

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 mycket högt upp i åren förbättra såväl kondition och styrka som balans och rörlighet. Fysisk aktivitet verkar även på ett positivt sätt kunna påverka olika psykologiska faktorer och livskvalitet hos äldre samt förebygga demenssjukdomar.

Risikfaktorer

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 samt den fysiska och psykiska livsstilen.

Friskfaktorer

Hälsovinster 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 och träning leder till ökad muskelmassa och 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. Fysisk aktivitet kan förebygga utveckling av och förbättra funktionen hos personer med demens.

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.

- Aktiviteter som cykling, stavgång och promenader 2-3 gånger per vecka minst 20 minuter med en lätt till måttlig intensitet påverkar riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom positivt. Högre intensitet krävs för förbättring av kondition.
- Styrketräning minst 1-2 gånger per vecka både för armar och ben med minst 10-12 repetitioner med så högt motstånd som möjligt. Träningen kan med fördel genomföras i det dagliga livet som till exempel att resa sig och sätta sig från stol samt trappgång.

Källa: FYSS 2008, www.fyss.se