

Gode råd til hjemmetræning

Af Christoffer Rinder Larsen, fysioterapeut og teknologikonsulent ved
DokkX - Aarhus Kommune



Centrum for velfærds- og frihedsteknologi

Program

- Hvorfor er bevægelse og hjemmetræning vigtig?
- Apps og videoer til inspiration - Hvordan kommer jeg i gang?
- Hvordan holder jeg motivationen ved lige?

Rejse-sætte-sig-test

- Formål:
 - Vurdere styrken i underekstremiteterne, som er af stor betydning for udførelsen af dagligdags aktiviteter.
 - Screening af 60+-årige med henblik på at identificere dem, der har risiko for tab af mobilitet
- Udførelse: Ved testen skal personen rejse og sætte sig fra en stol flest muligt antal gange på 30 sekunder uden brug af armlæn.

Alder	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89
Kvinder	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13
Mænd	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14

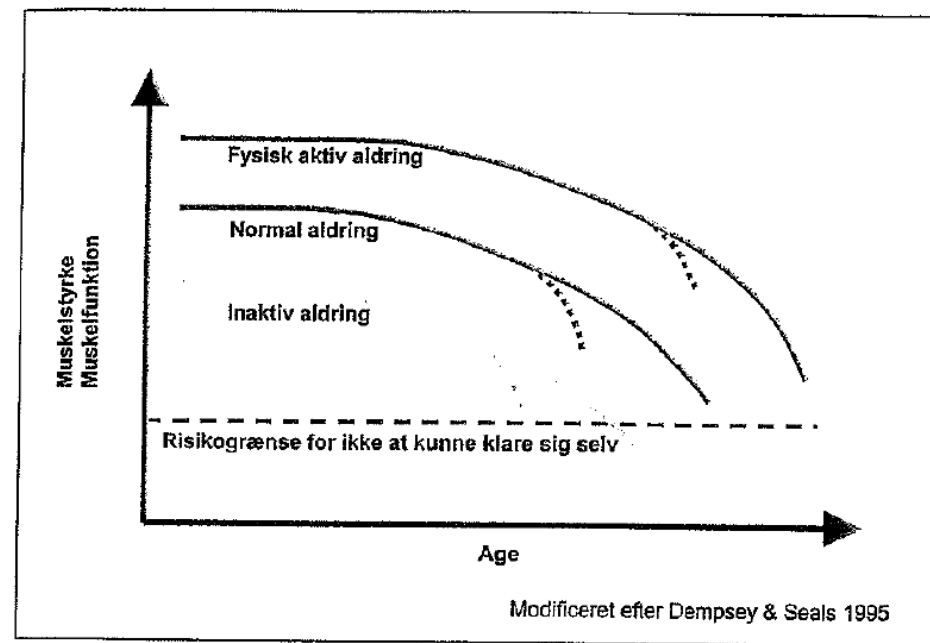


<http://uag.dk/simpelfunktion/pdf/stoletest.pdf>

Rikli, R. E., Jones, C. J., & Hanson, T. (2004). Senior fitness test: fysisk formåen hos ældre: manual og referenceværdier. København: FADL's Forlag.

