



# TryggVE

Alla mår bättre av att röra sig!  
Kroppens svar på aktivitet är lika  
oavsett ålder



Om kraft och ork är begränsad är det viktigt att prioritera positiva aktiviteter, sådana som ger energi och glädje

Att vara aktiv är viktigt för välbefinnandet, för att det ger en känsla av meningsfullhet och kan förebygga depression. Fysisk aktivitet är en viktig faktor för att ”klara vardagen” och därmed kunna leva ett självständigt liv i fler år. Dessutom minskar risken för fallolyckor, som är en vanlig källa till ohälsa hos äldre.

### Friskfaktorer vid aktivitet

- Mer ork - bättre humör
- Bibehållen muskelstyrka och balans
- Ledrörlighet och fortsatt gångfunktion
- Bra sömn
- Förbättrad andningsfunktion (ökad syresättning)
- Minskad risk att falla
- Minskad oro och smärta

### Riskfaktorer vid inaktivitet

- Nedstämdhet - minskad ork
- Minskad utomhusvistelse
- Ökad benskörhet
- Nedsatt aptit
- Sömnproblem
- Muskelsvaghet
- Rörelserädsla

Det finns inget som motsäger fysisk träning då man kommit upp i ålder - snarare tvärtom. Vetenskapliga studier visar att såväl muskelmassa, muskelstyrka som välbefinnande ökar vid styrketräning precis som hos yngre personer.

## Träna i vardagen

- Om möjligt 30 minuters promenad fem dagar i veckan, men gärna en kort promenad varje dag
- Gå i trappa istället för hiss
- Uppresning från stol

Är du osäker på hur du skall träna eller har behov av aktivitetsstöd tag kontakt med din sjukgymnast eller arbetsterapeut på hemorten. Sjukgymnasten eller arbetsterapeuten kan bl a skriva ut ett FaR® (fysisk aktivitet på recept) och har information om vilka träningsmöjligheter det finns för dig där du bor.

## Trygghet

- Halkfria skor
- Möblera praktiskt och lättframkomligt
- Mattor kan utgöra snubbelrisk
- Se till att köksredskap - som används ofta - finns inom räckhåll
- Bra belysning
- Använd hjälpmedel som är utprovade för dig
- Broddar på skor och käpp då det är halt
- Lämna en lampa tänd på natten

Vid behov och för ökad trygghet tag hjälp av dina närstående eller kontakta primärvård/kommun.

Arbetsterapeuten kan se över din boendemiljö.

*"Gör så gott du kan idag. I morgon kan du kanske göra det ännu bättre"*  
(Sir Isaac Newton 1662-1727)

Flertalet kommuner, föreningar och utbildningsorganisationer erbjuder olika typer av aktiviteter såsom

- Motionsanläggningar/simhall
- Dagverksamhet
- Dag och kvällskurser

## Användbara telefonnummer

Arbetsterapeut: .....

Sjukgymnast: .....

Sjuksköterska: .....

## Källor

[www.folkhalsoguiden.se/SBU](http://www.folkhalsoguiden.se/SBU).

Metoder för att främja fysisk aktivitet. En systematisk litteraturoversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2007. SBU-rapport nr 181. ISBN 978-91-85413-12-6.[www.sbu.se](http://www.sbu.se)

An Occupational Theory of Human Nature; Ann A. Wilcock; 1998  
[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

## Textansvariga

Eva Dahl, leg sjukgymnast

[ewa.dahl@vgregion.se](mailto:ewa.dahl@vgregion.se)

Helena Frederiksen, leg arbetsterapeut

[helena.frederiksen@vgregion.se](mailto:helena.frederiksen@vgregion.se)

TryggVE, SÄS, Borås