



# Motionsrådgivning i grupp för äldre människor guide för instruktörsarbete



# Innehåll

<b>Inledning av verksamheten</b>	4
Information om verksamheten	4
<b>Att börja röra på sig via förändringsstadier</b>	5
<b>Motionsrådgivning är en process</b>	6
Att väcka motivation	7
<b>Delaktighet och kamratstöd från gruppen</b>	8
Hantering av gruppenomen	8
<b>Servicekedjan för motionsrådgivning</b>	9
<b>Foton för motionsrådgivning – praktiska tips</b>	10
<b>Modell med sju möten i motionsrådgivningsgruppen</b>	11
Första mötet: Kom i gång	12
Andra mötet: Mina resurser som motionär, utarbeta en motionsplan	17
Tredje mötet: Öka muskelstyrkan	22
Fjärde mötet: Hålls på benen	26
Femte mötet: Utveckla uthållighetskonditionen	31
Sjätte mötet: Lämpligt med mat, tillräckligt med sömn	34
Sjunde mötet: Vi träffas igen	38
<b>Lagar och rekommendationer ger anvisningar om hur motionsrådgivning ska anordnas</b>	41
<b>Källor, ytterligare litteratur och länkar</b>	42

## Ikäinstituutti

### Motionsrådgivning i grupp för äldre människor

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

ISBN 978-952-7254-62-2 (tryckeri)

ISBN 978-952-7254-63-9 (PDF)

**Författare:** Anu Havas, Annele Urtamo

**Uppdatering och redigering av guiden 2026:** Anna-Maria Mansikka och Minna Säpyskä-Nordberg

**Bilder i guiden, i diavisningen och på fotokorten:** Hannu Alaluusua, Fotofuusio, Malin Gustafsson, Ossi Gustafsson, Krista Jännäri, Mika Kanerva, Kuvapankkikuvat, Emil Ptacek, Tapani Romppainen, Ruokavirasto, Eeva Ruutiainen, Sakari Röyskö, Ritva-Liisa Salonen, Heli Starck, Sirkka Starck, Studio Pekka Agarth, Minna Säpyskä-Nordberg.

**Layout:** AD Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

**Tryckeri:** Trinket, 2026

Copyright Ikäinstituutti, Helsingfors 2026

Utgivningsår 2017, 4 reviderad upplaga 2026

## Förord

**M**otion har en obestridlig betydelse för hälsan och välbefinnandet. Trots det rör sig endast en liten del av de äldre tillräckligt med tanke på sin hälsa. Fysisk aktivitet bland äldre kan främjas bland annat med hjälp av motionsrådgivning, handledda motionsgrupper samt behövliga stödtjänster. Äldre behöver motionsrådgivning som beaktar deras livserfarenhet, stöder kompetensen och de egna valen samt uppmuntrar till fysisk aktivitet.

Inom motionsrådgivningen stärks intresset för självständig motion genom en jämlik diskussion mellan en yrkesperson och en äldre. Den äldre personen får information om motionsmöjligheter och betydelsen av motion, man får till tals möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen och utarbetar en motionsplan. Utöver individuell motionsrådgivning kan rådgivningen också genomföras i grupp.

Syftet med motionsrådgivning i grupp är att stödja och uppmuntra äldre som deltar i gruppen till regelbunden fysisk aktivitet. Motionsrådgivningsgruppen kan genomföras under en längre period. Guiden innehåller diabilder för sju gånger av gruppmöten. Diabilderna kan användas enligt eget behov under kortare perioder eller vid informationstillfällen om motion av engångsnatur, till exempel vid organisationsbesök eller offentliga föreläsningar.

Motionsrådgivningsgruppernas instruktörer kan vara yrkespersoner inom idrottens område eller hälso- och sjukvården i den offentliga, tredje eller privata sektorn. Motionsrådgivningsgrupper är avsedda för äldre som är intresserade av sitt välbefinnande och som rör sig för lite med tanke på sin hälsa. I bästa fall kombinerar motionsrådgivningsgruppen uppmuntran av instruktören, individuella anvisningar, kamratstöd och motionsglädje.



I guiden motiveras motionsrådgivning för äldre och det beskrivs hur motionsrådgivning i grupp kan genomföras. Materialet har utvecklats och uppdaterats inom programmen Kraft i åren och Äldre i rörelse.

Materialet Motionsrådgivning i grupp för äldre människor omfattar guidens diabilder, fotokort och annat tilläggsmaterial som du får tillgång till genom att beställa en tryckt guide.

### Inspirerande och motiverande gruppmöten inom motionsrådgivningen!

Till hanbokspriset ingår **Moodle materialbanken**.  
Be om inloggningsuppgifter:  
[www.lyyti.in/LiikuntaneuvontaMoodle](http://www.lyyti.in/LiikuntaneuvontaMoodle).

# Inledning av verksamheten

**M**otionsrådgivning i grupp gagnar äldre som är intresserade av sitt välbefinnande och som rör sig för lite med tanke på sin hälsa. Motionsrådgivningsmaterialet kan anpassas för äldre i olika skick. Teman för rådgivningen i grupp kan skraddarsys och prioriteras enligt gruppdeltagarnas kon- dition och resurser.

Motionsrådgivningsgrupper kan inrättas av såväl organi- sationer, privata tjänsteproducenter, föreningar, medbor- gar- och arbetarinstitut som kommunernas idrottstjänster eller välfärdsområdenas social-och hälsovårdsväsende. Deltagare kan nås via individuell motionsrådgivning, häl- sokontroller för vissa åldersgrupper, seniorinfo, service- handledning, förebyggande hembesök, läkar- eller fysio- terapeutmottagningar eller till exempel tidningsartiklar. Man ska gärna föreslå motionsrådgivningsgrupper till exempel för alla äldre som börjar använda sitt första hjälp- medel för att promenera eller som har uppgett att de är oroliga för att de ska ramla.

När gruppen sammanställs är det bra att dra nytta av be- fintliga grupper och platser som äldre också annars be- söker. Man kan ge information om motionsrådgivning i grupp i sådana grupper som inte är egentliga motions- grupper, till exempel pensionärsföreningars samman- komster och hobbyklubbar. Servicehus och servicecen- traler, äldrecentrum (Ikäkeskus), bibliotek och byhus är bra platser att ordna motionsrådgivning på. Det ska finnas en tillgänglig väg till platsen.

Motionsrådgivning i grupp kan utgöra en del av en indi- viduell motionsrådgivningsprocess och då ingår också in- dividuella möten till exempel i början och i slutet. Det är viktigt att rådgivningsbesöken registreras i ett gemensamt överenskommet system. Det lönar sig att utreda hur re- gistreringen kan göras i välfärdsområdets klientdatabaser. Praxis varierar mellan olika områden.

## Information om verksamheten

Det är viktigt att informera om motionsrådgivningen på bred front till alla som möter äldre i sitt arbete eller i sin verksamhet. Yrkespersoner inom hälso- och sjukvården, personer som arbetar med äldre och servicerådgivare ska gärna ha aktuell information om den till buds stående verksamheten och om vart klienterna kan hänvisas. Också regelbundna kontakter och informationstillfällen hos yr- kespersoner har visat sig vara ett bra sätt att öka kunska- pen om kommunens motionsrådgivningstjänst. Apoteks- personalen möter många äldre som har nytta av motions- rådgivning, så det lönar sig att tillhandhålla information också på apoteken.

Informera också gärna om motionsrådgivningen i lokaltid- ningar och på anslagstavlor. Broschyrer ska vara attraktiva och riktade till målgruppen. Av texten och illustrationerna ska framgå för vem den är avsedd och vad gruppen går ut på.

Det ska också gärna finnas information om rådgivningen på kommunens webbplats och på digitala serviceplattfor- mar. Även om alla äldre inte har tillgång till internet, kan anhöriga eller närstående tipsa om tjänsten.



# Att börja röra på sig via förändringsstadier

**P**rocessen för att förändra levnadsvanorna och den äldres beredskap att göra en förändring kan beskrivas med en förändringsstadiemodell (Prochaska & Velicer 1997) där förändringen sker via sex olika stadier (beskrivs nedan). Stadierna beskriver motivationsnivåerna på vägen mot förändring. Att förändra levnadsvanorna sker så småningom och i praktiken finns det inga tydligt avgränsade övergångar från ett stadium till ett annat. Klienten går inte nödvändigtvis igenom alla stadier eller från ett stadium till ett annat i samma ordning. I regressionsstadiet kan klienten åtminstone tillfälligt överge en ny vana och återgå till en gammal vana. (Prochaska & Velicer 1997). När man utreder hinder för fysisk aktivitet i ett så tidigt skede som möjligt av förändringsprocessen kan det bidra till att undvika återfall (André & Agbangla 2020).

I förnekelsestadiet är klienten på en allmän nivå medveten om hälsosammare levnadsvanor, till exempel betydelsen av motion för hälsan, men upplever inte att det berör denne själv.

**I begrundandestadiet** planerar klienten att ändra sina levnadsvanor inom den närmaste framtiden. Klienten är medveten om vikten av förändring och upplever att det kan vara till nytta. I det här stadiet diskuterar man vid rådgivningen betydelsen av fysisk aktivitet för den äldre själv. Man kan också reflektera över hur en bättre rörelseförmåga möjliggör saker som är viktiga för den äldre.

**I förberedelsestadiet** har klienten beslutat sig för att påbörja en förändring av levnadsvanorna och går gärna med i motionsverksamhet. Det här är ett idealiskt skede för motionsrådgivning, eftersom den äldre har motivation att genomföra en förändring samt behöver information och stöd för sina val. Under rådgivningens gång är det bra att komma ihåg att ge en lämplig mängd information och anvisningar åt gången. Informationsöverflöd och alltför höga ambitioner kan släcka iver.

**I handlingsstadiet** har klienten ändrat sina levnadsvanor. Klienten har ökat vardagsmotionen och deltar regelbundet i motionsverksamhet. I det här skedet är det viktigt med stöd från de närstående, kamratgruppen och de professionella. Vid rådgivningen är det bra att dela med sig av erfarenheter av motion och eventuellt tillsammans pröva nya sätt att röra på sig.

**I underhållsstadiet** har de nya levnadsvanorna pågått redan en tid. Den äldre har integrerat fysisk aktivitet och motionsutövning i sin vardag. Inom motionsrådgivningen fortsätter uppföljningen enligt överenskommelse och den äldre får stöd för sin aktivitet.

**I avslutningsstadiet** har de nya levnadsvanorna anamats fullt ut. Den äldre rör sig självständigt, regelbundet och tillräckligt med tanke på sin hälsa.

Förändringsprocessen från fysisk inaktivitet till självstyrd regelbunden vardagsmotion och motionsutövning tar tid. Den externa motivationen, det vill säga kunskapen om betydelsen av motion, omvandlas under processen till intern motivation, det vill säga verksamhet som ökar de egna målen och livskvaliteten. Till uppkomsten av intern motivation bidrar en känsla av kompetens, valfrihet och socialt stöd. (Oksanen 2014). Genom att stödja klientens kompetens och upplevelse av självbestämmande kan man stärka förändringsviljan.

För äldre personer kan fysisk aktivitet och motionsutövning innebära andra saker än för yngre generationer. Mänskors sätt att röra på sig och motionera har förändrats under de senaste årtiondena. För många har fysisk aktivitet huvudsakligen handlat om vardagsmotion. I handledningen till att börja motionera är det bra att beakta att alla inte nödvändigtvis är vana vid att använda byggda idrottsanläggningar inomhus, avgiftsbelagda idrottsanläggningar eller motionsredskap. Äldre människor behöver kanske mer handledning, vägledning och introduktion till motion än yngre. En motionskompis eller kamratinstruktör kan utgöra ett viktigt stöd. Inom motionsrådgivningen är det bra att också utreda behovet av andra stödtjänster, såsom skjuts och hjälpmedel.

