



# Bevægelse i hverdagen

- FÅ DIG EN AKTIV HVERDAG

---

Ældre@Sagen



## Rør kroppen og brug hjernen – hver dag

Pjecen er bl.a. udarbejdet af frivillige i Ældre Sagen på 5 workshops om hverdagsmotion i efteråret 2011.

Pjecen giver svar på og ideer til:

- **Hvorfor bevægelse i hverdagen?**
- **Hvad kan jeg træne i sengen og ude af den?**
- **Hvad kan jeg træne indenfor?**
- **Hvad kan jeg træne udenfor?**
- **Hvordan stiller jeg skarp på hjernen?**
- **Tips til dagligdagen**
- **Afrunding**

## Hvorfor bevægelse i dagligdagen?

Kroppen og hjernen skal vedligeholdes hele livet. Sker det ikke, vil både det fysiske og mentale funktionsniveau meget hurtigt falde, så det kan være vanskeligt at bevare en selvstændig livsførelse. Det gælder for alle, men især for ældre. Derfor bør alle ældre hver dag træne både krop og hjerne. Det er især vigtigt for de mindst mobile skrøbelige ældre.

De fleste friske ældre har en aktiv hverdag. De daglige gøremål er med til at vedligeholde kroppen, fx når man gør rent, ordner have eller foretager indkøb. Hjernen holdes i gang, når man læser avis, bruger ipad'en eller computeren, spiller kort eller strikker vanskelige mønstre. For at sikre at kroppen bevares så optimalt som muligt, er det dog stadig vigtigt, at efterleve Sundhedsstyrelsens anbefalinger om motion for 65+ årige. Næmlig 30 minutter daglig ved moderat intensitet og to gange om ugen i 20 minutter konditions- og muskeltræning, to gange ti minutter om ugen udstrækningsøvelser og træne balancen – gerne hver dag.

Mange mindre mobile skrøbelige ældre sidder ned mange timer hver dag. Fx viser undersøgelser, at plejehjemsbeboere typisk er stillesiddende 70-80 % af deres vågne tid. De har ofte svært ved at komme omkring, det kan både være indenfor

i eget hjem eller at komme udenfor hjemmet, og mange/de fleste deltager ikke i regelmæssig fysisk aktivitet/træning – enten fordi de ikke kender et egnet tilbud, eller fordi de ikke kan komme udenfor hjemmet uden hjælp.

Anbefalingerne om motion eller fysisk aktivitet for denne gruppe er, at de skal træne muskelstyrke, kondition, balance, koordination og smidighed to gange om ugen i 35-40 minutter. Derudover skal de nedbringe den tid, de sidder stille, og foretage små aktiviteter mindst to gange om dagen i 2-5 minutter. De skal opfordres til selv at bevæge sig omkring og flytte sig fx fra seng til stol, gå ud at hente kaffe eller gå ud med skraldespanden.

## Morgen – i sengen og ude af den

### Motion/gymnastik i sengen

- Fx venepumpe, bækkenbund, mave- og rygmuskler og åndedræt
- Sengecykling – liggende cykelbevægelser med benene
- Lav strækøvelser i sengen og ved sengen
- Stræk hele kroppen godt igennem

### Morgengymnastik efter et fast program

- Vælg fx tre øvelser fra Træn dig glad 2 (kan købes i Ældre Sagen)
- Vælg DRs morgengymnastik fra programmerne 'Krop og bevægelse' på DR's digitale kanal P5. Find alle programmerne her:  
[www.dr.dk/radio/p5/krop-og-bevaegelse](http://www.dr.dk/radio/p5/krop-og-bevaegelse)
- Tænd for radioen eller spil anden musik og lav dine egne øvelser til det

### Badeværelset

- Arme-/rygøvelser med håndklæde eller lang badebørste
- Gør ekstra meget ud af aftørringen af brusenichen op på tå og ned i knæ

