

Sterk i beina – trygg hjemme

20
min

Hva du selv kan gjøre for å bo trygt hjemme lenger

Tone-Lin Hansen og Siri Aass

Fysioterapeuter med driftsavtale · Tvedestrand Fysioterapi og Rehabiliteringssenter

«En god alderdom starter
før man blir gammel»

Kommuneoverlegene i Østre Agder, innlegg i Tvedestrandsposten
Ingeborg Sundsdal Steinsrud, kommuneoverlege i Tvedestrand

Fall er ikke skjebne

Fall er den vanligste årsaken til skader hos eldre – men det går an å gjøre noe med det

1 av 3

over 65 år faller
minst én gang i året

1 av 2

over 80 år faller
i løpet av et år

–25 %

færre fall med styrke-
og balansetrening

Musklene svarer på trening i alle aldre – også når man er 80 eller 90.

Dette anbefaler Helsedirektoratet

Rådene gjelder alle over 65 år

150

Minutter moderat aktivitet i uka

En halvtime om dagen med rask gange – nok til at du blir lett andpusten.

2-3

Ganger styrke og balanse i uka

Dette gjelder alle over 65 år, ikke bare dem som har falt eller kjenner seg ustø.



Mindre tid i ro

Bryt opp lange stunder i stolen. Reiser du deg og går en runde hver halvtime, teller også det.

Men bare 15 prosent av oss over 65 oppfyller rådet om muskelstyrkende aktivitet – og det er nettopp den som holder oss på beina.

«Bo trygt hjemme» hviler på tre ting

Statens reform for at vi skal bo trygt i eget hjem lenger

1

Boligen

Terskler, bad, lys og trapper
– en bolig som er god å bli gammel i.

2

Teknologien

Trygghetsalarm, sensorer
og digital oppfølging som
varsler når noe skjer.

3

Funksjonen

Styrken og balansen som
gjør at du kommer deg opp,
ut og rundt selv.

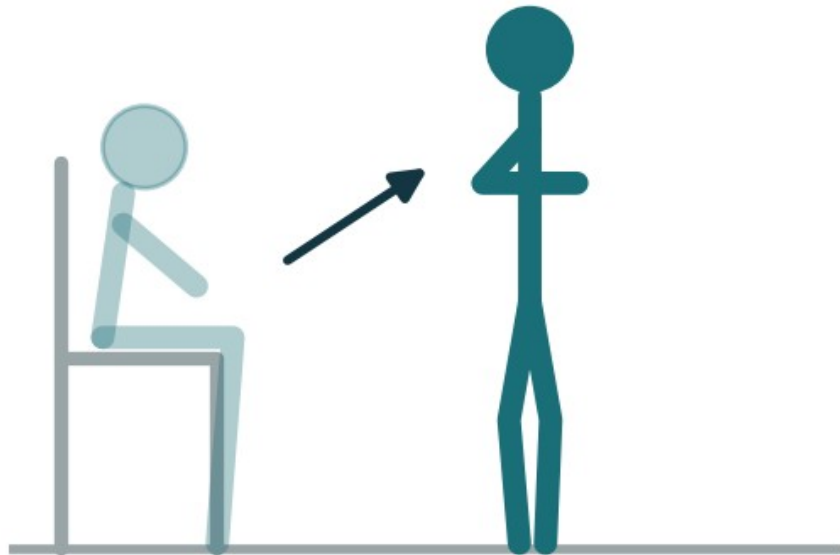
De to første har dere hørt om i dag. Vi snakker om den tredje.

Nå tester vi sammen

Alle er med på sitt nivå. Kjenner du smerte eller blir svimmel, stopper du bare –
og du kan alltid holde deg i stolen.

Test 1: Reis deg fra stolen

Så mange ganger du klarer på 30 sekunder

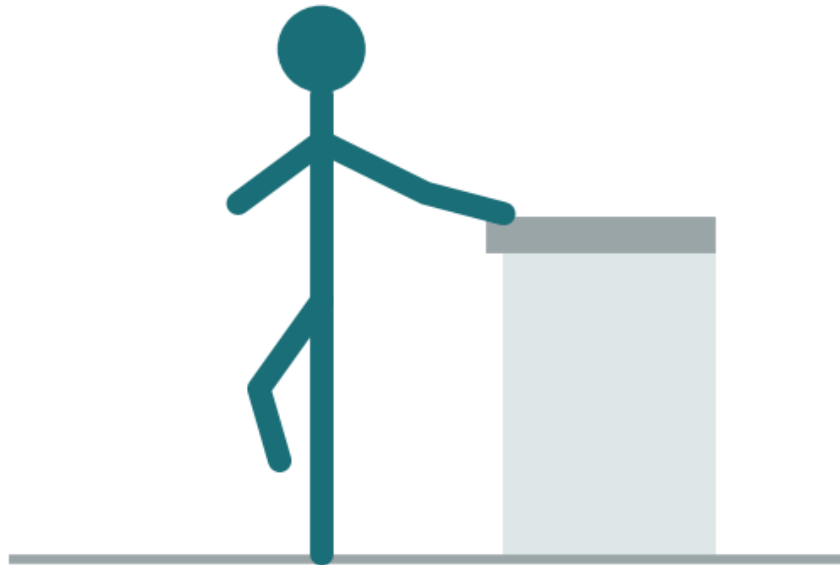


- 1 Sett deg fremst på stolen, med føttene litt bak knærne
- 2 Kryss armene over brystet hvis du kan
- 3 Reis deg helt opp – og sett deg helt ned igjen
- 4 Tell selv, i ditt eget tempo

Færre enn 10 ganger, eller må du bruke armene? Da fortjener beina litt mer trening. Tallet er ikke en karakter – det er et utgangspunkt.

