Foto: bildarkivet.se

Fysisk Aktivitet för **Äldre**

Fysisk aktivitet är en avgörande livsstilsfaktor både för att förebygga och reducera olika åldersrelaterade fysiska och psykiska förändringar. Äldre män och kvinnor kan högt upp i åren förbättra såväl kondition och styrka som balans och rörlighet. Fysisk aktivitet verkar även i positiv riktning kunna påverka olika psykologiska faktorer och livskvalitet hos äldre, samt förebygga demenssjukdomar.

Riskfaktorer

Att vara inaktiv och äldre är sammantaget en stor riskfaktor för att utveckla sjukdom. Antalet år utan funktionshinder är fler hos personer som förblir aktiva och mycket tyder på att kroniska sjukdomar i samband med åldrandet till vissa delar beror på fysisk inaktivitet snarare än på åldrandet i sig. Funktionsförmågan hos en äldre person påverkas av ålder, kön, arv, sjukdomar oc livsstilen.

Friskfaktorer

Hälsovinsterna av fysisk aktivitet är i stort sett de samma för äldre som för övriga åldersgrupper. Forskning visar att det är möjligt att främja hälsa och förebygga sjukdom genom fysisk aktivitet och träning även hos personer med liten förmåga och en sammansatt sjukdomsbild.
Fysisk aktivitet leder till ökad, muskelstyrka och en bättre funktionsförmåga vad gäller koordination, balans och rörlighet, vilket i sin tur minskar risken för fallolyckor och frakturer. Att träna tillsammans med andra i en positiv miljö bidrar till en positiv påverkan på minne, initiativförmåga, humör och upplevd hälsa. Hos personer med demens kan fysisk aktivitet förebygga utveckling och förbättra funktion.

Rekommendationer

Äldre personer är ingen homogen grupp vilket gör att det är svårt att ge generella råd. Individuellt utprovade tränings- och aktivitetsprogram är att föredra. Träningen kan med fördel genomföras i det dagliga livet som till exempel att resa sig och sätta sig från stol eller trappgång.

Konditionsträning: Totalt minst 150 minuter per vecka med måttlig intensitet, det vill säga aktivitet som ger lätt andfåddhet och värmekänsla såsom promenader, cykling, simning. Eller minst 75 minuter på hög intensitet, vilket innebär att aktiviteten ger en markant ökning av puls och andning. Alternativt en kombination av aktivitet av måttlig och hög intensitet. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.

Styrketräning: Muskelstärkande fysisk aktivitet minst 2 gånger/vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper. Vuxna över 65 år bör även träna balans. Vid uttalad muskelsvaghet och fallrisk bör träning av balans och styrka föregå träning av kondition.
Äldre med kroniska sjukdomar eller funktionshinder, som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så fysiskt aktiva som tillståndet medger.

Källa: FYSS 2017

Textansvarig: Helena Månsson Sandberg Fysioterapeut Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen