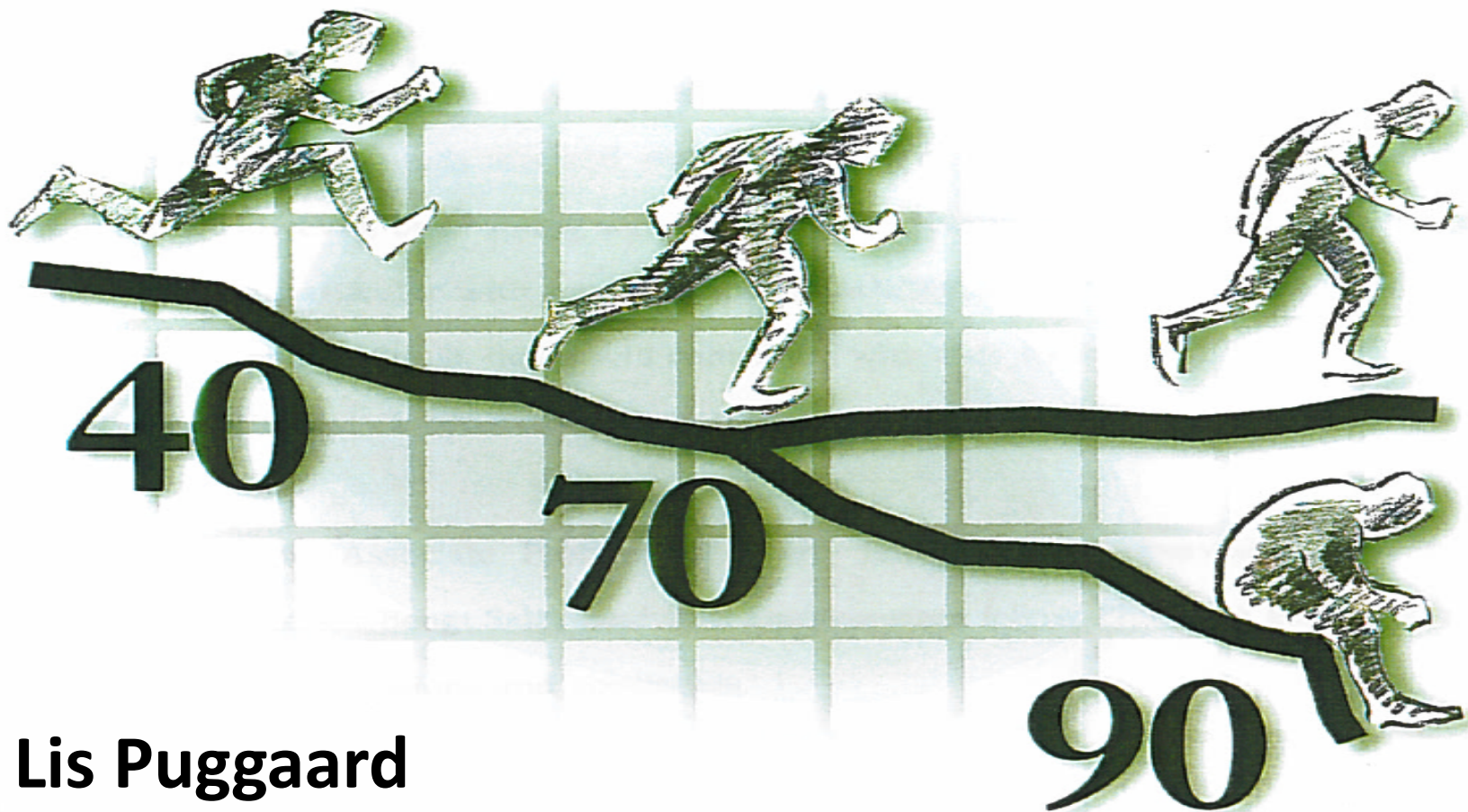


Seniordag

Træning hele livet



Lis Puggaard
28. august 2020

Det gode lange liv

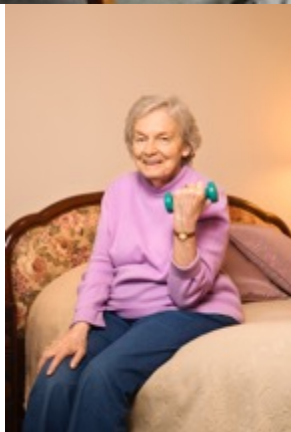
- At leve længe
- At have et godt helbred (fysisk, psykisk, mental)
- At bevare social status
- At være aktiv og ydende
- At kunne bestemme selv
- At udtrykke tilfredshed

Det gode lange liv

Med andre ord:

Vellykket aldring handler altså om at leve meningsfuldt og produktivt med de fysiske og kognitive funktionsnedsættelser, der uværgeligt følger med aldringen

Aktiv og vellykket aldring er individuel



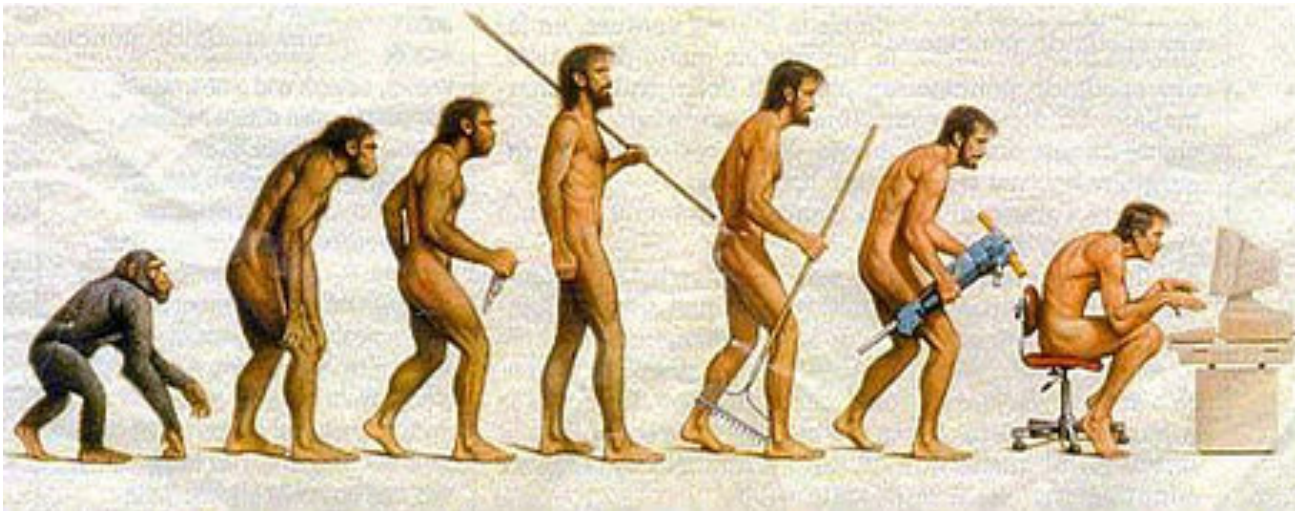
Forudsætninger for et aktivt og vellykket liv

- At kroppen fungerer
- At hovedet fungerer
- Et godt helbred



Stillesiddende adfærd

Stillesiddende adfærd kan defineres som den del af vores vågne tid, vi tilbringer i siddende eller liggende position, hvor hovedparten af kroppens muskulatur er i hvile



Hjerte-kar sygdom
Forhøjet BT
Smerter i
bevægeapparat
Knogleskørhed
Etc.

**Forringelse af
helbredet**



**Stigende
alder**



Mindre fysisk aktiv



**Nedsat
funktion**

Mere fedtvæv
Slappe muskler
Mindre energi

lpuggaard@gmail.com



Socialt og psykologisk

Føler sig 'gammel'
Opfører sig som 'gammel'
Angst, depression
Lav selvtillid



**Den "onde"
cirkel**

SST's anbefalinger for ældre

Anbefalinger for fysisk aktivitet for ældre (+65 år)

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.

Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.

Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.

Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Ældre og hverdags aktiviteter



Den Nationale Sundhedsprofil 2017

		400 m gang	Gå på trapper	Løfte 5 kg
Kvinder	65-74 år	74,0	69,2	60,3
	75-84 år	54,8	51,4	42,4
	≥85 år	34,0	34,0	15,1
Mænd				
	65-74 år	76,7	75,5	80,3
	75-84 år	64,4	62,2	70,4
	≥85 år	36,8	36,6	46,7

