

Fysisk aktivitet for 60+

- fra helsekunnskap til hverdagsmestring

Katrine Bostrøm, fysioterapeut ved TRS, ph.d.

13. november 2024

Fysisk aktivitet

- Enhver kroppslig bevegelse som krever energi og som utføres av skjelettmuskulaturen. Dette inkluderer alt fra hverdagslige aktiviteter som å gå, sykle, og gjøre husarbeid, til mer strukturerte aktiviteter som trening, idrett og fysisk arbeid (Verdens helseorganisasjon (WHO))

Ulike typer av aktivitet

- Utholdenhetsaktiviteter
 - Styrketrening
 - Bevegelighets- og balansetrening
 - Hverdagsaktiviteter
- **Alle** er like viktige



Betydningen av fysisk aktivitet for din helse

- Styrker **hjertet** og forebygger kroniske sykdommer
- Bygger muskulatur, opprettholder **beinhelse** og reduserer risikoen for **fall**
- Bedre **humør** og reduserer angst og depresjon
- Økt **selvstendighet** og **mestring** i hverdag

Unike utfordringer

- Kroniske smerter, fatigue, nedsatt bevegelighet og redusert muskelstyrke
- Frykt for fall
- Mangel på tilrettelagte aktiviteter og støtte
- Behov for spesialtilpasset trening og støtte

Hvor trykker skoen for deg?



Illustrasjon: Stockbilde

Motivasjon

- Drivkraft for fysisk aktivitet
 - Hva er din motivasjon?

