

Styrketräning för äldre

Hur träna tryggt och säkert i vardagen?

Kristina Björklund

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi
Identifikationsnummer:	4934
Författare:	Kristina Björklund
Arbetets namn:	Styrketräning för äldre Hur träna tryggt och säkert i vardagen?
Handledare (Arcada):	Göta Kukkonen
Uppdragsgivare:	Folkhälsans förbund
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete har förverkligats som ett praktiskt inriktat arbete som lett till ett informationstillfälle för seniorer på Folkhälsans Seniorhus i Brunakärr den 16.9.2014. Syftet med detta arbete var att uppmärksamma och motivera seniorer om hur de kan träna styrketräning tryggt och säkert oberoende av ålder och hur de kan förverkliga styrketräning i vardagen. Det praktiskt inriktade examensarbetet har lagts upp enligt Vilka & Airaksins rekommendationer i Toiminnallinen opinnäytetyö. Forskningsfrågorna i detta arbete är: Vad motiverar äldre till att styrketräna? Hur kan äldre träna styrketräning på ett tryggt och säkert sätt? Hur förverkliga ett informationstillfälle med målet att inspirera och ge förutsättningar för en trygg styrketräning för äldre?</p> <p>Teorin är sammanställd och presenterad för seniorerna på ett pedagogiskt och lätt förståeligt sätt. Genomförandet fick en god respons av deltagarna. Forskningsfrågorna besvarades och det framkom att äldre motiveras av styrketräning för att de vill klara sig självständigt i hemmet och för att det ger en ökad livskvalitet. De vill gärna ha handledning och stöd när de utför sin träning. Deltagarna i informationstillfället sökte efter konkreta råd, vilket de också fick vid tillfället. Det som kom fram i sökningen av materialet var att äldre har stor nytta av styrketräning och det finns ingen övre åldersgräns för att ha nytta av styrketräning. Detta examensarbete är ett samarbete med Folkhälsans förbund.</p>	
Nyckelord:	Folkhälsan, styrketräning, äldre, motivation, praktiskt inriktat examensarbete
Sidantal:	49
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Physiotherapy
Identification number:	4934
Author:	Kristina Björklund
Title:	Strength train for seniors How to train safely and securely in everyday life?
Supervisor (Arcada):	Göta Kukkonen
Commissioned by:	Folkhälsan förbund
Abstract:	
<p>This thesis has been carried out as a practice-based thesis that lead to an informative event (16.9.2014) for seniors at Folkhälsan Seniorhus (senior house), Brunakärr. Aiming of this work was to draw attention and motivate seniors on how to train strength training safely and securely regardless of age and how to strength train in everyday life. The practice-based thesis has been laid out according to the recommendation in the guide book Toiminnallinen opinnäytetyö by Vilkkä & Airaksinen. The research questions of this work are: What motivates seniors to strength training? How can elderly people strength train safely and securely? How implement an information session to inspire and give qualifications to safe strength training for elderly people? The theory is compiled and was introduced to the seniors in an educational and easy understandable way. The implementation got a good response of the participants. The research questions were answered and it came up that seniors are motivated in strength training to get along independently at home and that it provides increased quality of life. They would like to have guidance and support in their training. The participants at the information session were looking for practical advice which they also got at the session. It came up in the search of material that elderly people benefit from strength training and that there is no upper limit to benefit of it. This thesis was cooperated with the association Folkhälsans förbund.</p>	
Keywords:	Folkhälsan strenght training, elderly, motivation, physical exercice, practice-based thesis
Number of pages:	49
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Fysioterapia
Tunnistenumero:	4934
Tekijä:	Kristina Björklund
Työn nimi:	Voimaharjoittelu ikäihmisille Miten toteuttaa voimaharjoittelu ikäihmiselle turvallisella ja varmalla tavalla arjessa?
Työn ohjaaja (Arcada):	Göta Kukkonen
Toimeksiantaja:	Folkhälsans förbund
Tiivistelmä:	
<p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä joka johti senioreille suunnattuun infotilaisuuteen Folkhälsanin Senioritalossa Ruskeasuolla. Tämän työn tarkoituksena oli huomioida ja motivoida senioreita siitä miten he voivat harjoittaa voimaharjoittelua turvallisella ja varmalla tavalla iästä huolimatta ja siitä kuinka he voivat toteuttaa voimaharjoittelua arjessa. Käytännöllisesti suunnattu opinnäytetyö on laadittu Vilka & Airaksisen Toiminnallinen opinnäytetyö-suositusten mukaan. Tutkimuskysymykset tässä työssä ovat: Mikä motivoi ikäihmisiä voimaharjoitteluun? Miten ikäihmiset voivat harjoittaa voimaharjoittelua turvallisella ja varmalla tavalla? Miten toteuttaa informaatiotilaisuus jonka tavoitteena on inspiroida ja antaa edellytyksiä turvalliseen voimaharjoitteluun ikäihmisille? Teoria on koottu ja esitelty senioreille pedagogisella ja helposti ymmärrettävällä tavalla. Toteutus sai hyvän vastaanoton osallistujilta. Tutkimuskysymykset saatiin vastauksia ja esille tuli että ikäihmiset motivoituvat voimaharjoittelusta sillä he haluavat pärjätä kotioloissa itsenäisesti ja se parantaa elämänlaatua. He haluavat mielellään myös ohjausta ja tukea kun he suorittavat harjoitteitaan. Informaatiotilaisuuden osallistajat etsivät konkreettisia ohjeita, joita he myös saivat tilaisuuden yhteydessä. Tutkimusartikkelista saaduista tiedoista tuli esille että ikäihmiset saavat suurta hyötyä voimaharjoittelusta ja että tästä hyötymiseen ei ole ikärajaa. Opinnäytetyö oli yhteistyö Folkhälsan Föbundetin kanssa</p>	
Avainsanat:	Folkhälsan, voimaharjoittelu, ikäihmiset, motivaatio, toiminnallinen opinnäytetyö
Sivumäärä:	49
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

Innehåll

1	INLEDNING	7
2	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	9
3	EXAMENSARBETETS KONTEXT	10
3.1	Samfundet Folkhälsan	10
3.2	Äldre	11
3.2.1	<i>Sjukdomar hos äldre som kan påverka träningsförmågan</i>	12
3.2.2	<i>Artros</i>	12
3.2.3	<i>Hjärt- och kärlsjukdomar</i>	13
4	TEORETISK BAKGRUND	14
4.1	Inre och yttre motivation	14
4.2	Styrketräning	15
4.2.1	<i>Fysisk aktivitet</i>	16
4.2.2	<i>Hur påverkas äldre av fysisk aktivitet</i>	17
4.2.3	<i>Muskelfunktion och ledrörlighet</i>	18
4.2.4	<i>Styrketräning för äldre</i>	19
4.2.5	<i>Funktionell träning</i>	21
5	PRAKTISKT INRIKTAT EXAMENSARBETE SOM METOD	22
6	PEDAGOGISK PLAN	24
6.1	Motiverande samtal	26
6.2	Förverkligande av planeringen	27
7	Etiska reflektioner	29
8	INFORMATIONSTILLFÄLLET	29
9	Utvärdering	30
10	Diskussion och kritisk granskning	31
11	AVSLUTNING	32
	KÄLLOR	34
	BILAGOR	37

Tabeller

Tabell .1 Förändringar i muskulaturens funktion till följd av styrketräning10
i olika studier på äldre och yngre individer (Bellardini, Tonkonogi 2013, s. 21)

Tabell. 2 Processbeskrivning för ett praktiskt inriktat arbete23
(Vilkka& Airaksinen 2004 s. 57)

1 INLEDNING

De äldre förväntas leva längre och klara sig självständigt i sitt eget hem längre än tidigare. Därför är det av stor betydelse att de klarar av sina dagliga sysslor så bra som möjligt. Att stiga upp från en stol eller att ta sig ner för trappor kan vara en stor kraftanstrengning för många äldre. I Finland stiger antalet äldre under kommande årtionde, de är också en mer heterogen grupp än tidigare. Skillnader ses i ålder, kön, hälsa och funktionsförmåga samt socioekonomisk bakgrund och livsstil. Enligt statistiken är 18 % av befolkningen över 65 år och 8 % över 75 år. Enligt statistiska förväntningar kommer över 65 åringarna procentuellt att öka inom 20 år till 26 % och andelen över 75 åringar förväntas bli 14 % (statistikcentralens prognos 2009) (Karvinen 2011s.23). Då det framkommit i flera tidigare undersökningar att äldre har väldigt olika möjligheter till att kunna idka motion, påbörjades projektet Kraft i åren 2004 (på finska Voima vanhuuten). Projektet fick sin start genom Statsrådets principbeslut 2004. Projektet startades av social- och hälsovårdsministeriet och finansierades av RAY (rahaautomaattiyhdistys), som koordinator fungerade Äldreinstitutet (på finska Ikäinstituutti). Projektet har pågått i olika delar av landet och engagerat många föreningar och andra frivilliga att fungera som stödpersoner för de olika motionsprojekten. (Äldre institutet, 2010)

Eftersom andelen äldre har ökat i samhället och största delen bor hemma, har behovet att öka funktionsförmågan hos de äldre vuxit. De landsomfattande motionsrekommendationer kom 2010. De äldre har stor nytta av motion som ökar muskelstyrka och uthållighet, samt ökar rörlighet och balans och förbättrar gångförmågan. Äldre personer har m.a.o. nytta av mångsidig hälsofrämjande motion. Nuvarande forskning och rekommendationer poängterar styrka- och balansträning och betydelsen av att promenera utomhus. Mest nytta av projekten har de som är ensamma, har rörelseinskränkningar, är rädda att falla och de med minnesproblem som lätt isoleras i sina hem. I ledda grupper blir humöret bättre, minnet får träning, nya bekantskaper uppstår och samtidigt förhöjs rörelseförmågan. Målgruppen för projektet "Kraft i åren" har varit över 75 år. Deltagarna har testats och följts upp med olika testmetoder, där man bland annat testat benstyrka, gripkraft och balans. Styrka och balansträning har tränats i hemmiljö och i konditionssalar. De flesta som deltog i verksamheten hade svårigheter med att röra sig utomhus, stiga upp från stolen, gå i trappor, långsam gång och trötthet. Med projektet har goda förfaringssätt och modeller fått fram för äldre och motion. Finländare i pensionsåldern har förbättrat sin funktionsförmåga och att klara sig i vardagen, det har framkommit efter en längre uppföljning. (Äldreinstitutet, 2010)

Styrketräning hos äldre har i flera stora internationella (bl.a. Cancela 2007, Capodaglio 2005) och nationella forskningar (Pitkälä, 2008, Sipilä 2008) framkommit att styrketräning lönar sig även upp i hög ålder.

I flera undersökningar om äldre och motion har det framkommit att livskvaliteten ökat under motionsprojekt och de som motionerar anser sig ha fått bättre livskvalitet. En tillfredställande hälsa och funktionsförmåga är viktiga delar, för människans välmående och livskvalitet. Dess inverkan förstärks ju äldre människan blir, då en god hälsa och funktionsförmåga inte längre kan tas för givet. Livskvaliteten är god hos människor som har, egna goda sociala kontakter med familjen, vänner och grannar, som har sociala roller och deltar i social och frivillig verksamhet, egna förverkligade aktiviteter och hobbyer. Egen god hälsa och funktionsförmåga. (Heikkinen 2008 s. 82)

Hur motivera äldre till motion är en fråga som är viktig hos alla oss som arbetar med seniorer. Det man i litteraturen har fokus på, är att fånga intresse så att människorna hittar sin egen inre motivation. Så vår uppgift i framtiden blir att inspirera och ge möjligheter så att alla seniorer hittar sin egen inre motivation. Genom att inspirera seniorerna att öka sin muskelstyrka kan vi samtidig kanske öka livskvaliteten och öka självständigheten för de äldre som vi har i vår omgivning.

Definition på äldre varierar, i forskning ses ofta indelningen av äldre ut så här: yngre – äldre och äldre-äldre men det finns ingen konsensus om vad som menas med yngre-äldre och äldre-äldre. Allmänt brukar yngre – äldre omfatta personer från 60-65 års ålder och uppåt till 75-80 år. Gruppen äldre – äldre brukar räknas från 75-80 år och uppåt och de allra äldsta från 85 års ålder. I en del forskning använder man den tredje eller fjärde åldern. En del använder ”seniorer” för alla över 65 år

I mitt arbete har fokus varit på information för äldre och målgruppen äldre över 75 år. Denna målgrupp har jag valt, för att jag drar grupper på Folkhälsans seniorboende och där är deltagarna äldre och de flesta över 75 år. Med mitt arbete hoppas jag kunna ge äldre inspiration till att styrketräna och samtidigt ge dem en bättre livskvalitet. I mitt arbete kommer jag att använd både seniorer och äldre synonymt.

