

FYSISK AKTIVITET TILL TALS

Bemötandesättet
har betydelse.

- **Visa** att du är intresserad. Lyssna och fråga mer.
- **Lyft** fram den äldre personens starka sidor och resurser.
- **Lägg märke** till möjligheter i stället för problem.
- **Uppmuntra** till små förändringar och konkreta försök.
- **Leta efter** framsteg och framgångar.

Sporra, uppmuntra och ge positiv respons.



Sätt att inleda samtal i möten med äldre

Ta till tals-modellen bygger på frågor som du på kort tid i olika möten med äldre kan föra fysisk aktivitet till tals. Modellen omfattar fyra frågor som det lönar sig att börja med. Också ett kort samtal kan ha betydelse för att komma i gång med fysisk aktivitet.

Även lättare rörelser påverkar hälsan och välbefinnandet i synnerhet hos dem som rör på sig lite. För äldre är styrke- och balansträning viktigt för att upprätthålla rörelseförmågan och förebygga fall.



1

Hurdan vardags- och nyttomotion (t.ex. uträttanden av ärenden fots eller på cykel, hushålls- och trädgårdsarbete) **eller motion ingår i ditt liv just nu?**

2

Vilka tankar/känslor/förnimmelser väcker fysisk aktivitet eller motion hos dig?

3

Har du fallit under det senaste året eller är du rädd för att falla?

Har du lagt märke till förändringar i din rörelseförmåga? Hurdana? Tecken på försämrad muskelstyrka och balans:

- Svårare att resa sig upp från en stol
- Svårigheter i trappor
- Mindre utomhusmotion
- Långsammare promenadtakt



4

Om du vill röra på dig mer eller få mer motion i övrigt, vad kunde det vara? Vad skulle hjälpa dig att göra ett försök?

Vilken ny aktivitet vill du pröva på?

Vad har tidigare fungerat för dig?

En lång livserfarenhet innebär förmågor och resurser som är värda att utnyttja.

Vet du vilka möjligheter det finns på din ort? Har du hittat ett lämpligt sätt att röra på dig?

Mål: Att lyfta fram all fysisk aktivitet som ingår i livet just nu. När man identifierar vad som redan fungerar, vad jag kan, vad jag vet och vad jag gillar kan man stärka känslan av att vara kapabel. Att identifiera hur man rör på sig i nuläget ökar och stärker det befintliga goda och bidrar till förändringsvilja.

Mål: Att förstå situationen mer ingående, såsom vikten av att röra på sig mer, resurser samt glädjeämnen, rädslor, oro eller övertygelser som kan vara förknippade med fysisk aktivitet.

Att ha fallit och rädslan över att falla ökar risken för fallolyckor. Om personen oroar sig över att falla eller har varit med om fallolyckor under det senaste året, bör hen hänvisas till exempelvis motionsrådgivningen eller hälso- och sjukvården. Om det inom ditt område finns en handlingsplan för att förebygga fall, bör du följa anvisningarna i den.

Vilka faktorer påverkar den fysiska aktiviteten? Finns det något som förhindrar fysisk aktivitet? De vanligaste hindren för fysisk aktivitet:

- Sjukdom eller funktionsnedsättning
- Utmaningar med rörelseförmågan och rädsla för att falla
- Bristfällig information om tjänster
- Brist på vägledning, uppmuntran eller kamrater
- Pris
- Idrottsanläggningarnas läge
- Motivationsbrist

Rikta uppmärksamheten från hinder till lösningar!

Mål: Att skapa bestående levnadsvanor. Det lättaste är att börja göra mer av det man redan sysslar med eller anser vara meningsfullt. Ordet "försök" är mer barmhärtigt än "mål". Om ett försök inte känns bra, har personen inte misslyckats utan kan överväga ett nytt försök. Försöket främjas genom att man kommer överens om hur, var och när det genomförs.

Hurdant stöd behöver du för att röra på dig mer?

En person som behöver stöd för att röra på sig mer kan om möjligt hänvisas till motionsrådgivningen. Den som är intresserad av ett motionsförsök kan hänvisas till lämpliga motionsmöjligheter. När fysisk aktivitet förs på tal registreras det inom social- och hälsovårdstjänsterna i patientdatasystemet.