# Motionsrådgivning är en process

**E**nligt de nationella rekommendationerna för motionsrådgivning (2021) är motionsrådgivning individuell handledning kring en motionsinriktad livsstil och ges av en yrkesperson inom idrottsområdet eller hälsovården.

Det är en målinriktad process som framskrider stegvis och som vid behov omfattar flera möten och/eller kontakter mellan yrkespersonen och klienten. Inom motionsrådgivningen stöds klienten att identifiera sina starka sidor och möjligheter samt hurdan fysisk aktivitet klienten tycker om och vad den betyder samt att ställa upp realistiska mål för att öka motionen. Motionsrådgivningen är en del av en övergripande handledning kring levnadsvanor där även andra levnadsvanor som näring och sömn beaktas.

Motionsrådgivningen följer principen om fem A:n, som har konstaterats vara en god praxis inom rådgivningsarbete som stöder ökning av fysisk aktivitet. Det har konstaterats att effektiva skeden under motionsrådgivningen är kartläggning av utgångsläget (Assess), informationsutbyte (Advice), målsättning (Agree), planering (Assist) samt uppföljning och respons (Arrange).

Genom att genomgå alla skeden strävar man efter att påverka klientens motivation, förmåga och tillfällen att öka sin fysiska aktivitet. Skedena efter kartläggningen av utgångsläget behöver inte genomgå i ordning, utan de behandlas utgående från klientens önskemål och vid behov under varje möte.



**Figur 1:** Motionsrådgivningsprocessens skeden: principen av fem A:n i enlighet med de nationella rekommendationerna för motionsrådgivning (2021).



## Att väcka motivation

Under motionsrådgivningen utnyttjas olika metoder med hjälp av vilka man förstärker klientens förutsättningar för att tillägna sig en ny aktivare vardag. Enligt rekommendationerna syftar motionsrådgivningen till att öka klientens förmåga, motivation och möjligheter att röra sig mer, snarare än att direkt påverka den fysiska aktiviteten. Metoderna som används varierar beroende på klientens behov och genom att kombinera flera metoder kan man i allmänhet nå bästa resultat. (De nationella rekommendationerna för motionsrådgivning 2021 och SHM 2020). Sådana metoder som ofta utnyttjas vid motionsrådgivning är till exempel motiverande intervju, ett lösningsorienterat arbetssätt samt betraktelsesätt som grundar sig på värden och godkännande.

Grundtanken bakom den motiverande intervjun är att när klienten själv identifierar behovet av förändring och reflekterar över sätt att genomföra den, ökar sannolikheten för förändring. Motivationen väcks genom att ställa frågor, lyssna och uppmuntra. Det centrala är att bemöta klienten i en accepterande och konfidentiell atmosfär samt att stärka klientens tro på sin egen kompetens. Bakgrundsantagandet är att det som hindrar en förändring ofta är en upplevd konflikt mellan viljan att förändras och viljan att hålla fast vid gamla vanor. Kamraters erfarenheter, såsom att klara av utmaningar, kan också bidra till att öka kompetensen. (Absetz & Hankonen 2017 och Järvinen 2020).

Ett lösningsorienterat betraktelsesätt är inriktat på framtiden och målen. I stället för att söka efter klientens problem och orsakerna till dem fokuserar man främst på önskemål, framgångar och resurser. Klienten stöds att fortsätta och öka det som redan fungerar eller som leder mot målet. Det väsentliga är att uppmuntra klienten att själv hitta lösningar på eventuella problem och hinder för förändring. (Järvinen 2020).

I ett betraktelsesätt som grundar sig på värden och godkännande granskas människans egna värden i förhållande till verksamheten. Betraktelsesättet är individuellt och det framhäver de olika övningarnas funktionella och upplevelsemässiga karaktär. (Kangasniemi & Kauravaara 2016).

Särdragen i motionsrådgivning för äldre är att beakta den erfarenhet som åldrandet har fört med sig samt att granska funktionsförmågan utifrån resurserna. Åldrandet är förknippat med både positiva och negativa erfarenheter och aspekter. När man blir äldre kan det uppkomma sjukdomar och begränsningar i funktionsförmågan. Å andra sidan besitter äldre människor en resurs i den erfarenhet, kunskap och visdom som livet har fört med sig och som lotsar framåt. Livserfarenheten skapar förståelse och bygger en tro på framtiden. Inom motionsrådgivningen ska yrkespersoner stödja de förmågor och resurser som finns kvar samt stärka den äldres egen känsla av kompetens och självbestämmande.



## Delaktighet och kamratstöd från gruppen

**Ä**ldre har särskilt stor nytta av motionsrådgivning i grupp. I Finland är ensamhet bland äldre vanligt och påverkar den upplevda hälsan och välbefinnandet. Att arbeta i grupp ger glädje, möjligheter till socialt umgänge och diskussion. I gruppen får och ger man kamratstöd samt lär sig tillsammans.

Äldre ska med fördel tas med i planeringen. I motionsrådgivningsgrupperna kan man till exempel tillsammans komma överens om arbetssätt och spelregler. De äldre kan planera innehållet i motionsdelarna och eventuella platser att bekanta sig med samt föreslå gästande experter. Känslan av delaktighet stärks, vilket utgör en kraftkälla, ökar känslan av livshantering och främjar inläringen.

Gruppens instruktör har en viktig roll för att deltagaren själv och gruppen ska uppnå sina mål. En uppmuntrande och inspirerande instruktör hjälper till att väcka och upprätthålla motivationen samt att utarbeta en realistisk motionsplan.

### Hantering av gruppenomen

Instruktören ska gärna vara medveten om gruppverksamhetens olika faser. Man kan urskilja fem faser. Gruppens instruktör har en viktig roll bland annat när det gäller atmosfären som uppstår i gruppen och uppkomsten av etikettsregler. (Kataja m.fl. 2011) Nedan presenteras gruppens olika faser och instruktörens roll i dem.

#### 1. Formningsfasen

- Gruppmedlemmarna är ovetande om vad de ska göra och hur de ska handla. Gruppens mål kan till en början vara oklara och deltagarna är ofta främmande för varandra. Det kan förekomma både spänning och iver. Så småningom lär gruppmedlemmarna känna varandra.
- Instruktören skapar en känsla av trygghet för deltagarna och agerar konsekvent. Med instruktörens hjälp får deltagarna en klar bild av gruppverksamhetens mål och verksamhetsätt.

## 2. Stormningsfasen

- Gruppens normer och uppgifter har blivit tydligare, men gruppmedlemmarna kan ha olika uppfattningar om gruppens verksamhet. Det kan bildas "klickar". Det kan uppstå kritik mot instruktören, mot gruppmedlemmarna eller mot gruppens grundläggande uppgift. Å andra sidan kan konflikter i stormningsfasen lätta upp det emotionella klimatet.
- Instruktören ska gärna återkomma till gruppens mål och påminna om dem. För att man ska ta sig igenom stormningsfasen krävs att instruktören har förmåga att bemöta eventuella konflikter.

## 3. Normeringsfasen

- Gruppmedlemmarna känner varandra och kan undvika meningsskiljaktigheter. Gruppen börjar uppleva en känsla av gemenskap. Öppenheten ökar, vilket leder till en friare atmosfär och det blir möjligt för gruppen att fungera effektivt.
- Instruktören ska se till att verksamheten fortfarande fokuserar på det väsentliga.

## 4. Utförandefasen

- En god interaktion mellan gruppmedlemmarna betonas, vilket för sin del möjliggör att man kan arbeta effektivt. Alla tar ansvar för sina handlingar och samarbetet löper konstruktivt.

- Instruktören kan utnyttja deltagarnas mångfald för att gruppen ska uppnå sina mål.

## 5. Avvecklingsfasen

- Man utvärderar vad gruppen har gett varje deltagare. Avvecklingsfasen kan vara förknippad med vemod, eftersom gruppen ibland kan ha blivit en viktig del av livet för medlemmarna.
- Instruktören ska ge ett sätt att uttrycka dessa känslor.

I allmänhet finns det många slags personligheter i varje grupp. Människor skiljer sig åt i fråga om såväl fysisk funktionsförmåga som psykosociala färdigheter och egenskaper. I varje grupp finns det försiktiga, tystlåtna och tillbakadragna människor liksom också pratsamma människor som tar plats. Gruppens instruktör ska beakta olika deltagare och se till att alla får möjlighet att delta på lika villkor.

En fungerande grupp har en god atmosfär med tolerant interaktion, humor, acceptans av olikheter och konflikttålighet. Deltagarna arbetar för att uppnå målen. Gruppens sociala stöd är ett centralt motiv för att delta i gruppen.

# Servicekedjan för motionsrådgivning

**N**är motionsrådgivning ordnas betonas samarbetet mellan olika aktörer. Servicekedjan för motionsrådgivning avser gränsöverskridande samarbete mellan olika aktörer i kommunen och välfärdsområdet. Ur klientens synvinkel innebär det här på varandra följande och friktionsfria tjänster för att klienten ska få tillräckligt med stöd och möjligheter att förändra sina levnadsvanor. (De nationella rekommendationerna för motionsrådgivning 2021).

I servicekedjan nås och identifieras de som rör sig för lite för sin hälsa, fysisk aktivitet förs på tal och klienten styrs till motionsrådgivningen samt till självständig och/eller handledd motion. (De nationella rekommendationerna för motionsrådgivning 2021).



Figur 2. Servicekedjan för motionsrådgivning för äldre.

# Foton för motionsrådgivning – praktiska tips

I motionsrådgivningen kan man utnyttja fotokorten som finns som tilläggsmaterial till guiden. Fotokorten innehåller olika motionsformer och sätt att röra sig inomhus och utomhus. Fotona kan skrivas ut från Moodle-inlärningsplattformen.

Bilderna kan användas på olika sätt till exempel när gruppen startar för att lära känna varandra, för att inleda en diskussion eller för att beskriva deltagarnas egen väg som motionär/motionshistoria. Nedan följer idéer för användning av fotokorten.

## 1. Inledning av mötet och presentation av deltagarna

- Innan mötet inleds läggs korten på ett bord eller hängs på väggen för att hjälpa deltagarna att ställa in sig på ämnet.
- Deltagarna får bekanta sig med korten och välja ett kort med en motionsform som de tycker om nu eller som de har tyckt om tidigare.
- Alla får i tur och ordning presentera sig och samtidigt berätta varför de valt bilden.
- Presentationen kan också göras parvis så att var och en först presenterar sig själva och kortet de valt för sitt par och sedan presenterar paret det för de andra.



## 2. Min väg som motionär

- Bland fotona kan man välja ut bilder som hänför sig till olika livsskederna och med hjälp av dem berätta hur man har rört på sig
  - som barn
  - som ung
  - som vuxen
- På vägen som motionär kan man hitta en gammal favoritgren eller ett sätt att röra på sig som man kanske vill pröva på igen.
- Minnen och tidigare goda erfarenheter kan stärka känslan av att själv ha kompetens och resurser. Det kan uppmuntra till att på nytt pröva på gamla motionsvanor. Tillsammans kan man fundera på hur och var det är möjligt att utöva eller pröva på en gammal bekant gren.



### 3. Motionsplan

- Med hjälp av fotokorten kan man också göra upp en egen motionsplan. Enligt rekommendationerna ska äldre utöver uthållighetsmotion (promenad, cykling, skidåkning, simning, vattenmotion) också träna styrka och balans samt koordination 2–3 gånger i veckan. Också korta motionsstunder är viktiga.

### 4. Minnesspel (två fotokortlekar)

- Ett visst antal kortpar med samma bildmotiv läggs på bordet eller på golvet med bildsidan nedåt.
- Varje deltagare får i tur och ordning försöka hitta ett bildpar med samma motiv.
- Om korten ligger på golvet får man samtidigt öva på att huka sig ner, det vill säga man tränar benmuskulerna.
- Vinnaren är den som har flest par.

### 5. Kort för alla hjärtans dag

- Man kan också uppmuntra närstående och vänner att röra på sig. Varje deltagare väljer ett kort att skicka till en vän. Samtidigt kan man berätta vad man vill skriva på kortet. Inom gruppen kan man också välja ett kort för en annan gruppmedlem.



