

Mindre mobile ældre bør bevæge sig hver dag



Fakta – ældre og træning

- Det er velkendt at ældre kan vedligeholde både fysisk funktion og mentale kompetencer ved regelmæssig træning
- Det er også velkendt, at regelmæssig træning kan forebygge livsstilssygdomme og være en del af behandling, hvis man har en livsstilssygdom



Hvad med mindre mobile ældre?

- Er det de samme anbefalinger?



Hvad karakteriserer mindre mobile ældre

- Mindre mobile ældre har ofte en eller flere sygdomme
- De får ofte en eller flere slags medicin
- De har ofte funktionsnedsættelser – det kan være både fysisk og kognitivt

Hvad karakteriserer mindre mobile ældre

- Mindre mobile ældre har ofte svært ved at komme omkring, det kan både være indenfor i eget hjem eller at komme udenfor hjemmet
- Mange mindre mobile ældre 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

Jo flere mindre mobile ældre der bliver aktive jo bedre

- Stor opgave at få aktiveret flere (alle?) mindre mobile ældre
- Der er ikke mange tilbud til de mindre mobile ældre – især de hjemmeboende



Task Force rapport

- Ny rapport i 2016 med anbefalinger om træning til mindre mobile ældre
- Rapporten bygger på undersøgelser med ældre plejehjemsbeboere
- Mange mindre mobile danske ældre bor i eget hjem, som følge af den danske politik: Længst mulig i egen bolig

To hovedpointer

- **Fysisk aktivitet – træning**
 - Nedsætte risiko for / behandle sygdomme
 - Øge eller vedligeholde fysisk og funktionel kapacitet og livskvalitet

Recommendations on Physical Activity and Exercise for older adults living in long-term care facilities, 2016

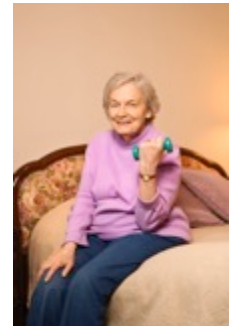
- **Vedligeholde funktionsevnen (daglige aktiviteter)**
 - Beboerens iboende kapacitet
 - Kulturen og rammerne

WHO, World report on ageing and health. 2015

Anbefalinger fysisk aktivitet - træning

Et personligt træningsprogram

- Styrke, kondition, balance, koordination og smidighed: 35-40 minutters træning to gange om ugen
- Styrketræningen med kroppen som modstand (vægtbæring) og/eller med frie vægte (8-10 øvelser med moderat intensitet på 13-15 RM). Start med lavere belastninger og øg belastningen gradvist
- Konditionstræningen skal tilpasses de ældre, så de ikke udmattes totalt, og som udgangspunkt skal træningsintensiteten ligge på 5-6 på en 0-10-punkt-skala



Recommendations on Physical Activity and Exercise for older adults living in long-term care facilities, 2016

Anbefalinger – vedligeholde funktionsevnen

Daglige aktiviteter

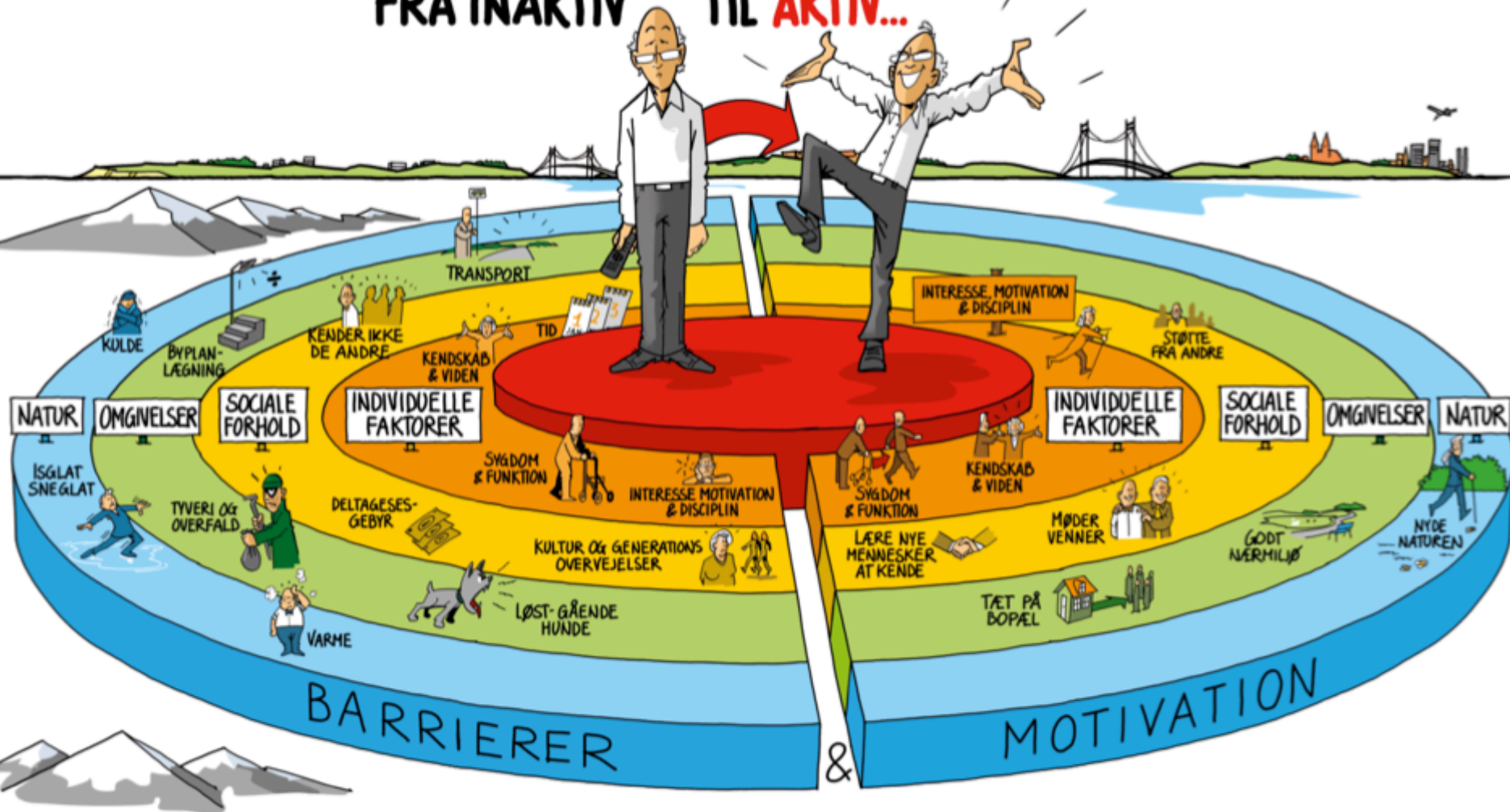
- Nedbringe den tid, mindre mobile ældre sidder stille, ved at introducere små korte aktivitetssessioner (2-5 minutter) to gange om dagen
- De ældre skal opfordres til selv at bevæge sig omkring og flytte sig fx fra seng til stol, gå ud at hente kaffe, gå ud med skraldespanden

Recommendations on Physical Activity and Exercise for older adults living in long-term care facilities, 2016

Motivation og barrierer



FRA INAKTIV TIL AKTIV...