Illustrasjon: Stockbilde



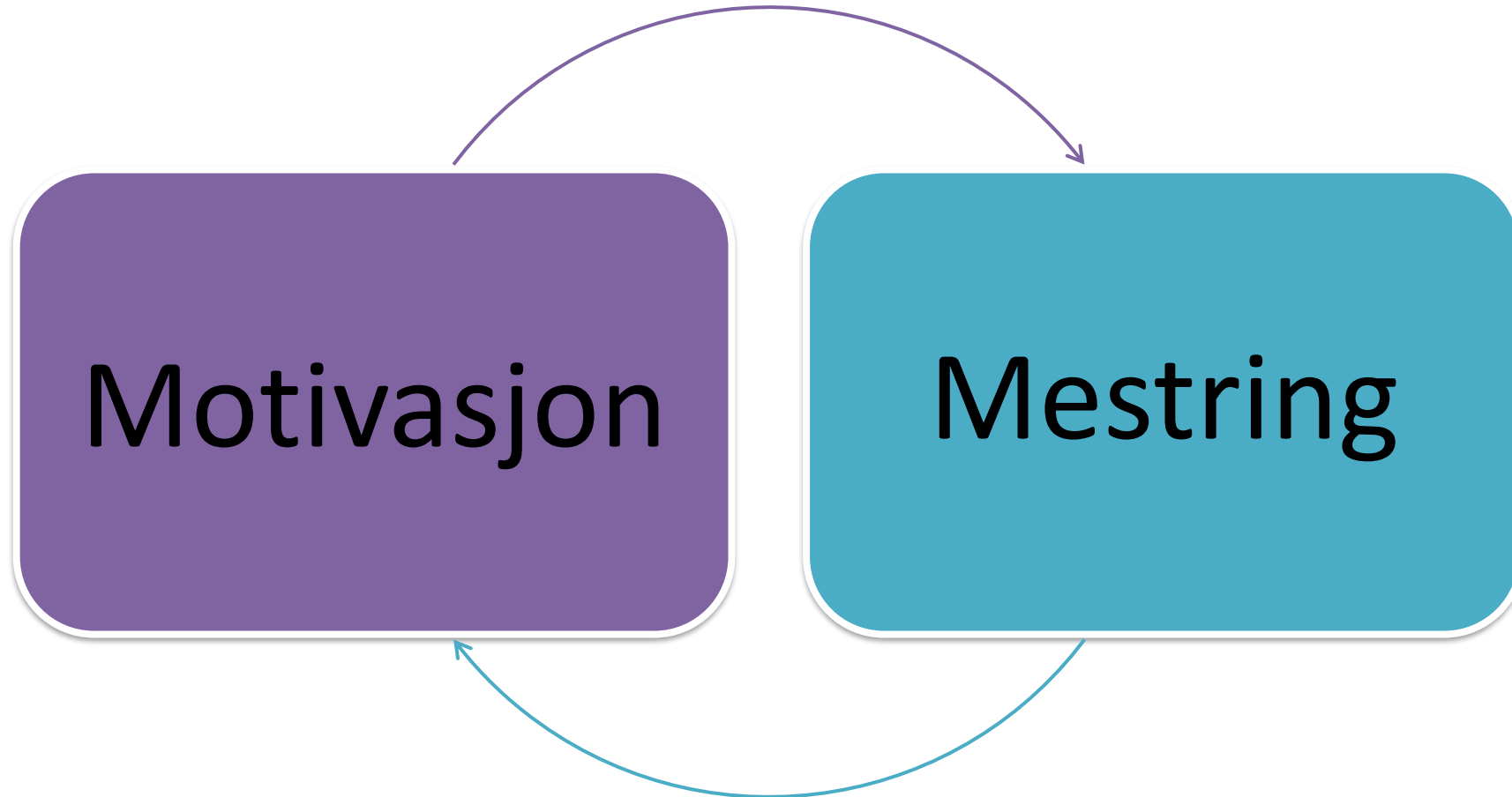
Faktorer som påvirker motivasjon

- Små oppnåelige mål
- Positive opplevelser fra tidligere aktiviteter
- Sosial støtte fra familie, venner og helsepersonell
- Helsekompetanse og forståelse av de langsiktige helsefordelene

Mestring

«Mestring dreier seg i stor grad om opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer og følelse av å ha kontroll over eget liv» (Vifladt og Hopen, 2024)