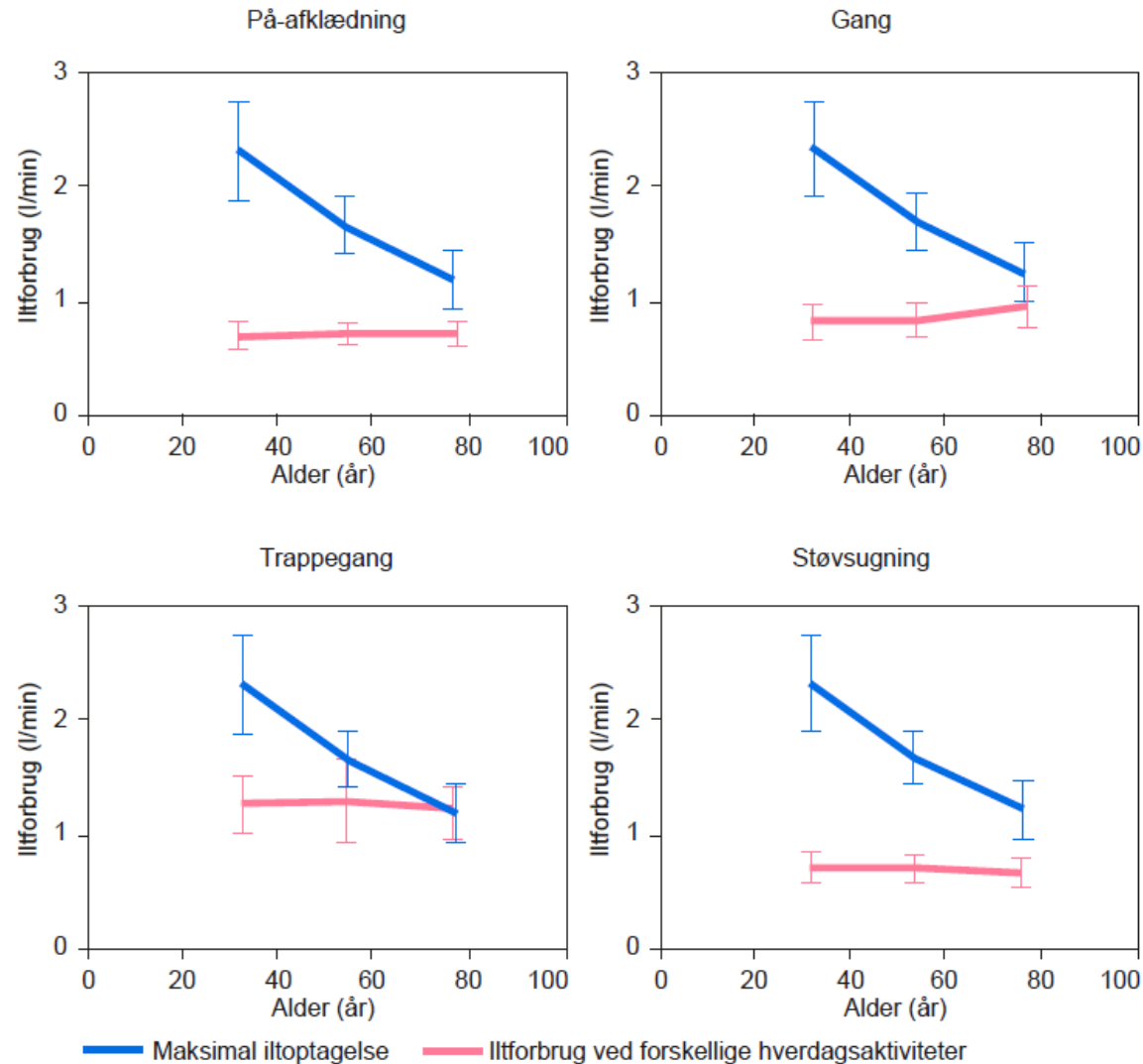
Hvorfor er fysisk aktivitet vigtigt?

- Blive ved med at kunne klare alle hverdagsaktiviteter uafhængig af andres hjælp + længere uafhængigt liv
- Reduktion af fysiske kapacitet med alderen fra 50-60 års alderen 1% årligt
 - Konditionen (hjertets pumpmeevne)
 - Muskelmassen
 - Skyldes en kombination af biologisk aldring og reduceret fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet er formentlig den vigtigste prædiktør for succesfuld aldring
- Almindelige daglige gøremål og hverdagsaktiviteter bliver relativt mere belastende



Figur 1. Figuren illustrerer det generelle muskelstyrke- og funktionstab der sker med stigende alder, men også at der er stor forskel på funktionsniveauet hos ældre personer alt efter aktivitets- og sygdomsniveau.

Nedsat reservekapacitet



Sundhedsstyrelsens anbefalinger



Anbefalinger om fysisk aktivitet til ældre +65 år

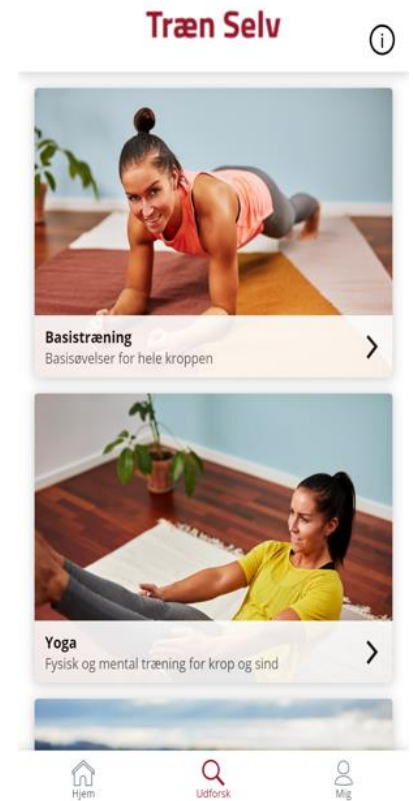
- *Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.*
- *Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.*
- *Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.*