### Påklædning

- Siddende på stol: Bøj og stræk benene
- Stående ved stol: Op på tå og ned på hæl samt knæbøjninger
- Tage strømper på uden støtte
- Skift tøj ved middagsluren

## Hverdagen inde

### Almindelige gøremål

- Placer service mest besværligt – øverste eller nederste hylde
- Gå flere gange ved borddækning
- Rejse/sætte sig 5 gange ved spisebordet til hvert måltid
- Ryd op - tingene skal tilbage på rette plads

### Mens du ser TV

- Læg fjernbetjeningen, så det kræver bevægelse at skifte kanal
- Øvelser for skuldre og nakke
- Hver gang der er en politiker på – skal vi rejse/sætte os 5 gange
- Rejse/sætte sig, gå lidt rundt ved reklameindslag
- Danse til reklamerne
- Lav balanceøvelser eller konditionsøvelser til vejruddisgen
- Sid på en stor balancebold
- Stå op og se TV noget af tiden – lav stående gang foran fjernsynet

### Øvrige ideer

- Stå op og læs avis og tal i telefon
- Tag trappen – tag gerne en ekstra tur
- Sæt varerne i elevatoren og tag selv trappen
- Skift ofte stilling
- Fingergymnastik
- Tegne alfabetet med fødderne/fodgymnastik
- Vinprop under fødderne - rul frem og tilbage
- Tænd for musikken syng og dans
- Stå på et ben under fx opvask – husk at skifte ben
- Brug færrest mulige elektriske hjælpemidler
- Tørre støv af og støvsuge
- Bag dit eget brød og lav selv din mad
- Bære skraldeposen ud

### Ekstra tips

- Hent et glas vand af gangen
- Lad kaffekanden stå i køkkenet
- Stil sliddåsen langt væk
- Leg med børnebørnene
- Få en motionsven – måske din nabo?

## Hverdagen ude

- Stå af bussen et par stoppesteder før målet eller stå på et par stop senere
- Lad bilen stå – tag cyklen eller gå
- Parker bilen et stykke fra målet og gå resten af vejen
- Lav knibeøvelser og/eller balanceøvelser i køen i Føtex, Brugsen eller hvor du venter
- Anskaf en hund og luft den ofte, eller lån naboens hund
- Gå tur uden hund – gælder også for rollatorbrugere
- Gå tur i haven et par gange om dagen eller rundt om huset
- Cykel en tur
- Havearbejde, skovle sne om vinteren
- Tøm postkassen hver dag
- Handle ind flere gange om ugen
- Brug rygsæk ved indkøb
- Pulsen skal op, gå lige så hurtigt du kan mellem udvalgte distancer fx lygtepæle
- Få en ”gå- eller cykelven” – det forpligtiger at have en aftale med en anden

---

Man kan godt være udenfor selv om det ikke er solskin – det er et spørgsmål om det rigtige valg af tøj og fodtøj.

---

Fordel  
de ressourcekrævende opgaver  
over hele ugen

## Stil skarpt på hjernen

De seneste år er der kommet mere og mere fokus på, hvor vigtigt det er at holde hjernen vedlige. Hjernen har en enorm kapacitet, og den er plastisk. Det betyder, at den kan trænes og vedligeholdes fuldstændig ligesom en muskel. Hjernen er opdelt i områder, som hver har deres funktion. Det betyder, at når man løser kryds og tværs, bruger man én del af hjernen, når man læser, bruger man en anden del af hjernen, når man finder vej ved hjælp af et kort, bruger man en tredje del osv. Derfor skal hjernen trænes alsidigt, så gennemfør meget gerne flere af ideerne herunder dagligt.

- Spil kort
- Løs sudoku
- Løs kryds og tværs
- Lav bevægelser der udfordrer koordinationen
- 'Walk and talk' – gå en tur sammen med en god ven og tal sammen
- Strik/hækl indviklede mønstre
- Lav knob og knuder på et tykt reb
- Genfortæl din dag for dig selv inden du lægger dig til at sove
- Skriv et barndomsminde til dine børnebørn
- Lær et nyt sprog – eller genoptag et sprog du har brugt tidligere i livet
- Regn ud hvad dine indkøb koster, inden du går op til kassen og betaler
- Afprøv nye programmer på ipad'en eller computeren
- Udtænk en bevægelse for hvert bogstav – skriv dit navn med en lang bevægelse
- Lav rytmiske bevægelser til musik fx zumba
- Spil et instrument fx klaver, violin eller blokfløjte

---

Hjernen skal udfordres  
hver dag hele livet

## Hvem og hvordan – tips til dagligdagen

Selv de små ting i hverdagen er med til at holde krop og hjerne aktiv. I de senere år er der kommet mange hjælpemidler, som er med til at gøre os inaktive - tænk bare på robotstøvsuger, vaskemaskine, opvaskemaskine, røremaskine, elruder i vores biler, motorsav, elcykler, eltandbørste, stavekontrol, GPS osv. Mange af disse ting har vi stille og roligt vænnet os til gennem flere år – det er kommet snigende, det er blevet en vane. Det er meget svært at ændre på vaner! Det gælder også i forhold til at få så meget aktivitet ind i hverdagen som muligt. Derfor bliver man nødt til aktivt at gøre noget for at ændre på sine vaner, så krop og hjerne bruges og udfordres hver dag.

- Afsæt tid i din kalender til at være aktiv
- Anskaf en app på din telefon, som gør dig opmærksom på, hvor meget du har bevæget dig i løbet af dagen
- Skriv små huskesedler med aktiviteter og udfordringer for krop og hjerne og placer dem rundt omkring i dit hjem, så du bliver mindet om at være aktiv
- Lav aftaler med dine venner eller familie om at være aktiv
- Tænk en aktivitet for hjerne og/eller krop ind, når du får gæster
- Lav 'gamle lege' eller selskabslege med dine børnebørn / gæster
- Gør det til en vane at rejse-sætte-dig på stolen mindst 10 gange to gange om dagen
- Når du sidder foran TV'et – sæt dit stopur til at ringe én gang i timen – rejs dig op og gå en tur rundt i boligen. Så ser du også det sidste af filmen i stedet for at falde i søvn!
- Lav struktur på din hverdag/uge, hvor krop og hjerne er prioriteret

---

Lav dine egne små regler  
– så din hverdag bliver mere aktiv.

---

Det tager tid at få nye vaner, men når de er der  
- så er det svært at slippe dem.

## Afrunding

Denne pjece skal ses som inspiration til, hvordan man i hverdagen kan udfordre og vedligeholde krop og hjerne med små tiltag.

For den friske ældre er det et supplement til den motion, du måske allerede dyrker.

For de mindre mobile skrøbelige ældre er det ideer til de små tiltag, der kan være med til at gøre en forskel i hverdagen, så krop og hjerne bevares og vedligeholdes bedst muligt.

Hvis kroppen og hjernen regelmæssigt udfordres og trænes, kan den fysiske, psykiske/mentale og sociale funktionsevne bevares, og det er en forudsætning for selv at bestemme og deltage aktivt i livet. Både når det gælder udadvendte aktiviteter som fx at komme ud og være sammen med andre til kortspil, eller mere personlige aktiviteter som fx hvad tid man gerne vil ud af sengen om morgenen.

Det er de færreste mindre mobile skrøbelige ældre, der selv tager initiativ – de skal gerne 'inviteres'. Alle der kender en mindre mobil skrøbelig ældre – og hvem gør ikke det – har et medansvar for at få flere mindre mobile ældre til at bevæge sig mere.

---

Inspiration ikke blot til dig selv,  
men også til hvordan du kan  
igangsætte og motivere din nabo/ven/veninde  
til at udfordre og vedligeholde  
krop og hjerne hver dag