## Modell med sju möten i motionsrådgivningsgruppen

**N**edan presenteras motionsrådgivningsgruppens innehållsteman för sju sammankomster. Gruppen kan samlas varje vecka eller varannan vecka. En lämplig längd för en sammankomst är cirka 1–1,5 timme. Varje sammankomst innehåller en introduktion av ämnet, en diskussion och en motionsdel. Den sjunde sammankomsten är en uppföljning som hålls ungefär 1–3 månader efter den senaste sammankomsten. Tipsen ger anvisningar om hur teman kan genomföras funktionellt och genom diskussion.

En lämplig gruppstorlek är cirka 5–10 personer. Gruppens instruktör bedömer antalet deltagare enligt situationen med beaktande av lokala förhållanden (t.ex. lokaler). Även i små grupper får man kamratstöd och erfarenheter av att lyckas.

Diabilder och aktuellt material inklusive blanketter finns på Moodle-inlärningsplattformen. Innehållet i en enskild diabild kan inte redigeras, men diabildernas ordningsföljd kan ändras och man kan välja de diabilder som passar de egna behoven till exempel för en enstaka motionsföreläsning. I presentationen kan också läggas till lokal information till exempel om motionsgrupper.

## Första mötet:

### Kom i gång

#### Material som behövs

- Motionsrådgivning för äldre människor-foton
- Motionsdagbok
- Programmet Kropp och sinne i balans

### Motionsrådgivning i grupp

Målet är att få kunskap om hur viktigt det är att röra på sig, att hitta lämpliga sätt att öka sin vardagsmotion och motionsutövning samt att få veta mer om motionsmöjligheterna i sin kommun.

**Teman:**

1. Kom i gång
2. Mina resurser som motionär, utarbeta en motionsplan
3. Öka muskelstyrkan
4. Hålls på benen, förhindra fallolyckor
5. Utveckla uthållighetskonditionen
6. Lämpligt med mat, tillräckligt med sömn
7. Vi träffas igen

Det är lättare att nå målen när man får kamratstöd i gruppen och lär sig tillsammans.

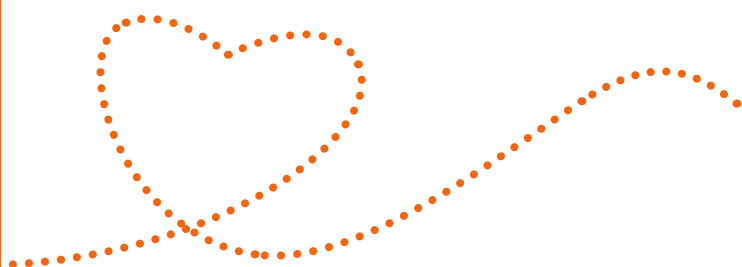


Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 1 Mål för motionsrådgivningsgruppen och teman för mötena


Målet för motionsrådgivningsgruppen är att gruppmedlemmarna tillsammans lär sig och ökar sina kunskaper om hur viktigt det är att röra på sig och om uthållighets-, styrke- och balansträning enligt motionsrekommendationerna samt om lämplig kost. Avsikten är att deltagarna ska identifiera faktorer som motiverar dem till fysisk aktivitet och att de ska hitta lämpliga sätt att röra på sig mer. Med hjälp av grupprådgivningen lär de känna möjligheterna till motion på sin ort. Det väsentliga är att ge och få kamratstöd.

Deltagarna informeras om vilka teman gruppen kommer att behandla. Samtidigt kan man diskutera om de vill bekanta sig med några motionsplatser på orten. Man kan till exempel besöka ett gym som lämpar sig för äldre eller en idrottsanläggning utomhus. Dessutom kan man tillsammans fundera över om man ska bjuda in en gästande föreläsare till gruppen.



1. mötet

### Kom i gång



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 2 Kom i gång

Alla hälsas välkomna till motionsrådgivningsgruppen.

**Tips:** Lär känna varandra med hjälp av foton

Alla deltagare får fritt välja en bild de gillar och presentera sig samt berätta för de andra varför de valde just den bilden. Instruktören ger anvisningar om att bilden kan hänföra sig till exempel till en trevlig motionshobby eller en plats man tycker om att motionera på. Bilden kan också gälla en motionsdröm eller dylikt.

### Mål i dag

- Bli bekant med instruktören och de andra gruppmedlemmarna.
- Avtala om arbetet: tidtabell, arbetssätt, spelregler.
- Få information om betydelsen av motion med tanke på funktionsförmågan.
- Ta del av motionsrekommendationerna för äldre.
- Fundera över vilken betydelse motion har i olika skeden av livet (Motionärens väg).

**Mina förväntningar**

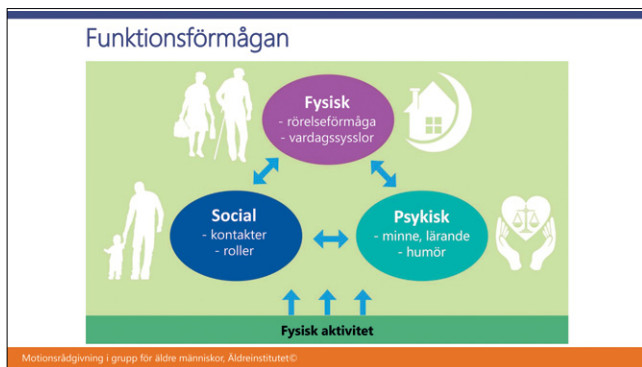


Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 3 Mål i dag

Målet för den första gången är att gruppmedlemmarna lär känna varandra och instruktören. Första gången riktar man in sig på ämnet, diskuterar deltagarnas egna och gruppens gemensamma mål och innehåll samt avtalar om arbetssätt och gemensamma spelregler.

Målet är att deltagarna ska få information om funktionsförmågan samt om hurdana positiva effekter motion har på funktionsförmågan och hälsan. Dessutom tar man del av motionsrekommendationerna. Gruppmedlemmarna funderar på sin väg som motionär med hjälp av uppgiften: hur man har rört på sig i olika åldrar, vad som har uppmuntrat, vad som har hindrat fysisk aktivitet, hurdan motionär man önskar vara.



## Dia 4 Funktionsförmågan

Funktionsförmågan avser förutsättningarna att klara av vardagsfunktioner som är viktiga och nödvändiga för en själv. Det innebär självständighet och möjlighet att styra sitt eget liv. En god funktionsförmåga främjar livskvaliteten, eftersom äldre som är funktionsdugliga kan genomföra saker som är viktiga för dem själva. Äldres egen upplevelse av sin funktionsförmåga är ett viktigt mått på välbefinnandet. Äldre kan uppleva sig ha en god funktionsförmåga även om de har sjukdomar eller begränsningar i rörelseförmågan.

Funktionsförmågan består av människans fysiska, psykiska och sociala resurser. Till den fysiska funktionsförmågan hör förmågan att röra sig och klara av dagliga funktioner, till exempel att tvätta sig, klä på sig, laga mat, städa och uträtta ärenden. Intellectuella funktioner (minne, lärande) samt känsloliv och sinnesstämning (t.ex. lycka, ångest) hör till den psykiska funktionsförmågan. Den sociala funktionsförmågan är umgänge med andra människor och olika roller, till exempel som make, mor- eller farförälder eller kamrathandledare.

Delområdena i funktionsförmågan interagerar starkt insemellan och när man åldras accentueras deras samverkan ytterligare. Samverkan innebär att när ett delområde i funktionsförmågan förbättras återspeglas förbättringen på ett positivt sätt i andra delområden. Fysisk aktivitet och motionsutövning förbättrar den fysiska funktionsförmågan som återspeglas i det psykiska välbefinnandet och den äldre har mer kraft till socialt umgänge. Fysisk aktivitet stöder alla delområden av funktionsförmågan.





## Dia 5 Hur motion gynnar funktionsförmågan

**Tips:** Som instruktör kan du styra uppmärksamheten till de mångsidiga effekterna av fysisk aktivitet. Före diabilden kan du fråga

- vilka fördelar har gruppmedlemmarna upplevt att de har fått av motion?
- hurdan motion har varit meningsfull och bidragit till ett gott humör?

Alternativt kan fördelarna med motion diskuteras också med hjälp av diabil 6.

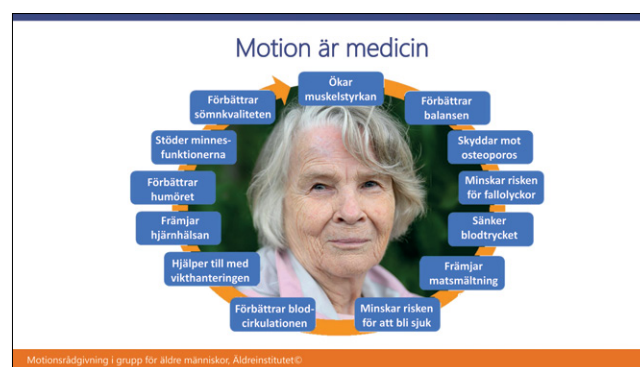
Motion har visat sig ha obestridliga hälsoeffekter för äldre. I flera såväl internationella som inhemska undersökningar har det påvisats vilka omfattande positiva effekter motionsutövning har på äldres hälsa och välbefinnande. Motion har en positiv inverkan på såväl den fysiska, den psykiska som den sociala funktionsförmågan. Att utöva motion förbättrar rörelseförmågan, muskelstyrkan och balansen. Dessutom inverkar det positivt på andnings- och cirkulationsorganens skick, på ämnesomsättningen och på sömnkvaliteten. Motion förebygger, behandlar och rehabiliterar många långtidssjukdomar. Utomhusmotion medför många hälsofördelar och förbättrar till exempel motståndskraften. Med hjälp av regelbunden och mångsidig motion är det möjligt att bekämpa många av de fysiska förändringar som åldrandet medför och att främja förutsättningarna för ett självständigt liv.

Med hjälp av motion kan man påverka det psykiska välbefinnandet. Motion ger äldre glädje, rekreation och tillfredsställelse med livet. I bästa fall medför det positiva upplevelser samt erfarenheter av att lyckas och åstadkomma saker. Det finns forskningsbevis för att motionsutövning

inverkar positivt både på äldre människors humör och på depressiva symtom och minnesfunktioner. Motion har också konstaterats förbättra lärandet och slutledningsförmågan. Dessutom har äldre som rör på sig upplevt att självförtroendet, tillfredsställelsen med livet och förtroendet för att klara av dagliga funktioner har förbättrats i och med att de utövar motion.

Motion ökar också vårt sociala välbefinnande. Många äldre lider av ensamhet, och då kan till exempel grupp gymnastik öka det sociala umgänget. Gruppen kan ge kamrattstöd och en känsla av samhörighet. Gruppmotion ger en möjlighet att umgås med andra äldre samt att knyta och upprätthålla vänskapsförhållanden. Att delta i en motionsgrupp ger möjlighet att fungera i olika roller.

Motion är en central faktor som upprätthåller hälsan, funktionsförmågan och välbefinnandet när man åldras. Motion kan inte förhindra åldrande, men det kan bidra till att fördröja förändringar som orsakas av åldrandet. Det är aldrig för sent att börja motionera.



## Dia 6 Motion är medicin

**Tips:** Diskussion

- Har en läkare eller annan hälso- och sjukvårdspersonal gett dig rådet att öka din fysiska aktivitet för att behandla en sjukdom?
- Vad anser du, borde hälso- och sjukvårdspersonal i högre grad ta fördelarna med motion till tals vid behandling av sjukdomar?

Äldre personer kan ha sjukdomar som försvårar den fysiska aktiviteten och deltagandet i fysisk träning. Med hjälp av motionsutövning kan man dock främja den fysiska funktionsförmågan och livskvaliteten, vilket minskar sjukdomar och förtida dödlighet. Motion fungerar förutom som medicin också för att förebygga våra typiska folksjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, lungsjukdomar, sjukdomar i rörelseorganen, cancersjukdomar, osteoporos, artros och Parkinsons sjukdom.