Motivasjon og mestring en uslåelig duo



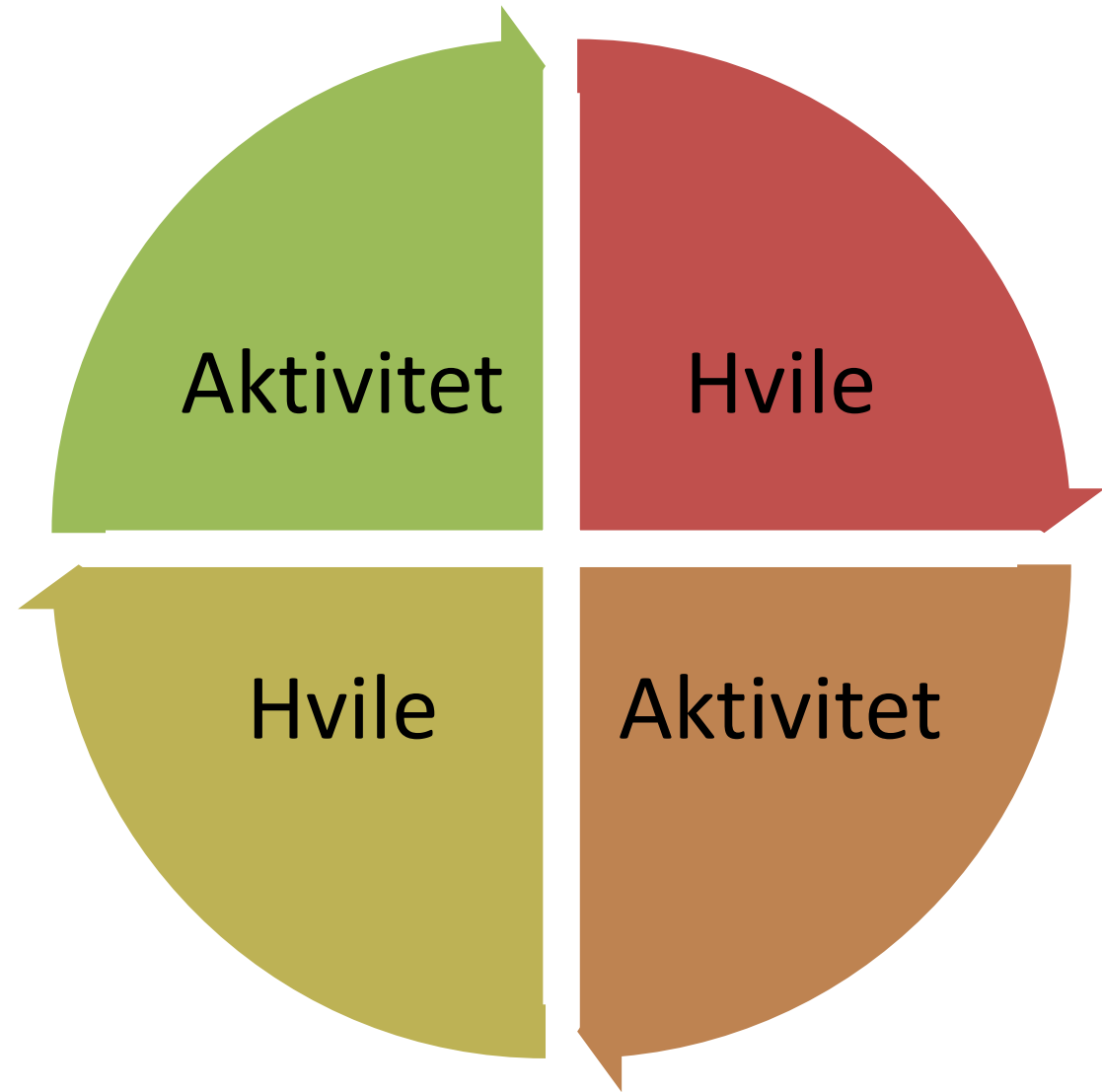
Hva kan du gjøre selv?

- Samarbeid med fysioterapeut
- Fokuser på lavintensiv trening
- Utforsk motivasjon og lokale aktivitetsmuligheter
- Søk sosial støtte fra venner og familie for å opprettholde aktivitetsnivået