Træning - funktion



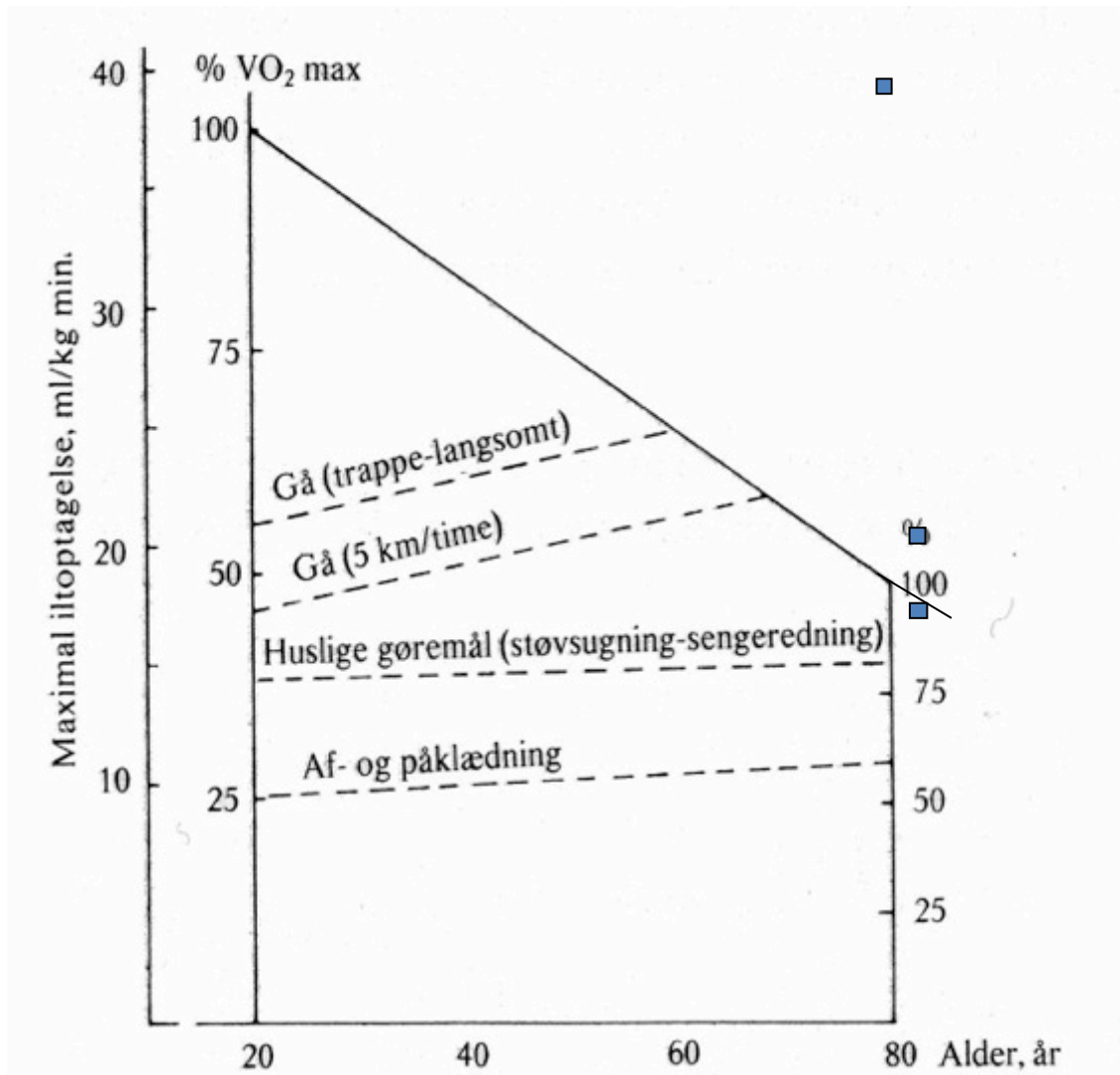
**Maksimal fysisk kapacitet reduceres
generelt med stigende alder, og mere
hvis man er fysisk inaktiv**