Fysisk aktivitet til forebyggelse/behandling af aldersrelaterede sygdomme

- Smerter
 - Artrose
 - Lænderyg og nakkesmerter
- Hjertekarsygdomme
 - Diabetes 2
 - Hypertension
 - Højt Kolesterol
 - Iskæmisk hjertesygdom
- Osteoporose
- KOL
- Fald (Brækket lårben eller hofte)
- Søvn
- Humør / lavere forekomst af depression
- Kognitiv funktion / hukommelse / forebyggelse af demens

App "Træn selv"

- App: "Træn selv" (Gratis)
- Udviklet af:
 - Bevæg dig for livet (DGI og DIF)
- Ambition:
 - *Danmark skal være verdens mest aktive nation i 2025.*
- Hjemmeside: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/>
- Youtube kanal:
<https://www.youtube.com/channel/UC5nvDYleVegBaUrrbBTYHrQ>



DAI "Fut i formiddagen" – hjemmetræning hver dag kl. 10.00

<https://dai-sport.dk/forbund-idraetsgrene-fut-i-formiddagen/>

<https://www.facebook.com/dai1929/>

The screenshot shows the Facebook profile of DAI (@dai1929). The profile picture is a circular logo with the letters 'DAI' and a stylized 'P' inside a shield. The cover photo is a video of a futsal match with the text 'HELE DANMARKS SPECIALFORBUND' overlaid. The left sidebar contains navigation links: Startside, Opslag, Anmeldelser, Videoer, Billeder, Om, Fællesskab, and Begivenheder, along with a green 'Opret en side' button. The main content area shows a video player with a play button and a post creation box with options for 'Billede/video', 'Tag venner', and 'Tjek ind'. A chat window is open on the right, showing a conversation with DAI, including a rating of 4.9 and buttons for 'Er der nogen, der kan chatte?' and 'Jeg har et spørgsmål. Kan I hjælpe?'.

DAI

@dai1929

Startside

Opslag

Anmeldelser

Videoer

Billeder

Om

Fællesskab

Begivenheder

Opret en side

DAI

764 personer synes godt om dette Amatørsportshold

4,9 ud af 5 meninger

Vi får alle ind

Fakta om Dans

• Stiftet 19. m

Se mere

Fællesskab

Skriv en besked ...

Kom frisk og få pulsen og humøret op igen 😊 I dagens udgave af Fut

Folkesundhed Aarhus Livevideoer:

<https://www.facebook.com/Folkesundhedaarhus/>

 Folkesundhed Aarhus



 Christoffer

Startside

Opret













Folkesundhed Aarhus

@Folkesundhedaarhus

Startside

Opslag

Om

Billeder

Anmeldelser

Videoer

Begivenheder

Fællesskab

Opret en side



 Følger ▾

 Del

 Gem



5,0

5 ud af 5 · Baseret på 8 personers meninger

Fællesskab

Se alle

 Inviter dine venner til at synes godt om denne side

 732 personer synes godt om dette

 914 personer følger dette.

 Maria Dahl og 2 andre venner synes godt om dette eller har tjekket ind

Stolemotion fra ældresagen - YouTube

- Ældresagen Youtube kanal: <https://www.youtube.com/user/Aeldresagenvideo>

Stolemotion - træningsprogram 1

Ældre  Sagen

Stolemotion - træningsprogram 2

Ældre  Sagen

Hvilken træning er bedst?

- Den der bliver gjort!
- Lav den træning, du synes er sjov og som er realistisk
 - Hjemmeøvelser
 - Gåture og cykelture
 - Svømning
 - Havearbejde og rengøring
 - Foreningsidræt
- Dog forsøg at efterleve sundhedsstyrelsens anbefaling

Motivation: Motionsven og træningsmakker

- Sociale kan være vigtigt for at opretholde motivation
- Videoopkald med familie, venner eller professionelle (vejledning v. DokkX)
- Ældresagen
 - Cykelven
 - Gå-tur
 - Hjemmemotions ven



Tilbud på dokkX

Centrum for velfærds- og frihedsteknologi

- Aarhus Kommunes inspirationsrum for teknologi
- Telefon Appscafe åbent mellem kl. 10.00 og 14.00
 - For borgere i Aarhus Kommune
 - Telefon 60 21 94 16
- Vejledning i Apps til kommunikation og videoopkald som
 - FaceTime,
 - Facebook messenger
 - Google Hangouts
 - WhatsApp,
 - Skype
- Vejledning i Apps til Fysisk aktivitet og motion
 - Skridtælling
 - Hjemmeøvelser
- Bibliotekernes online IT-kurser:
 - <https://www.ekurser.nu/>