Med hjälp av motion kan man öka muskelstyrkan och förbättra balansen, vilket minskar risken för fall. Med hjälp av motion kan man stödja bevarandet av minnesfunktionerna, främja hjärnhälsan och förbättra humöret. Lämplig fysisk aktivitet förbättrar dessutom sömnkvaliteten och bidrar till vikthanteringen.

Motionsrekommendation för +65-åringar			
	Uthållighetsträning	Muskelstyrketräning	Mångsidig kombinationsträning
<b>HUR MYCKET</b>	Måttligt belastande 2,5–5 h/vecka eller tungt belastande 1,25–2,5 h/vecka eller en kombination av dessa	Minst 2 ggr/vecka Stärker de stora muskelgrupperna minst måttligt belastande	Minst 3 ggr/vecka Utmanar balansen och koordinationen
<b>EXEMPEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• promenad</li> <li>• simning</li> <li>• cykelåkning</li> <li>• gympa</li> <li>• skidåkning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gymträning</li> <li>• motionscirket</li> <li>• distansgymnastik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trappgång</li> <li>• dans</li> <li>• gymnastikövningar</li> <li>• balansbana</li> <li>• butiksbesök</li> </ul>
<b>Undvik att stå stilla.</b> Även korta motionspass är bra.			

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 7 Motionsrekommendation per vecka för över 65-åringar

**Tips:** Motionsrådgivning för äldre människor-foton på väggen sätter stämningen för ämnet. Med hjälp av dem kan man diskutera hurdan motion som är vardagsmotion, uthållighetsmotion, muskelstyrketräning eller motion som ökar balansen och koordinationen.

Den här gången går vi igenom motionsrekommendationerna för äldre i sin helhet. Under de följande gångerna fördjupar vi oss i styrka, balans och uthållighet.

För över 65-åringar rekommenderas mångsidig motion. All fysisk aktivitet räknas och även en liten mängd motion är alltid till nytta. Motionsdosen kan samlas in till exempel under kortare motionsstunder, såsom att promenera och gå uppför trappor. Också mindre motion än vad som rekommenderas ger hälsorelaterade fördelar, särskilt för dem som har sämre kondition.

Den fysiska träningen ska genomföras individuellt med beaktande av riskfaktorer, sjukdomshistoria, begränsningar i rörelseorganen, funktionsförmåga och personliga preferenser. Det viktiga är att hitta ett sätt att röra på sig som man själv tycker om. Det är aldrig för sent att börja motionera.

### Uthållighetsmotion

Enligt rekommendationen borde veckans motion omfatta rask uthållighetsmotion 2 timmar 30 minuter eller alternativt ansträngande uthållighetsmotion 1 timme 15 minuter eller en kombination av dessa. Det går bra att röra på sig korta stunder åt gången och fördelat på flera olika dagar.

### Styrketräning

Man ska träna muskelstyrkan minst två gånger i veckan (inte flera dagar i följd). Det ska ingå rörelser som belastar benens och kroppens stora muskelgrupper. Varje rörelse upprepas 8–12 gånger (1–3 serier). Styrketräningen kan genomföras med gymredskap eller andra styrketräningsredskap (t.ex. vikter med kardborreband, gummiband).

### Mångsidig kombinationsträning

Kombinationsträning som utvecklar balansen och koordinationen (minst tre gånger i veckan) rekommenderas för alla äldre, men särskilt för personer med nedsatt funktionsförmåga. Kombinationsträning omfattar olika funktionella övningar, styrke- och balansövningar samt till exempel att gå i trappor. Balansen utvecklas av att sträcka på sig, gå på tå och på hälar, snurra, röra sig i naturen och av gymnastik, dans och bollspel.

## Varje steg är för dig

Att röra på sig ens lite mer ger resultat. Det är viktigt att ta pauser från stillasittande. Sträck på benen och rör dig. Utomhus går man lätt längre.

- Jag reser mig varje gång jag byter tv-kanal.
- Jag hukar mig tio gånger efter nyheterna.
- Jag står på ett ben medan kaffet droppar.
- Jag går ut varje dag.
- När jag tar ut soporna promenerar jag runt huset.
- Jag väljer trappan i stället för hissen.
- När jag åker för att handla parkerar jag bilen så långt från butiken som möjligt.
- Jag ber en bekant följa med på promenad.



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor. Äldreinstitutionen

## Min väg som motionär

Reflektera över hur du har rört på dig i olika skeden av livet från barndomen till i dag.

### FUNDERA ÖVER

- Hurdan motionär har du varit?
- Hurdan motion har du ägnat dig åt i olika skeden av ditt liv?
- Hurdana är dina bästa minnen och upplevelser av motion?
- I vilken riktning vill du fortsätta din väg som motionär?



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor. Äldreinstitutionen

## Dia 8 Varje steg är för dig

En aktiv vardag är grunden för all fysisk aktivitet. Också en liten mängd motion är alltid bättre än ingen motion alls. Särskilt personer som har sämre kondition får hälsofördelar av mindre mängder motion än vad som rekommenderas. Effekterna av motion lagras dock inte, så man måste upprepa den fysiska aktiviteten med jämna mellanrum.

**Tips:** Deltagarna kan fundera över vilken liten motionsrutin de kan göra till en del av vardagen.

### Vardagsmotion

Rekommendationerna uppmanar till att aktivt röra på sig i vardagen. Att bevara aktiviteten i vardagen är viktigt med tanke på hälsan. Dagliga sysslor i vardagen är ett bra sätt att upprätthålla funktionsförmågan. Det lönar sig att promenera utomhus i hemknutarna varje dag, traska i trappor och göra hushålls- eller trädgårdsarbete. Man samlar också steg och rörelse under dagen när man utträtt är ärenden, hälsar på hos någon, rastar hunden, plockar svamp och bär eller fiskar.

## Dia 9 Min väg som motionär

Deltagarna reflekterar över hur de rör på sig och minns hur de har rört på sig i olika skeden av livet. De återkallar sina trevligaste minnen av motion och funderar över i vilken riktning de vill fortsätta sin väg i framtiden. Man kan använda sig av en lista, en tidslinje, en teckning, en dikt eller vad som helst man gillar. Gruppmedlemmarna får cirka 10 minuter på sig att göra uppgiften och efter det går man igenom den. Deltagarna kan berätta eller visa sin väg som motionär för den som sitter bredvid eller för hela gruppen.

Det är nyttigt att fundera över sin motionshistoria, eftersom det kan hjälpa att hitta de faktorer som motiverar till fysisk aktivitet och å andra sidan vad som har utgjort hinder för fysisk aktivitet under årens lopp.

### Motionsdelen

- Gympan Kropp och sinne i balans
- Dela till sist ut motionsdagboken till deltagarna och ge anvisningar för att fylla i den.

## Andra mötet:

### Mina resurser som motionär, utarbeta en motionsplan

#### Material som behövs

- Motionsrådgivning för äldre människor-foton
- Motionsplan
- För att testa rörelseförmågan: SPPB-blanketter (kan skrivas ut ur guiden för att göra testning till en vana, Testaus tavaksi), sekundklocka, mått
- Den egna ortens motionskalender eller broschyrer om motionsgrupper och idrottsanläggningar.



### Dia 1 Mina resurser som motionär, utarbeta en motionsplan

Den här gången funderar vi över de egna resurserna och motivationskällorna som motionär. Dessutom testar vi rörelseförmågan och utarbetar en motionsplan.

Till en början diskuterar vi hurdana erfarenheter deltagarna har av att använda motionsdagboken som delades ut förra gången.

#### Mål i dag

- Identifiera dina resurser och motivationskällor som motionär
- Kontrollera konditionen med test av rörelseförmågan
- Fundera över vilka saker som främjar och/eller som begränsar din fysiska aktivitet
- Ta reda på mer om motionsutbudet på din ort
- Utarbeta en egen motionsplan

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Alderinstitutet©

### Dia 2 Mål i dag

I dag är målet att väcka intresse för att fundera över och kontrollera sin fysiska aktivitet samt att se över konditionen med hjälp av test av rörelseförmågan. Dessutom är målet att deltagarna ska vara medvetna om vilka saker som motiverar dem att röra på sig och vilka saker som främjar eller begränsar den fysiska aktiviteten. Den här gången utarbetar vi en egen motionsplan.

#### Varför rör jag på mig eller varför vill jag göra det?

Välbe- finnande	Delak- tighet	Resurs	Glädje, rekreation
Kondition	Livs- kvalitete	Upp- levelser	Funktions- förmåga
Hälsa	Livsstil	En del av person- ligheten	Annat?

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Alderinstitutet©

### Dia 3 Varför rör jag på mig eller varför vill jag göra det?

**Tips:** Före diabiliden tillfrågas deltagarna vad som motiverar dem att röra på sig?

Motiven till fysisk aktivitet är personliga för var och en och hänger ihop med vad motion betyder för en själv och vilka mål som har ställts för motionen. Ofta har motion en betydelse som främjar hälsan, välbefinnandet och funktionsförmågan.

Motion har också upplevelsemässiga betydelser. Motion kan vara en upplevelse som man njuter av fysiskt och psykiskt (t.ex. motion i naturen). Motion ger en upplevelse av delaktighet och då är gemenskapen eller gruppen viktig. En motionsform kan också vara en del av den egna livsstilen och personligheten, och då bidrar motionen till upplevelsen av identiteten. Motion kan också vara en upplevelse av att vara en aktör, varmed man inte utövar motion bara för sin egen skull utan verksamheten stöder andras fysiska aktivitet (t.ex. att vara kamratinstruktör).

Vad motiverar till motion?

<p><b>FÖRMÅGA</b></p> <p>Jag kan</p> <p>Utveckling av förmågor</p> <p>Inläring av nya saker</p> <p>Tro på de egna förmågorna</p>	<p><b>SJÄLV-STÄNDIGHET</b></p> <p>Jag bestämmer</p> <p>Möjlighet att välja</p> <p>Möjligheter via egen aktivitet</p>	<p><b>SOCIAL SAMHÖRIGHET</b></p> <p>Jag duger</p> <p>Positiva mänskliga relationer</p> <p>En trygg och uppmuntrande stämning</p> <p>Uppskattning som instruktören visar</p>
--	--	---

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet ©

## Dia 4 Vad motiverar till motion?

Människor har tre grundläggande psykologiska behov. Tron på de egna förmågorna och den egna kompetensen ökar motivationen, ger självförtroende och styr verksamheten. Det motiverar att utveckla sig själv och sina förmågor samt att lära sig nya saker.

Motivationen ökar när man själv kan fatta beslut och göra val och när människan har en känsla av att kunna kontrollera sina handlingar. Valfriheten gör det möjligt för en äldre person att använda sitt kunnande och att utvecklas.

Motivationen påverkas av positiva relationer, en inspirerande och uppmuntrande atmosfär i gruppen, omsorg och uppskattning som instruktören visar samt positiva känslor. I en grupp kan en äldre person i bästa fall få betydande socialt stöd och sociala kontakter i sitt liv. Att träffa andra och göra saker tillsammans kan motivera till att fortsätta.

**Tips:** Ni kan tillsammans med gruppmedlemmarna fundera på hur man själv kan stärka kompetensen, autonomin och samhörigheten. Instruktören kan skapa förutsättningar för att det uppstår intern motivation genom att beakta dessa tre grundläggande behov. Man kan närma sig ämnet till exempel genom följande frågor:

**Kompetens:** Vad har du lyckats med i dag?

**Autonomi:** Vad vill du kunna göra? Hur stöder medverkan i gruppen ditt mål?

Vilka små vardagliga gärningar stöder ditt mål?

**Samhörighet:** Vilka uppmuntrande ord skulle ni vilja säga till varandra i dag? Vill ni tacka någon?

Styrkeförråd

Välj 2-3 av styrkorna på bilden som du känner att du har.

