

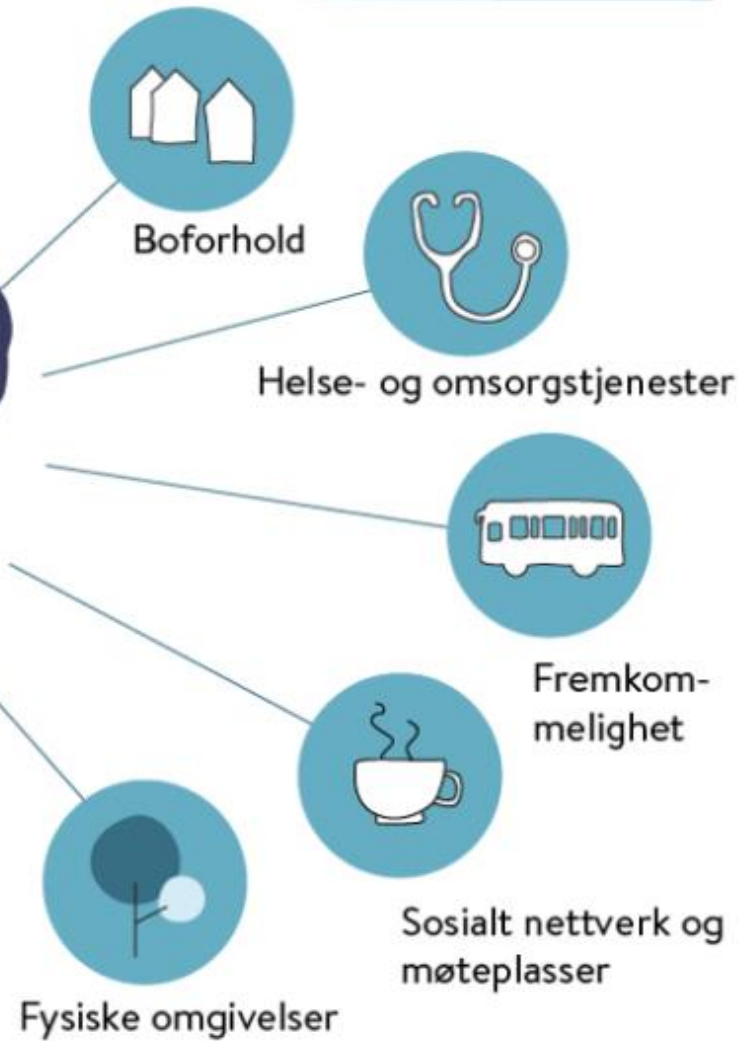
Eldre og fysisk aktivitet

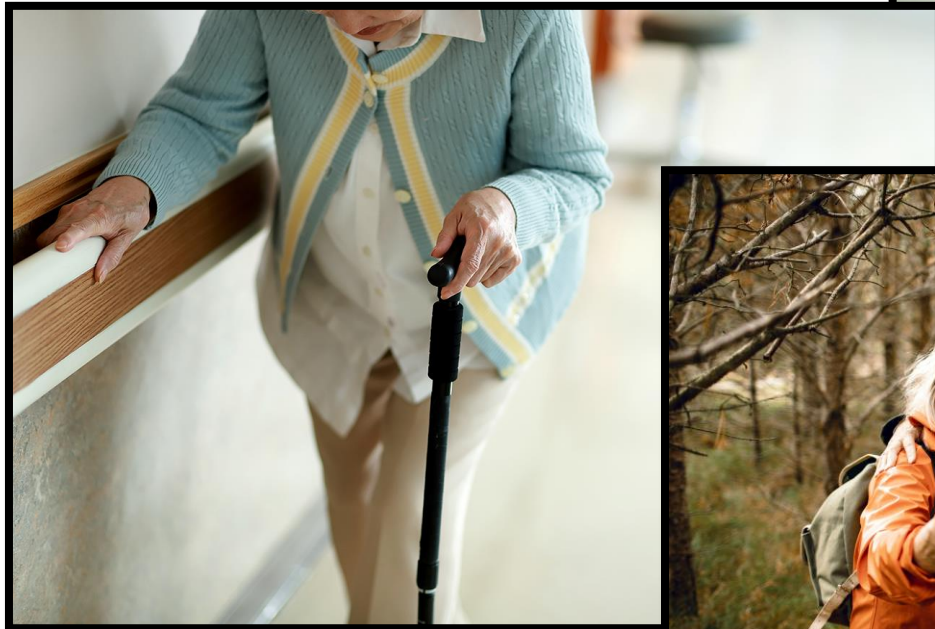
Elisabeth Wiken Telenius, Fysioterapeut, PhD
Høstseminar Bærum Idrettsråd, oktober 2024