**Sammenhæng mellem evnen til at klare
dagligdags gøremål og den fysiske
kapacitet**

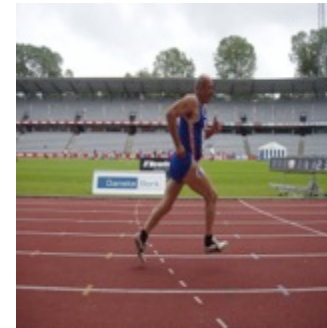
Maksimal ilt optagelse/kondition



Maksimal ilt optagelse/kondition

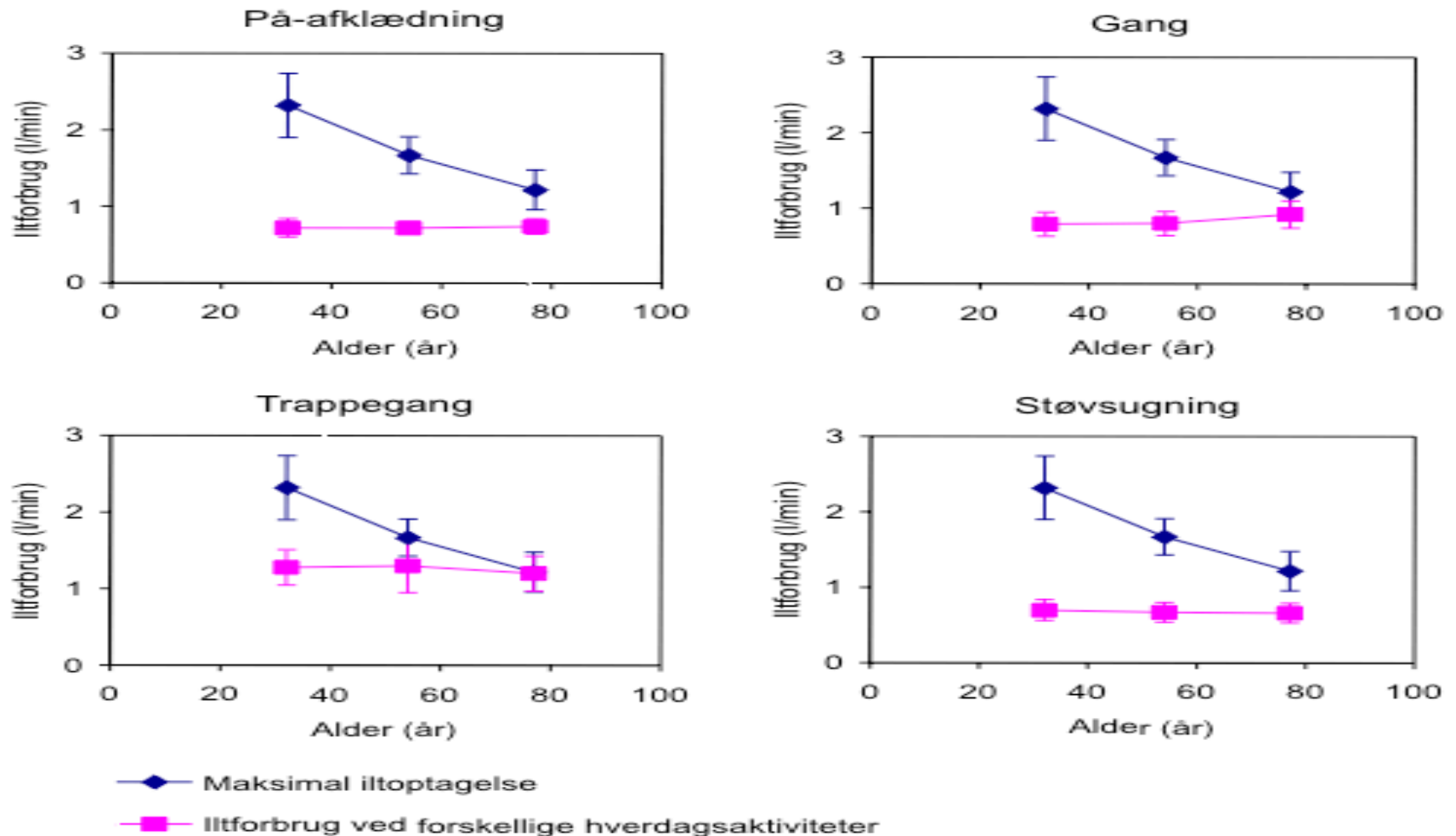


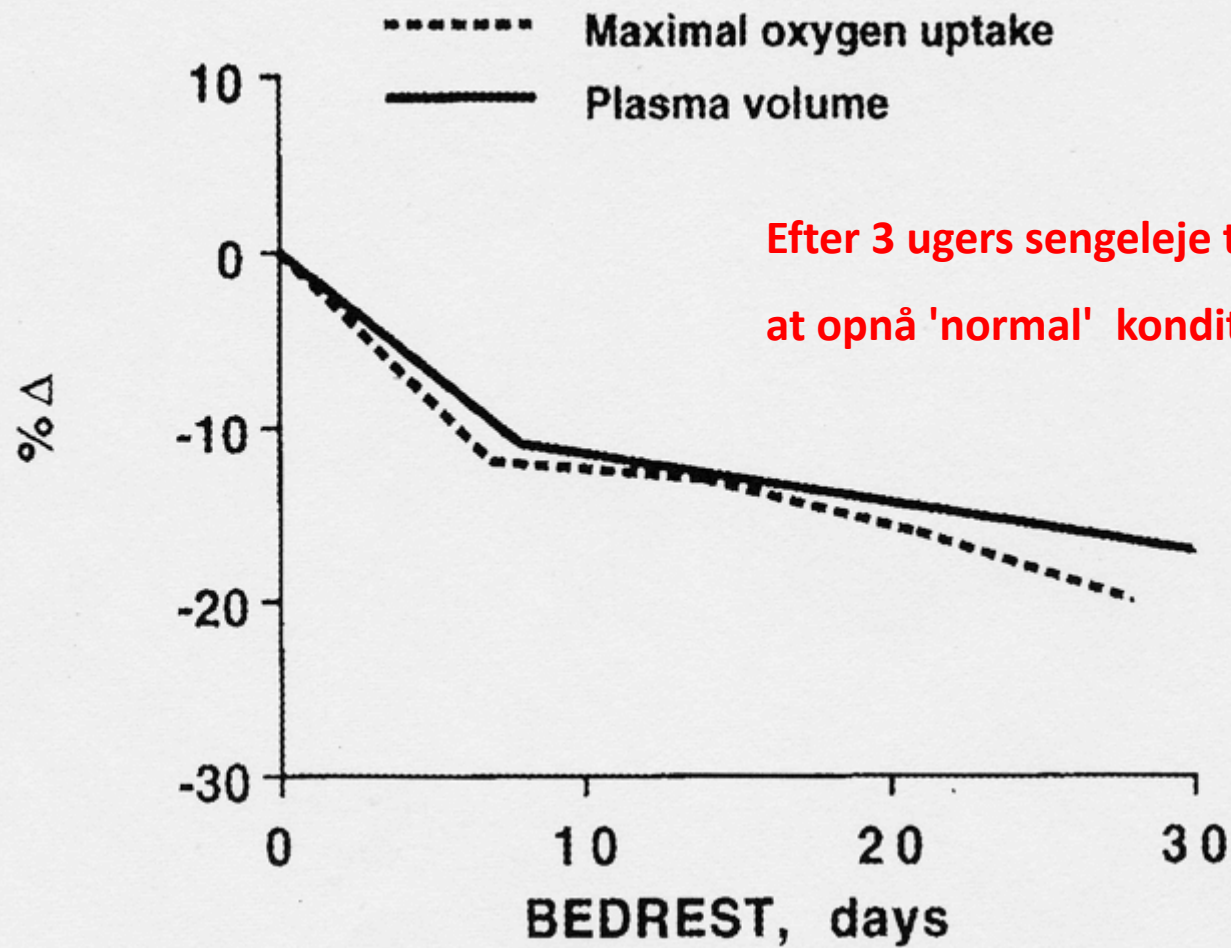
Den gamle elite
udøver



Begrænsninger i daglige aktiviteter

Iltforbrug

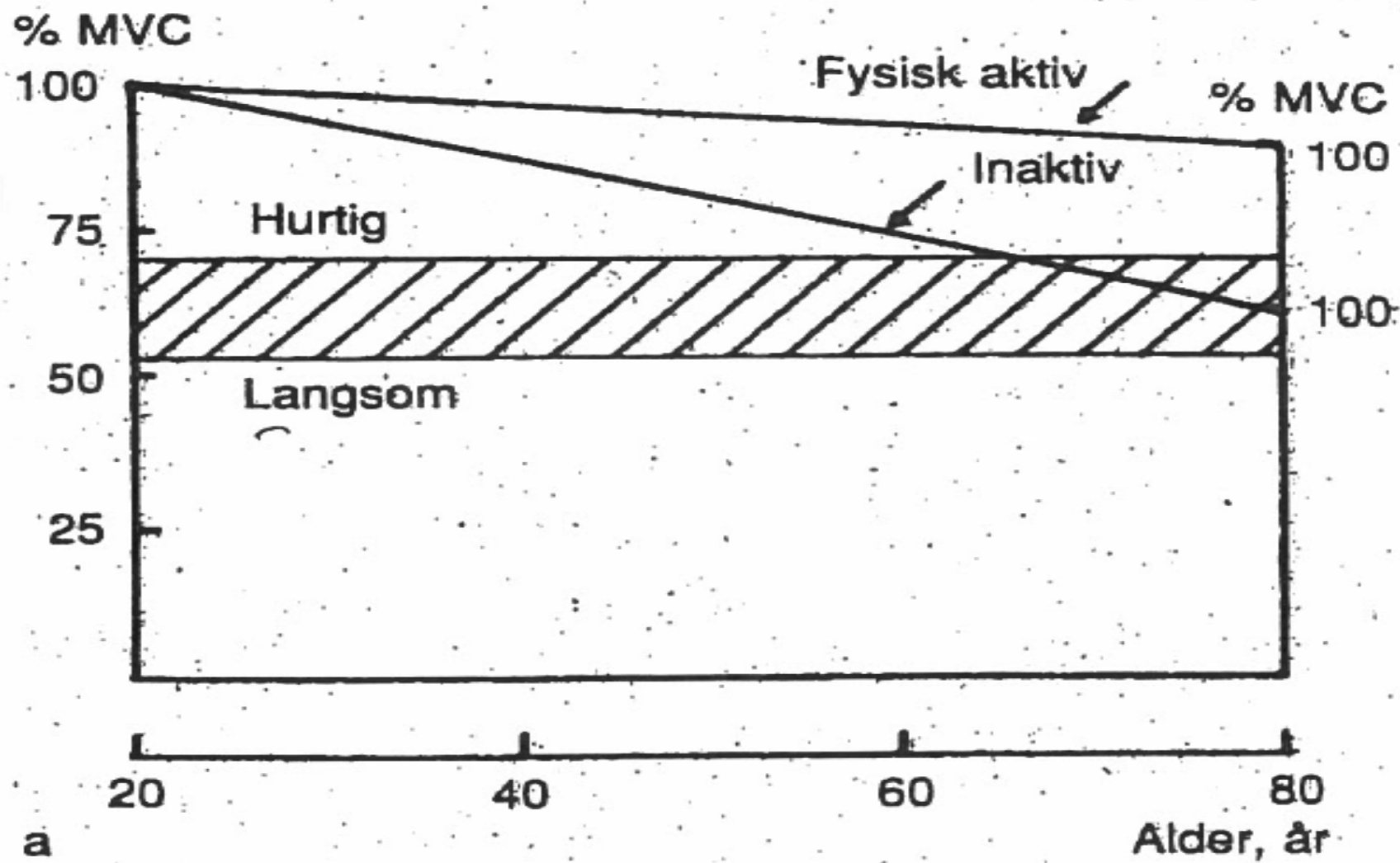




Efter 3 ugers sengeleje tog det 30 dage
at opnå 'normal' kondition !

Muskeltræning





Sammenhæng mellem muskelarbejde og funktion

**Rejse sig
fra stol**



Gang



Gå på trapper



Balance

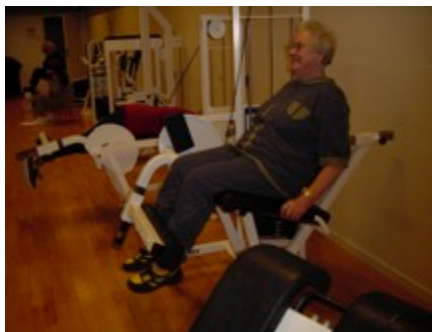


Effekt af styrketræning

Ældre der har styrketrænnet hele livet, er stærkere, end ældre der ikke har trænet!

Ældre der starter med at styrketræne, kan opnå samme relative stigning som yngre

90 årige der starter med at styrketræne kan opnå meget stor stigning i muskle styrke (175%)