Hur kan vi utnyttja våra starka sidor för att röra på oss mer?

Tiit	Nyfikenhet	Vilja att lära sig	Självständighet
Hoppfullhet	Kreativitet	Sinne för humor	Rättvisa
Tolerans	Positiv inställning	Flexibilitet	Ihärdighet
Föjdriktighet	Ärlighet	Social förmåga	Genuinitet
Medkänsla	Tålmod	Vänlighet	Energiskhet
Entusiasm	Tacksamhet	Känslighet	Uppmuntrande
Tävlingsinriktning	Anevarsfullhet	Mod	Lugn
Pragmatism	Handlingskraft	Målnedvetenhet	Eftertänksamhet

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet ©

## Dia 5 Styrkeförråd

**Tips:** Gruppmedlemmarna får en stund på sig att begrundna styrkeorden här intill. Därefter väljer man ut några ord som känns att de passar en själv. Fundera tillsammans eller med ett par på hur ni kan utnyttja de egna starka sidorna för att öka den fysiska aktiviteten.



## Diskussion

- Hurdana saker främjar den fysiska aktiviteten?
- Hurdana saker begränsar den fysiska aktiviteten?
- Vilka möjligheter till fysisk aktivitet finns det trots de begränsande faktorerna?
- Hur kan hinder för fysisk aktivitet "överbryggas"?



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstitutet

## Dia 6 Diskussion om faktorer som främjar och begränsar den fysiska aktiviteten

- Hurdana saker främjar den fysiska aktiviteten?
- Hurdana saker begränsar den fysiska aktiviteten?
- Vilka möjligheter till fysisk aktivitet finns det trots de begränsande faktorerna?
- Hur kan hinder för fysisk aktivitet "överbryggas"?

Många individuella faktorer har en främjande eller försämrande inverkan på den fysiska aktiviteten. Fysisk aktivitet främjas av en upplevelse av ett gott hälsotillstånd, av tidigare motionsutövning, av positiva erfarenheter samt av stöd från närstående och professionella.

Hinder för den fysiska aktiviteten är ofta ett dåligt hälsotillstånd, smärta samt bristen på intresse eller tid. Den fysiska aktiviteten kan också hindras av rädsla för att ramla samt bristen på information om fördelarna med motion och lämpliga motionsmöjligheter. Hinder för en motionshobby kan också vara tidigare tråkiga erfarenheter, avsaknaden av en motionskompis, bristen på motionsredskap eller utrustning och den ekonomiska situationen.

Miljöfaktorer påverkar också motionsaktiviteten. Närliggande idrottsanläggningar och tillgängliga förbindelser sänker tröskeln för deltagande. Mörker, snö, halt före och kyla hindrar fysisk aktivitet höst- och vintertid. Också samhälleliga faktorer påverkar intresset för motion. Äldre kan uppleva att deras behov inte har beaktats tillräckligt i planeringen och möjligheterna till användning av idrottsanläggningar och motionstjänster.

Äldre kan motiveras av mycket olika saker (incitament) och de kan ha olika hinder som påverkar den fysiska aktiviteten. Alla har också olika motionsbakgrund. En del har tidigare motionshistoria, medan andra knappt har rört på sig alls. När motivationen har omvandlats till intern motivation, kan hindren i allmänhet lösas.



## Motionsutbudet på din ort

### Motionsgrupper, gym, simhall

- Organisatörer: idrottsväsende, medborgarinstitut, organisationer
- Deltagandemöjlighet, kostnader, nivågrupper, assistenter

### Grupper för utomhusmotion

- Verksamhet i föreningar och sällskap

### Miljöer för utomhusmotion, promenadrutter

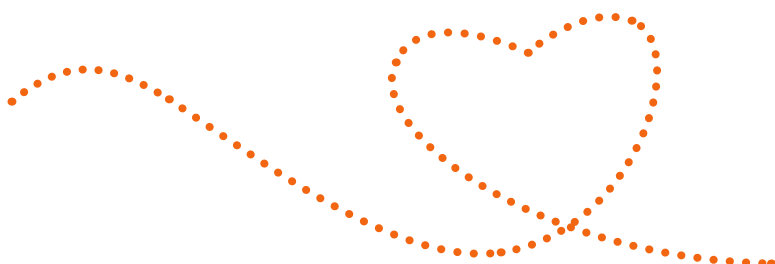
- Utomhusgym, gång- och cykelvägar, naturstigar, promenadrutter, rastplatser



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstitutet

## Dia 7 Motionsutbudet på din ort

Motionsutbudet på den egna orten presenteras och deltagarna får motionskalendrar eller andra broschyrer om motionsgrupper och idrottsanläggningar.




### Konditionstestning (SPPB-test)

Kontroll av balansen i tre stående ställningar

- Fötterna ihop-ställning i sekunder
- Halvtandemstående i sekunder
- Tandemstående i sekunder
- Självvald gånghastighet (4 m)
- Testet uppresning från stol fem gånger

Varje del ger 0–4 poäng, det totala resultatet är 0–12 poäng. Ju högre poäng du får, desto bättre rörelseförmåga har du.



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinriktat

## Dia 8 Konditionstestning

Fysisk träning har den bästa effekten när träningen sker på den nivå som den egna konditionen tillåter. Därför är det viktigt att testa rörelseförmågan innan man börjar träna. På så sätt utreds utgångspunkten för träningen. Med hjälp av testerna kan man också förutse förändringar i rörelseförmågan.

Med hjälp av test av rörelseförmågan kan man upptäcka vilka funktioner som fungerar bra och vilka som har försämrats. Testerna kan till exempel visa att muskelkrafterna i benen är i gott skick, men att det förekommer svårigheter med att hålla balansen. Gånghastigheten berättar till exempel om man hinner korsa vägen medan det är grönt ljus.

På basis av testerna kan ett individuellt träningsprogram utarbetas. När rörelseförmågan har testats är det också lättare att välja en motionsgrupp som är lämplig för den egna konditionen. Mätningar av rörelseförmågan motiverar till att röra på sig och följa utvecklingen av den egna rörelseförmågan.

En kort testserie för den fysiska prestationsförmågan (SPPB, Short Physical Performance Battery) är ett väletablerat och tillförlitligt test för att mäta benens prestationsförmåga. Testet hjälper att identifiera de äldre personer som har rörelsesvårigheter eller nedsatt balans, vilket ökar risken för fall. Ett svagt resultat (7 poäng eller färre) i SPPB-testet förutser att rörelseförmågan kommer att försämrans i framtiden.

### SPPB-testet består av tre delar

1. Kontroll av balansen mäts i **tre olika stående ställningar**. Först står man med fötterna ihop i 10 sekunder. Om det lyckas står man i 10 sekunder i halvtandemstående (fötterna delvis efter varandra, basleden på den bakre fotens stortå mot den inre delen av den främre fotens häl). Om också det lyckas står man ännu i 10 sekunder i tandemstående (fötterna efter varandra, den bakre fotens tår mot den främre fotens häl).

2. **Gånghastigheten** mäts på en 4 meter lång sträcka. Testet utförs två gånger i den egna normala gånghastigheten. Den snabbare prestationen förblir i kraft.

3. **Testet uppresning från stol** mäter benens muskelkraft. Teströrelsen utförs fem gånger så snabbt som möjligt. Armarna hålls i kors över bröstet.

Prestationstiderna antecknas med två decimalers noggrannhet. Varje del ger 0–4 poäng, det totala resultatet är 0–12 poäng. Ju högre poäng man får, desto bättre är rörelseförmågan.

Testningen är alltid frivillig för deltagarna. Testerna kan utföras i par – den ena testar och den andra utför testet. Sedan byter man.

Testresultaten antecknas till exempel i motionsplanen eller dokumenteras på annat sätt för varje deltagare. Vid den sista sammankomsten kan samma tester utföras på nytt så man kan se eventuella förändringar i rörelseförmågan.

### Självbedömning av rörelseförmågan

Bedöm din rörelseförmåga inomhus och utomhus:

- Kan du gå i trappan från en våning till en annan?
- Kan du gå en sträcka på 500 meter utan att vila?

17 procent av dem som har fyllt 65 år har stora svårigheter att gå 500 meter utan att vila.	27 procent av dem som har fyllt 75 år har stora svårigheter att gå 500 meter utan att vila.	Förmågan att gå en halv kilometer (till exempel till närbutiken) är en förutsättning för att kunna bo hemma självständigt.
---	---	--

Källa: Undersökningen Hälsosamma Finland (Institutet för hälsa och välfärd) 2022

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinriktat

## Dia 9 Självbedömning av rörelseförmågan

Med hjälp av självbedömningen är det lätt att se hur det går att utföra funktioner i vardagen eller att röra sig i olika miljöer. Förmågan att gå 500 meter (till exempel till närbutiken) kan betraktas som en förutsättning för att kunna bo självständigt hemma. En nedsatt rörelseförmåga är



## Tredje mötet: Öka muskelstyrkan

### Material som behövs

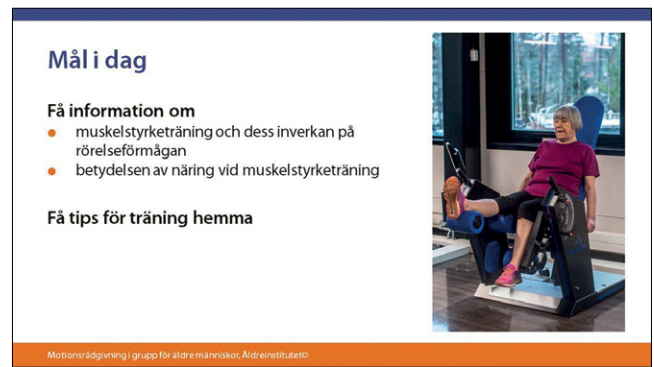
- Motionsrådgivning för äldre människor-foton



### Dia 1 Öka muskelstyrkan

Den här gången är temat muskelstyrkan och dess betydelse för rörelseförmågan.

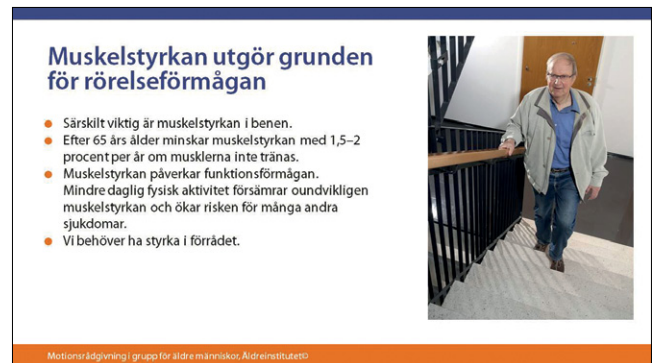
**Tips:** På väggen kan det finnas foton av muskelstyrketräning (Motionsrådgivning för äldre människor-foton).



### Dia 2 Mål i dag

Målet i dag är att deltagarna ska få information om grunderna för styrketräning och betydelsen av muskelstyrka för rörelseförmågan. Dessutom är målet att öka kunskapen om betydelsen av näring vid muskelstyrketräning.

I motionsdelen väljs en övning som lämpar sig för gruppen från webbplatsen [voitas.fi](http://voitas.fi) eller också besöker man ett gym som lämpar sig för äldre.



### Dia 3 Muskelstyrkan utgör grunden för rörelseförmågan

**Tips:** Fråga före diabildden deltagarna vad de anser att muskelstyrka betyder och var det behövs. Det här kan till exempel diskuteras i par.

**Diskussion:** Har du lagt märke till förändringar i muskelstyrkan, till exempel efter sjukdom eller sängläge?

Benens muskelstyrka är viktig med tanke på äldre personers rörelseförmåga. Styrka behövs bland annat för att stiga upp från en stol, för att gå i trappor och i olika plötsliga situationer, till exempel när man halkar. Nedsatt muskelstyrka i benen begränsar den fysiska aktiviteten inomhus och utomhus.