Individuelle forhold



Forhold i omgivelsene







Muskel-/ skjelettsystem

- Muskelmasse, styrke og funksjon
- Beintetthet
- Bevegelighet



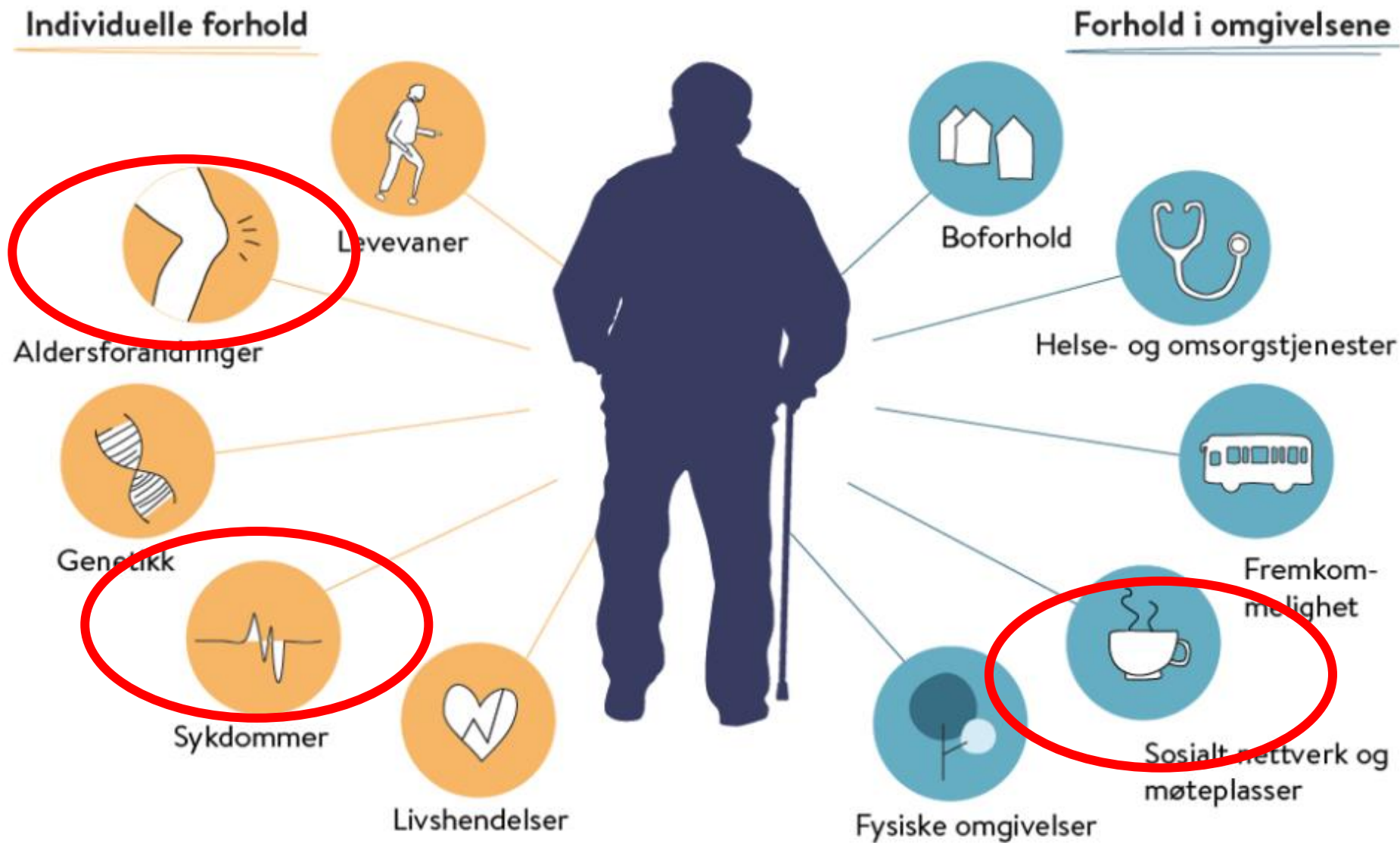
Hjerte og kar

- Arteriell stivhet, arteriosklerose
- Blodtrykk, pumpeevne
- Blodsukker-kontroll