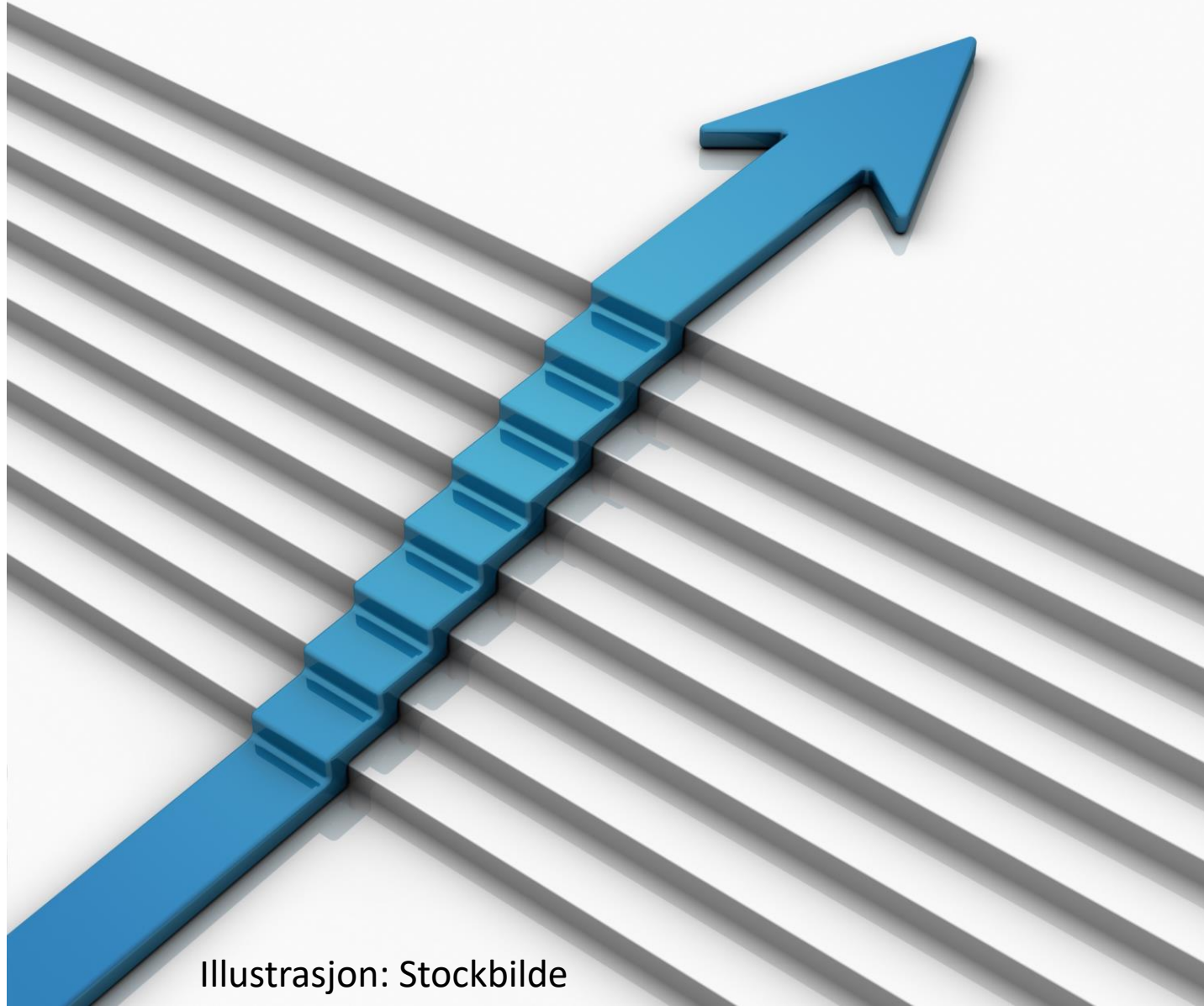
Aktivitet og hvile – balanse



Aktivitet- og hvilesirkelen



Mestring handler om små skritt med store gevinster.



Illustrasjon: Stockbilde

Psykososiale effekter av aktivitet

- Fysisk aktivitet kan styrke:
 - **Mestringsfølelse**, selvtillit og selvfølelse
 - Positiv påvirkning på **mental helse**, som redusert stress og bedre humør
 - Fysisk aktivitet som en **social arena** som kan motvirke ensomhet

Klar ferdig gå



Illustrasjon: Stockbilde

Oppsummering

- Fysisk aktivitet er en super mestringsstrategi
- Identifisere og overvinne barrierer
- Helsekompetanse
- Utvikle individuelle programmer
- Langsiktig motivasjon styrkes av støtte fra helsepersonell, familie og venner

Tips til informasjon og aktiviteter

- [Fysisk funksjon, aktivitet og trening ved sjeldne bensykdommer \(skjelettdysplasier\) - Sunnaas sykehus HF](#)
- [Fysisk funksjon, aktivitet og trening ved sjeldne, arvelige aortatilstander - Sunnaas sykehus HF](#)
- [Fysisk aktivitet - Nasjonalt senter for aldring og helse](#)
- [Fysisk aktivitet | Hvakanhjelp](#)
- [60pluss](#) programmer: initiativ i flere bydeler i Oslo som tilbyr aktiviteter
- Frisklivssentralene – tilbyr tilrettelagte treningsgrupper

Kontaktinformasjon

Katrine Bostrøm

TRS kompetansesenter for sjeldne diagnoser

Sentralbordet: 66 96 90 00

Katrine.bostrom@sunnaas.no / trs@sunnaas.no