Test 2: Stå med én fot foran den andre

Hold stillingen i ti sekunder



1

Stå ved stolen

Én hånd på stolryggen, så du alltid har noe å holde i

2

Sett føttene på linje

Hælen nesten inntil tærne på den andre foten

3

Slipp forsiktig

Bare hvis du føler deg trygg – hold i ti sekunder

Klarte du ikke ti sekunder? Da har du mye å vinne på å trene balanse.

Når bør du snakke med en fysioterapeut?

Kjenner du deg igjen i noe av dette, er det lurt å ta kontakt



Du har falt i løpet av det siste året



Du er redd for å falle, eller holder deg i møbler inne



Det har blitt tungt å reise deg fra stol eller gå i trapper



Du har smerter som gjør at du beveger deg mindre enn før

Det praktiske – som mange ikke vet

Ingen henvisning

Du kan ta kontakt direkte, uten å gå om fastlegen.

Egenandel og frikort

Egenandelen teller med i frikortordningen. For noen diagnoser er den null.

Flere å velge mellom

Det finnes flere med driftsavtale i kommunen. Det viktigste er at du tar kontakt.

Slik jobber vi

Fra det du ønsker å klare, til en plan du faktisk følger

1

Vi kartlegger

Hva er plagene dine – og hva er det du ønsker å klare? Å bære handleposene, gå i trappa, komme deg opp fra gulvet.

2

Vi lager en plan

En treningsplan tilpasset nettopp deg og dine plager, med riktig belastning fra start.

3

Vi følger deg opp

Vi justerer og øker gradvis. Det er oppfølgingen som gjør at treningen virker – og at den er trygg.

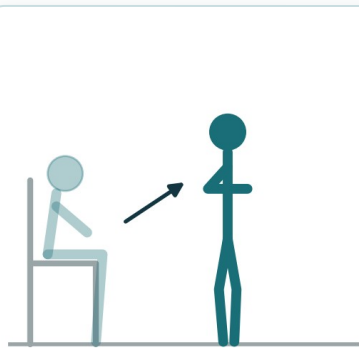
Sosialt – og tilpasset

Mange trener i grupper hos oss. Det er motiverende å trene sammen med andre – men alle har sitt eget opplegg, tilpasset seg.

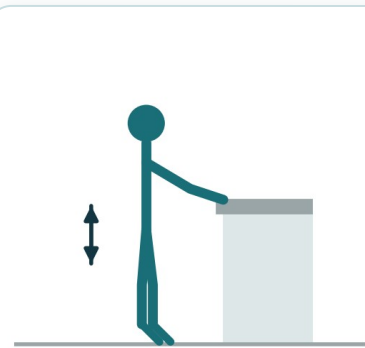
Vi er et supplement til treningssenteret, turlaget og Pensjonistforeningen – ikke en konkurrent.

Fem øvelser ved kjøkkenbenken

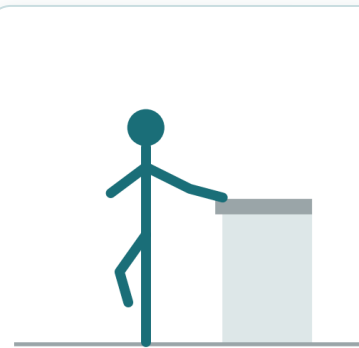
Et kvarter, tre ganger i uka – arket får dere med hjem



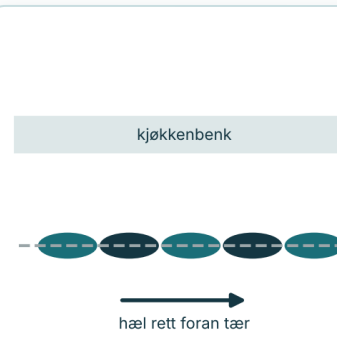
1. Reis deg fra stolen



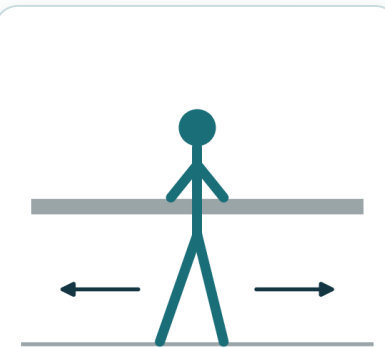
2. Gå opp på tærne



3. Stå på ett bein



4. Gå på en linje



5. Sidesteg

Rådet fra Helsedirektoratet: styrke- og balansetrening 2–3 ganger i uka, i tillegg til 150 minutter med rask gange eller annen aktivitet.

Tre ting å ta med hjem

1

Styrke og balanse forebygger fall

Og det er aldri for sent å begynne – musklene svarer på trening også når du er 80.

2

2–3 ganger i uka

Et kvarter om gangen holder. Det er rådet fra Helsedirektoratet.

3

Er du usikker, ta kontakt

Du trenger ikke henvisning fra lege.

Teknologien kan varsle når uhellet er ute. Sterke bein kan sørge for at det ikke skjer.

Tusen takk – vi står ved standen i pausen. · Tvedestrand Fysioterapi og Rehabiliteringssenter · Tlf. [fyll inn]