2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med examensarbetet är att få äldre uppmärksamma på att det lönar sig att styrketräna även i hög ålder, att det är viktigt att träna på rätt sätt och att det aldrig är försent. Mitt mål är att genom information inspirera och ge förutsättningar för en trygg styrketräning. Eftersom jag förverkligar ett praktiskt inriktat examensarbete kommer det att leda till konkreta exempel och övningar hur man i vardagen kan träna styrka och samtidigt få en bättre rörelseförmåga. För att uppnå syftet kommer jag att förverkliga ett informationstillfälle för äldre i Brunakärr med omnejd. Målgruppen är äldre över 75 år.

De två första frågorna söker jag svar på genom litteratursökning och den tredje frågan besvaras genom uppdraget och genomförandet av ett informationstillfälle.

1. Vad motiverar äldre till att styrketräna?
2. Hur kan äldre träna styrketräning på ett tryggt och säkert sätt?
3. Hur förverkliga ett informationstillfälle med målet att inspirera och ge förutsättningar för en trygg styrketräning för äldre?

3 EXAMENSARBETETS KONTEXT

3.1 Samfundet Folkhälsan

Ända sedan Samfundet Folkhälsan grundades har man arbetat för de mål, som finns inskrivna i Folkhälsans stadgar:

”Samfundet Folkhälsan i svenska Finland har till uppgift att verka för folkhälsans främjande i svenska Finland, dels genom allsidig vetenskaplig undersökning av befolkningens andliga och kroppsliga hälsa, dels genom praktiska åtgärder, ägnade att gynnsamt inverka på denna.”

Meningen fungerar fortfarande som ledstjärna för Folkhälsan arbetet. Samfundet Folkhälsan grundades år 1921 och har sedan dess kombinerat vetenskaplig forskning med praktiskt hälsofrämjande arbete. Verksamheten består av tre tyngdpunktsområden: hälsofrämjande verksamhet, dit alla föreningar hör, serviceproduktion och utbildning, samt forskningen. (bilaga1) Folkhälsans forskningscentrum bidrar till att Folkhälsans hälsofrämjande arbete bygger på en vetenskaplig grund.

Folkhälsans förbund vill uppmuntra människor att arbeta för en bättre livskvalitet och hälsa där de lever, bor och arbetar. Förbundet vill ge möjligheter för människor att engagera sig, mötas och forma sin egen närmiljö och sitt närsamhälle. Omsorg om barn och att stöda familjer är en av kärnpunkterna i Folkhälsans verksamhet, bl.a. dagvård, eftermiddagsvård, simskolor, läger och stöd för familjer. En annan viktig del i Folkhälsans verksamhet är olika aktiviteter för äldre. Dessutom finns ett stort utbud av senior- och äldreboenden samt ett demenskunskapscenter och minnesrådgivning. Folkhälsan uppmuntrar seniorer till att vara fysiskt aktiva och att delta i olika sociala sammanhang. Aktiviteterna som ordnas anpassas så att också personer med nedsatt syn och hörsel kan delta. Temaområden för det hälsofrämjande arbete för äldre är fysisk aktivitet, kost, minne & minnen, social gemenskap, stöd till närståendevårdare samt generationsöver-skridande verksamhet. (www.folkhalsan.fi)

Inom Folkhälsans olika organisationer strävar man efter ett salutogent synsätt. Känsla av sammanhang (KASAM) är ett salutogent, eller hälsofrämjande, synsätt som har utvecklats av Antonovsky. Det omfattar tre delområden; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. KASAM handlar därför mera om en personlig inställning än egentliga strategier att övervinnas. Det mest centrala i begreppet är, om människan upplever en känsla av tilltro till sig själv, tro på sin förmåga att begripa det hon utsätts för, till sin förmåga att hantera svårigheter och till att det är meningsfullt att försöka övervinna svårigheter, även om det innebär påfrestningar (Malmberg & Ågren 2011 s.210). Det salutogena synsättet innebär att man ser de tillgångar och de värden som varje människa har. Man tar tillvara på det som fungerar, ser det friska (fungerande) i tillvaron. Kort sagt betraktar man livet positivt (Hanson, 2010 s.41-42).

Folkhälsan hus finns i flera kommuner längs den finländska kusten. Målsättningen med Folkhälsan husen är att erbjuda tryggt boende, vård och service på svenska för äldre. Samtidigt är önskan att husen ska vara ett hälsofrämjande centrum med aktiviteter för människor i olika åldrar. Vid Folkhälsan husen är tanken att de skall vara samlingspunkter för svenskspråkiga, där det finns aktiviteter av olika slag för seniorer, men också samla olika verksamheter för barn- och familjer. (www.folkhalsan.fi)

De grupper jag är en del av i Folkhälsans Seniorhus har verksamhet som baserar sig på hälsofrämjande arbete. Deltagarna i grupperna kommer från närområdena, de kommer till gruppen med allmänna kommunikationsmedel eller med taxi. Möjligheterna till aktivitet i Folkhälsan Seniorhus i Brunakärr är många, det finns bl.a. Mimosel- grupper, där man tränar minne- motion- sinnen (syn, hörsel), motionsgrupper där man tränar styrka/ balans, olika former av dans. I mitt arbete har jag som referensgrupp haft de grupper jag själv drar i Folkhälsans Seniorhus. Där har jag berättat att jag gör ett arbete kring äldre och styrketräning, bett dem kommentera olika teman kring motion och träning. Deltagarna i gruppen är äldre i Helsingforsregionen och kan räknas till de äldre, äldre. I mitt arbete har jag som målgrupp de äldre-äldre, eftersom de är den största gruppen som använder sig av vår gruppverksamhet i Folkhälsan huset i Brunakärr. (www.folkhalsan.fi)

Examensarbetet har en viktig uppgift för att uppmärksamma äldre att de själva kan göra mycket på egenhand och att de inte behöver vara så avancerade rörelser. Min tanke är att utgående från detta arbete informera även de andra Folkhälsan husen om styrketräning för äldre. Efter informationstillfället tänkte jag att personalen på de olika boendeheterna kunde ha nytta av denna information om hur de kan uppmuntra eller stöda de äldre att träna styrka även om de bor på ett boende.

3.2 Äldre

Bravell (2011,s11) skriver i sitt förord ”Vi föds som kopior men dör som original”. Det är en sanning med modifikation, vi föds inte som kopior men vi dör som original. Vi skaffar oss erfarenheter av olika slag under livet och ju längre vi lever dess mera erfarenheter får vi vilket gör oss till original. I forskning ses ofta indelningen av äldre ut så här: yngre – äldre och äldre-äldre men det finns ingen konsensus om vad som menas med yngre-äldre och äldre-äldre. Benämningarna kan variera lite beroende på författaren. Allmänt brukar yngre – äldre omfatta personer från 60-65 års ålder och uppåt till 75-80 år. Gruppen äldre – äldre brukar räknas från 75-80 år och uppåt och de allra äldsta från 85 års ålder. I en del forskning använder man den tredje eller fjärde åldern. En del använder ”seniorer” för alla över 65 år. (Bravell s.22, Havas s.9)

Med stigande ålder märks skillnaderna mera. Det finns 75 åringar som kroppsligt och själsligt lever ett piggt medelålders liv, medan andra finns på vårdenheter som sängpatienter med stora fysiska problem. Detta innebär att hälsorådgivningen måste ges individuellt och skraddarsytt. Hälsoinformation i stora grupper passar därför sämre för äldre än yngre. (Käypähoito 2012, Havas 2008 s.9)

I mitt arbete riktar jag mig främst till de äldre som deltar i gruppverksamheten i Folkhälsans seniorhus i Brunakärr. De flesta som deltar hör till gruppen äldre – äldre som är över 75 år. De flesta deltagarna bor ensamma utan utomstående hjälp, och vill klara sig självständigt så länge som möjligt. Till gruppverksamheten i Folkhälsans seniorhus kommer seniorer som bor i lägenheterna i huset och de som bor i närheten eller har möjlighet att komma dit med spårvagn, buss eller taxi. En del seniorer som deltar i grupperna har deltagit i flera år, några nya kommer med varje termin. De seniorer som deltagit är oftast äldre och har börjat i gruppverksamheten efter att de blivit pensionärer eller ensamma på grund av maka eller makens död. I diskussionsgrupperna är de flesta deltagarna äldre (över 80) än i motionsgrupperna där deltagarna är yngre. I mitt arbete kommer jag att använd både seniorer och äldre synonymt.

3.2.1 Sjukdomar hos äldre som kan påverka träningsförmågan

Har man diagnostiserats med artros eller hjärt- och kärlsjukdom bör man alltid prata med sin läkare innan man börjar träna. Det kan också vara bra att påbörja träningen med en fysioterapeut och få ett individuellt program för att undvika skador.

3.2.2 Artros

Artros är en sjuklig förslitning av brosket i lederna, förekommer oftast i knä – och höftleder. Artros är världens mest vanliga ledsjukdom. Artros är ofta mycket smärtsamt och eftersom brosket saknar nerver känns smärtan i omkringliggande vävnader, muskler, ledkapsel och benhinna. Broskvävnaden minskar successivt för att sakta försvinna, så att ledytorna består endast av ben. Ofta upptäcks artros i ett sent skede och då inriktas behandling på att lindra eller operera. Belastningsskador är den största orsaken till artros (Bravell et.al 2011 s.273). I träning är det viktigt att värma upp musklerna långsamt och inte använda för mycket motstånd i början.

Artrospatienter uppmuntras att röra sig och motionsråden ges individuellt. Träningsprogrammen består av progressiv styrketräning, tånjningar och rörlighetsträning. Det rekommenderas motionsformer där lederna inte utsätts för kraftiga stötar och skaderisken är låg. Stark evidens har påvisats för att styrketräning och aerobisk träning minskar smärta och ökar funktionsförmågan vid knäartros. (Kettunen 2013)

3.2.3 Hjärt- och kärlsjukdomar

Av äldre över 75 år har mer än varannan person läkemedel för hjärt- och kärlsjukdomar. Ateroskleros är den vanligaste förändringen hos äldre, uppkommer vanligen i de större artärerna. Ateroskleros är förändringar i artärernas väggar som bildar så kallat plack. Om sjukdomen är i balans går det bra att styrketräna, men man bör alltid kontrolleras av läkaren innan träningen påbörjas. För personer med ett högt blodtryck som inte är i balans eller okontrollerade rytmstörningar är inte styrketräning den lämpligaste motionen. (Bellardini & Tonkonogi, 2013 s.65)

Ett högt blodtryck lönar sig alltid att sköta även hos äldre patienter. Högt blodtryck i sig själv är inte livsfarligt men konsekvenserna av det kan bli farliga. Hjärt- och kärlsjukdomar samt stroke är de vanligaste följderna av högt blodtryck. Med stigande ålder är högt blodtryck vanligt. Styrketräning kan sänka blodtrycket. (Bellardini & Tonkonogi, 2013 s.23)

Ett större problem för äldre med tanke på funktionsförmågan är ett lågt blodtryck. Ett för lågt blodtryck kan leda till att äldre personer får symptom som t.ex. trötthet, passivering, yrsel, balanssvårigheter, fall, kognitiva svagheter och sömnsvårigheter. Speciellt problematiskt är ett blodtryck som sjunker kraftigt vid uppstigning från sängliggande. Symtomen för hypotoni (lågt blodtryck) kan för en äldre person vara besvärande. Äldre kan lätt bli sängliggande om uppstigningen ger symptom. Då borde det kontrolleras att den äldre inte har onödiga mediciner som sänker blodtrycket, t.ex. många hjärtmediciner och parkinsonsmediciner. Den äldre bör ges råd om hur blodtrycket kan höjas d.v.s. tillräckligt med motion och vätska, salt och kaffe. Också en halvliggande ställning i sängen är bättre för blodtrycket och genom detta även sömnen. För långa bastubad bör undvikas. (Käypähoito 2012)

Den maximala hjärtfrekvensen minskar vid fysisk aktivitet, ca 150 slag/minut för en 75 åring, medan en 20-30 åring har cirka 200 slag/ minut. Antalet slag/ minut minskar ungefär med ett slag/ minut/ år. Åldrandet leder till minskad syreupptagning under fysisk aktivitet och leder till att äldre blir lättare trötta. (Bravell 2011, s.123-124)

4 TEORETISK BAKGRUND

4.1 Inre och yttre motivation

Granbom (1998, s 98) beskriver motivation enligt följande:

”Motivation kan sägas beskriva en egen eller utifrån styrd påverkan av viljan, en ”igångsättare” till att utföra en handling, som man tror kan tillgodo se behoven eller förverkliga motiven. Med handling uppnås de mål man ställt upp. Motivationen måste, föra att vara stark och bestående, komma inifrån individen av egen fri vilja och med insikt om intressets betydelse för styrkan av den inre motivationen. Motivation som kommer utifrån har en kortsiktig påverkan på styrkan. Motivationsarbete bör fungera under en lång tid, så att individen som skall motiveras når fram till egen insikt.”

Vill man påverka människans handlande, att förändra ett beteende eller att prestera något, måste man påverka deras motiv (Granbom, s19). Motivation hör nära ihop med våra behov, vilka behov vi har och det som ger oss välbefinnande. Motivationen stärks genom att arbeta med behov, målbilder och skapande av mening. Intresse är den effektivaste formen av motivation.(Granbom1998, s 88)

Inre motivation är en grund för handling eller aktivitet. Vi gör någonting för att vi själva vill, känner lust och engagemang och är nöjda efter att vi gjort något. Inre motivation grundar sig på inre personlighetsfaktorer. Inläring kan underlättas genom belöning, som är beroende av våra inre faktorerers behov och brister. Man kan beskriva inre motivation som en önskan att ta reda på något av eget intresse, utan hot. Den inre motivationen skapar man inte, det är något man upptäcker. Vill man använda sig av individers inre motivation, måste man inrikta sig på individens intresse och anpassa innehållet utifrån detta. Den inre motivationen förknippas med djupinläring, lär för att minnas inte bara för stunden. Den inre motivationen kan påverka beteendet, självbestämmande teorin, dvs. människan har ett inre behov att själv bestämma och att känna att hon själv kan bemästra sin tillvaro. Då man själv bestämmer kommer motivationen inifrån och engagerar sig i aktiviteter för att de är intressant eller viktigt. Den egna insikten har betydelse för hur stark motivationen är (Granbom 1998, s.88). Människan får en ökad inre motivation när de stöds och uppmuntras i sina egna initiativ. Tar man ansvar för sin egen situation får man mening, motivation och glädje i sitt liv. (Granbom 1998, s 15-16)

Yttre motivation är i motsatt till inre motivation något som hålls vid liv då individen hoppas på belöning av en aktivitet eller inläring. Yttre motivation är då vi gör något för belöning av något slag eller för att undvika en negativ konsekvens. Både inre och yttre motivation kännetecknas av en lustbetonad erfarenhet eller förväntan. Då motiven är att försöka motsvara krav skapade av andra, handlar det om yttre motivation. Då ett

beteende förändras p.g.a. yttre kontroll håller förändringen i sig så länge den yttre kontrollen finns närvarande. Den yttre motivationen hör samman med någonting man bör göra, leder till mindre inre motivation. Ökade förväntningar på belöningen, leder till en ond cirkel. (Granbom s 16)

Motivationen kan även enligt min uppfattning vara, känslan av sammanhang och förståelse (KASAM), det är lättare att motivera personer som förstår sammanhang. Motiven och behoven är oftare omedvetna än medvetna enligt Maslow. Det är viktigt att vi har kunskapen om motiven till vårt handlande för att förstå, delvis för att kunna påverka människans beteende. Motivation kan beskrivas som ett samlingsnamn för beteendeaktiverande, motiverande processer, strukturer och faktorer.(Granbom, s19)

Hur väl man än vill med sitt deltagande eller motivationsarbete kan man inte nå resultat eller mål, om människan inte tar ansvar för sitt agerande. Yttersta ansvaret är alltid på den enskilda individen. Kommunikationen, dialogen är redskap som är så viktiga att man bör använda dem optimalt. Intresse är den mest effektiva formen av motivation och starkaste drivkraften. Människan fungerar i sitt handlande beroende av vilka förhållningssätt som är styrande. Våra värderingar styr oss i vårt handlande. I ett hälsopedagogiskt arbete är det viktigt att försöka skapa en inre motivation för att få en bestående effekt.(Axelsson 2011s.169, Granbom 1998, 88-89)

Det är trevligare att uttala att jag vill göra något än att jag måste. Som pedagog går det inte bara att vara en positiv och käck person utan kunskap om vad som kan påverka, och ha betydelse för våra handlingar. Man bör komma ihåg att det inte är starten av en process som är största utmaningen för pedagogen utan kännedom om varför vi gör som vi gör och i vilken grad vi gör det. I ett samarbete med deltagare gäller det att göra sig fri från krav där man kan ana en pekpinne eller uppleva former av moraliserande. I dessa fall är det viktigt att människan borde bli motiverad till att vilja istället för att känna att hon måste. I kontakten med andra finns det måsten endast i pedagogens egna krav på sig själv. I en förändring gäller det att vara inställd på att det handlar om en process som får ta tid. Tiden skall anpassas enligt deltagarna. (Granbom 1998 s.86)

4.2 Styrketräning

Styrka kan man definiera som förmågan, att med muskelkontraktion, övervinna eller motstå en yttre kraft. Med styrketräning är målet att öka muskelstyrkan och muskelmassan. (Bellardini & Tonkonogi 2013 s.36) Styrketräning ger mera effekt om den utförs med hög intensitet ifall man vill träna max styrka (träningen utförs nära individens max kapacitet). Det innebär att det är mer effektivt att lyfta en tyngre vikt färre gånger än en lätt vikt många gånger för att öka den maximala muskelstyrkan. Motståndet kan regleras med t.ex. vikter, apparater eller gummiband. Effekter kan också ses hos de allra äldsta,

fastän förmågan att bygga upp muskler minskar med åren. Bland dem är förbättringen istället en bättre förmåga att aktivera muskler och att samarbetet mellan muskelgrupperna ökar (Lundin- Olsson& Rosendahl 2012 s.206). Det viktiga i styrketräningen är att rörelserna utförs rätt.

4.2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet beskriver Lundin Olsson(2012) som aktiviteter som utförs i hemmet, under arbetet, på fritiden och för att förflytta sig från en plats till en annan. Det kan vara fråga om städning, trädgårdsarbete, fiske, promenader, cykling eller andra typer av motion. Fysisk aktivitet används som begrepp då man menar alla kroppsrörelser, där energiförbrukning ökar och skelettmuskulaturen arbetar. (Lundin Olsson 2012 s.194) Grunden för all fysisk aktivitet är att vi rör på oss alla dagar och undviker att sitta stilla för länge. Därför är det viktigt att hitta aktiviteter som man tycker om, så att de verkligen blir utförda. De nationella rekommendationerna är att alla människor är fysiskt aktiva åtminstone i 30 minuter dagligen. Det behöver inte vara 30 minuter sammanhängande aktivitet utan kan delas upp under dagen. För äldre personer med kroniska sjukdomar eller nedsatt funktionsförmåga kan det vara en utmaning att nå upp till de rekommendationerna. Det är därför viktigt att försöka hitta lämpliga aktiviteter, när kroppen förändras. Det finns vetenskapligt stöd för att fysisk aktivitet generellt sett leder till bättre hälsa genom att förebygga och behandla en rad allvarliga sjukdomar som t.ex. hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. Fysisk aktivitet är även viktigt för att förebygga och fördröja nedsättningar i de fysiska och kognitiva funktionerna för äldre personer, samt att öka välbefinnandet. (UKK 2008, Käypähoito 2012)

Om det fanns ett piller som gjorde lika stor nytta som fysisk aktivitet, skulle det vara väldigt dyrt. Att röra på sig regelbundet är en av de bästa investeringar vi kan göra för ett gott åldrande. Det är aldrig försent att börja med regelbunden fysisk aktivitet. Vi kan spara pengar på banken, men fysisk aktivitet måste upprätthållas hela tiden för att hållas kvar. Hälsovinster av träning är lika stora oavsett ålder, det innebär att nedsättningarna i funktionsförmågan kan bromsas upp. Det är bevisat och allmänt vedertaget, att fysisk aktivitet kan fördröja eller bromsa funktionsnedsättningar. (Bravell 2011 s. 349)

För att få god effekt av träning och fysisk aktivitet, behöver man inte springa maraton eller träna styrketräning på gym. Viktigaste är att aktiviteten ger ökad hjärtfrekvens. Det som med stigande ålder ger ökad hjärtfrekvens, kan uppnås redan vid måttligt krävande aktiviteter som t.ex. städning eller trädgårdsarbete. Det är ytterst viktigt att motivera äldre till fysisk aktivitet och träning, gärna vardagsaktiviteter som äldre trivs med. Ideellt skulle vara att alla skulle hitta de aktiviteter som ger glädje och trivsel i vardagen.

Helst skall aktiviteten inte bara åstadkomma fysisk effekt utan också ge en positiv känsla som ger ytterligare effekt på hälsan. Enligt rekommendationerna för motion, borde alla personer över 65 år träna rask motion 2,5h/vecka (bli lätt andfådd). Detta kan vara vardagsmotion t.ex. promenader, stavgång, trädgårdarbete m.m. Träningen kan också varieras med mer ansträngande motion 1,15h/ vecka, (ordentligt andfådd), som kan vara till exempel simning, vattenlöpning. Utöver detta borde alla över 65 åringar träna 2-3 gånger/vecka balans, styrka och rörlighet(bilaga 6). (Käypähoito 2012, Bravell 2011s. 349-352, UKK 2008)

För äldre är ett av de viktigaste perspektiven på träning att bygga upp en reservkapacitet, så att förmågan att klara sig i det dagliga livet inte äventyras av en tillfällig sjukdom. Det är bevisat att personer som är och fortsätter vara aktiva får flera år med god funktionsförmåga. Äldre personer med en aktiv livsstil har oftast en högre livskvalitet och är mer sällan depressiva. Risken för kognitiv nedsättning minskar med regelbunden fysisk aktivitet. Tvärtom kan låg fysisk aktivitetsnivå, liksom nedsatt muskelstyrka och nedsatt gånghastighet, ge framtida funktionsnedsättningar. Det man idag tänker sig att kunde påverka positivt på reservkapaciteten i det dagliga livet, skulle uppnås om äldre personer gavs möjlighet till bedömningar av aktivitets- och funktionsnivån innan eventuella funktionsnedsättningar syns i vardagen. (Bravell 2011s.348-352)

4.2.2 Hur påverkas äldre av fysisk aktivitet

Bravell (2011s.350) skriver ”Use it or lose it” är ett engelskt uttryck som är lämpligt när de gäller muskler och skelett. Om muskler och skelett inte används minskar både muskelmassa och benvävnad. Minskad muskelmassa leder till muskelsvaghet, som i sin tur leder till nedsatt förmåga att klara de dagliga funktionerna. Vid fysisk aktivitet ökar muskelvolymen med mellan 10 och 30 procent, blodcirkulationen och syreupptagningsförmågan ökar. Koordinationen förbättras, motoriska nervceller aktiveras. Det leder i sin tur till ökad styrka och minskad risk för funktionsnedsättning. Andra fördelar är att hjärtats slagvolym ökar det leder till att hjärtminutvolymen ökar och ger ökad effektivitet i hjärtmuskeln.

Ofta leder stigande ålder till nedsatt fysisk aktivitet. Det finns inte helt klara bevis på om förändringarna i rörelseorganen är helt beroende av stigande ålder eller om det är den minskade aktiviteten som har en större betydelse. För lite fysisk aktivitet förstärker åldrandets effekt. Det är lätt för äldre att hamna i en ond cirkel, där för lite fysisk aktivitet leder till bl.a. förlorad muskelstyrka, minskad muskelsnabbhet sämre koordinationsförmåga, nedsatt ledrorlighet. Detta leder till ytterligare minskad fysisk aktivitet och den nedåtgående spiralen är ett faktum. (Bravell 2011, s 348-350, Pitkälä 2008 s.142)

4.2.3 Muskelfunktion och ledrörlighet

Muskulaturen består av två olika muskelfibrer (muskelceller): långsamma och uthålliga samt snabba. Muskulaturen kan betraktas som kroppens största organ (Bellardini & Tonkonogi 2013 s.10). Muskulaturen är fästa vid skelettet och ger kroppen dess rörelseförmåga, men också skydd för inre organ och stadga åt skelettet. Skelettmuskulaturen har en viktig roll i ämnesomsättningen. Muskulaturens huvuduppgift är att producera kraft och få tillstånd en ändamålsenlig rörelse eller funktion. Muskulaturen har även en viktig funktion när det gäller att kontrollera kroppstemperatur och tarmens och urinblåsans tömning. (Bravell 2011 s.122-123, Sipilä 2008, Bellardini & Tonkonogi 2013 s.10)

Muskelmassan minskar med stigande ålder på grund av att man förlorar muskelceller. Muskelförtviningen uppkommer som en konsekvens av att motoriska celler dör. Det är främst de snabba fibrerna som minskar, minskningen leder till att reservkapaciteten sjunker. Att den maximala förmågan minskar, kan visa sig vid t.ex. hushålls- eller trädgårdsarbete, där äldre får vila sig oftare för att orka. Förmågan att träna upp muskler kvarstår ändå hela livet. Vid träning och fysisk aktivitet ökas volymen och styrkan på kvarvarande muskelfibrer och inte antalet celler. Med träning och fysisk aktivitet kan orken och kraften till viss del återvinnas. Muskelcellerna är även i allra högsta grad inblandade i balansen. Träning kan alltså förbättra både balans och styrka samt minska risken för yrsel och fall. (Sipilä 2008,s.90-95 Bravell 2011s.122-123)

Den maximala muskelkraften försvagas 5-15% per årtionde efter 50 års ålder, vilket betyder att äldre är på gränsen till sin prestationsförmåga då de utför sina dagliga sysslor. Det har visat sig att äldre använder 80 % av lårmuskelns maximala kapacitet i trappgång uppför eller för att stiga upp från en stol, medan yngre vuxna använder 40-50 %. Därför kan några veckors sängliggande ge långtgående följder. Den muskelgrupp där man tydligast sett förlust av styrka är lårmuskulaturen (Bellardini & Tonkonogi 2013s.17). Det är viktigt för äldre att ha muskelstyrkereserv som kan vara en säkerhetsmarginal ifall det inträffar en sjukdom. Muskelns uthållighet snabbhet att producera styrka och muskelarbetets effektivitet är viktiga för att upprätthålla funktionsförmågan och att kunna röra sig. Många dagliga sysslor såsom gång, trappgående, att bära saker, reagera snabbt i oväntade situationer kräver en viss mängd styrka. I många av vardagslivets sysslor behövs muskelstyrka men också motoriska färdigheter. En person med goda motoriska färdigheter behöver mindre muskelkraft än en person som har en osäker rörelseförmåga. (Sihvonen 2005, Sipilä 2008, Lundin- Olsson & Rosendahl s. 199-200).

Muskelkraften har en stor betydelse för de äldres självständiga funktions- och rörelseförmåga. De äldre som har en bra styrka i nedre extremiteterna, går raskare, klarar trappor bättre, kommer upp från stolen bättre än de som har en svagare muskelstyrka. Vi vet

också att en god muskelkraft i medelåldern har samband med god funktionsförmåga som äldre (Bondsorff v 2011). Att bevara en god funktions- och rörelseförmåga med stigande ålder är mycket viktigt. Att självständigt klara dagliga funktioner med stigande ålder ökar livskvaliteten och ger möjlighet att bo hemma längre. (Sipilä 2008, Lundin-Olsson & Rosendahl, 2012)

Kroppen hålls ihop av leder som gör att kroppen kan röra sig. Bravell (2011) beskriver på s.121 att ”I lederna möts två eller flera ben och ledytorna består av hyalint (glasartat, genomskinligt) brosk som är mycket starkt, hårt, glatt och elastiskt hos unga personer”. Mellan ledytornas brosk finns ledspringan som innehåller en liten mängd ledvätska, som fungerar som smörjmedel, och minskar friktionen mellan ledytorna ytterligare. Strukturerna kring lederna blir stelare under åldrandet och det finns risk att rörligheten minskar. Det i sin tur beror ofta på minskad fysisk aktivitet med stigande ålder. (Bravell 2011 s. 120-122)

4.2.4 Styrketräning för äldre

”Träning stärker kroppen och den kroppen ska vi ju släpa omkring på rätt länge under vår levnadstid.” (Okänd Bellardini & Tonkonogi s 21)

Det råder enighet bland forskare att styrketräning lönar sig, de neuromuskulära strukturerna behåller sin förmåga att svara på träning upp i hög ålder. Fast åldersförändringar i musklerna och i den kardiovaskulära funktionen sker har friska åldringar en hög träningsförmåga. Styrka och konditionsträning kan tränas upp i hög ålder, och kan leda till betydande förbättringar av både styrka och uthållighet. Över 90 åringar eller personer med sjukdomar eller skador kan också träna styrka, men då är det viktigt att en läkare vidtalas innan träningen påbörjas.

Träningen ger lika effekt bland yngre och äldre. Relativt korta träningsperioder (några månader) ger rejäla förbättringar av styrkan hos äldre. Personer med nedsatt funktionsförmåga bör alltid träna också funktionellt, dvs. den funktion som är svår att klara av, till exempel att stiga upp på tå eller knäböja.

Tabell .1 Förändringar i muskulaturens funktion till följd av styrketräning i olika studier på äldre och yngre individer

Undersökningsgrupp	Träningsperiodens duration (veckor)	Förändring av maximal styrka(%)	Förändring av muskelns tvärsnittarea (%)
Äldre (65-81år)	16	19,0	7,4
Äldre(60-72 år)	12	16,7	9,3
Äldre (61år)	10	17,0	9
Äldre (85-97 år)	12	37	10
Yngre vuxna	24	26,8	6,8
Yngre vuxna	12	15,0	5,7
Yngre vuxna	24	29,6	19,0

Bellardini, Tonkonogi (2013, s. 21)

Äldre som styrketränar behöver mindre läkarvård. Styrketräning 30 minuter/vecka minskar risken för hjärtinfarkt med 23 % medan de som går raska promenader samma tid minskar risken med 18 %. Starkare muskler runt leder stabiliserar och förebygger besvär som t.ex. artros. Vill man vända åldrandets kurva uppåt, så finns det inga genvägar man måste träna hårt. Styrketräning bör belasta muskler, senor, skelett och nervsystem. (Bellardini & Tonkonogi 2013s.22)

Genomgående i alla studier, som visat förbättringar har intensiteten i styrketräningen varit hög, ofta över 80 procent av den maximala styrkan. Träningen har gjorts med vikter 2-3 gånger per vecka och repetitioner på 8-12 gånger som upprepats 2-3 gånger. Belastningen justeras var eller varannan vecka, beroende på hur mycket muskelstyrkan ökat.(Sipilä 2008s.93, Bellardini & Tonkonogi s.32)

Även äldre personer över 80 år kan träna med 75-80 % av den maximala styrkan, och öka sin styrka. Styrketräning eller träning med vikter eller som en gradvis ökande belastning, har visats sig öka muskelstyrkan med 50 till 200 procent. Forskningen visar att styrketräning är effektiv för att fördröja och förhindra effekter av åldrandet och att behålla livskvaliteten. För att bevara god hälsa bör man träna olika typer av styrketräning, periodisera och inte träna allt på en gång. Vid träningen är det viktigt att både övre och nedre extremiteterna tränas och träningen ändras så att den successivt ökar belastningen. (Bellardini & Tonkonogi 2013s.32, Sipilä s.93)

Inom styrketräning använder man ofta träningsmotstånd som uttrycks i procent av 1 repetition Maximum (1RM). 1 RM innebär hur stor vikt en person klarar av att lyfta en gång. Om man orkar lyfta 20 kg, så är 1 RM 20kg. Belastning på 50 % av 1RM betyder att man tränar med ett motstånd som är hälften av vad man klarar av att övervinna en gång.(Bellardini & Tonkonogi 2013s.38)

Med antal repetitioner menas, hur många gånger en rörelse genomförs, t.ex. att lyfta och sänka en vikt. Äldre som tränar brukar rekommenderas 12-14 repetitioner. När 12-14 repetitioner kan utföras på rätt sätt, ökas belastningen med 5-10 % och man börjar med 8 repetitioner av den nya vikten. Träningen blir då progressiv och belastningen ökar, säkerställer att styrkan blir bättre. Är man vältränad kan man använda större vikter och mindre antal repetitioner, 5-8 gånger. Vill man träna uthållighet är det bättre att träna med mindre vikter och flera upprepningar. Rörelsehastigheten är avgörande för hurdan effekt rörelsen ger. Lätt vikt kan göras både lugnt och koncentrerat eller snabbt. Stora vikter, långsam takt.(Bellardini & Tonkonogi 2013, Sipilä 2008)

Träningsätt: Dynamiskt, förutsätter rörelse, där muskeln förlängs (excentrisk fas) och förkortas (koncentrisk fas). Excentriska fasen är viktig om man vill öka muskelstyrkan och muskelmassan, största effekten fås då man gör motstånd. Statiskt betyder att musklerna arbetar utan att längden förändras d.v.s. håller kroppen eller armen stilla ingen rörelse sker.

Äldre behöver explosiv styrketräning då många vardagsrörelser som t.ex. att stiga upp från en stol kräver effektiv styrka. Skillnaden mellan explosiv eller Power träning och vanlig styrketräning är snabbheten. Koncentrisk fasen ska göras snabbare, excentrisk delen långsamt. Effektivaste resultatet med styrketräning fås genom att träna med 75-80 % av RM. Även vid 35 – 75 % av RM fås stora förbättringar av styrkan. Är motståndet vikter, egen kroppsvikt, eller träningsmaskiner spelar inte så stor roll. (Lexell & Brogårdh s.26, Frändin 2012s.34, Bellardini & Tonkonogi 2013s. 36-43 Sipilä 2008 s.93)

4.2.5 Funktionell träning

För att få optimala effekter på fysiska funktioner och förmågor i vardagen är det viktigt att träningen är funktionell, dvs. att träningen motsvarar den rörelse man vill förbättra. Funktionell träning kan t.ex. vara övningar i stående, gå över hinder, stiga upp från en stol, gå i trappor. För att öka belastningen kan viktbälten användas (Lindelöf 2008). Största delen av de äldre vill röra sig utomhus och delta i verksamheter utanför hemmet.

Att röra sig utomhus hjälper de äldre att upprätthålla funktionsförmågan och öka välbefinnande. (Rantakokko 2010)

Funktionell fysisk träning har visat goda resultat på benmuskelstyrka, balans och gångförmåga. Enligt Lindelöf ger träning med hög intensitet bättre resultat än låg intensiv träning. (Lindelöf 2008)

5 PRAKTISKT INRIKTAT EXAMENSARBETE SOM METOD

Examensarbetet har en praktisk inriktning, som i det här fallet leder till ett informationstillfälle. Jag följer Vilkka & Airaksinens (2004) rekommendationer i min studie. Enligt Vilkka & Airaksinens skall ett praktiskt inriktat examensarbete i yrkeshögskola alltid leda till en konkret produkt, på det sättet visar studerande sin yrkeskunskap och –skicklighet. Produkten kan till exempel vara en bok, informationspaket, att planera ett evenemang, en portfolio. Produkten skall planeras så att den är begriplig för målgruppen. För förverkligande av ett praktiskt inriktat examensarbete krävs en växelverkan med det skriftliga arbetet och det praktiska förverkligandes olika delar. Dessutom ingår det att skriva en rapport över hela processen. (Vilkka & Airaksinens 2004 s.79-81)

I examensarbetet tillämpas rekommendationer för hur ett examensarbete utformas i enlighet med Arcadas skrivguide. Sammanställningen innehåller både teori och tillämpning av den.

Enligt Vilkka & Airaksinen bör det i ett praktiskt inriktat examensarbete synas att den teoretiska referensramen är noggrant utvald och att grunden till valen och besluten är tydliga. Om det i den färdiga produkten finns text, skall sakkännedomen i texten fylla läsarens behov. I examensarbetet skall studerande visa förmåga att analysera, beakta teorin i praktiken och argumentera under processens gång och tills rapporten är klar. Uppställningen skall vara logisk. Språket skall för målgruppen vara lämplig och förståelig. Använda källor skall vara kritiskt valda och ta läsaren i beaktande. I ett praktiskt inriktat arbete är målet att förverkliga ett arbete som målgruppen har nytta av (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 38). Produkten skall vara anpassad till den aktuella platsen, tiden, målgruppen och situationen (Vilkka & Airaksinen 2004). I detta arbete är målet att seniorerna aktivt deltar i informationstillfället och får inspiration för att träna styrketräning även fastän åldern är hög.

Vilkka & Airaksinen rekommenderar att föra dagbok då man inleder skrivprocessen, vilket också är gjort i detta arbete. Enligt dagboken skrivs en rapport där det klargörs vad, varför och hur skribenten gjort, hur processen framskridit, vilka beslut som gjorts och med vilket resultat. Dagboken skall enligt Vilkka & Airaksinen (2004 s.82) innehålla tankar och funderingar kring examensarbetet och vad som skall göras. Det är viktigt att skriva ner vilka möten som hållits och vad som kommit fram med berörda parter. Utvärdering över var man befinner sig i arbetet, vilka problem som uppkommit, förslag som bör ses över för att klargöra situationen. Dagboksanteckningarna hjälper skribenten att förstå hur man kommit fram till resultaten. Studien sammanställs till en skriftlig rapport, som sedan leder till ett informationstillfälle för seniorer i Folkhälsans Seniorhus i Brunakärr.

Vid ett praktiskt inriktat arbete är målet att förverkliga eller göra något som målgruppen har nytta av (Vilkka & Airaksinen 2003 s.38) I det här arbetet betyder det att seniorerna deltar aktivt och får saklig och förståelig information och praktisk handledning för styrketräning i hemmiljö.

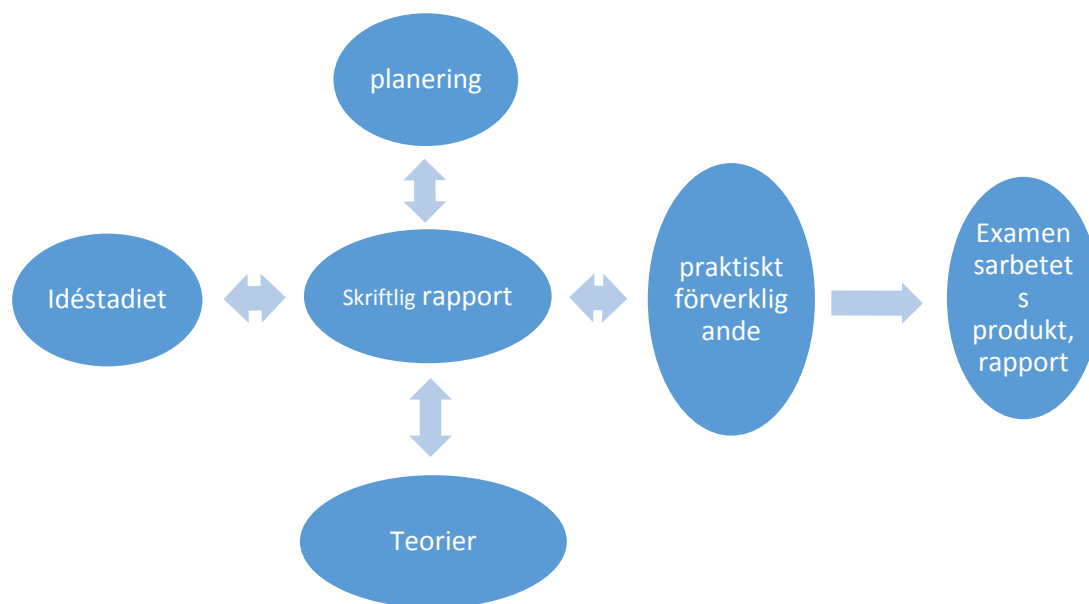


Bild 2. Processbeskrivning för praktiskt inriktat arbete (Vilkka& Airaksinen 2004 s. 57)

I mitt arbete har jag strävat efter att använda högkvalitativa forskningar för att få informationstillfällets material så tillförlitligt som möjligt. Många av de forskarna som jag använt mig av i arbetet har forskat länge och har gjort forskningar under många år. I mina sökningar efter material, har jag hittat många forskningar och annat material som stöder varandra, vilket jag uppfattat som att materialet kan sägas vara tillförlitligt. Etablerade forskare har förekommit i flera artiklar och forskningarna har också i stor mån stött varandra. Det positiva i mina sökningar har varit att jag kunnat använda mig av relativt nya forskningar, många av dem är gjorda i Finland eller av finländska forskare.

I sökningarna efter material har jag använt mig av databaserna Academic Search Elite (EBESCO), Medic, ARTO, THL. Sökorden har utgått från arbetets syfte och frågeställningar. Sökorden jag använt är styrketräning, äldre, strength training, elderly, ikäihmisen, voimaharjoittelu, Sökorden har kombinerats på olika sätt. Jag har dessutom använt mig av material från Äldreinstitutet, som jag fick i samband med seminariet jag tog del av i december 2013. Deltog 3-4.12.2013 i Ikäihmisten liikunnan foorumi, seminariet ordnades av Äldreinstitutet. På seminariet behandlas olika teman gällande äldre och fysisk aktivitet. Föreläsningar hölls av personer som forskar om äldre och motion kombinerat med bl.a. minne, kost, fallolyckor. Representanter från olika kommuner berättade också om sina erfarenheter från projektet ”Kraft i Åren”. Via seminariet fick jag också material från Gerec (Gerontologian tutkimuskeskus). I mitt arbete har jag använt mig av svenskspråkigt, finskspråkigt och engelskspråkigt material.

6 PEDAGOGISK PLAN

Hälsofrämjande arbete kan beskrivas som att höja hälsostandarden för enskilda eller samhällen. Ewles & Simnett beskriver främjande i samband med hälsa, att förbättra, stödja och att placera hälsan högre på personliga dagordningen. Att förbättra hälsan och ta mera kontroll över den är grundläggande för hälsofrämjande mål och processer. (Ewles & Simnett 2013 s. 48)

Presentationen utgår från Axelssons (2011) och Ewles & Simnetts (2013) teorier i hälso pedagogik. Informationstillfället är upplagt enligt de teoretiska delarna i arbetet. Som föredragshållare är det viktigt att väcka nyfikenhet, skapa ett intresse för den nya kunskapen. Den egna kunskapen och engagemanget är en viktig utgångspunkt för att skapa intresse. Alla människor lär sig på olika sätt, därför bör olika undervisningsmetoder användas. En del lär sig lättast auditivt genom att lyssna och diskutera, andra taktilt som att anteckna, rita eller göra övningar. En del lär sig visuellt genom att läsa, se bilder och siffror, andra genom studiebesök och experiment eller spela rollspel. Genom att variera arbetsformer och metoder kan alla få möjlighet att lära sig. (Axelsson 2011 s.310-312) Innan informationstillfället är det bra att kunna svara på frågorna **Vem** är åhörarna,

Vilka förväntningar, **När**, vilken tidpunkt, **Var**, vilket utrymme, **Vad** är innehållet, **Hur** väl förberedd? .(Axelsson 2011 s.164)

I detta informationstillfälle kommer att jag att använda tekniska hjälpmedel i form av powerpoint i bakgrunden som innehåller bilder och lite text. Utrymme ges för att diskutera. I slutet av tillfället utförs praktiska övningar, instruktioner för hemövningar delas ut.

Omgivande miljön påverkar också lärandet. Det är viktigt att försöka organisera så att miljön är inbjudande och lugn för att gynna inläringen. Föredragshållaren anländer i god tid till föreläsningssalen för att se att ljud, ljus fungerar och försöka göra miljön ändamålsenlig och inbjudande. (Axelsson s. 153, Ewles & Simnett s.308)

Deltagarna lär sig bättre om de får vara aktiva mottagare av kunskap. Föredragaren försöker göra innehållet överskådligt och konkret, anpassa undervisningen till deltagarnas förutsättningar. Informationen formuleras i klarspråk, relevant för målgruppen. Framförandet bör vara välplanerat och syftet och målet med informationstillfället bör tydligt framgå. Kunskap om ämnet och fördelarna med den samt att visa exempel och beskriva konsekvenserna är ett sätt att skapa hälsa. Innehållet ska motsvara syftet och anpassas till den tid som är planerad. (Axelsson 2011 s. 162, Ewles & Simnett 2013s. 294-299)

Föredragshållaren försöker i mån av möjlighet på förhand ta reda på vilka åhörarna är. Där jag håller informationstillfället kan det vara svårt att veta exakt hur många som kommer eftersom ingen förhandsanmälan behöver göras. Jag frågar dem jag träffar i huset för att få en uppfattning. Till tillfället kan det komma allt mellan 10 och 50 personer. Publikens förväntningar, tidigare kunskap och intresse är av stor betydelse vid informationstillfället. Har i mina grupper frågat vad som intresserar och vad de funderar på kring styrketräning, försökt anpassa mig till det i mitt informationstillfälle. Förbereder mig för frågor, om jag inte kan besvara dem erbjuder jag mig att ta reda på svaren. Som föredragshållare kontrollera jag hur utrymmet/ lokalen se ut, hur fungerar tekniken? Piggar upp utrymmet med att t.ex. att placera blommor eller annat för blickfång.

Lämplig tidpunkt som är önskvärt för husets invånare togs reda på förhand. Innehållet förebereds noga och anpassas det till den tid som är reserverad. Läger till relevant och tar bort onödig info. Planerar noga hur jag inleder för att väcka intresse, motivera och beskriver vad jag skall tala om. Ges kort grundläggande info för att involvera dem i informationstillfället.(Axelsson 2011 s.164)

Varierar muntlig information med övningar och bilder för att göra informationen mera intressant. Som avslutning återkopplar jag till inledningsdelen. Visar mitt eget intresse för ämnet och talar högt, tydligt och inte för snabbt så alla kan höra mig (Axelsson s. 164). Informationen som presenterades på informationstillfället var noggrant övervägt, genom att plocka ut den information från mitt arbete som seniorerna behöver och har nytta av. (Ewles & Simnett 2013 s.298-299)

I Axelsson och Ewles & Simnett rekommenderas att låta publiken arbeta med en liten uppgift, diskutera och ställa frågor. För att publikens alla sinnen skall aktivera använder jag bl.a. bilder, övningar. Powerpoint presentationer skall vara tydliga och lätta att se och läsa och ge stöd till det du talar om.(Axelsson s. 164, Ewles & Simnett s. 297-298)

Har i mitt informationstillfälle tänkt använda mig av två olika strategier: en ifall deltagarna är en mindre grupp och en om deltagarantalet är stort. Ifall deltagarna är 10-15 till antalet kommer jag att utgå från en mera diskuterande form av information och använda till en del från metoden med motiverande samtal (se kap.6.1). Ifall gruppen är större kommer jag mera att använda mig av mina på förhand gjorda powerpoints. Vid båda alternativen vid informationstillfället kommer jag i slutet att handleda deltagarna i att utföra övningar som kan göras i hemmet utan redskap och som de självständigt kan utföra.

6.1 Motiverande samtal

Motiverande samtal används idag i alla sammanhang för att skapa inre motivation. I den metoden utgår man från vilka problem som finns och vad som hindrar motivation. Man använder öppna frågor som t.ex. Vad skulle du se för fördelar med att...? Vilka nackdelar? Man uppmärksammar utan att värdera. Den man diskuterar med ska ha möjlighet att uttrycka egna tankar och åsikter. Man bör se situationen ur den andras perspektiv och synsätt. Frågor som ställs kan vara t.ex.

- Vad tror du att du skulle kunna göra?
- Vilket sätt skulle du kunna förändra?

Man skapar trygghet genom att lyssna och respekterar förslag till lösningar. Ger råd och information som förslag. Motiverande samtal har som mål att personen själv ska tala om vilka önskningsområden som finns och hur förändringarna kan genomföras. Motiverande sam-

tal är en kombination av att följa och styra och uppmuntra när utvecklingen går framåt i rätt riktning. (Axelsson, 2011 s172)

6.2 Förverkligande av planeringen

Under hösten 2013 började jag på nytt fundera på mitt ämne till examensarbete. Jag hade bytt arbetsplats under året och det innebar att mina tidigare tankar på rubriker inte passade in. Bokade tid till Göta Kukkonen den 4.11.2013 angående mitt examensarbete. På mitt nuvarande jobb arbetar jag med hälsofrämjande och äldre så Göta föreslog att jag gärna kunde göra något arbete som kunde vara till nytta på min arbetsplats. Blev genast inspirerad av tanken att få göra ett praktiskt inriktat arbete som kunde vara till nytta på mitt jobb.

Jag bestämde mig för att som målgrupp ha äldre, som besöker Folkhälsans Seniorhus i Brunakärr. I det huset samlas olika generationer medan mitt jobb är att ordna gruppsamlingar för äldre. Det finns en grupp av pensionärer som ordnar föreläsningar eller informationstillfällen med olika tema ungefär en gång per månad, och jag tänkte erbjuda mitt tilltänkta examensarbete åt den gruppen. Ett annat alternativ kunde vara att ordna ett öppet informationstillfälle, som är en del av mitt arbete, presentera mitt examensarbete som en del av detta. Det ordnas varje termin ett öppet informationstillfälle med olika teman. Utrymmen finns i Seniorhuset och det kan jag använda utan extra kostnader. Vi kom då samtidigt överens om att Göta blir min handledare. Hon rekommenderade mig boken Toiminnallinen opinnäytetyö med Vilkka & Airaksinen för och läsa den medan jag funderade på ämnet. Kände mig genast inspirerad av ett praktiskt inriktat arbete och började fundera på vad de äldre kunde vara intresserade av inom fysioterapins ramar.

Då jag läst ovanstående bok, diskuterade jag med mina grupper i Seniorhuset för att hitta ett lämpligt ämne. Motion och styrketräning som en livskvalitet var ett ämne som ofta kom upp. Den 22.11 började jag aktivt söka litteratur inom styrketräning och äldre. Startade mina sökningar av artiklar och litteratur med att söka på Arcadas sökdatorer bland annat Nelli, via den THL, (Terveysten ja hyvinvointilaitos) publikationer. Hittade många publikationer, forskningar som behandlade balans och styrka och beslöt då att eftersom det finns flera studier gjorda med tyngdpunkten på balans och styrka så lämnade jag avsiktligt bort balans från mina sökningar. Jag beslöt att avstå från att hålla mitt informationstillfälle för pensionärsgruppen som håller öppna föreläsningar eftersom det begränsar min tidtabell. De har träffar bara en gång/ månad.

Under den 3-4.12.2013 deltog jag i seminariet, ”Kraft i åren” (Voimaa vanhuuteen) som ordnades av Äldreinstitutet. Där presenterades olika projekt som genomförts som berörde äldre och motion. Samlade på mig material för att se om materialet räckte fastän jag

lämnade bort balans. Jag hittade tillräckligt med material trots att jag lämnade bort balans. Jag kontaktade Göta på nytt i slutet av januari, och funderade om rubriken kunde vara styrketräning för äldre. Gärna ville jag försöka kombinera styrketräning med livskvalitet eftersom jag i flera forskningar hittade motion och dess påverkan på livskvalitet.

Den 17.2.2014 fick jag handledning och kom vidare i processen. Den 12.3.2014 presenterades planen för mitt arbete på planseminariet. Där fick jag nya tankar och funderingar kring mitt arbete. Vi diskuterade bland annat om jag skall lämna bort livskvalitet i arbete eftersom det är svårt att mäta. Vi diskuterade även om det kunde vara bra att kort beskriva artros och blodtryckssjukdomar som är vanliga bland äldre. Beslöt efter en lång fundering tillsammans med Göta att nämna om livskvalitetens betydelse men inte ta med det som en skild rubrik.

Handledning 4.5 med handledaren per epost. Vi diskuterade kring frågeställningarna i arbetet. Tankar kring att få in trygghet i styrketräningen för äldre. Ändrar min frågeställning till hur de äldre kan träna tryggt och säkert.

Handledning på skolan 14.5 Diskussion om rubrikerna, har tänkt på att försöka få in mera funktionell träning, så att de äldre också kan göra sin träning hemma och i sin närmiljö.

Handledning 18.6 funderade ännu på att man kunde ta med motivationen till träning för äldre. Söker lite mer litteratur om ämnet.

Handledningen 14.8, bestämdes det slutliga datumet för mitt informationstillfälle i Folkhälsans seniorhus i Brunakärr. Tillfället blir den 16.9.2014.

Genast efter beslutet började om datumet kontrollerade jag att ett utrymme i Folkhälsans Seniorhus är ledigt. Därefter bokade jag föreläsningssalen eftersom jag inte på förhand vet hur många personer som kommer till tillfället. Jag gjorde klar det påbörjade informationsbladet med rätt datum och lade in evenemanget på evenemax, eftersom tillfället är öppet för alla seniorer.

Den 16.9.2014 höll jag informationstillfället om styrketräning för äldre. Publiken var fåtalig men mycket engagerad. Det kom många frågor och diskussionen var bra. Det kom inga frågor om styrketräning som jag inte kunde svara på. Men det som vi tillsammans med de äldre skall fundera på är att hur vi kan få in mera styrketräningen i vardagen. Det kom förslag på att de skulle träna tillsammans före lunch, men ville gärna att någon av personalen är med åtminstone i starten. Ett annat önskemål eller förslag som kom fram var att de gärna ville ha handledning i husets konditionssal.

7 ETISKA REFLEKTIONER

Informationstillfället är ett hälsofrämjande tillfälle där det ges hälsoinformation för att öka livskvaliteten, förståelsen och för att kunna se nyttan av konkreta råd för styrketräning. Målet är att ge information, säkerställa kunskap och förståelse om hälsofrågor (Ewles & Simnett 2013s.78). Respekten för varje enskild persons beslut i hälsofrågor bör beaktas. Då man arbetar med hälsofrågor bör man alltid handla utifrån ett sätt som den enskilda personen har bäst nytta av (Ewles & Simnett s.89). Med hälsoinformationen ska man ge den information som människan behöver för att genomföra en hälsoförändring. Alla bör behandlas likvärdigt och respekteras för sina åsikter. Människor bör hjälpa till autonomi så att hon kan välja fritt och styra sitt liv.(Ewles & Simnett s. 90)

Ett hälsofrämjande arbete skall förbättra hälsan för individen. Informatören får inte agera i eget intresse utan utgå från evidensbaserad fakta. Informationen ska minimera skador och garantera positiva effekter på lång sikt. Det bör också tas i beaktande att resurserna används på bästa och effektivaste sättet. (Ewles & Simnetts s.90-92)

I hälsoinformationen försöker informatören uppmuntra deltagarna att se de positiva effekterna av förändringarna som informationen kan ge. Deltagarna får kunskap om trygg och säker styrketräning som de kan utföra i hemmiljö på egen hand eller använda i en konditionssal. Under informationstillfället eller diskussionerna försöker informatören vara uppmärksam på att behandla alla likvärdigt acceptera allas olika åsikter och visa respekt för varje deltagare. Alla deltagarna får ett gymnastikprogram som de tryggt kan utföra på egen hand, programmet lärs ut så att alla gör rörelserna på rätt sätt.

Deltagandet i informationstillfället är frivilligt, en utvärderingsblankett kommer att finnas tillgänglig, som också är frivillig att fylla i.

8 INFORMATIONSTILLFÄLLET

Informationstillfället den 16.9.2014 hölls i Folkhälsans seniorhus och i tillfället deltog ca 10 seniorer och min handledare Göta Kukkonen samt en kollega.

Jag anlände till Seniorhuset i god tid för att kontrollera att tekniken fungerade och utrymmet i ordning. Placerade ut utvärderingsblanketterna och gymnastikprogrammet på en lätt tillgänglig plats. Salen är lämplig för att hålla både informationstillfället och att öva gymnastikprogrammet i.

Seniorerna anlände i sista minuten, men det var jag förberedd på eftersom det är så man brukar göra i det här huset. De flesta seniorer som kom till tillfället kände varandra från

tidigare. Akustiken i utrymmet var bra. Deltagarna kunde sitta så att jag hade ögonkontakt med alla.

Informationstillfället inledde jag med att presentera mig och min handledare samt frågade om de ville att jag använder mikrofon. Deltagarna meddelade att jag kan börja utan mikrofon och de säger genast till om de vill att jag använder den. Jag ställde mig så nära publiken så att jag kunde uppfatta om något blev oklart. Enligt tidigare plan se kapitlet 6.2, om planering ifall gruppen skulle vara mindre, försökte jag få tillfället att bli en diskussion snarare än en föreläsning. Redan i början av informationstillfället framkom att gruppens motivation för styrketräning beror på att de vill klara sig själva och leva självständigt så länge som möjligt. Deltagarna var aktiva och vi fick en livlig diskussion, det märktes att deltagarna var mycket intresserade av temat. Tillfället var lyckat och både informatören och deltagarna var nöjda med tillfället.

9 UTVÄRDERING

Vid genomförandet av ett praktiskt inriktat examensarbete rekommenderas att utvärdering av det egna förverkligandet utgör en tyngdpunkt. Värderande av det egna arbetet som helhet är en del av inlärningsprocessen. Helhetsomfattande utvärdering av projektidén och informationstillfällets relevans och funktionalitet i växelverkan med den skriftliga sammanställningen. (Vilka & Airaksinen 2004 s.105-107)

Studien har framskridit lite långsammare än den ursprungliga tidtabellen, på grund av arbetsrelaterade orsaker. Projektidén har mottagits väl bland den övriga personalen och ansetts vara viktigt och aktuell. Seniorerna har även kommenterat flera gånger under arbetets gång att de önskar mera information om ämnet. Det framkom också vid informationstillfället att temat är viktigt och aktuellt.

Det praktiska arrangemanget samt tekniken fungerade bra under informationstillfället och tidtabellen höll. Den skriftliga powerpointinformationen kompletterade den muntliga informationen, mina teoretiska kunskaper räckte till för att besvara de frågor som publiken kom med. Temat var viktigt för deltagarna och frågorna var många. Deltagarna ansåg att informationen var till stor nytta.

Efter min presentation uppmuntades deltagarna att fylla i utvärderingsblanketten, jag meddelade samtidigt att ifyllande är frivilligt. De kunde fylla i blanketten anonymt. Deltagarna informerades muntligt om blankettens användning, d.v.s. att utveckla och förbättra informationstillfällena inom Folkhälsans förbund. Blanketten har använts inom tidigare informations- och skolningstillfällena. Den här blanketten har modifierats för att passa just den här målgruppen. Syftet med den här utvärderingsblanketten var att få re-

spons på presentationen och kunna utveckla och förbättringar till motsvarande tillfällen i framtiden. Blanketten bestod av totalt åtta frågor, både öppna och slutna frågor. Frågorna med färdiga svarsalternativ var sex, deltagarna kunde kryssa för sina svarsalternativ men hade rum för kommentarer under frågan. Två frågor hade öppna svarsalternativ där deltagarna kunde skriva ner egna kommentarer.

Informatören valde medvetet att begränsa antalet frågor så att de rymdes på ett papper och att svarsalternativ fanns. Detta alternativ valdes för att underlätta för deltagarna att fylla i utvärderingsblanketten och att ifyllande skulle gå snabbt och enkelt.

Tyvärr kan man inte få en trovärdig utvärdering av utvärderingen eftersom endast fyra av deltagarna fyllde i blanketten. De som svarade på frågorna fyllde i alla frågor och skrev också kommentarer. I svaren kom endast positiv respons, tillfället var bra, intressant och till stor nytta. Se utvärderingsblanketten i bilaga 4. Tillfället inspirerade deltagarna att börja styrketräna.

10 DISKUSSION OCH KRITISK GRANSKNING

Ett av målen med examensarbetet var att informationstillfället skulle kunna hållas i de andra Folkhälsan husen. Med lite modifiering enligt deltagarna, är min tanke att jag kunde använda den bas jag gjort i detta arbete till liknande tillfällen.

Examensarbetet ger riktlinjer hur man kan gå tillväga för att arrangera ett hälsofrämjande tillfälle. Publiken/ åhörarna påverkar ju tillfället, därför kan det ju se helt olika ut i ett annat hus med samma informationsmaterial.

Antalet deltagare på informationstillfället var få eventuellt på grund av att det gavs fel information på monitorn som visar dagens program. Felet korrigerades först på då jag kom till huset 2 timmar före tillfället. Informationsbladet som satts upp på Seniorhuset anslagstavlor var korrekta och hade funnits där en längre tid, också inlägget i evenemang var korrekt. Under samma vecka informationstillfället hölls hade det utökats program i schemat vilket också kan vara en orsak till att få personer kom till tillfället. Tidpunkten för evenemanget hölls enligt önskemål från Seniorhusets invånare. Det som kunde diskuteras i efterhand är hur jag kunde öka antalet deltagare vid informationstillfället. Informationen gick ut som informationsblad i Seniorhuset på anslagstavlor samt annons i evenemang. Liknande annonsering är praxis bland den övriga verksamheten inom huset. Det jag kunde ha gjort var att dela ut flera informationsblad och satt upp dem på flera olika ställen. Tillfället ordnades på eftermiddagen den tid som invånarna önskade.

Informationstillfället som helhet var bra. Tillfället överträffade förväntningarna både hos informatören och hos deltagarna. Deltagarna deltog aktivt i diskussionen och hade

frågor om ämnet. Den utvärdering som deltagarna gav efter tillfället var att informationstillfället gav dem nyttig information och motsvarade eller var över deras förväntningar. En kommentar var ”det här har jag väntat på”.

Utvärderingsblanketten ifylldes av endast ett fåtal deltagare, vilket gjorde att jag inte kunde dra några slutsatser av den. Muntligt har deltagarna kommenterat aktivt både direkt på tillfället och efteråt. Detta gör att jag vid ett annat tillfälle skulle använda mig av endast några få skriftliga frågor och istället använda mig av strukturerade muntliga frågor.

Processen för att förverkliga ett praktiskt inriktat examensarbete kräver lång tid. Samarbete med olika parter kräver god planering man skall t.ex. komma överens om lämplig tidpunkt och andra praktiska arrangemang. Ett praktiskt inriktat arbete kräver att man kombinerar praktik med teori och som det ger ett mervärde i det praktiska utförandet av fysioterapin. Hälsöfrämjande arbete är en viktig del av fysioterapeuters uppgifter och i mitt har det varit till stor nytta att lära mig mera om det hälsofrämjande arbetet.

I diskussionerna med seniorerna kom det fram att det finns behov och intresse att fortsätta med detta ämne d.v.s. styrketräning för äldre. Seniorerna tyckte också att flera borde få ta del av denna information. Intresse finns för att få information om vad de själva kan göra för att förbättra sin funktionsförmåga.

Frågeställningarna i mitt arbete besvarades under processens gång. Vad som motiverar äldre till styrketräning besvarades dels genom litteratursökningarna dels av seniorerna själva. Den inre motivationen att klara sig självständigt gör att seniorerna söker kunskap. Hur träna tryggt och säkert i vardagen besvarades genom litteratursökningarna. Detta arbetets genomförande besvarade den sista frågan.

Efter mitt informationstillfälle började jag fundera om jag utgående från detta arbete kunde hålla ett tillfälle för personalen på de olika boendeenheterna. Målet med det tillfället skulle vara att personalen bättre kunde motivera de äldre till att styrketräna.

11 AVSLUTNING

Det har varit intressant att göra ett praktiskt inriktat examensarbete och att få tillstånd en konkret produkt. Förverkligande av arbetet gav intressanta och nya erfarenheter både teoretiska och praktiska. Under arbetets långa process har jag fått lära mig mycket som jag har konkret nytta av i mitt arbete. Gruppen jag höll mitt informationstillfälle för är också en ny erfarenhet för mig eftersom jag tidigare inte arbetat med friska seniorer. För mig har det varit nyttigt att lära mig att de äldre nog kan arbeta med ordentligt motstånd och man inte behöver vara så försiktig. Intressant har också varit att upptäcka hur mycket forskning som görs bland äldre och motion.

Efter mitt informationstillfälle har vi förverkligat det som kom fram som önskemål av deltagarna. Vi har börjat med gymnastik före lunch enligt det program jag gjorde åt dem som hemprogram. Därutöver har vi lagt in i seniorernas program handledning i konditionssalen. Seniorerna har fått nytta av mitt arbete både i teorin och praktiska önskemål har kunnat förverkligas.

Ett behov och intresse för fortsatta diskussioner om styrketräning finns bland seniorerna det har framkommit i de grupper jag drar. Ett intresse finns för att få information om vad de själva kan göra för att förbättra sin funktionsförmåga. Seniorerna tycker att flera borde få ta del av denna information.

Att som fysioterapeut få lära mig mera om pedagogik och äldre är till stor nytta i mitt arbete, min förhoppning är att också andra kan ha nytta av detta arbete.

