

Økt livskvalitet med fysisk aktivitet

Læringsnettverk i fallforebygging 07. juni 2019

Læringsnettverk i fallforebygging, som har tema fysisk aktivitet, har siste samling 7 juni på Scandic Bystranda.

Ved siste læringsnettverk får vi besøk av *Elisabeth Telenius*, fysioterapeut og forsker, som har forsket mye på fallforebyggende trening i sykehjem, og *Tor Engevik* (leder av NSF's faggruppe for geriatri), samt med *Unni Olsen* som tar med erfaringene sine på samme felt fra Hordaland.

Fysioterapeuter i sykehus og kommunene er velkommen til å delta på denne delen av læringsnettverket.

Telenius, som nå forsker videre ved Nasjonal kompetasetjeneste for aldring og helse, sier følgende:

– Det er stort fokus på viktigheten av fysisk aktivitet og trening for unge og middelaldrende, mens vi overser dem som kanskje behøver det mest. Jeg savner planer og tanker rundt dette, ikke minst når det gjelder avlastningsopphold. Slik det er i dag risikerer pårørende til personer med demens, som sender sine kjære på avlastning, å få hjem en dårligere pasient. At så mye prioriteres foran fysisk aktivitet koster samfunnet mye. At folk faller eller blir sengeliggende utløser krav om tynge omsorg. Det er sykehjemsdrivernes ansvar å motivere for aktivitet. Å være i bevegelse gjør noe med hele deg. Helsedirektoratet anbefaler alle over 65 år å være i 30 minutters aktivitet hver dag. Det handler om livskvalitet.

<https://www.aldringoghelse.no/alle-artikler/sykehjemsbeboere-bør-trene-mer/>



Bilde: Fysisk aktivitet er viktig for oss alle sier fysioterapeut og forsker Elisabeth Telenius ved Aldring og helse.

<https://sykepleien.no/meninger/innspill/2018/09/slik-kan-eldre-fa-god-trening-pa-sykehjem>



Bildetekst: Unni Olsen (til høyre) leder treningsgruppe i sykehjem.

Prosjektet «Aktive eldre» presenterer en mulig måte å iverksette trening for eldre i sykehjem. Trening og fysisk aktivitet er helsefremmende for eldre på sykehjem. Målrettet trening har effekt på fysisk kondisjon, funksjonsnivå, dagliglivets aktiviteter og livskvalitet. Tor Engevik, leder for NSF's faggruppe for geriatri og demens kommer sammen med Unni Olsen for å presentere prosjektet og gi praktiske eksempler.

Det blir nytt læringsnettverk til høsten med fagområdene fallforebygging og underernæring med datoene 11 september, 26 november og 14 januar. Dette nettverket blir arrangert i Aust-Agder. Mer informasjon kommer snart.