Ekspllosiv styrketræning

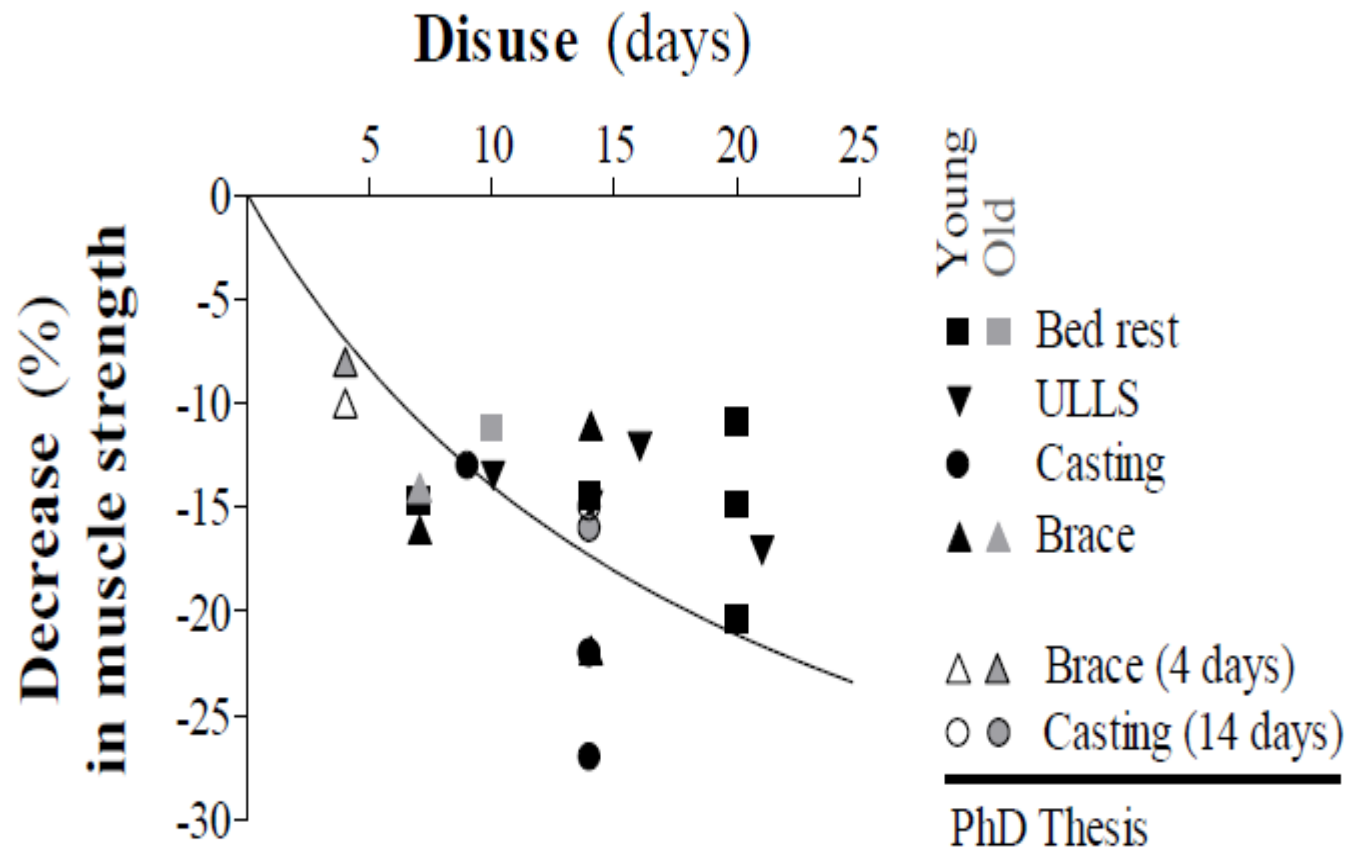


Trænings effekt ved tung eksplosiv styrketræning

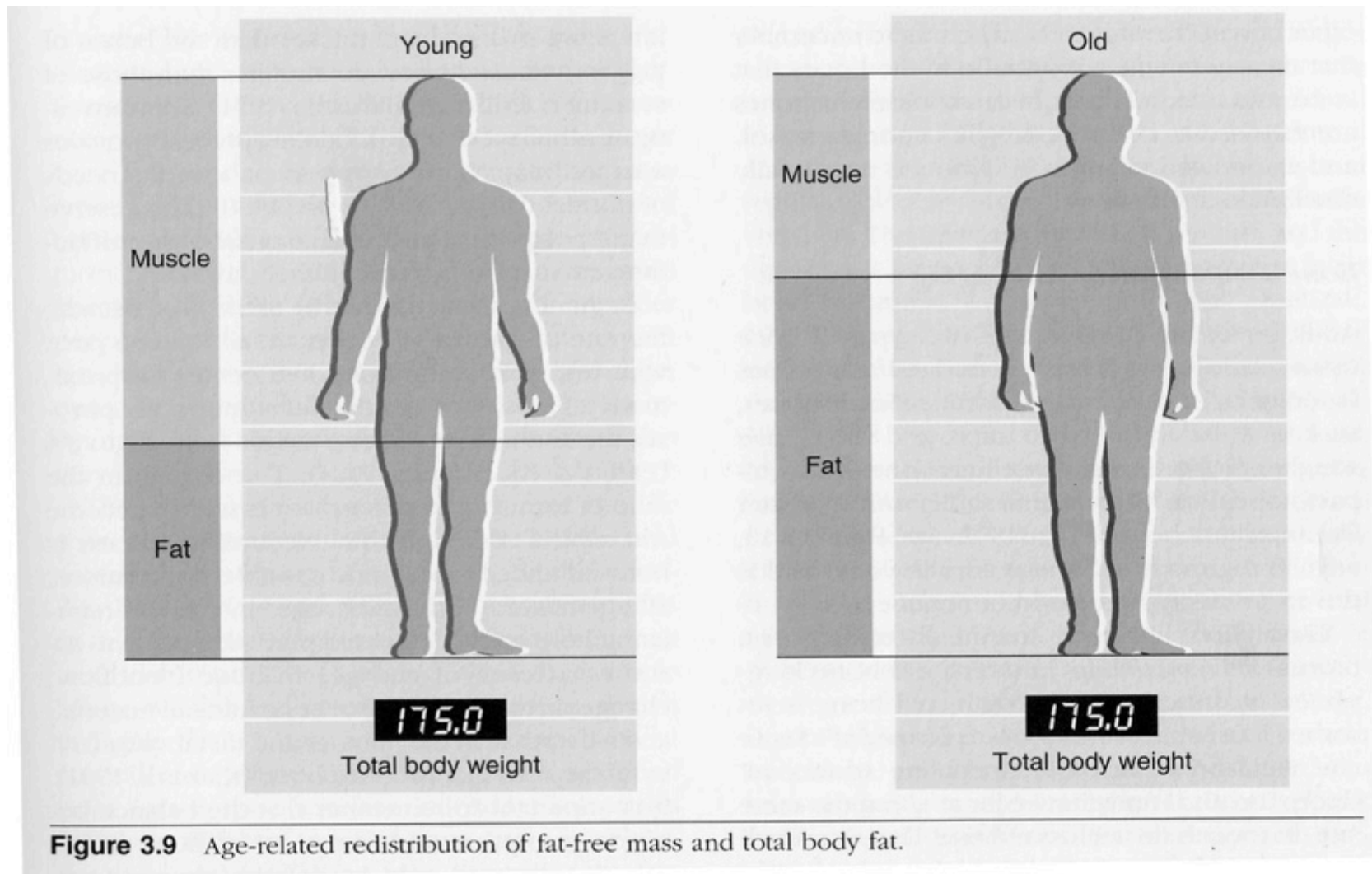
Både unge (60-65 år) og ældre (80-89 år) ældre opnåede signifikante forbedringer i muskelstyrke og eksplosiv styrke

Forbedringen hos de ældste (80-89 år) var så stor, at den forskel der sås før træning mellem unge ældre og ældre ældre var helt udlignet efter træning

Muskler og inaktivitet



Kropssammensætning



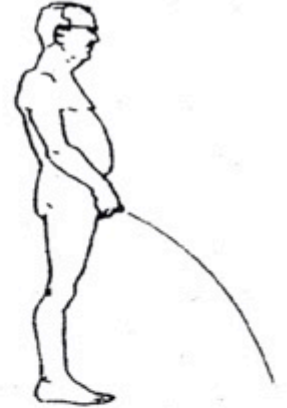
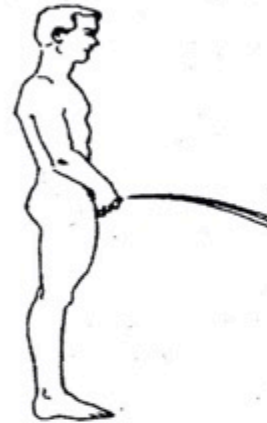
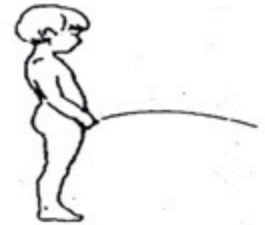
Aldring og kropssammensætning



Bevægelighed



Holdning



Balance



Balance

Kroppen får hjælp til at holde balancen af:



- Leddene
- Musklerne
- Fødderne
- Synet
- Vestibulær-sansen
- Hørelsen

Helbred

- Helbred har fokus på kroppen - et menneske kan være syg eller rask
- Fokus på årsag til og udvikling af sygdom (Patogenese)

Peter Thybo, Det Dobbelte Kram

- Et godt helbred giver mulighed for at lægge år til livet, så man holder sig rask og bliver ældre

Hvordan har de ældre det (fysisk)

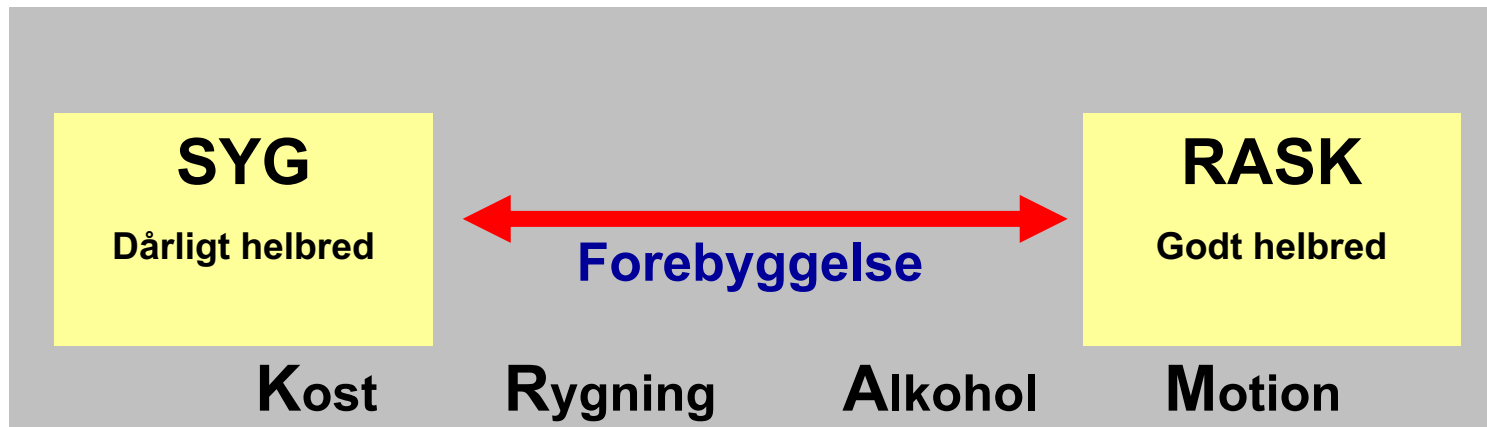
Andel med fremragende, vældigt godt eller godt selvvurderet helbred, fordelt efter aldersgruppe. 1994-2017.



Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 1994, 2000 og 2005 og Den Nationale Sundhedsprofil 2010, 2013 og 2017

KRAM

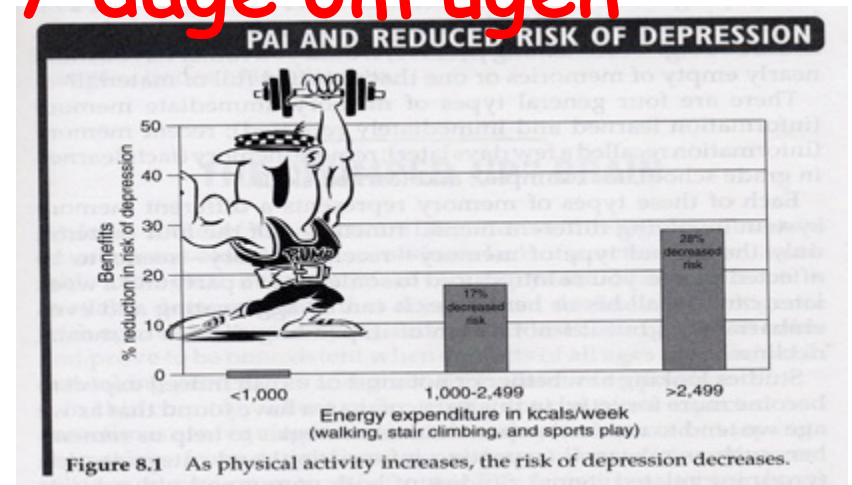
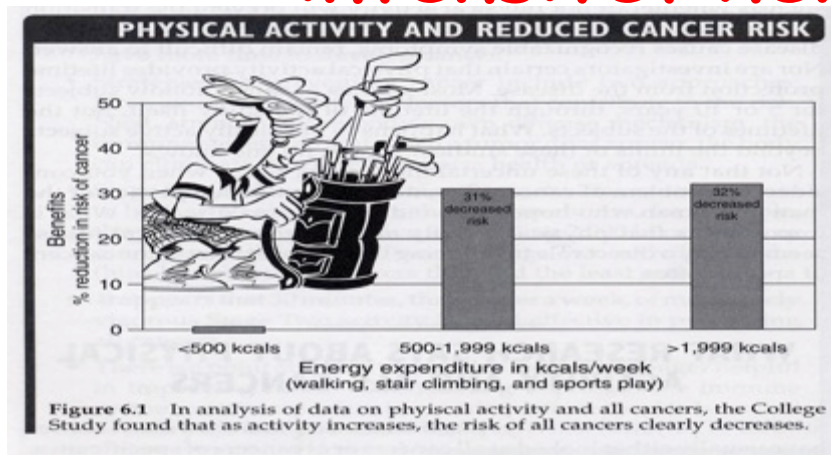
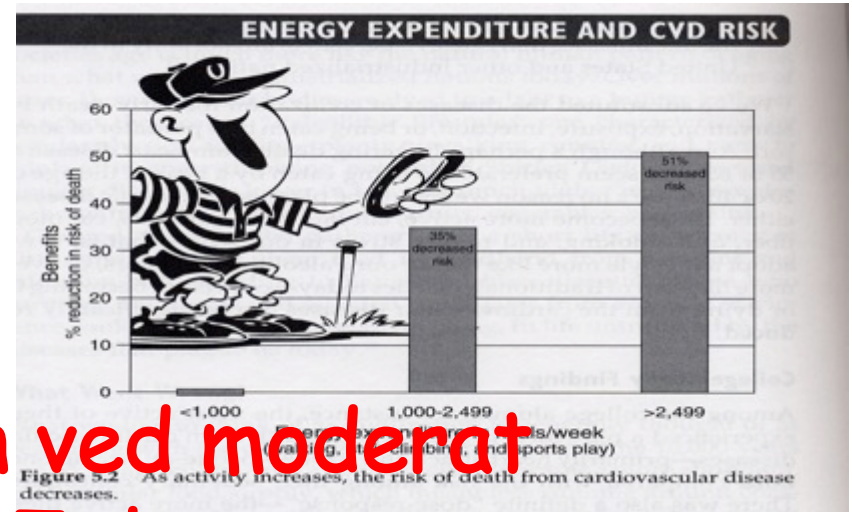
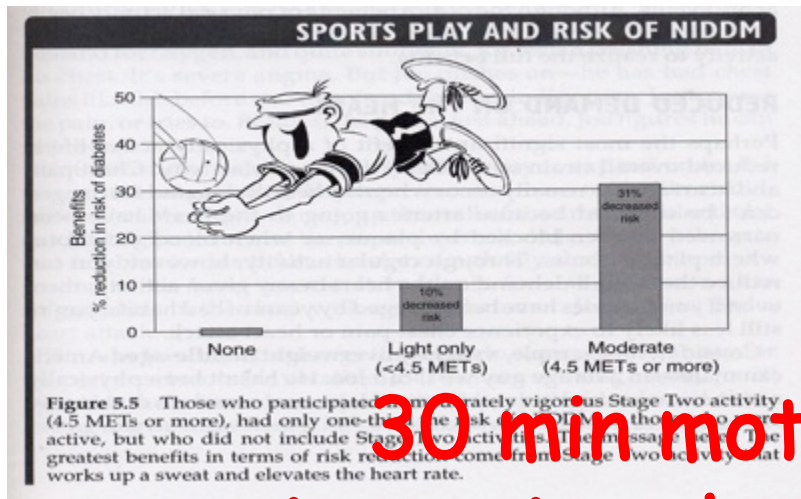
Risikofaktorer



Træning og livsstilssygdomme

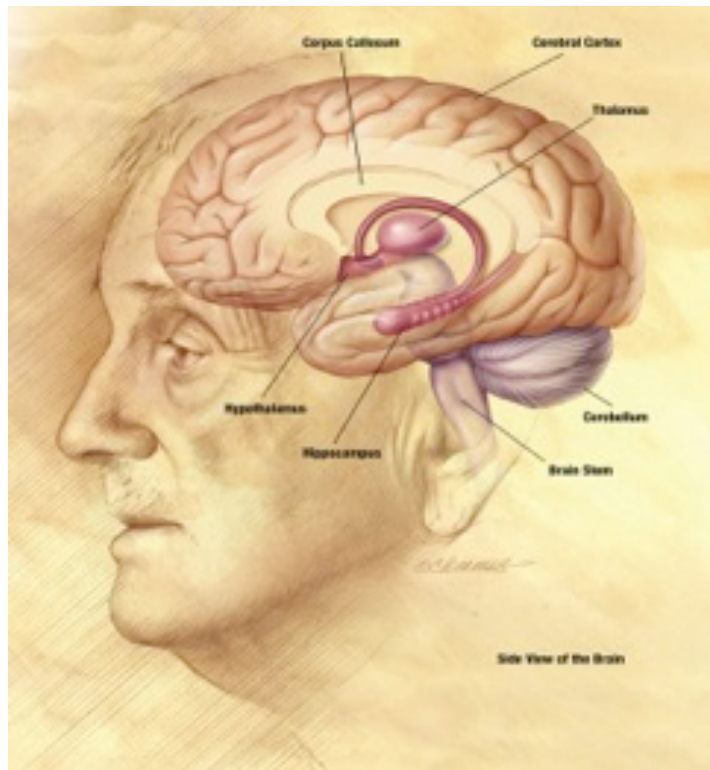


Livsstilssygdomme

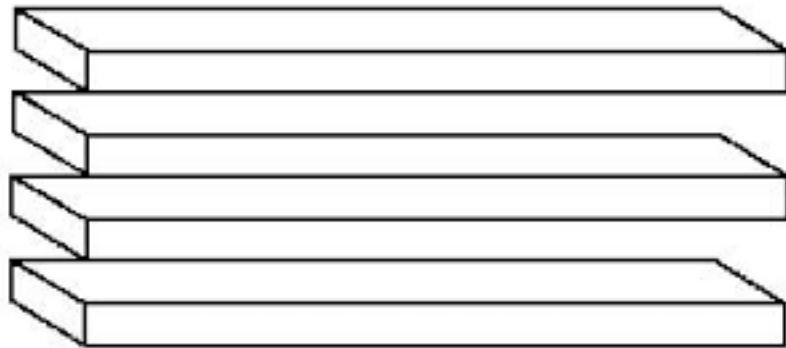


30 min motion ved moderat intensitet helst 7 dage om ugen

Hjernen kan trænes



Hjernetræning



MOTION STYRKER HJERNEN



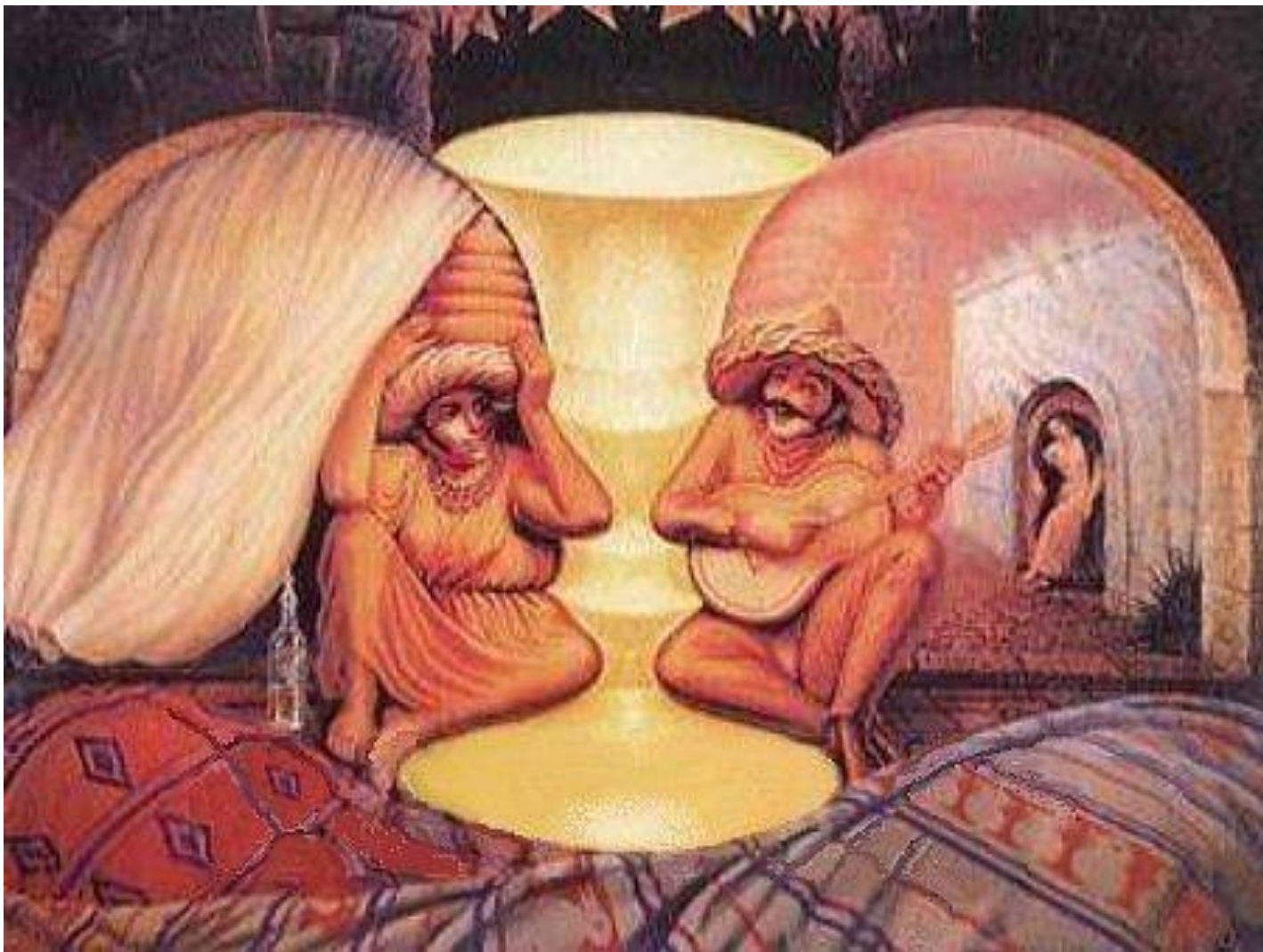
- Bedre blodforsyning
- Nerveforgrening (kompensation)
- Øget produktion af BDNF i blodet
- Produktion af transmitter stoffer