KÄLLOR

- Axelsson, Anna-Karin 2011. *Hälsopedagogik*. Stockholm: Sanoma Utbildning. 264 s.
- Bellardini, Helena & Tonkonogi, Michail. 2013, *Senior Power-Styrketräning för äldre* Stockholm: Sisuidrottsböcker, 227 s.
- Bondsdorff v. Monica. 2011; 37 Työkyky säilyy vanhuuteen, *Scandinavian journal of Work, Environment & Health*. s. 455,463
http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=3177
- Bravell Ernsth, Marie et al. 2011, *Äldre och åldrande, grundbok i gerontologi*; Gothia förlag AB Stockholm s.22, 123-124, 273, 349-353 totalt 378s
- Cancela Carral & Ayan Perez, Carlos. 2007:11. Effects of High-Intensity Combined Training on Women over 65. *Gerontology* s.340-346
- Ewles & Simnett, 2013. *Hälsoarbete*; Studentlitteratur AB Lund 3 upplagan. s. 439
- Fahlman, Mariane M, Mc Nevin Nancy, Boardley, Debra, Morgan Amy, Topp Robert: 2011, *Effects of Resistance training on Functional Ability in Elderly Individuals*. American journal of Health Promotion.
- Fristedt, Sofi. 2011. *Funktionellt åldrande. I: Äldre och åldrande, grundbok i gerontologi*. Gothia förlag AB Stockholm, 142-146 s.
- Folkhälsan 2014 <http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/> Hämtad 15.2.2014
- Forsberg, Christina & Wengström Yvonne. 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier*, 2 uppl. Stockholm: Natur och Kultur
- Frändin Kerstin 2012 Fysisk aktivitet som hälsopromotion riktad till de äldre i samhället. *I Äldres hälsa - ett sjukgymnastiskt perspektiv*. Lund, Studentlitteratur AB, 31-41 s.
- God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Arcada - Nylands svenska yrkeshögskola. Tillgänglig: http://studieguide.arcada.fi/webfm_send/510 Hämtad 17.2.2014
- Granbom, A-K. 1998, *Att motivera till hälsa*. Studentlitteratur AB Lund
- Hanson, Anders. 2010, 2 upplagan *Salutogent ledarskap- för hälsosam framgång*. Solna: Fortbildning AB, 41- 42. s.
- Havas Leino 2008 Fyysinen Aktiivisuus, iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 212.s 9

- Heikkinen Eino. 2008. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Publikation utgiven av *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 212 s.80- 89
- Karvinen, Elina, Kalmari, Pirjo, Koivumäki, Kari. 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma, *Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30
- Kettunen, Jyrki 2013. Polven ja lonkan nivelrikon fysioterapia suositus päivitetty. *Fysioterapia* 4/13 s. 10-13.
- Käypähoito. 2012. *Liikunta*, publicerad 27.2.2012
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075> Hämtad 21.2.2014
- Larsson, Mayethel & Rundgren Åke. 2003, *Geriatriska sjukdomar*. Studentlitteratur, Lund 2 uppl. s.322
- Leinonen, Raija, et al. 2008. Fyysinen Aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 212.
- Lindelöf, Nina. 2008 *Effects and experiences of high-intensity functional exercise programs among older people with physical or cognitive impairment*. Luleå tekniska universitet <http://epubl.ltu.se/1402-1544/2008/01/index.html>
- Lexell Jan, Brogårdh Christina. 2012. *Fysiologiska förändringar hos äldre och effekter av träning*. I: Äldres hälsa - ett sjukgymnastiskt perspektiv. Studentlitteratur AB Lund. s 19-29
- Lundin – Olsson Lillemor, Rosendahl Erik. 2012 *Fysisk aktivitet för äldre personer*. I: *Det goda åldrandet*. Studentlitteratur Lund. s 191-209.
- Malmberg Bo, Ågren Margareta. 2011. Äldre i samhället I *Äldre och Åldrande, grundbok i gerontologi*. Gothia Förlag AB Stockholm. s.210
- Pitkälä Kaisu 2008. *Edistääkö fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden toimintakyky?* Publikation utgiven av Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. s. 138- 145.
- Rantakokko M, Iwarsson S, Kauppinen M, Leinonen R, Heikkinen E, Rantanen T. *Quality of life and Barriers in the Urban Outdoor Environment in old age*. *Journal of the American Geriatrics Society* 2010;58: 2154-2159.
- Rydwik Elisabeth et.al. (red) 2012. *Äldres hälsa - ett sjukgymnastiskt perspektiv*. Studentlitteratur AB Lund s.406.
- Sihvonen Sanna. 2005. Tasapaino- ja voimaharjoittelu pitävät ikääntyneen pystyssä. s.5-7. *Kansanterveys* 8/2005

Sipilä, Sarianna. 2008 Liikunta ja Lihasvoima. Publikation utgiven av *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 212 s 90-95

Sundell Jan.2012. *Voimaharjoittelu-ohje keski-ikäisille ja vanhemmille*. Hämtad 21.2.2014.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079&p_haku=voimahtelu<http://>

UKK institutets motionskaka för över 65 åringar, baserar sig på internationella från 2008. [www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja liikuntaneuvontaan/tulosta ruotsinkieliset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan/tulosta_ruotsinkieliset) Hämtad 30.1.2014

Vilka,Hanna & Airaksinen, Tiina.2003, 2 upplagan. *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Jyväskylä: Tammi OY, 168 s.

Vilka Hanna& Airaksinen Tiina. 2004, *Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja*. Tampere: Tammer - Paino OY, 117 s.

Äldreinstitutet, *Liikuntatekoja iäkkään hyväksi, hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun* 1,2,3. 2009–2010. Voimaa vanhuuteen projektet.

BILAGOR

Bilaga 1. Folkhälsans organisationsschema

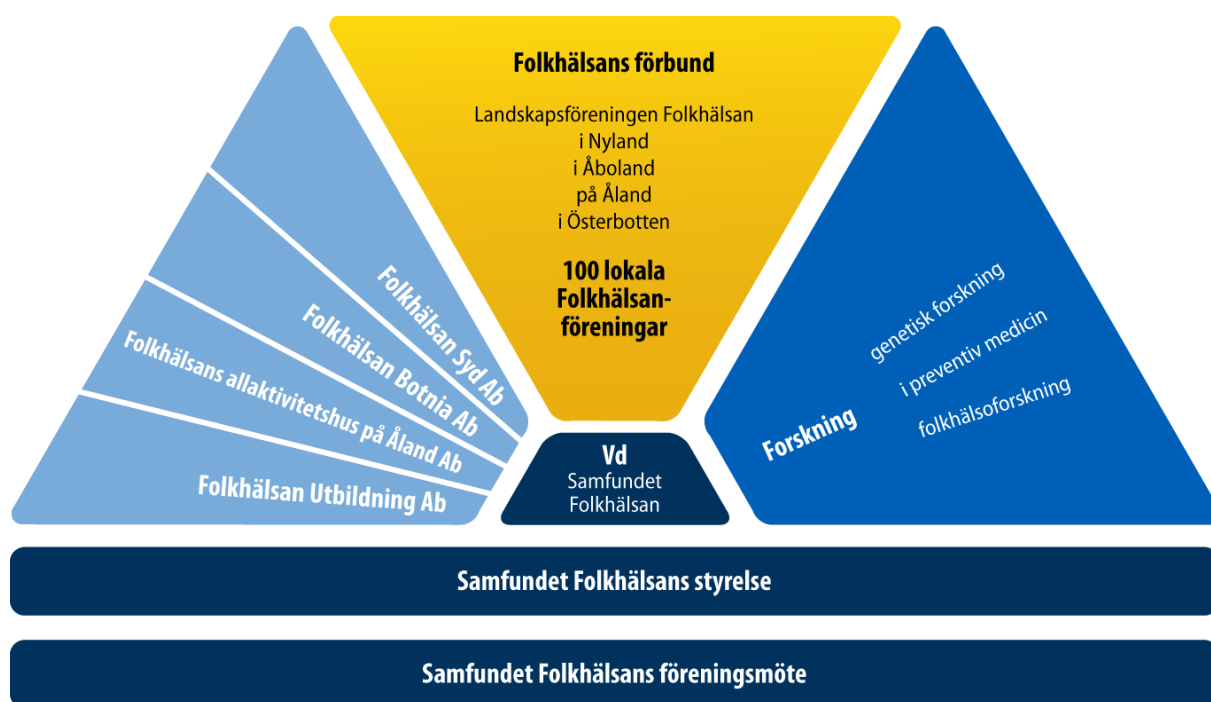
Bilaga 2. Inbjudan till informationstillfället

Bilaga 3 Rörelsetips att göra hemma

Bilaga 4 Utvärderingsblankett

Bilaga 5 Powerpoint presentationen Styrketräning för äldre

Bilaga 6 UKK motionskaka +65



Samfundet Folkhälsans organisations schema

Informationstillfälle om Styrketräning för äldre

Välkommen du som känner dig nyfiken
på styrketräning för äldre.

Hur kan man träna tryggt och vad kan
styrketräning ge dig

Tisdagen den 16.9.2014

Kl.14.00

**Plats: Föreläsningssalen på Folkhälsans
Seniorhus Mannerheimvägen 97
Helsingfors**



Välkommen!

Närmare info: Kristina Björklund tfn: 050 4350470

Rörelsetips att göra hemma.

Bilaga 3

- Uppvärmning:
- Promenera på stället
- Gå upp tå, ner
- Hälen fram turvis
- För tyngden från sida till sida
- Bröstsimm, rakt fram uppåt, sidorna

1. Stå med båda fötterna på golvet bakom stolen, ta stöd med händerna. Stig upp på tårna så högt du kan. Räkna 1-2-3, stå kvar på 4, långsamt ner 5-6-7-8. (vadmuskler) upprepa 8-12 ggr.

2. Sitt på en stol, rak i ryggen. Sträck knät rakt, spänn lårmuskeln, byt till andra benet. (använd viktmanschetter eller gummiband om du vill ha mera motstånd) upprepa 8-12 ggr. (lår-muskler)



3. Sitt på stolen, luta övrekroppen framåt och res dig långsamt upp och stå sätt dig långsamt ner tillbaka. Försök att inte ta stöd av stolen.

Håll ryggen rak. Fortsätt rörelsen, armarna i kors framför bröstet. (lår och sätesmuskler)

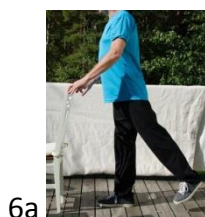


4. Stå bakom en stol och ta stöd med båda händerna. Böj sakta höfterna och knäna, försök skjuta rumpan bakåt. Stå upp genom att spänna stjärtmusklerna



5. Stå bakom en stol och ta stöd med båda händerna. Dra turvis upp höger, vänster knä. Håll ryggen rak. Upprepa 8-12ggr.

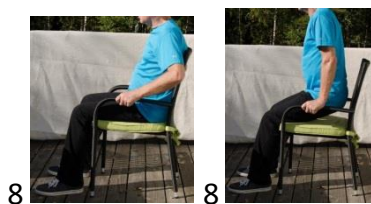
6. a Stå rak i ryggen och håll i en stol. För benet bakåt med rakt knäet. Luta inte framåt när du gör rörelsen. Använd viktmanschett, 2-3kg, om du har. Byt till andra benet. 8-12ggr



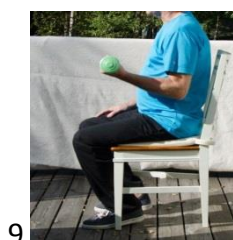
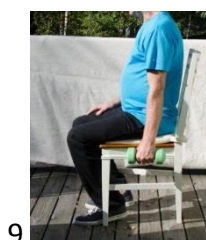
b. Stå rakt i ryggen och håll i ett stöd. Lyft benet ut åt sidan och för det sedan tillbaka ner. Håll hela tiden kroppen rak när du gör rörelsen. Lyft 1-2-3 håll kvar på 4, sänk 5-6-7-8. Upprepa 8-12 ggr. Byt till andra benet.

7. Stå med ena sidan mot stolens ryggstöd, håll i ryggstödet med ena handen. Stå med inre foten stadigt i golvet, medan den yttre foten förs framåt, ut till sidan, bakåt. Byt till andra benet.

8. Sitt på en stol med armstöd, med båda fötterna i golvet. Placera händerna på armstöden. Luta överkroppen lite framåt, ryggen, axlarna raka. Försök lyfta kroppen några cm genom att trycka ner och räta ut armarna. Lyft övre kroppen och rumpan från stolen. Håll kvar fötterna på golvet. Lyft 1-2-3 håll en liten stund på 4 och sätt dig ner igen 5-6-7-8. Upprepa 8-12 ggr (triceps, armar, axel, bröstmuskler)



9. Sittande på en stol utan karmar, hantel i ena eller båda händerna. Överkroppen rak, Armarna utsträckta, hänger neråt. Böj långsamt armen (armarna) med hanteln i armbågsleden 1-2-3. Håll på 4. Håll armbågen stilla intill kroppen. Sänk handen till utgångsläget 5-6-7-8. Upprepa 8-12 ggr.