Muskelstyrkan och muskelmassan minskar med åldern. Till en början är förändringen långsam, men efter 50–60 års ålder tilltar minskningen. Det beror delvis på förändringar i muskelstrukturen och i ämnesomsättningen samt på hormonella faktorer. Styrkan minskar också för att musklerna inte används tillräckligt. Träning lönar sig alltså!

Muskelstyrkan är kopplad till funktionsförmågan. Därför behöver man också ha muskelstyrka i förrådet, så att säga för sämre tider. För att många dagliga aktiviteter ska lyckas krävs en viss minimistyrkenivå. Olika infektioner eller kroniska sjukdomar kan kräva sängläge. I sängläge kan muskelstyrkan minska med upp till 2–5 procent per dag under den första veckan. Om sängläget fortsätter tillräckligt länge, kan man hamna i en situation där man till exempel inte längre klarar av att gå upp ur sängen. Det lönar sig att hålla musklerna i gott skick för att undvika att alla krafter sinar om en sjukdom överraskar.



**Styrka behövs**

- Maximistyrka**  
● till exempel att resa sig från en stol
- Snabbhetsstyrka**  
● till exempel att återfå balansen när man vacklar till
- Uthållighetsstyrka**  
● till exempel att bära en shoppingkasse



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstitutet

## Dia 4 Styrka behövs

**Diskussion:** I hurdana situationer har du i praktiken behövt maximi-, snabbhets- och uthållighetsstyrka?

Musklerna som framkallar rörelse är knippen av muskelceller som bildas av enskilda muskelceller. I skelettmuskeln kan man urskilja två typer av celler, så kallade långsamma och snabba muskelceller. Långsamma muskelceller är uthållighetsceller som används i lågintensiva och långvariga prestationer såsom under promenader. Snabba muskelceller drar ihop sig snabbt och kan utföra mycket arbete på kort tid. De behövs för prestationer som kräver snabbhetsstyrka, såsom att återfå balansen när man halkar. De snabba muskelcellerna blir trötta före de långsamma cellerna.

När vi åldras minskar i synnerhet storleken på och antalet snabba muskelceller. Därför blir till exempel gånghastigheten och rörelserna för att korrigera ställningen långsammare.

Muskeln arbetar isometriskt, det vill säga statiskt när man spänner muskeln men lederna inte rör sig. Ett exempel på det här är att bära en shoppingkasse. Dynamisk muskelkontraktion omfattar koncentrisk och excentrisk muskelkontraktion. Vid koncentrisk muskelkontraktion förkortas muskeln, vilket orsakar rörelse och rör den yttre belastningen till exempel när man lyfter en shoppingkasse från golvet upp på bordet. Vid excentriskt det vill säga bromsande muskelarbete förlängs muskeln när den drar ihop sig, till exempel när man flyttar en shoppingkasse som väger för mycket från bordet ner på golvet. Då vinner kassens vikt över muskelns styrka och man är tvungen att streta emot tyngdkraften så att kassen inte faller i golvet. Dessa olika slag av muskelarbete växlar i normala muskelprestationer.

Styrkan som produceras med alla former av muskelarbete kan delas in i maximi-, snabbhets- och uthållighetsstyrka. Maximistyrka är den största individuella styrkenivån. För äldre kan till exempel uppresning från en stol vara en maximistyrkeprestation. Med snabbhetsstyrka avses muskelns förmåga att producera största möjliga styrka på så kort tid som möjligt eller vid högsta möjliga hastighet. Snabbhetsstyrka behövs till exempel när man vacklar och snabbt måste återfå balansen. Maximistyrkan påverkar också snabbhetsstyrkan. Ju bättre maximistyrkan är, desto bättre är snabbhetsstyrkan. Uthållighetsstyrka behövs vid långvariga prestationer till exempel för att bära hem en shoppingkasse från butiken. Vid gymträning ligger fokus särskilt på att öka maximistyrkan. När träningen framskrider kan man också utföra rörelser som utvecklar snabbhetsstyrkan.



## Tanka styrka i benen

För att öka styrkan behövs tillräckligt tunga vikter. Gymmet är en trygg plats att träna på.

- Om du orkar göra fler än tre serier och 8–12 upprepningar på en benträningsmaskin, öka vikten.
- Skriv upp träningsvikterna så du kan följa utvecklingen.
- Den viktigaste hemgymnastikrörelsen är att resa sig från en stol eller att huka sig. Använd vikter med kardborrefastning, gummiband osv. i hemträningen. Traska i trappor!
- Träna minst 2 gånger/vecka.
- Du kan öka muskelstyrkan på bara några månader

Ett halvt år av resultatriktad gymträning kan ge samma mängd muskelstyrka som går förlorad på tio år i och med att man åldras.

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor. Äldreinstitutionen

## Dia 5 Tanka styrka i benen

**Diskussion:** Hurdana erfarenheter har du av gymträning?

Muskelstyrkan försämras med åldern, men med lämplig träning kan muskelstyrkan bibehållas eller till och med förbättras. Det bästa sättet att öka muskelstyrkan är att träna på gym, men man kan träna effektivt även med fria vikter (vikter med kardborreband, träningsgummiband). Det viktigaste är regelbunden och resultatriktad träning, så att träningens effekt ökas successivt.

Muskelstyrkan ökar också när man är äldre då man tränar resultatriktat minst två gånger i veckan. Träningsmotståndet måste justeras så att det är tillräckligt belastande. Motståndet ska vara sådant att man orkar utföra rörelsen ungefär 8–12 gånger i rad, inte mer. Efter en vilopaus (1–2 min) utförs 8–12 upprepningar av rörelsen ännu en andra eller tredje gång.

När träningen framskrider höjs motståndet. Det ideala träningsmotståndet uppnås när förhållandet mellan träning och vila är rätt. Det lönar sig inte att utföra hård styrketräning flera dagar i rad.

Med tanke på äldres rörelseförmåga är de viktigaste rörelserna de som stärker benen och sätet. Sådana är bland annat sträckning och böjning av knät, abduktion och extension av höften samt benpress och olika hukrörelser. Det finns ingen övre åldersgräns för att träna. Rörelseförmågan kan förbättras genom träning ännu när man är mycket ålderstigen.



## Exempel på matvaror

C-vitaminbehov 75 mg/dygn		Proteinbehov 1,2-1,4 g per kg kroppsvikt/dygn I praktiken ca 70-100 g/dygn	
Födoämne	Vitamin C (mg)	Födoämne, 100 g portion	Protein
Havtornsbär, 1 dl	91	Laxfilé	20 g
Apelsin, 1 st.	77	Grynost	17 g
Svarta vinbär, 1 dl	60	Bärkvarv	15 g
Tomat, 1 st.	10	Härkis (bondbönsprodukt)	17 g
Blåbär, 1 dl	9	Ägg	13 g
Råriven morot, 1 dl	9		
Äpple	8		
Gurka, ca 8 skivor	3		
Salladportion	4		

Motionsrådgivning | grupp för äldre människor, Åldreinstituttet

## Hemträning är enkelt och effektivt

Voitas.fi

Motionsidéer för över 65-åringar, yrkespersoner och instruktörer

- Avgiftsfri webbplats, ingen registrering krävs
- Hundratal styrke-, balans-, koordinations- och stretchingsrörelser
- Rörelser, program och videor som passar olika konditionsnivåer

Innehållet är planerat av motionsexperten

Motionsrådgivning | grupp för äldre människor, Åldreinstituttet

Voitas.fi

Exercise ideas for over 65s, professionals and instructors

- Hundreds of effective exercises
- Ready-made programs and gymnasium classes
- With video support of difficulty
- Completely free



## Dia 6 Rätt näring stöder träningen

**Diskussion:** Hur kan du kombinera muskelstyrketräning med ett proteinhaltigt mellanmål eller en återhämningsdryck?

För äldre lönar det sig att se till att ha en regelbunden måltidsrytm. Då håller man sig pigg och kry hela dagen. Den rekommenderade måltidsrytmen innehåller fyra till sex måltider och mellanmål per dag.

En regelbunden måltidsrytm hjälper att orka och det blir lättare att få i sig en mångsidig kost. Ett gott näringstillstånd är en förutsättning för att orka röra på sig. I samband med muskelstyrketräning är det viktigt att komma ihåg betydelsen av kosten, eftersom musklerna behöver protein och energi för att utvecklas. Motion ger den bästa nyttan när man ungefär en timme före träningen intar något som innehåller protein och kolhydrater, såsom en ost- eller skinksmörgås eller yoghurt och mysli eller ett glas surmjölk och en banan.

Det är viktigt att äta en måltid eller ett mellanmål som innehåller mycket protein strax efter träningen för att musklerna ska återhämta sig från träningen och muskeltillväxten ska bli effektivare. Goda proteinkällor är mjölkprodukter, ägg, fisk och kött samt ärter, bönor, nötter och sojaprodukter. Det är viktigt att dricka vatten före och efter träningen. Mer om kost under den 6 sammankomsten.

## Dia 7 Hemträning är enkelt och effektivt

Effektiv träning som ökar muskelstyrkan i benen kan också utföras hemma och i samband med utomhusmotion. Till exempel vikter med kardborreband och träningsgummiband gör träningen mer effektiv. När träningen framskrider lönar det sig att övergå till större vikter och träningsgummiband med mer motstånd. På webbplatsen [voitas.fi](http://voitas.fi) finns mångsidiga idéer för att röra på sig både på gymmet och inomhus och utomhus.

**Diskussion:** Hur kan du öka muskelstyrketräningen i din vardag?

**Tips:** Alternativt kan man i motionsdelen besöka ett gym som lämpar sig för äldre eller bekanta sig med motionsutrustning utomhus.



## Fjärde mötet: Hålls på benen

### Material som behövs

- Motionsrådgivning för äldre människor-foton



### Dia 1 Hålls på benen

Den här gången är temat balansträning och förebyggande av fall.

**Tips:** På väggen kan det finnas foton av balansträning.

#### Mål i dag

##### Få information om

- kontroll av balansen
- förebyggande av fallolyckor
- balansträning



### Dia 2 Mål i dag

Den här gången är målet att deltagarna ska få information om hur man kontrollerar balansen och om hur man kan träna balansen. Dessutom är målet att deltagarna ska få information om förebyggande av fallolyckor och förstå betydelsen av balans för rörelse- och funktionsförmågan.

### Balans behövs i vardagen

#### När du

- promenerar, särskilt i ojämn terräng, vid halka, i folkvimmel
- reser dig från en stol
- plockar upp saker från golvet
- sträcker dig mot de översta skåpen
- är nära att vackla till
- tvättar och klär dig
- utför dagliga sysslor

Balans är förmågan att hållas på benen samt att kontrollera sin ställning stillastående och i rörelse.



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

### Dia 3 Balans behövs i vardagen

**Tips:** Före diabilden kan ni tillsammans fundera över när man behöver balans i vardagen. Det här kan diskuteras i par. Diskussionen kan avslutas så att varje par ger minst ett exempel.

Balans är inte ett separat fenomen, utan ständigt närvarande i aktiviteter och sysslor i vardagen. Balans är förmågan att hållas på benen samt att kontrollera sin ställning stillastående och i rörelse. Man behöver kontrollera sin ställning stillastående till exempel när man lagar mat eller står i kassakön i butiken eller i trafikljus. När man rör sig blir det svårare att kontrollera balansen. Att stiga upp, att sträcka sig efter en kaffekopp från den övre hyllan, att klä på sig byxorna stående, att plocka upp tidningen från golvet och att gå är exempel på vanliga vardagsaktiviteter som förutsätter balans. När man rör sig utomhus behövs balansen ännu mer, eftersom varierande terräng försvårar kontrollen över balansen och att hållas på benen.

Utmaningarna ökar när externa krafter får en att vackla till. Då är kontroll över balansen och en snabb aktivering av skyddande reaktioner (t.ex. att ta ett steg åt sidan) förutsättningar för att hållas på benen. Till exempel när någon knuffar till en eller när underlaget plötsligt rubbas (t.ex. en buss som kör i väg knyckigt) är situationer då det behövs snabba korrigeringar av ställningen och ytterligare steg.