Motivation

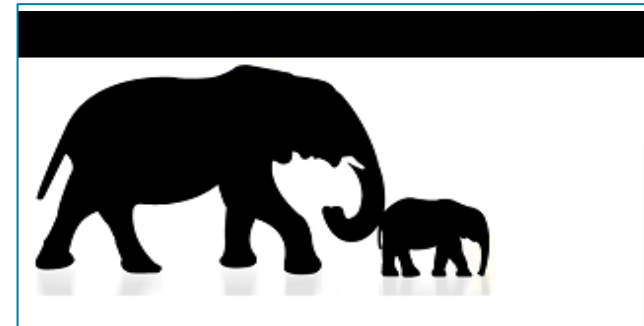
Den enkelte ældres sædvanlige aktivitets niveau – både nuværende og tidligere i livet - er sandsynligvis en meget vigtig faktor, som formodentlig afspejler den enkeltes ambition om at bevare en uafhængig livsstil

Rydwik, 2004

De færreste tager selv initiativ – de skal 'inviteres'

Støtte og vejlede ved hjælp af Nudging

Et nudge er et forsøg på at påvirke menneskers valg og adfærd i en forudsigelig retning uden at begrænse deres valgmuligheder eller ændre afgørende ved eventuelle handlingsalternativer



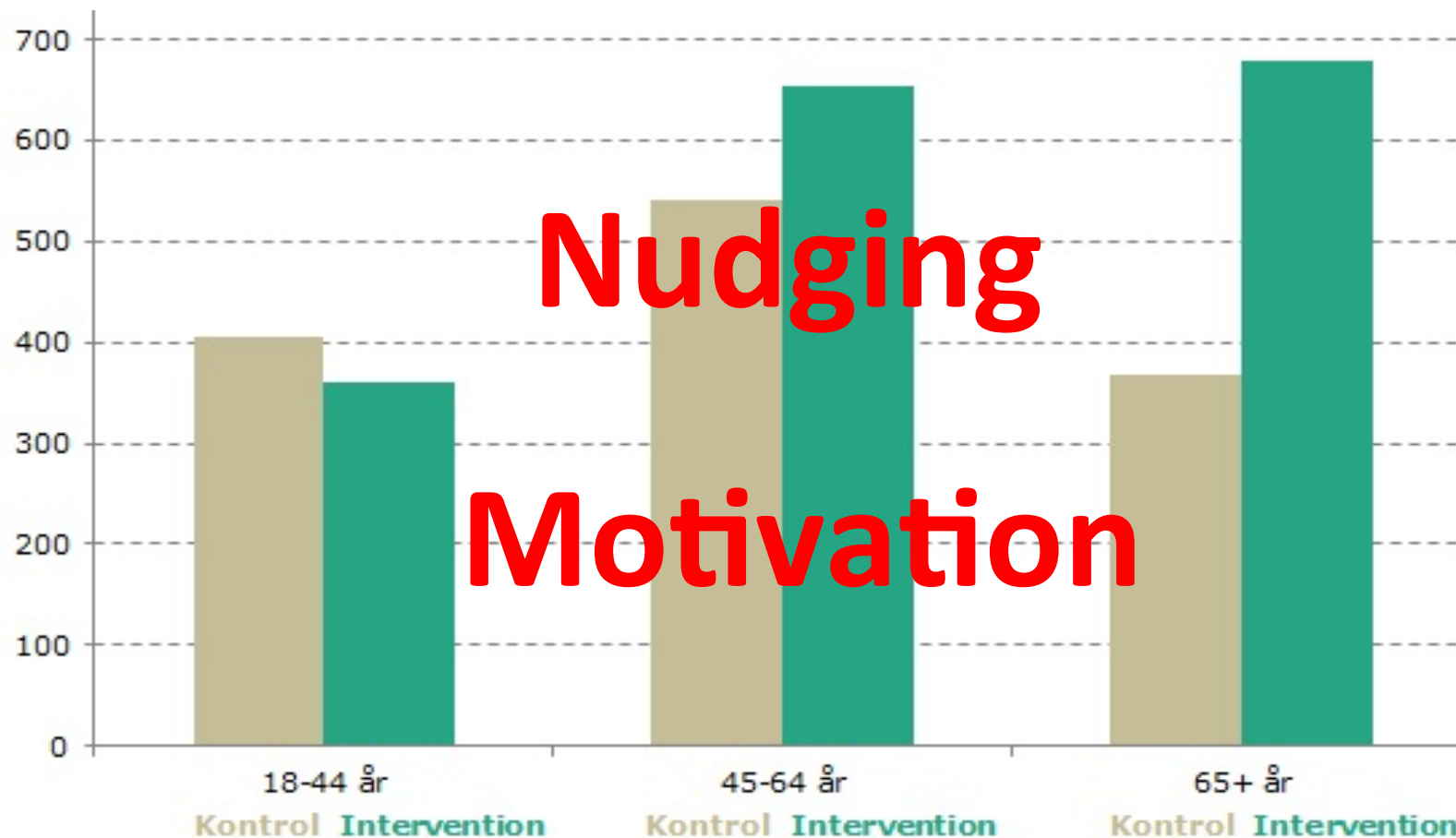
Sundhedsnudge

- Metoden går ud på at finde frem til oftest små og gratis nudges, som puffer borgerne til at vælge sundere i deres hverdag, fx kan en boksebold på gangen indbyde til at man får brugt sine armmuskler
- MEN det kræver at nogen tager initiativet.