**Utvärdering av Folkhälsans information om styrketräning för äldre
16.9.2014**

Ringa in ditt alternativ och skriv gärna egna kommentarer: Kommentera gärna på den streckade linjen

1. Informationstillfället motsvarade mina förväntningar

- a) utmärkt b) bra c) tillfredsställande d) inte alls

Kommentar: _____

2. Var innehållet lyckat?

- a) utmärkt b) bra c) tillfredsställande d) inte alls

Kommentar: _____

3. Gav dig informationstillfället inspiration till att börja motionera?

- JA NEJ**

Kommentar: _____

4. Kommer du att använda gymnastikprogrammet?

- JA NEJ**

Kommentar: _____

Markera den position som motsvarar din uppfattning om informationstillfället.

5. INNEHÅLLET

Ointressant

--	--	--	--	--	--	--

Intressant

6. INFORMATÖREN

Okunnig

--	--	--	--	--	--	--

Kunnig

7. Ange det du tyckte var bra:

8. Ange det du tycker att vi kan förbättra:

TACK FÖR DIN MEDVERKAN



Styrketräning för äldre, hur träna tryggt och

säkert. Vad motiverar till att träna?

Kristina Björklund
Helsingfors



16.9.2014

- Yttre motivation är då vi gör något för belöning av något slag eller för att undvika en negativ konsekvens.
- Både inre och yttre motivation kännetecknas av en lustbetonad erfarenhet eller förväntan

folkhälsan

16.9.2014

MOTIVATION

- Motivation hör nära ihop med våra behov, vilka behov vi har och det som ger oss välbefinnande.
- Intresse är den effektivaste formen av inre motivation

folkhälsan

16.9.2014

Musklerna

- Musklerna består av två olika muskelfibrer (muskelfibrer): långsamma och uthålliga samt snabba.
- Muskulaturen kan betraktas som kroppens största organ (Bellardini&Tonkonogi 2013 s.10).
- Musklerna är fästa vid skelettet och ger kroppen dess rörelseförmåga, men också skydd för inre organ och stadga åt skelettet

folkhälsan

16.9.2014

- Maximala muskelkraften försvagas 5-15% per årtionde
- Det har visat sig att äldre använder 80 % av lårmuskelns maximala kapacitet i trappgång uppför eller för att stiga upp från en stol, medan yngre vuxna använder 40-50 %
- Det är viktigt att ha en muskelstyrkereserv som kan vara en säkerhetsmarginal ifall man råkar ut för en sjukdom.

folkhälsan

16.9.2014

Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet kan beskrivas som aktiviteter som utförs i hemmet, under arbetet, på fritid och för att förflytta sig från en plats till en annan. Hit hör alla vardagliga sysslor och motionsutövning.

folkhälsan

16.9.2014

Tecken på försämrad fysisk funktionsförmåga

Tecken på att funktionsförmågan blir sämre:

- svårt att stiga upp från stolen/sängen
- fuskar med exempelvis städning, egen hygien
- vardagssysslor tar längre tid
- går långsammare
- ökad trötthet under dagen
- går inte längre ut
- lutar sig mot köpvagnen
- svårt att gå i trappor

Träningsrekommendationer

© URK-institutet
MOTIONSKÅKA för en vecka för över 65-åringar

Förbättra din uthållighetskontinuitet genom att röra på dig regelbundet flera dagar i veckan, sammanlagt åtminstone 3-5 gånger i veckan i 15-20 minuters intervaller.
UTÖVER detta ska du: öka din muskelstyrka, förbättra din balans och rörlighet samtliga.
Många motionspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet samtidigt.

Använd gärna denna skåka som ett hjälpmedel för att planera din veckas fysiska aktivitet.

Vad är styrketräning?

- Målet med styrketräning är att öka muskelstyrkan och muskelmassan. Styrka kan man definiera som förmågan, att med muskelkontraktion, övervinna eller motstå en yttre kraft. (Bellardini & Tonkonogi 2013 s.36)
- Styrketräning ger mera effekt om den utförs med hög intensitet (träningen utförs nära individens max kapacitet)
- Bland de allra äldsta syns förbättringen i samarbetet mellan muskelgrupperna och förmågan att aktivera muskler.

Hur påverkas musklerna av styrketräning?

Förändringar i muskulaturens funktion till följd av styrketräning
I olika studier på äldre och yngre individer. (Bellardini, Tonkonogi 2013, s. 21)

Undersökningsgrupp	Träningsperiodens duration (veckor)	Förändring av maximal styrka(%)	Förändring av musklens tvärsnittsarea (%)
Äldre (65-81år)	16	19,0	7,4
Äldre (60-72 år)	12	16,7	9,3
Äldre (61år)	10	17,0	9
Äldre (65-97 år)	12	37	10
Yngre vuxna	24	26,8	6,8
Yngre vuxna	12	15,0	5,7
Yngre vuxna	24	29,6	19,0

Lönar det sig att styrketräna ?

- De som har en bra styrka i nedre extremiteterna, går raskare, klarar trappor bättre, kommer upp från stolen bättre än de som har en svagare muskelstyrka
- Att självständigt klara dagliga funktioner i hög ålder ökar livskvaliteten och ger möjlighet att bo hemma längre

- Styrka och konditionsträning kan tränas upp i hög ålder, och kan leda till betydande förbättringar av både styrka och uthållighet.



- Personer över 90 år eller personer med sjukdomar eller skador kan också träna styrka. Då är det viktigt att få lov av läkare före träningen påbörjas.



- Även äldre personer över 80 år, kan träna med 75-80 % av den maximala styrkan, och öka sin styrka. Styrketräning eller träning med vikter eller som en gradvis ökande belastning, har visats sig öka muskelstyrkan med femtio till tvåhundra procent.

Forskning visar att även om vi börjar träna vid hög ålder kan:

- konditionen öka
- musklerna bli starkare
- ledrörlighet förbättras
- balansen bli bättre



- Viktigt att försöka hitta en form av motion som man tycker om



Sjukdomar som kan påverka träningen

- Artros
- Hjärt- och kärlsjukdomar



Vad är RM

- Inom styrketräning använder man ofta träningsmotstånd som uttrycks i procent av 1 repetition Maximum (1RM).
- 1 RM innebär, hur stor vikt en person klarar av att lyfta en gång. Om man orkar lyfta 20 kg, så är 1 RM 20kg.
- Belastning på 50 % av 1RM betyder att man tränar med ett motstånd som är hälften av vad man klarar av att övervinna en gång.

Hur kan jag börja styrketräna

- rekommenderas 12-14 repetitioner
- När 12-14 repetitioner kan utföras på ett rätt sätt ökas belastningen med 5-10 %
- Fortsätt med 8 repetitioner av nya vikten.
- Största effekten med att få mera styrka är att träna med 75-80 % av RM.
- Även vid 35 – 75 % av RM har skett stora förbättringar av styrkan

- Det spelar inte så stor roll vilket motståndet är, egen kroppsvikt, fria vikter eller träningsmaskiner
- Ett effektivt recept på att åldras är att sluta röra på sig.
- "Use it or lose it"

#folkhälsan

16.9.2014

- **Om det fanns ett piller som gjorde lika stor nytta som fysisk aktivitet, skulle det vara väldigt dyrt.**
- **Att röra på sig regelbundet är en av de bästa investeringar vi kan göra för ett gott åldrande.**

#folkhälsan

16.9.2014

Anpassa aktiviteten efter individuell förmåga



#folkhälsan

16.9.2014

Varning för aktiva äldre!



#folkhälsan

16.9.2014

DET ÄR ALLTID RÄTT TID ATT BÖRJA

- Redan små mängder regelbunden motion är bra för funktionsförmågan och hälsan.
- Börja försiktigt och öka småningom.
- Promenader passar alla – rätt hjälpmedel ökar säkerheten.
- Gör det till en daglig rutin att gå i trappor – det utvecklar din styrka, din balans och ger rörlighet i fotlederna.

Så här uppfyller du rekommendationerna

- **MUSKELSTYRKA ÄR SPECIELLT VIKTIGT DÅ VI BLIR ÄLDRE**
- Gör 8–10 rörelser där stora muskelgrupper är aktiva, t.ex. lår, bak, rygg och mage.
- Upprepa varje rörelse 10–15 gånger, så att musklerna blir trötta.
- Hemma: t.ex. knäböj, uppstigning från stol.
- **BALANS OCH RÖRLIGHET ÖKAR RÖRELSESÄKERHETEN**
- Balanssträning kan kombineras med många motionsformer i olika miljöer.
- Hemma: t.ex. stå på ett ben, vid behov nära ett stöd
- **TÄNJNING UPPRÅTHÅLLER RÖRLIGHETEN**
- Kombinera tänjningen med annan träning, eftersom det är tryggt och effektivt att tänja uppvärmda muskler och leder.
- Hemma: t.ex. ligg på rygg och sträck på dig genom att föra upp armarna ovanför huvudet
- **GOD UTHÅLLIGHET FÖREBYGGER SJUKDOMAR OCH HJÄLPER ATT ORKA I VARDAGEN**
- När du rör dig **snabbt** blir du lätt andfådd, men du kan ändå prata hela meningar.
- Då du rör dig **ansträngande** blir du ordentligt andfådd och kan bara prata några få ord åt gången.
- Har du svårt att ta dig ut, rör på dig hemma, t.ex. i takt till musik.

UKK-instituutti

REKOMMENDATION FÖR HÄLSOMOTION för över 65-åringar

Regelbunden motion då vi åldras

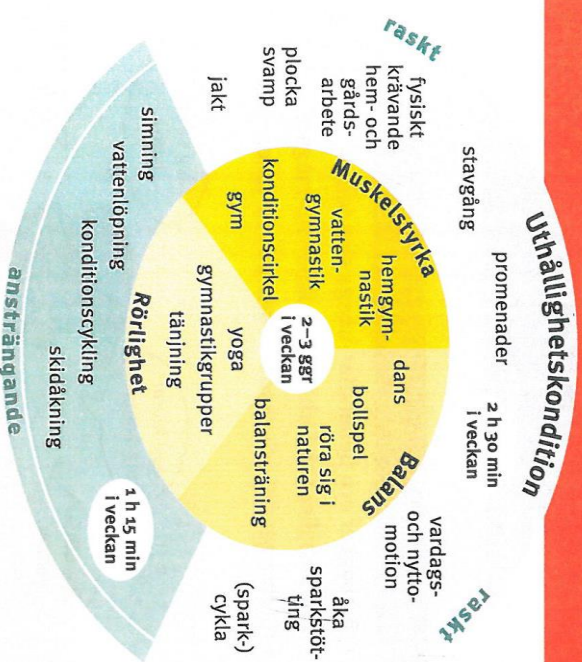
- förebygger och behandlar många sjukdomar
- upprätthåller och förbättrar funktionsförmågan
- förebygger fall och skador relaterade till fallolyckor.



Baserar sig på motionsrekommendationer utgivna av hälsodepartementet i USA 2008. www.health.gov/paguidelines

UKK-instituutti

MOTIONSKAKKA för en vecka för över 65-åringar



Förbättra din uthållighetskondition genom att röra på dig raskt under flera dagar i veckan, sammanlagt åtminstone 2 h 30 min raskt **ELLER** 1 h 15 min ansträngande.

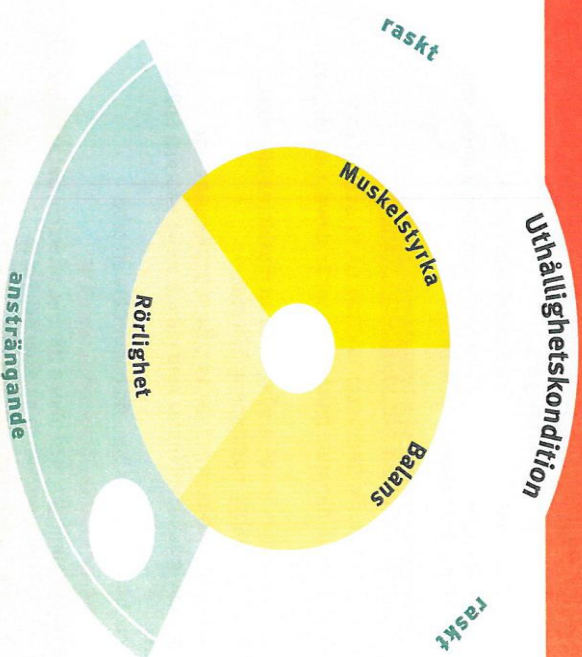
UTÖVER detta ska du öka din muskelstyrka utveckla din balans upprätthålla din rörlighet } minst 2 gånger i veckan.

Många motionspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet samtidigt.

Balans träning är speciellt viktigt för över 80-åringar och för dem som har nedsatt rörelseförmåga eller som har fallit

MOTIONSKAKKA att fylla i

Mitt veckoschema för nuvarande motion



Min motionsplan för en vecka		
Motionsformer och motionsgrenar	Hur många dagar i veckan	Hur länge per dag

Om du behöver hjälp med att göra eller uppdatera din motionsplan kan du vända dig till ett proffs inom hälso- och motionsbranschen.