

Fremtidens senioridræt - mellem ironman og stolemotion

Idræt og motion for seniorer.

Fysisk træning for livet

Lis Puggaard

Indledning

- * Hvor langt kan man ifølge forskningen nå fysisk og funktionsmæssigt med fysisk træning af idræt selv langt op i alderen?
- * Hvad er forskellene på motiver og motivation på forskellige fysisk og aldersmæssige stadier af seniortilværelsen?
- * Hvilke typer af træningstilbud er der behov for?

Forskellige mennesker - forskellig funktionsevne

Eliten



Motionisten



Inaktive/stillesiddende



EUROPEAN VETERANS ATHLETIC ASSOCIATION



Records & Statistics

http://evaarecord.fidalservizi.it/php-man/www_primati.php



Johanna Quaas - 86 år - kan både lave øvelser på gulv og - som her - i barren.
(Foto: HANNIBAL HANSCHKE)

ipuggaard@gmail.com

95
21.44



Motionisten

Styrketræning gør de ældres fysik op til 20 år yngre

Ældre mennesker, der dyrker hård vægttræning, kan opnå et fysisk niveau, som svarer til, at de var 20 år yngre. Ved at træne deres muskler kan ældre forhindre fald og forbedre deres funktionsevne i dagligdagen. En gruppe 80-89 årige kvinder udførte styrketræning, og efter tre måneder var de i form som 60-65 årige kvinder, viser et nyt forskningsprojekt.

Ritzau 24. februar 2006

Caserotti 2006



Motionisten

Danskerne falder mindre

Antal fald blandt ældre er reduceret i forhold til tidligere, hvilket tilskrives forebyggelse - ikke mindst fysisk aktivitet





Inaktive/stillesiddende

Konditionstræning gør
de ældres fysik op til
10 år yngre



Puggaard et al, Aging, Clin Exp Res,
12: 1-10, 2000

Styrketræning kan øge
muskelstyrken med mere
end 175% hos meget gamle



Fiatarone et al. JAMA, juni 13, vol 263,
no. 22, 1990



Inaktive/stillesiddende

Sammenhæng mellem ganghastighed og:

Kognitiv funktion

- * (Williamson2009 Changes in cognitive function in a randomized trial of physical activity - results of the lifestyle interventions and independence for elders pilot study)
- * (Martin2012 Cognitive Function, Gait, and Gait Variability in Older People - A Population-Based Study)
- * (Buracchio2012 The trajectory of gait speed preceding mild cognitive impairment)

Underernæring

- * (Chevalier2008 The physical functional capacity of frail elderly persons undergoing ambulatory rehabilitation is related to their nutritional status)

Ensomhed

- * (Perissinotto2012 Loneliness in older persons - a predictor of functional decline and death)