Sentralnervesystem

- Psykomotorisk tempo
- Hukommelse
- Oppmerksomhet



Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet

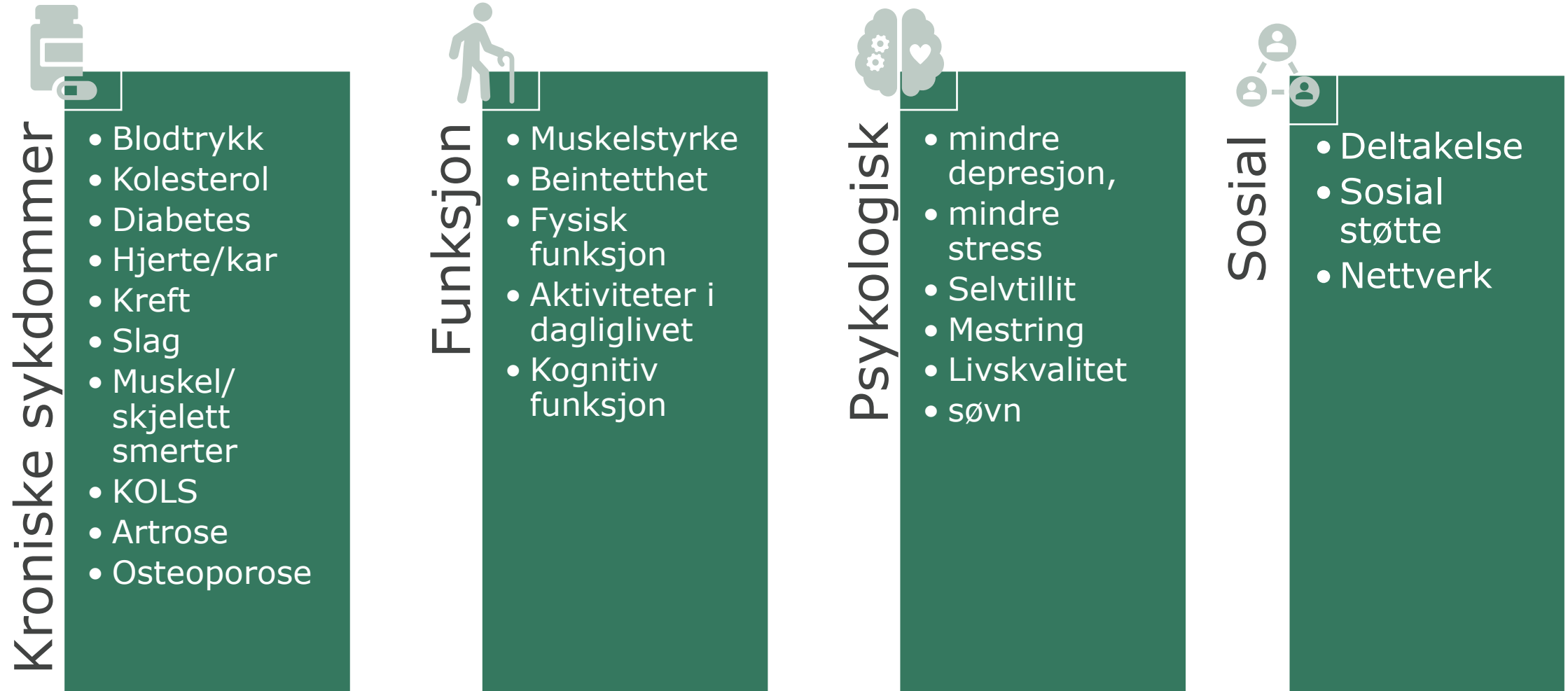
Råd

Tilpasning for eldre med nedsatt funksjonsevne eller redusert helse

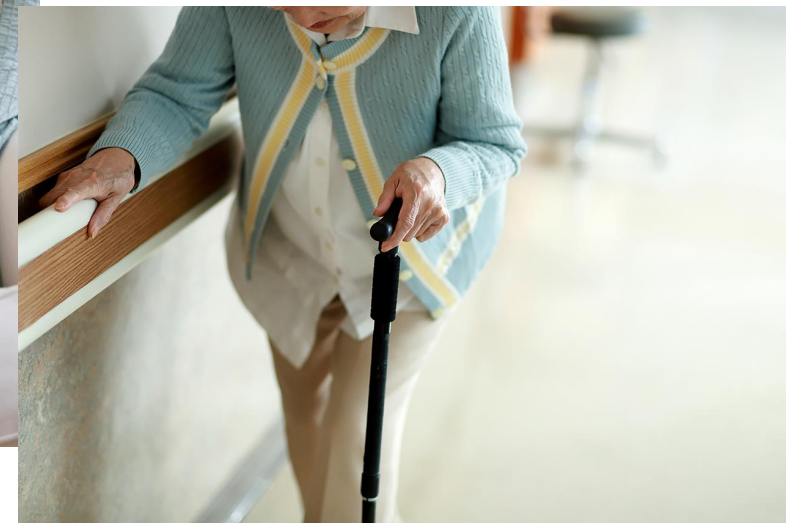
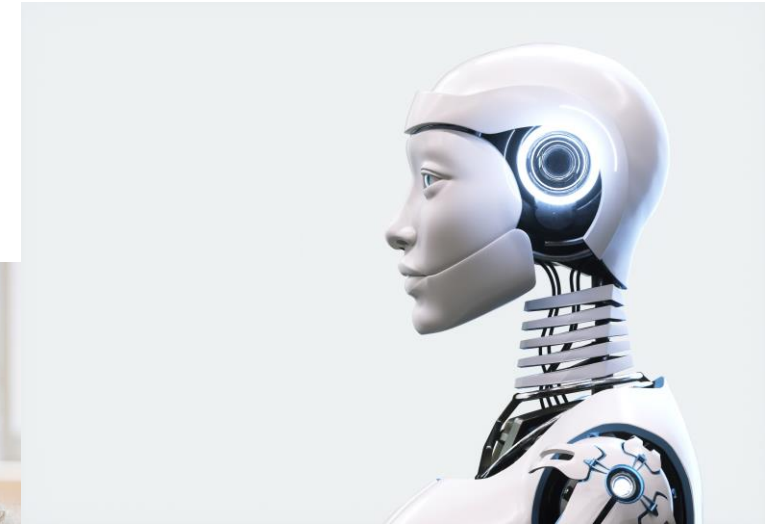
Alle bør gis sikre og like muligheter til å delta i fysisk aktivitet uansett intensitet.

- Aktiviteten må tilpasses funksjonsevne og alder, og stimulere til bevegelsesglede.
- Personer med nedsatt funksjonsevne eller redusert helse som ikke kan følge rådene oppfordres til å være så aktive som evne og helsetilstand tillater.
- Aktivitetsnivå justeres etter hvert som den fysiske formen endres eller bedres.
- Vurdering av passende aktivitetsnivå kan gjøres i samråd med lege eller annet kvalifisert helsepersonell.

