

Hreyfing alla ævi 14. kafli

María A. Tryggvad.



Heilsa aldraðra



- Heilsufar er einn afdrifaríkasti þátturinn er varða farsæld á efri árum
- Þurfa að vera meðvitaðir um getu sína, félagslega, líkamlega og andlega
- Grundvöllur farsælla ára er að viðhalda sjálfræði og sjálfstæði með virkni

Heilsuefning

- Ferli sem gerir einstaklingnum kleift að ná betra valdi á eigin heilsu og efla hana
- Þurfa því að hafa góðan aðgang að slíku
- Mikilvægt er hvernig aldraðir upplifi almennt heilbrigði

Sjúkdómar
sem hægt er
að seinka

Beinþynning

Æðastífla

Heilablóðfall

Heilabilun

Sérstakir áhættuhópar meðal aldraðra:

- Aldraðir sem lifðu í sambúð en búa nú einir.
- Ellilífeyrisþegar í lélegu húsnæði.
- Aldraðir með skerta hreyfigetu.
- Aldraðir með minnkaða andlega getu.
- Aldraðir með mikla sjón- eða heyrnarskerðingu.
- Félagslega einangraðir einstaklingar
- Aldraðir sem orðið hafa fyrir mikið breyttum aðstæðum s.s.makamissi eða flutning á stofnun.

Heilsuvernd aldraðra og sjúkdómsforvarnir

- **Að fyrirbyggja heilsubrest og fötlun snýst um að:**
- 1) Hindra og fjarlægja sjúkdómsorsakir eða áhættuþætti, t.d.næringarskort.
- 2) Að hindra að sjúkdómur fái að þróast áfram, þ.e.að koma auga á sjúkdómseinkenni og hefja meðhöndlun á vissum tímamarki.
- 3) Að hefta óheppilegar afleiðingar sjúkdóms t.d.með virkri endurhæfingu eftir heilablóðfall eða aðlaga umhverfi einstaklingsins að skerðingunni.

Heilsuvernd aldraðra og sjúkdómsforvarnir

Þótt tíðni sjúkdóma aukist með aldrinum telja flestir aldraðir sig við góða heilsu.

Aldraðir leita ekki mikið til lækna þrátt fyrir að upplifa reglulega talsverð sjúkdómseinkenni.

Ákvörðun um

- Ekkert tóbak:
- aldrei of seint að hætta tóbaksnotun
- að sleppa tóbakinu hefur alltaf góð áhrif á heilsuna.
- Líkamlega virkni:
- Viðheldur líkamlegri getu og möguleikum
- Örvar andlega virkni og getu
- Eykur líkur á lengra sjálfstæði og sjálfsbjörg.

Heilbrigðisvenjur

- Halda kjörþyngd
- Offita eykur líkur á sykursýki II, háþrýstingi, hjarta-og æðasjúkdómum
- Hindrar þáttöku í hreyfingu og félagsskap
- Borða úr öllum fæðuflokkum
- Drekka nægan vökva: 1500 –2000ml
- Nægar trefjar og vænan skammt af vítamínum og steinefnum.

Hreyfing

- Öll hreyfing skiptir máli
- Hægt að nota hversdagslegar athafnir sem líkamsrækt, s.s.
 - Gagn upp stiga
 - Fara út með ruslið
 - Gagna frá þvotti
 - Þrífa, ryksuga
- Dagleg hreyfing – 30 mínútur (hægt að skipta niður í 2x 15 mín)

Keppti 99 ára í spretthlaupi

- Finninn Pekka Penttilä
- Fæddur 1924 og keppti í spretthlaupi 2023.
- Pekka keppti í 60 metra hlaupi og kom í mark á tímanum 19,32 sek



Áhrif líkamspjálfunar

- Viðheldur getu sinn
- Bætir þrek
- Eykur/viðheldur vöðvastyrk = auðveldara að standa og
- Orkugefandi
- Meira úthald
- Stöðugleiki og jafnvægi verður betra
 - Minnkar hættu á byltum
- Vöðvar og liðir eru liprari
 - Auðveldar ýmsar ADL (athafnir daglegs lífs)



Frh. Áhrif líkamspjálfunar

- Bætir heilastarfsemina og kemur í veg fyrir heilahrörnun
 - Hvetur líkamann til að gera við bilaðar heilafrumur og að mynda nýjar
- Örvar skynfærin
- Eflir félagsleg tengsl
- Getur bætt svefn
- Bætir matarlyst og meltingu
 - Minni hætta á hægðatregðu
- Eykur líkur á að lifa lengur heilbrigður



Ýmsar ástæður geta verið fyrir því að aldraðir
finna ekki þörf á að hreyfa sig

- Hræddur við að detta
- Vantrúaður á eigin getu
- Treystir ekki kringumstæðum/umhverfi
- Hefur engan til að æfa með
- Hefur slæma reynslu af líkamsþjálfun

Hvernig
getur
sjúkraliðið
örvað eldra
fólk til að
hreyfa sig

- Aðstoða við að setja sér raunhæf markmið
- Upplýsi um val á hreyfingu
- Útskýra kostina/ávinninginn við að hreyfa sig
- Spurja hann hvernig hafi gengið og hrósa
- Upplýsi fyrirfram um að geti fengið strengi/vöðvaeymsli sem sé eðlilegt
- Taka mið af líssögu viðkomandi við val á hreyfingu og hvatningu.
- Fá leiðbeiningar frá sjúkráþjálfara fyrir viðkomandi ef þarf

Aðlaga líkamsþjálfun út frá getu

(skoðið dæmi bls. 259-269)

Leikfimi fyrir
rúmliggjandi

Stólaleikfimi

Jafnvægisþjálfun

Sitjandi leikfimi
með teygjum

Blöðrutennis

Gönguferðir

Hjólreiðar

Wii leikjatölva