MOTION STYRKER HJERNEN – kognition kan trænes



- Opmærksomhed og koncentration
- Arbejdshukommelse
- Indlæring og lagring
- Langtidshukommelse
- Sproghåndtering
- Problemløsning
- Styrket selvværd
- Bedre stresskontrol

Hjernetræning



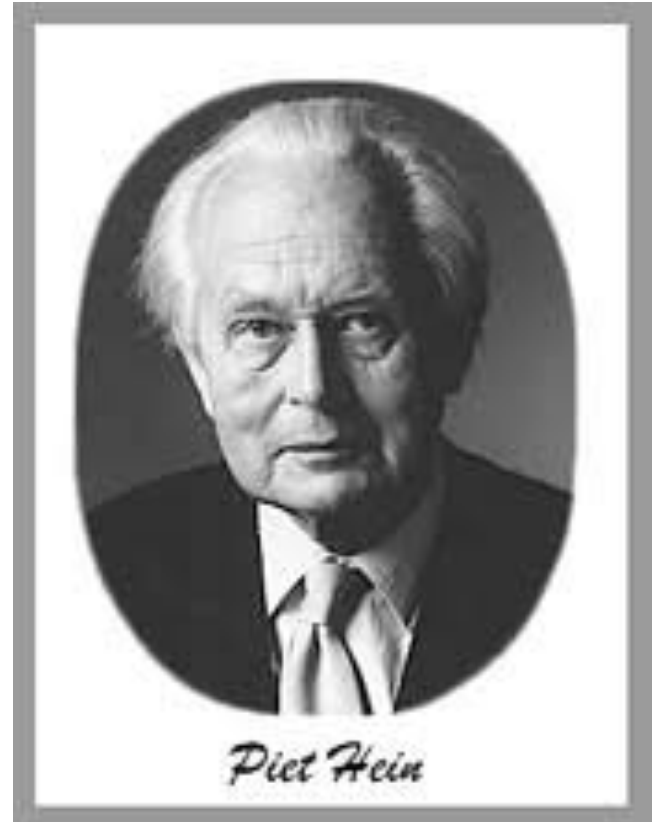
Hjerne træning

Hver gang hjernen lærer noget nyt, ændrer hjernecellerne sig. Det vil sige, at når du er færdig med at læse denne sætning, så vil din hjerne have ændret sig



Helbred er hvordan
man har det –

Modstandskraft er
hvordan man tager
det !



Sundhed og modstandskraft

Sundhed

- har fokus på, hvordan et menneske håndterer livets udfordringer - et menneske kan være sund eller usund

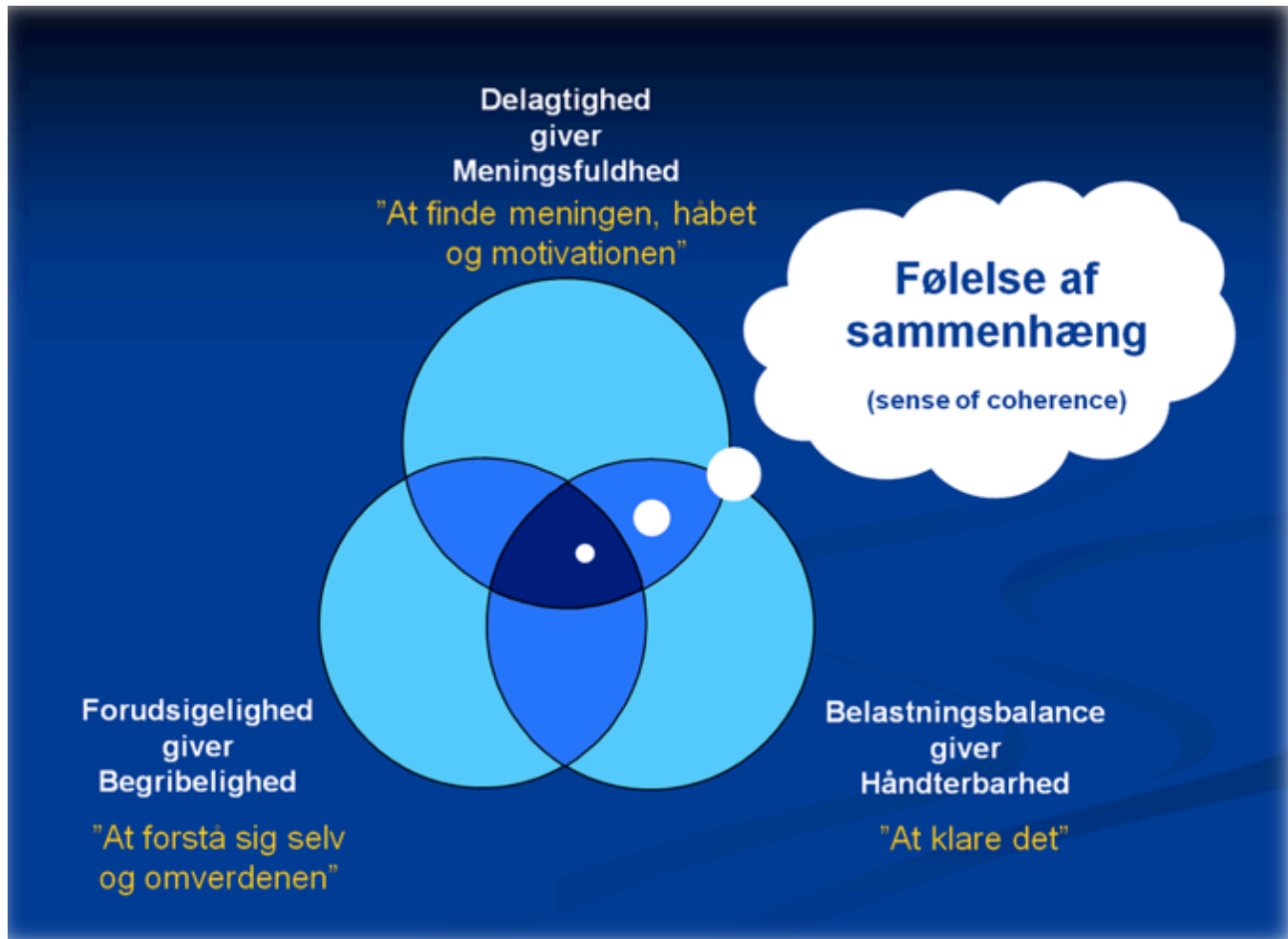
Modstandskraft (mental sundhed og robusthed)

- drejer sig om evner og forudsætninger for at finde glæden i livet samt mestre tilværelsens udfordringer