Nudging

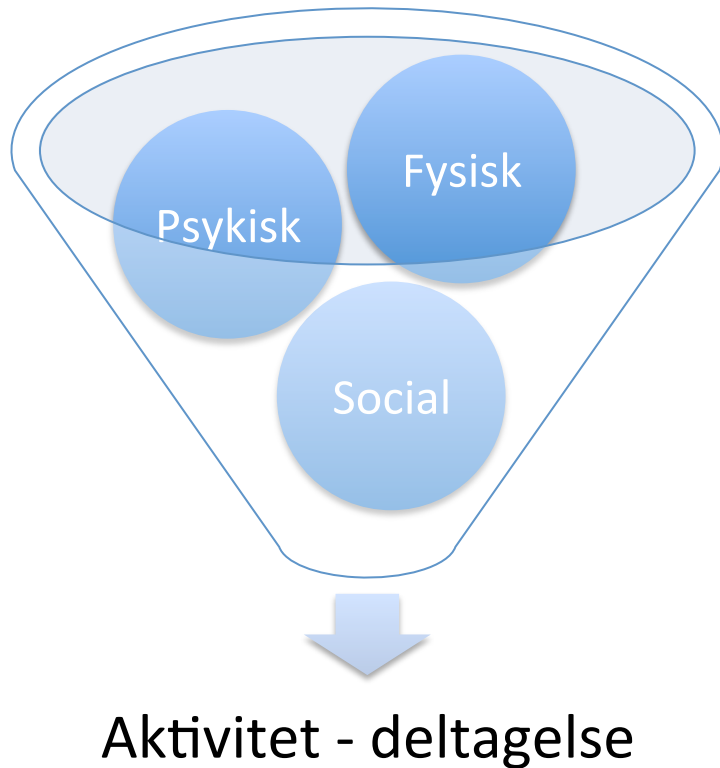


Min. gang per uge i hhv. trænings- og kontrol gruppen (konkurrencedimension)



A population-based randomized controlled trial of the effect of combining a pedometer with an intervention toolkit on physical activity among individuals with low levels of physical activity or fitness. Petersen CB, Severin M, Hansen AW, Curtis T, Grønbæk M, Tolstrup JS, Prev Med 2012 Feb 1;54(2):125-30

Funktionsevne og deltagelse



Regelmæssig træning/
fysisk aktivitet er
vigtig for at bevare
den fysiske, psykiske/
mentale og sociale
funktionsevne, som er
en forudsætning for
aktiv deltagelse i livet

Jeres opgaver

- Få flere mindre mobile ældre til at bevæge sig mere, til at træne mere
- Fortæl om gevinster, man kan opnå ved træning/fysisk aktivitet
- Motivere, støtte og vejlede



Tak for opmærksomheden