Effekt av fysisk aktivitet og trening



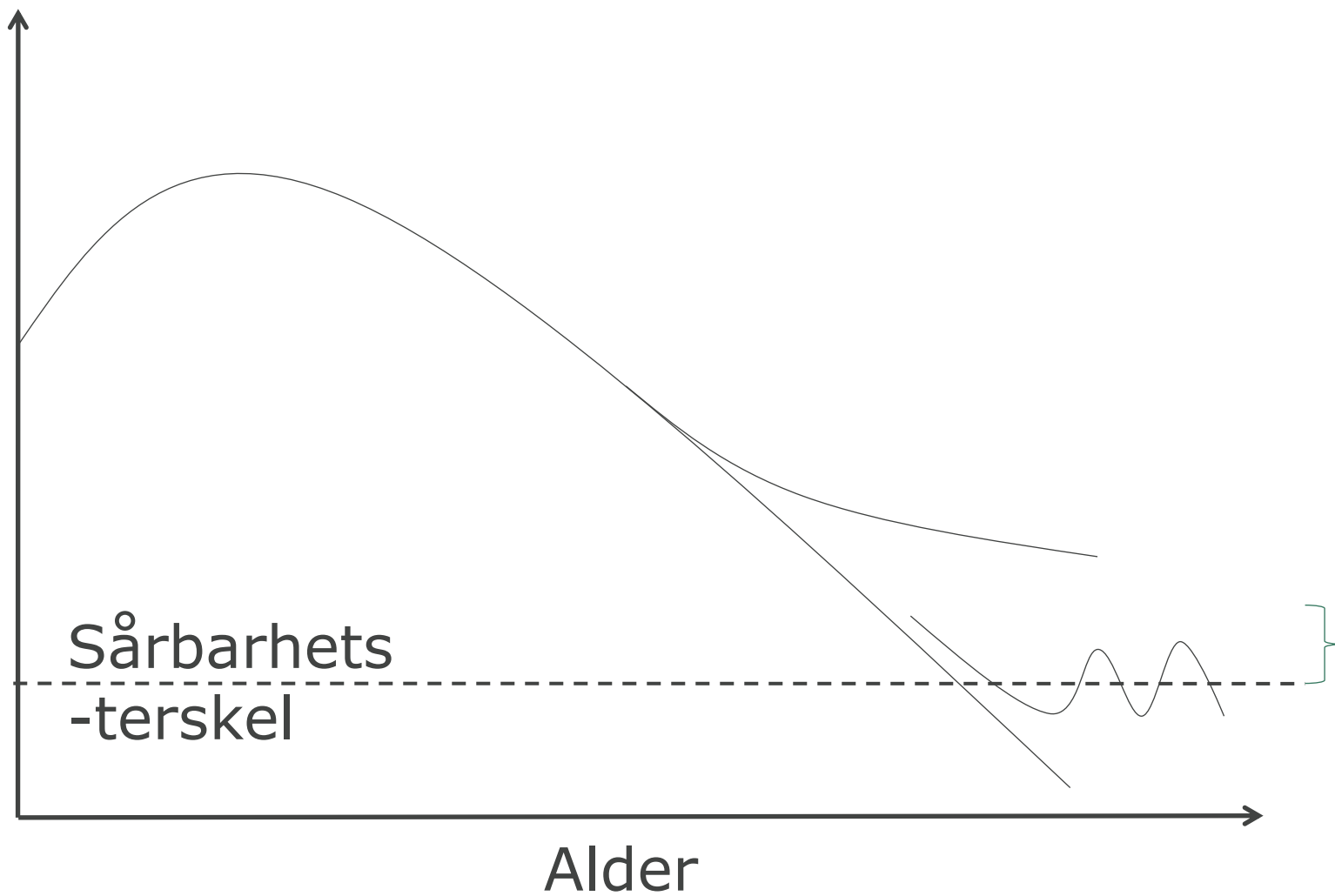
Så – hvorfor er det så vanskelig?



Hva kan vi gjøre når hjernen ikke spiller på lag?

- Selve opplevelsen må være morsom og interessant nok! Sosialt! Det er kaffepraten som trekker!
- «Gevinsten får du om 10 år – kanskje...»
- Så få andre barrierer som mulig
 - Enkelt å komme dit
 - Passende tidspunkt
 - Utemiljø og vintervær
- Få deltager til å «føle seg vel» og oppleve mestring
 - Riktig nivå
 - Hardt nok til å få effekt, lett nok til å være positiv opplevelse

Styrke
Balanse
Kondisjon





STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Oppsummering

- Eldres behov - og hvordan de kan «holde helsa» er sammensatt
- Tilbud for fysisk aktivitet kan dekke flere behov
 - Bekrefte sin identitet, rolle
 - Meningsfull aktivitet
 - Sosialt
 - Bra for psyken
 - Bra for kroppen
- Aktivitet må være morsom, sosial og enkel å komme til!
- Det er aldri for sent å starte – men heller aldri for tidlig!



Takk for oppmerksomheten!