## Dia 4 Hur åldrandet påverkar balansen

**Diskussion:** Har balansen försämrats när du har blivit äldre? Om så är fallet, i hurdana situationer märker du det?

Balanskontrollen kan i stort sett delas upp enligt följande:

1. Sensoriska systemens funktion (synsinnet, balansorgan i innerörat, känselsystemet: celler som känner av ställning och rörelse i leder, muskler, sensor och hud, särskilt i fotsulor och fotleder)
2. Centralt nervsystemets behandling av information och funktionsplanering
3. Produktion av rörelse (rörelseorganen)

Balansen utvecklas under barndomen och ungdomen, och den är som bäst i den tidiga vuxenåldern. De flesta förändringar som gäller åldrande försvårar balanskontrollen och utsätter för fallolyckor.

Balanskontroll är ett komplext system. Via de sensoriska systemen går informationen om människans ställningar och rörelser till det centrala nervsystemet. I det centrala nervsystemet förenas informationen och det görs en plan för de åtgärder som behövs för att upprätthålla balansen. Det går kommandon till musklerna och rörelserna produceras. Via de sensoriska systemen förnimmar man vidare rörelser som skett, det går responsuppgifter till det centrala nervsystemet och på så sätt fortsätter verksamheten.

### De sensoriska systemen

#### Synsinnet

Med hjälp av synen får vi information om vår omgivning och vi kan gestalta oss själva och vår ställning i förhållande till omgivningen. Med hjälp av synen förutser vi kommande hinder och förändringar i terrängen, såsom trösklar, mattkanter och gropar. Med åldern stöder man sig mer på synen för att hållas på benen. När vi åldras försämras de sensoriska funktionerna och särskilt förändringar i syn-

sinnet påverkar kontrollen av balansen. Synens skärpa och förmåga att upptäcka skillnader i djup försämras. Då är det till exempel svårare att gå i trappor.

### Känselsystemet

Lederna, musklerna, senorna och huden har många celler som känner av ställningen. Också med slutna ögon vet vi ganska exakt i vilken ställning vi befinner oss och om vi står på ett hårt eller mjukt underlag. I fotsulorna finns det celler som känner av tryck. Till exempel när man lutar sig framåt förflyttas vikten till de främre trampdynorna och det centrala nervsystemet får information om den förändrade ställningen. Känselsystemet har de bästa förutsättningarna att fungera när hållningen är normal, lederna rör sig väl och musklerna fungerar. När vi åldras blir känselresponsen om kroppens ställning och rörelser mindre exakt. Fotsulornas känselceller reagerar sämre, vilket försämrar informationen till centrala nervsystemet om kroppens ställning.

### Balansorgansystemet

Balansorganen finns i innerörat och de fungerar när man rör på huvudet. Balansorganen har tre båggångar med vätska som tillsammans med öronstenarna känner av huvudets rörelser och förmedlar informationen längs balansnerven till det centrala nervsystemet. Balansorgansystemet aktiveras alltså när huvudet vänds. Rotatorisk yrsel är en av störningarna i balansorganen när man åldras. Yrseln kan göra rörelserna osäkra.



## Det centrala nervsystemet

Det centrala nervsystemet reglerar hela balanssystemets funktion. Det tar emot sensoriska uppgifter, behandlar dem i förhållande till tidigare uppgifter och erfarenheter samt väljer de kroppsrörelser som behövs. Dessutom reglerar det centrala nervsystemet styrkan och snabbheten i rörelserna så att de lämpar sig för den verksamhet som behövs. Sensorisk information om den här verksamheten skickas åter till det centrala nervsystemet och regleringen av balansen fortsätter. När vi åldras blir funktionen i det centrala nervsystemet långsammare. Åldrandet påverkar dess förmåga att kombinera information från sinnen om kroppsställningen.

## Produktion av rörelse

Rörelseorganen producerar det muskelarbete och de rörelser som behövs för att kontrollera balansen. Muskelarbetet och rörelseomfånget som behövs varierar från knappt märkbar spänning till stora och snabba rörelser i hela kroppen, till exempel upprätthållande av stående ställning och att klara sig när man halkar. Vid kontroll av balansen betonas kontroll av bäckenstödjande muskler. Kontroll av bäckenet gör det möjligt att använda kroppen och händerna i dagliga aktiviteter. När vi åldras försämras förmågan att välja lämpliga rörelser för att upprätthålla balansen. Också förändringar i rörelseorganen som är förknippade med åldrandet påverkar balansen. Till exempel försämrad hållning, svagare muskler och stelare leder gör det svårare att kontrollera balansen och att hålla sig på benen.

Förändringar i och med åldrandet är alltid individuella. Var och en åldras på sitt sätt. Det finns inte två likadana äldre, men alla drar nytta av balansträning.



### Utmana balansen

1. Stå i en god grundställning
  - flytta vikten till de främre trampdynorna – till hälarna
2. Stå med fötterna ihop – fötterna efter varandra – på ett ben
3. Stå i en god ställning och slut ögonen
  - vrid huvudet åt höger – åt vänster
4. Grenställning
  - rita en stor cirkel med ena armen
  - stå i en smalare ställning och fortsätt rita cirklar med armen
  - slut ögonen och fortsätt rita cirklar med armen



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor. Aldersinriktat

## Dia 5 Utmana balansen

Testa i praktiken följande övningar som kräver balans. Beakta säkerheten: i närheten ska finnas till exempel en stol, ett bord eller en vägg att ta stöd mot vid behov.

- Stå i en god grundställning med fötterna i höftbredd. Känn efter att vikten är jämnt fördelad på fotsulorna. Flytta vikten långsamt i tur och ordning till de främre trampdynorna, till hälarna så pass mycket att du måste ta ett korrigeringsteg framåt/bakåt (= skyddande reaktion).
- Prova på att stå med fötterna i olika smalare ställningar och se hur det blir svårare att kontrollera balansen: fötterna ihop, insidan av den främre fotens häl mot utsidan av den bakre fotens stortå, fötterna efter varandra på ett "streck", på ett ben.
- Stå med fötterna i grundställning (eller i vald smalare ställning). Slut ena eller båda ögonen och känn hur det blir svårare att kontrollera balansen när synsinnets funktion störs. Vrid därefter huvudet i tur och ordning åt höger och vänster för att aktivera balansorganen. Synsinnets funktion störs när man inte kan ta någon ögonkontakt.
- Stå med fötterna i höftbredd. Rita en stor cirkel med ena armen framtill och följ fingrarna med blicken. För fötterna närmare varandra och fortsätt att rita en cirkel med handen. Prova ännu på att sluta ögonen och fortsätt övningen. Fokusera på att känna hur balanskontrollen förändras i olika skeden.



## Dia 6 Fallolyckor kan förhindras genom att påverka riskfaktorerna

Att ramla är det vanligaste olycksfallet bland äldre. Bland över 65-åringar som bor hemma ramlar var tredje och bland över 80-åringarna var annan minst en gång om året. Fallolyckor leder inte alltid till skador, men med åldern blir de mer ödesdigra och man återhämtar sig långsammare än vad yngre gör. Det är viktigt att förhindra den första fallolyckan, eftersom det har konstaterats att tidigare fallolyckor förebådar att man ramlar på nytt.

**Tips:** Före diabilden kan du fråga: Har du ramlat under det senaste året? Är du orolig över att ramla?

Faktorerna som påverkar fallolyckor kan delas in i personliga, det vill säga interna risker och omgivningsrelaterade, det vill säga externa risker. Fallolyckor påverkas nästan alltid av både externa och interna risker, men ju äldre en person är, desto större andel utgör de interna riskerna. Bland under 80-åringar som bor hemma beror fallolyckorna oftare på externa riskfaktorer. Också situations- och beteendefaktorer som hänför sig till en själv utsätter personen för fallolyckor. En del är mer jäktade till sin natur, medan andra är mer benägna att ta risker till exempel vid halt före.

Det finns flera interna riskfaktorer för fallolyckor. Sjukdomar hör inte nödvändigtvis till åldrandet, men de blir vanligare med åldern. Många sjukdomar, till exempel sjukdomar som orsakas av störningar i blodcirkulationen i hjärnan, Parkinsons sjukdom och minnessjukdomar, ökar risken för fallolyckor. Akuta kortvariga sjukdomar, såsom luftvägs- och urinvägsinfektioner, försämrar tillfälligt tillståndet och kan också öka risken för fallolyckor. Redan några dagars sängläge på grund av vilken sjukdom som helst försvagar kontrollen över balansen och förmågan att hålla sig på benen. Också ett försämrat näringsstillstånd utgör en risk för fallolyckor.

Till följd av att balansen och muskelstyrkan i benen blir sämre försämras rörelseförmågan och benägenheten att ramla ökar. Äldre kan ha olika smärtor till exempel på grund av ledslitage. Smärtorna kan leda till att den fysiska aktiviteten minskar och då försämras funktionsförmågan ytterligare och risken för fall ökar. Många är rädda för att ramla, även om de inte har varit med om fallolyckor. När man blir äldre ökar ofta rädslan för att ramla. På grund av rädslan för fallolyckor kan det hända att äldre drar ner på sin fysiska aktivitet i vardagen, vilket leder till den ovan nämnda försämringen av funktionsförmågan. Det påverkar också livskvaliteten.

När vi blir äldre försämras de sensoriska funktionerna. Den ökade risken för fallolyckor påverkas särskilt av förändringar i synförmågan. Synsinnet har en stor betydelse för balanskontrollen. Också försämrad hörsel kan öka risken för fallolyckor.

Det finns också flera yttre riskfaktorer för fallolyckor. Äldre som använder flera läkemedel blir mer benägna att ramla. När man åldras tilltar både effekterna och skadorna av läkemedel. Bland annat läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet samt hjärt- och cirkulationsorganen ökar risken för fallolyckor. Smärtstillande medel kan orsaka dåsighet och förvirring.

Största delen av de externa riskerna hänger ihop med boende- och närmiljön. Hala gångytor både inomhus och utomhus och till exempel mattkanter och trösklar i hemmet orsakar farliga situationer för äldre. I Finland har vi långa mörka årstider då svag belysning både inomhus och utomhus kan utsätta för fallolyckor. Skor som är olämpliga för situationen, till exempel skor med hal sula, bidrar till att öka risken för fallolyckor. När rörelseförmågan försämras använder sig äldre kanske av en promenadkäpp eller en rullator för att ha lättare att röra sig. Om hjälpmedlet inte lämpar sig för den äldre personen eller det är i dåligt skick, ökar risken för fallolyckor.

Alkoholkonsumtion ökar risken för att ramla. Det påverkar det centrala nervsystemets funktion och försämrar kontrollen över balansen samt koncentrations- och reaktionsförmågan.

**Tips:** Efter genomgången av diabilden kan ni tillsammans fundera över hur riskfaktorerna som presenterades kan påverkas i förebyggande syfte.




**Håll fallolyckorna borta med motion**

Mångsidig fysisk träning är det effektivaste enskilda sättet att förhindra fallolyckor

- var tredje fallolycka kan undvikas

var tredje fallolycka kan undvikas

- muskelstyrka
- balans
- spänst, koordination



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Åldreinstitutt.eesti

## Dia 7 Håll fallolyckorna borta med motion

Motion är det viktigaste enskilda sättet att förebygga fallolyckor. Mångsidig, regelbunden och effektiv fysisk träning förbättrar rörelseförmågan och minskar därmed fallolyckorna, risken för fall och skador på grund av fallolyckor, såsom höftfrakturer. Med hjälp av fysisk träning bevaras och förbättras den fysiska prestationsförmågan som behövs i vardagslivets situationer. Med hjälp av mångsidig fysisk träning kan man förebygga var tredje fallolycka.