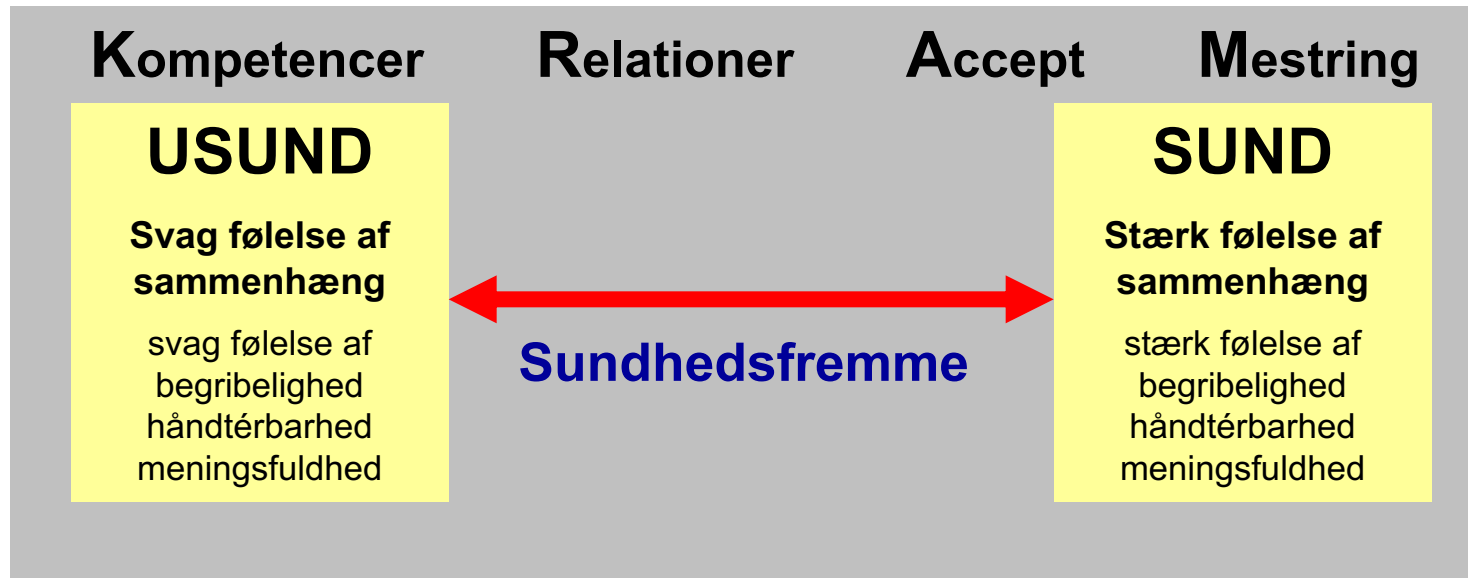
Fakta om mental helbred

- Ifølge WHO vil stress og depression blive en af de største sygdomsfaktorer i 2020 i de vestlige lande
- Danmark er det land i verden, hvor flest mennesker må forlade arbejdsmarkedet på grund af psykisk sygdom
- 31% af unge i alderen 16 – 24 år har højt stressniveau: kvinder ligger væsentligt højere end mænd
- 1 ud af 10 voksne danskere får antidepressiv medicin. Hos 80+ årige er det 1 ud af 4
- Kun lidt over halvdelen af den ældre befolkning på 65 år og derover angiver at have en god mental sundhed

Mekanismen bag mental sundhed

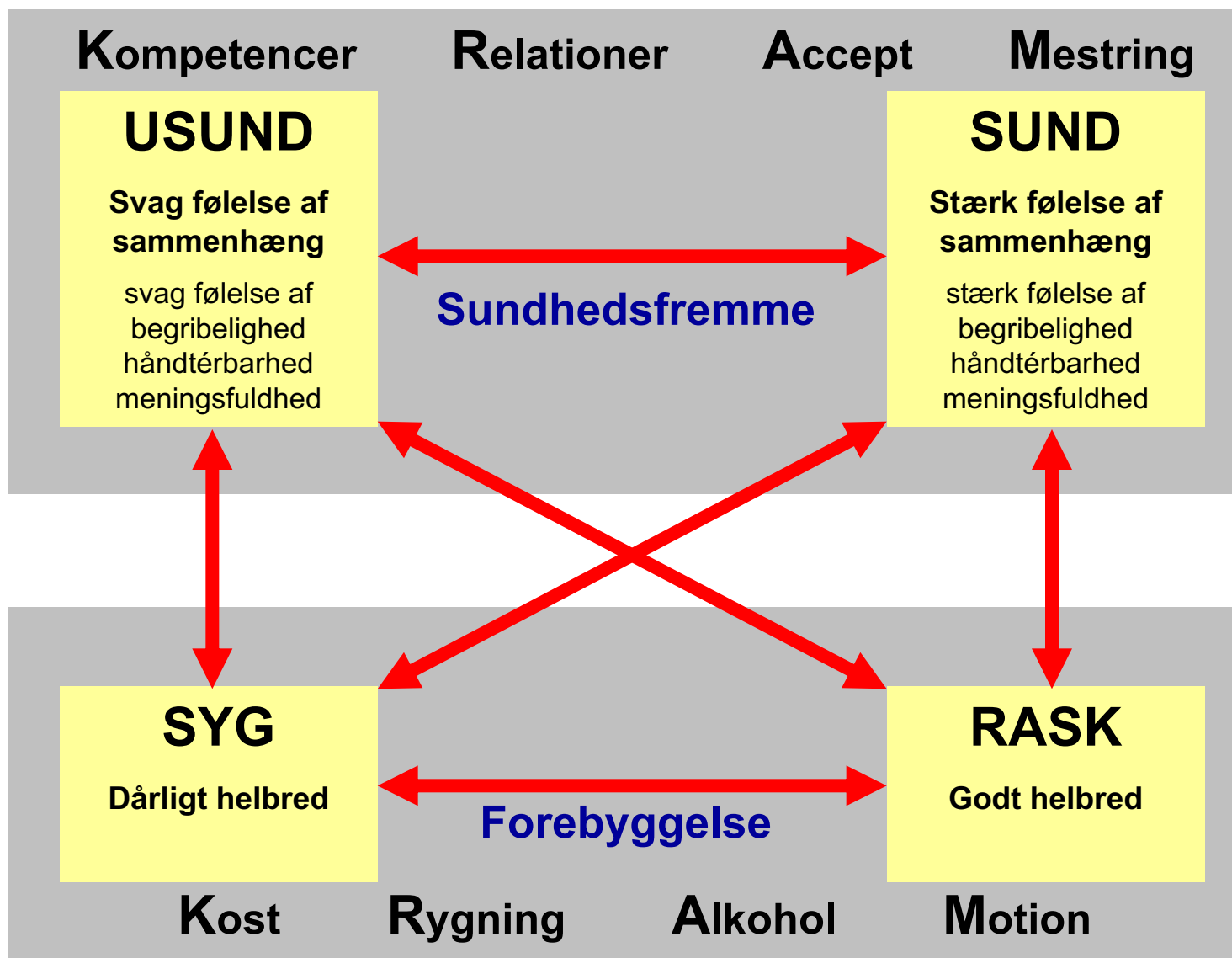


Det mentale KRAM



Det Dobbelte KRAM
Peter Thybo 2016

Dobbelt KRAM



Helbreds KRAM – Mental KRAM

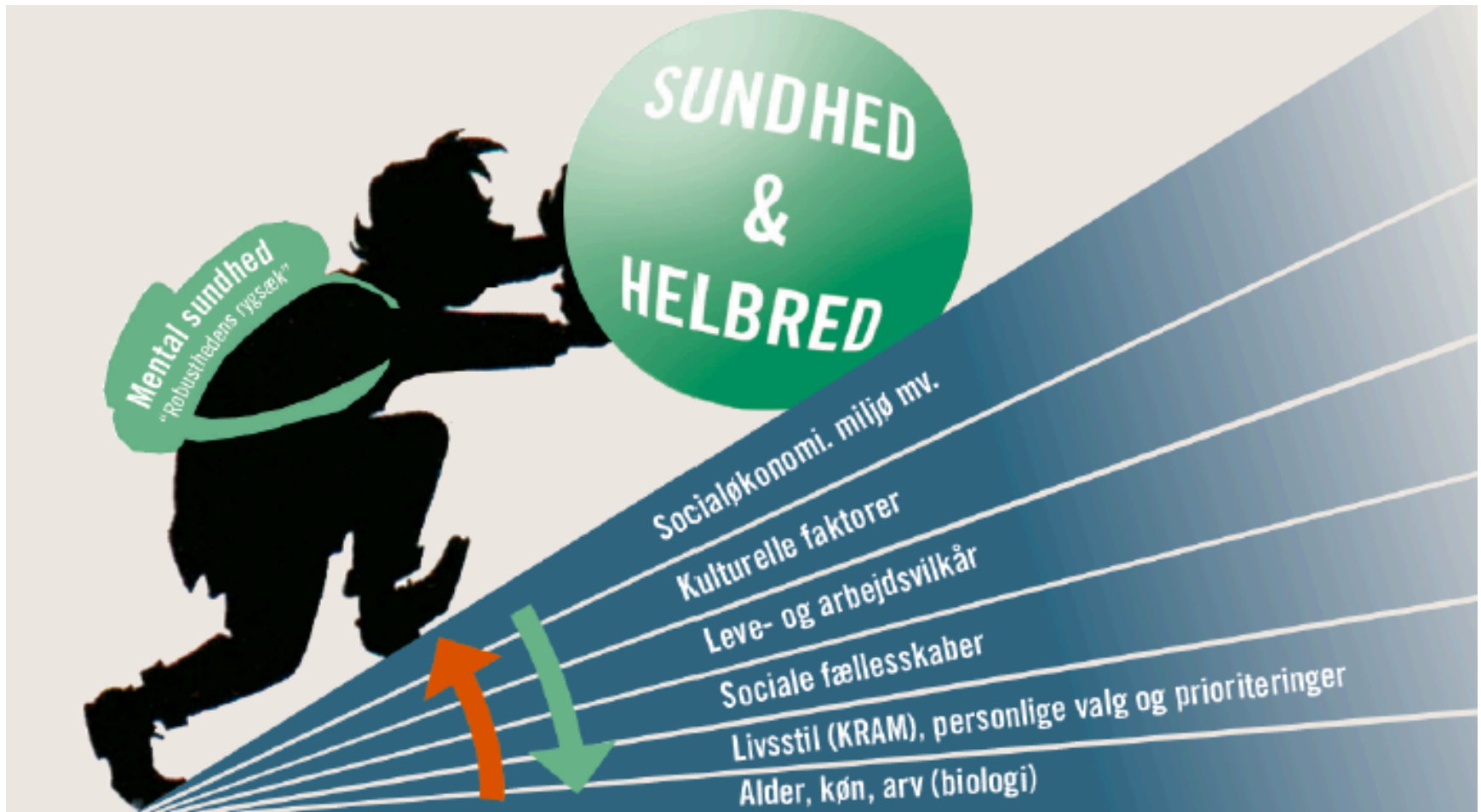
Helbreds KRAM

- giver mulighed for at lægge år til livet, så man holder sig rask og bliver ældre

Mental sundheds KRAM

- giver mulighed for at lægge liv til årene, så livet opleves som værd at leve – også med de udfordringer der fra tid til anden kan dukke op i alle menneskers liv

Sundhedsbakken



Hvad er der i robusthedens rygsæk?