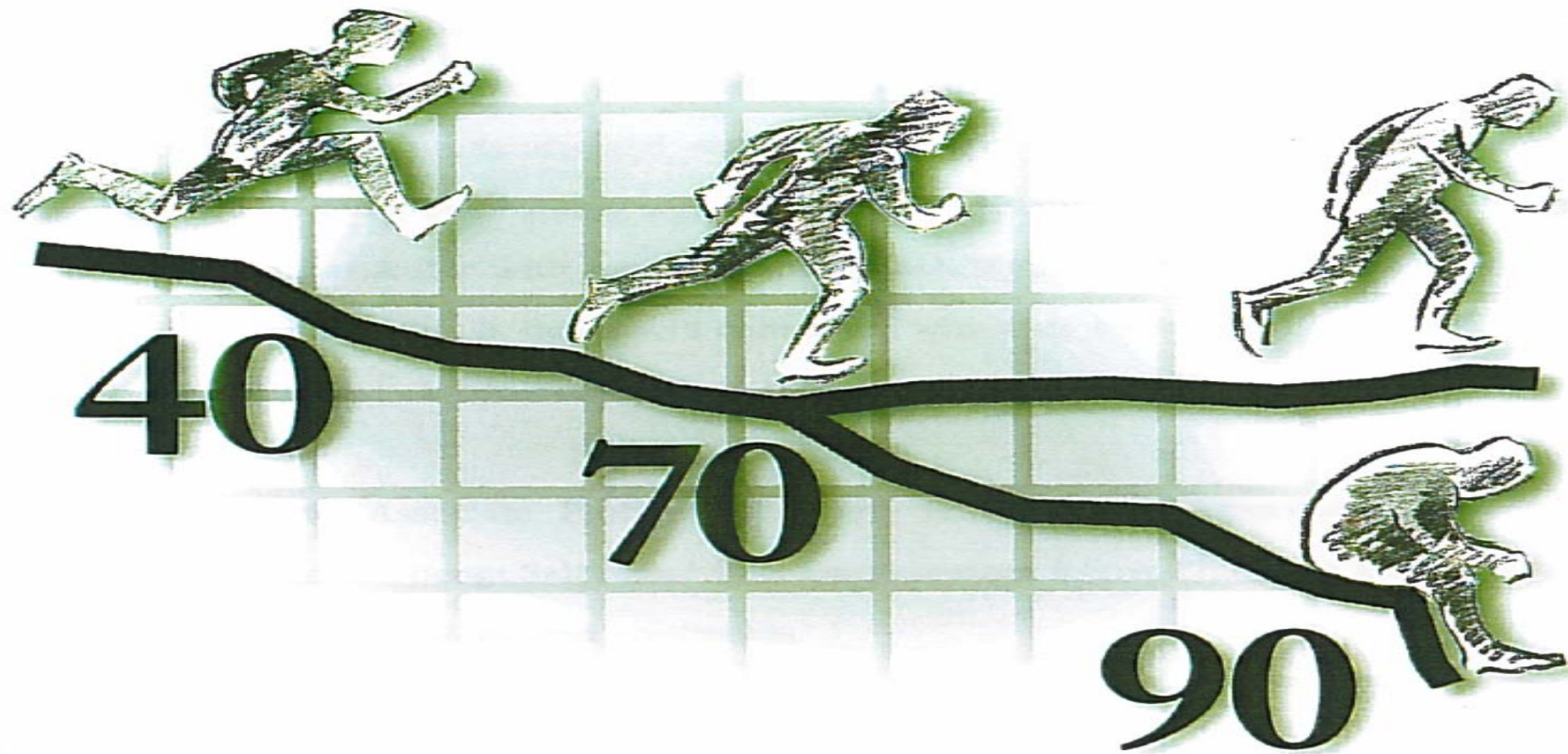
Morbiditet/Mortalitet

- * (Cesari2005 Prognostic value of usual gait speed in well-functioning older people)
- * (Studenski2011 Gait speed and survival in older adults)
- * (Taekema2012 Predicting Survival in Oldest Old People)

Økonomi

- * (Purser2005 Walking speed predicts health status and hospital costs for frail elderly male veterans)

Hvor langt kan man ?



Motiver og motivation

Eliten



Motionisten



Inaktive/stillesiddende





Eliten

- * Sprænge grænser - vinde
- * Føler jeg får spændende oplevelser - også rejser
- * At vise andre, hvor god jeg er til min sport
- * Være blandt de bedste (endelig fik jeg chancen)
- * 'Stolthed' - det troede du nok ikke kunne lade sig gøre!!



Motionisten

- * Jeg bliver så frisk og får energi
- * Jeg føler mig så sund og jeg får mere energi
- * 'Man skal jo holde sig i gang'
- * Jeg kan mærke det hjælper på min form
- * Socialt samvær og hygge
- * Man kan reducere risiko for sygdomme



Inaktive/stillesiddende

* At være selvhjulpen:

En ældre dame på 73 år siger:

"Jeg fik tilbuddet om hjemmetræning, og jeg synes at det lød helt fantastisk. Og det har det altså også været"

"Jeg synes, at jeg bare kunne sidde her i stolen og kigge. Og ikke lave nogen ting. Og nu kan jeg selv tage strømper på og færdes rundt herinde og jeg har tre gange været på gaden med min rollator, alene"

"... som jeg altid har sagt.. kan selv og vil selv".

"Vi bevæger ældre" - et projekt om hverdagsrehabilitering i ældreplejen i Jammerbugt Kommune. 15. november 2012

Typer af træningstilbud

Eliten



Motionisten



Inaktive/stillesiddende





Eliten

- * De samme tilbud som til alle andre eliteudøvere (atletik, tennis, badminton, boldspil, svømning, roning etc.)





Motionisten

- * Alle former for fysisk aktivitet/motion - også nyere tilbud som fx crossfit eller zumba
 - * Fx holdtræning i foreningsregi
- * Individuelle muligheder
 - * Fx løbeture, cykelture, stavgang (strukturelle tiltag i kommunerne)





Inaktive/stillesiddende

- * Superviseret igangsætning af træning der vedligeholder og/eller øger funktionsevnen
 - * Kommunal regi vs. foreningsregi?
 - * Uddannede terapeuter vs. foreningsinstruktører?



Hvordan ændrer vi vaner?

Hvilke argumenter har ældre for ikke at bevæge sig/dyrke motion?

Hvilke barrierer forhindrer ældre i at bevæge sig/dyrke motion?

Hvordan ændrer vi vaner?

Hvilke argumenter har foreningen/kommunen for ikke at igangsætte flere initiativer for ældre?

Hvilke barrierer forhindrer foreningen/kommunen for ikke at igangsætte flere initiativer for ældre?

Tak for jeres opmærksomhed



lpuggaard@gmail.com