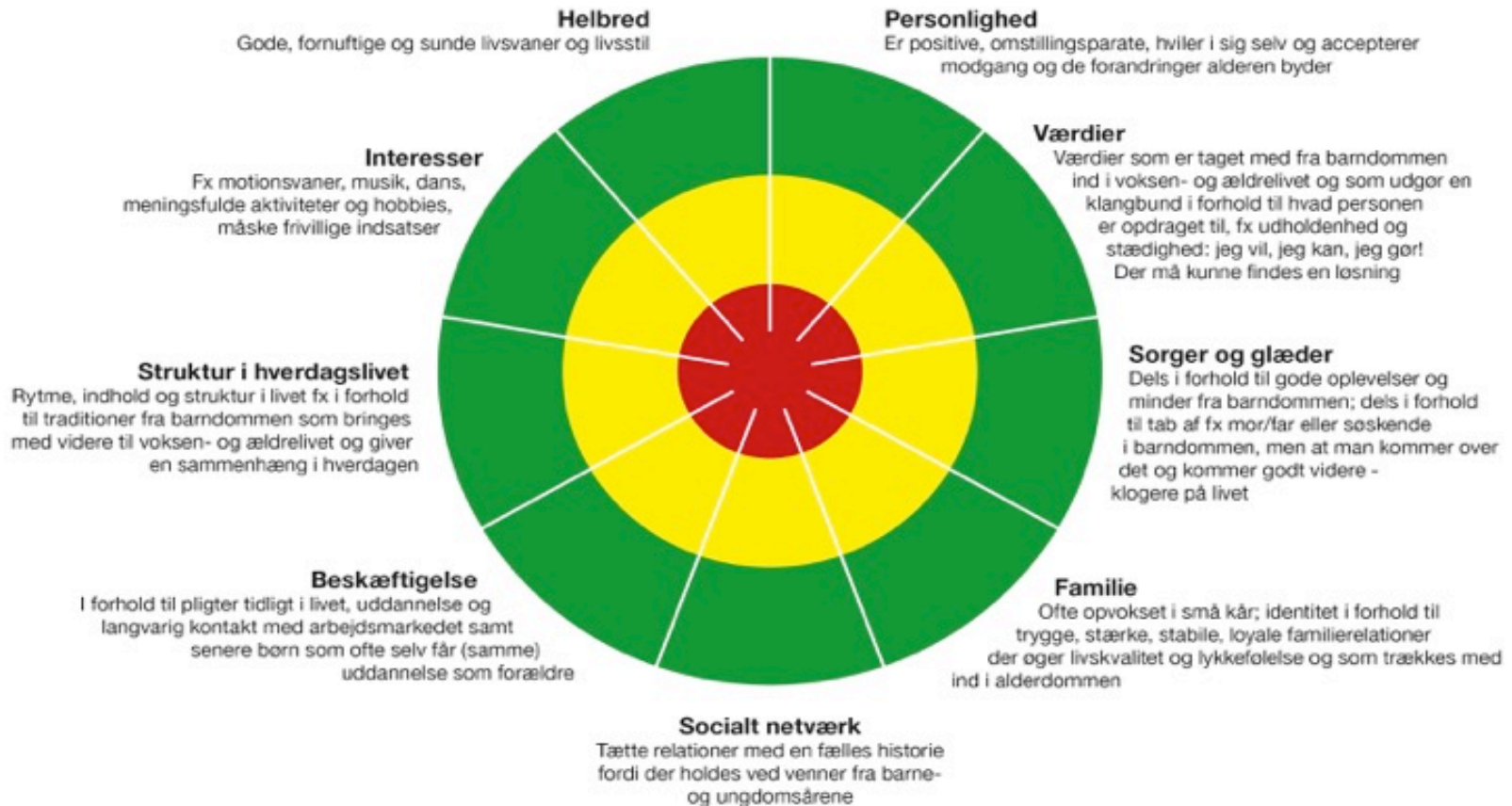
- Hvad udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed?
- Hvad er det, de robuste kan og hvor har de det fra?



Projekt Robuste Ældre

Ikast-Brande Kommune

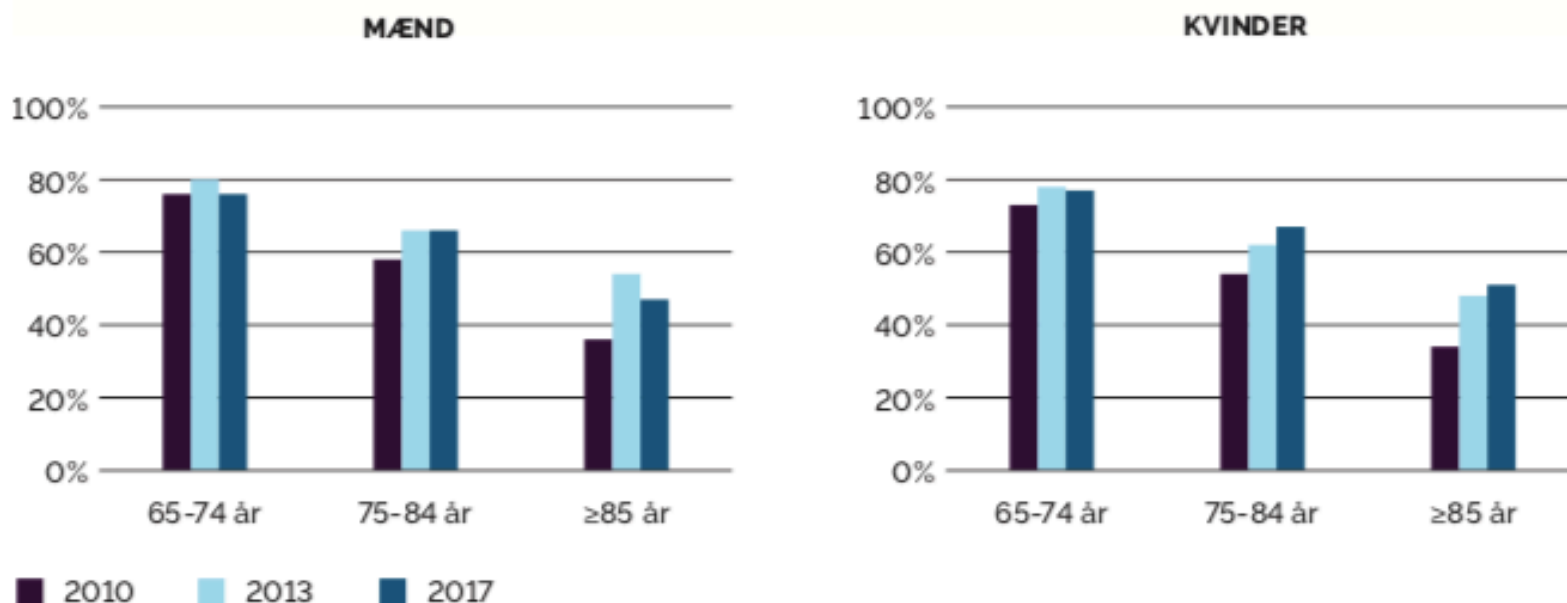
Robustheds-Hjulet



Puggaard, L., Sørensen, J., Thybo, P. (2015) Projekt Robuste Ældre. En undersøgelse af ældre menneskers robusthed set i et salutogent perspektiv. Sundhedsstaben, Ikast-Brande Kommune.

Hvordan har de ældre det (mental)

Andel, der for det meste føler sig frisk nok til at gøre, hvad man har lyst til, fordelt efter aldersgruppe. 2010-2017.



Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen 2010, 2013 og 2017



Tak for opmærksomheden



Litteratur

- Fysisk aktivitet, håndbog om forebyggelse og behandling, SST, 2011
- Saltin, Månedsskrift for praktisk lægegering, 1989,
- Puggaard et al, Aging, Clin Exp Res, 12: 1-10, 2000
- Saltin et al. , 1968
- Saltin, Månedsskrift for praktisk lægegering, 1989
- Skelton et al. Age Ageing 1994,; 23:371-377
- Ferrucci et al. Gerontol A Biol Sci Med Sci 1997; 52:M275-M285)
- Rantanen et al. J Am Geriatric Soc 2001; 49:21-27
- Brandon et al J Aging Phys Act 2000; 8:214-227)
- Larsen et al. Scand J Med Sci Sports. 2008
- Larsen et al.J Elec Kinesiol. 2008;18(4):568-80
- Holsgaard-Larsen et al. JAPA, 2011, 19, 117-136.
- Aagaard et al, med Sci Sports Exerc 2007; 39:1989-1996
- Harridge et al, Aging 1997;9:80-87
- Klitgaard et al, Acta Physiol Scand 1990;140:41-54
- Fiatarone et al. JAMA, juni 13, vol 263, no. 22, 1990
- Caserotti 2006
- Lars Hvid. Effects of Aging and Short-term Disuse on Contractile Function of Skeletal Muscle, Ph.d. thesis, SDU, 2011