Träning som förebygger fallolyckor ska omfatta särskilt träning av muskelstyrka och balans, men också övningar som innehåller spänst och koordination, såsom steg och vändningar.

**Mångsidig balansträning**



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Åldreinstitutt.eesti

## Dia 8 Mångsidig balansträning

**Tips:** I samband med bilderna på dian kan ni diskutera på vilket sätt var och en helst tränar balansen.

Äldre kan träna balansen på flera sätt. För att säkerställa regelbunden träning är det viktigt att var och en hittar ett sätt att träna som man själv gillar. Balans är en inlärd färdighet som man kan förbättra genom träning - oavsett ålder. Man kan träna balansen målinriktat i samband med vardagliga aktiviteter. Till exempel: när man diskar ställer man sig ibland på tå, för att gå från köket till vardagsrummet "går man längs ett streck", medan man ser på tv reser man

sig upp från sittande till stående, man borstar tänderna stående på ett ben eller med fötterna ihop osv. Funktionen i balansorganen i innerörat kan tränas genom att ta med blicken och huvudets rörelser i övningen.

Ett gymnastikprogram med balansinnehåll för hemträning är ett utmärkt sätt att träna och dessutom kan man delta i olika motionsgrupper. I balansgrupperna får man mångsidig färdighetsträning. Många motionsformer, såsom dans och bollspel, utvecklar rörelsesmidigheten och balanskontrollen. Promenad i ojämn terräng utmanar och tränar balansen. Till balansträning för äldre hör träning av muskelstyrkan i benen och kroppen. Med hjälp av tillräckligt starka ben kan man utan svårighet förflytta vikten kontrollerat när man går och stiga över hinder.

Med hjälp av mångsidig träning förbättras kännedomen om den egna kroppen och dess rörelser och tryggheten att röra sig ökar. Med hjälp av balansträning identifieras möjligheterna och även begränsningarna i den egna balansförmågan.



## Femte mötet: Utveckla uthållighetskonditionen


### Material som behövs

- Motionsrådgivning för äldre människor-foton
- Kartor över frilufts- eller promenadleder på den egna orten

### Diskussion

**Oroar du dig över att ramla?**

- Hur kan du själv påverka fallrisker?
- Tränar du balansen?
- Hurdan balansträning passar in i din vardag?



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstituutti

5. mötet

### Utveckla uthållighetskonditionen





Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstituutti

## Dia 9 Diskussion

Berätta för gruppdeltagarna att motionsdelen nästa gång är en promenad. Deltagarna kan ta gångstavar med sig. Kom tillsammans överens om var ni ska promenera.

**Motionsdelen:** Instruktören sammanställer en balansbana som lämpar sig för deltagarna utifrån övningarna på webbplatsen [voitas.fi](http://voitas.fi).

## Dia 1 Utveckla uthållighetskonditionen

Den här gången diskuteras uthållighetskonditionens betydelse för orken och hälsan i vardagen.


Med uthållighetskondition avses förmågan eller kompetensen att en längre tid utföra relativt belastande eller tunga motionsprestationer där hela kroppen och de stora muskelgrupperna behövs. Det påverkas främst av andnings- och cirkulationsorganens skick.

**Tips:** På väggen kan det finnas foton av uthållighetsträning.

### Mål i dag

Få information om

- betydelsen av uthållighetsträning för funktionsförmågan
- hur äldre kan träna uthållighetskonditionen
- fördelarna med utomhusmotion
- möjligheter till utomhusmotion på din ort



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstitutet

## Dia 2 Mål i dag

Den här gången är målet att deltagarna ska få information om betydelsen av uthållighetsträning för funktionsförmågan och tips på hur man kan träna uthållighetskonditionen när man är äldre. Dessutom är målet att deltagarna ska få information om fördelarna med utomhusmotion och om möjligheterna till utomhusmotion på den egna orten.

### Varför behövs uthållighet?

VARDAGSSYSSLOR	KRAFTER I ALLMÄNHET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• du rör dig säkrare inomhus och utomhus</li> <li>• du klarar av att gå i trappor</li> <li>• du kan städa och utföra andra hushållsarbeten</li> <li>• det blir lättare att sköta gårds- och trädgårdsarbete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• andnings- och cirkulationsorganen stärks</li> <li>• energinivån och humöret förbättras</li> <li>• sömnkvaliteten förbättras</li> <li>• stresståligheten ökar</li> </ul>

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstitutet

## Dia 3 Varför behövs uthållighet?

Äldre behöver tillräckligt med muskelstyrka och balansförmåga i vardagen, men dessutom behövs uthållighetskondition. Uthållighet är till nytta när en aktivitet varar flera minuter och det behövs flera muskelgrupper för att utföra den. Sådana vardagsfunktioner av uthållighetskaraktär är till exempel att röra sig inomhus eller i trappor, att röra sig utomhus, att cykla, att städa och utföra andra hushållsarbete, att tvätta sig och klä sig samt att sköta gårds- och trädgårdsarbeten. Uthållighetskonditionen påverkar den allmänna orken.

Uthållighetsträning tränar och stärker andnings- och cirkulationsorganen. Lungorna fungerar bättre och hjärtat blir starkare. När uthållighetskonditionen blir bättre förbättras dagsformen och humöret och därmed orkar man till exempel delta i hobbyer. All motion och fysisk aktivitet förbättrar också sömnens kvalitet och minskar stress.

När vi åldras försämras uthållighetskonditionen. Det här beror till största delen på att vi motionerar mindre och att effekten minskar. Till en del påverkas försämringen av uthållighetskonditionen på strukturella och funktionella förändringar i andnings- och cirkulationsorganen samt på sjukdomar i hjärtat och cirkulationsorganen. Sängläge i samband med sjukdomar kan medföra att en äldre persons uthållighetskondition rasar snabbt.

### Uthållighetsträning förbättrar hälsan

- Inverkar gynnsamt på fett- och sockeromsättningen.
- Bromsar eller fördröjer utvecklingen av minnesstörningar.
- Minskar risken för fetma, metabolt syndrom, högt blodtryck (hypertoni), typ 2-diabetes, kranskärslsjukdom och cancer.
- Uthållighetsträning är en viktig form av behandling vid ovannämnda sjukdomar.



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstitutet

## Dia 4 Uthållighetsträning förbättrar hälsan

Uthållighetsträning inverkar gynnsamt på fett- och sockeromsättningen. Uthållighetsträning har även visat sig ha bromsande eller fördröjande effekt vid förebyggande av minnesstörningar. Uthållighetsträning har konstaterats minska risken för fetma, metabolt syndrom, högt blodtryck (hypertoni), typ 2-diabetes, kranskärslsjukdom, stroke och olika slags cancer (tjocktarmscancer, bröstcancer). Å andra sidan används uthållighetsträning som en viktig behandlingsform vid flera av de ovannämnda sjukdomarna.

## Vilken typ av uthållighetsträning passar äldre och hur ska man träna?

### Varje vecka

- rask uthållighetsmotion 2 timmar 30 min eller
- ansträngande uthållighetsmotion 1 timme 15 min eller
- en kombination av dessa

Det går bra att röra på sig korta stunder åt gången och fördelat på flera olika dagar.

Lugn start, progression: öka intensiteten efter hand.



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Många fördelar med utomhusmotion

- är utmärkt uthållighetsträning
- piggar upp humöret
- utvecklar balansen och muskelstyrkan
- förbättrar rörelsesäkerheten
- ger möjlighet att sköta ärenden och att umgås med andra
- minskar skadeverkningar av sjukdomar
- förbättrar sömnkvaliteten och aptiten
- ger omväxling och erfarenheter



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 5 Vilken typ av uthållighetsträning passar äldre och hur ska man träna?

**Diskussion:** Utövar du uthållighetsträning, hurdan? Blir du andfådd i vardagens aktiviteter?

Enligt motionsrekommendationen borde 65 år fyllda varje vecka utöva rask uthållighetsmotion 2 timmar 30 minuter eller alternativt ansträngande uthållighetsmotion 1 timme 15 minuter eller en kombination av dessa. Rörelsen är rask när man kan prata trots att man blir andfådd och ansträngande när man har svårt att prata på grund av andfåddhet. Det går bra att röra på sig korta stunder åt gången och fördelat på flera olika dagar.

När man inleder uthållighetsträningen gäller det också att fästa uppmärksamhet vid säkerhetsfrågor. Om man har haft en paus från motion, är det viktigt att inleda uthållighetsträningen lugnt och gradvis, resultatriktat och vid behov med stöd av yrkespersoner inom hälso- och sjukvården eller inom motion.

Bra grenar som förbättrar uthållighetskonditionen är till exempel promenad med eller utan stavar, dans, jogging, cykling, simning och skidåkning. Det viktigaste är att man själv gillar motionen. Vid sidan av effektivare motion har all vardagsaktivitet, promenader i samband med dagliga ärenden och hushållsarbete en viktig betydelse när det gäller att utveckla uthållighetskonditionen.

Det är bra att komma ihåg att all fysisk aktivitet gör gott när man är äldre. Man märker att uthållighetskonditionen förbättras till exempel när man blir mindre andfådd av att gå i trappor eller när det känns lättare att gå till exempel till postlådan då det tidigare kändes utmattande.

## Dia 6 Många fördelar med utomhusmotion

Utomhusmotion är utmärkt uthållighetsträning och dessutom många äldre personers favorithobby. Att röra sig utomhus anses vara en grundläggande förutsättning för att en äldre person ska klara av sina dagliga sysslor självständigt. Förutom att uthållighetskonditionen gynnas förbättras också rörelsesäkerheten, det tränar balansen samt stärker muskelkraften i benen och skelettet. Det anses att utomhusmotion minskar olägenheter som sjukdomar orsakar till exempel genom att minska smärta.

Utomhus får hjärnan syre och humöret piggas upp. Att röra sig i naturen och i en grön omgivning ger kraft åt vardagliga sysslor. Efter en promenad i frisk luft är man naturligt trött och det blir lättare att somna. Också aptiten kan förbättras. Att röra sig utomhus ger en känsla av frihet och självständighet, men erbjuder samtidigt en möjlighet att träffa andra människor. Dessutom kan utomhusmotion ge många positiva känslor, erfarenheter av att lyckas och minnen.

## Diskussion

- Hur mycket rör du dig utomhus?
- Hur har ditt sätt att röra dig utomhus förändrats?
- Var rör du dig helst utomhus?
- Hurdana möjligheter till utomhusmotion finns det på din ort?
- Var får man hjälp med att röra sig utomhus på din ort?



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 7 Diskussion

Diskutera utomhusmotion och trevliga platser där man kan motionera utomhus. Motionsdelen: En promenad.

## Sjätte mötet:

# Lämpligt med mat, tillräckligt med sömn

### Material som behövs

- Deltagarna kan ges Näringsguide för äldre personer (Livsmedelsverkets webbplats Livskraft på äldre dar)



## Dia 1 Lämpligt med mat, tillräckligt med sömn

Den här gången är temat kost och sömn. Fysisk aktivitet och mångsidig motion utgör grunden för funktions- och rörelseförmågan. För att de ska bevaras och förbättras krävs också en fullvärdig kost och tillräcklig sömn.

### Mål i dag

Få information om:

- Näringsrekommendationer för äldre
- Betydelsen av näring för rörelseförmågan
- Hur vila och sömn påverkar funktionsförmågan

Motionsplanen uppdateras vid behov.



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 2 Mål i dag

Målet är att deltagarna ska få information om näringsrekommendationerna för äldre och betydelsen av näring för rörelseförmågan. Dessutom är målet att få information om hur vila och sömn påverkar funktionsförmågan. Vid behov uppdateras den egna motionsplanen.



### God näring bibehåller funktionsförmågan

- Behovet av näringsämnen minskar inte när vi åldras, även om energibehovet minskar.
- Det behövs tillräckligt med protein för att bibehålla muskelstyrkan och rörelseförmågan.
- Bantning rekommenderas inte, lite övervikt är inte skadligt för äldre personers hälsa – viktneigång innebär alltid också förlorad muskelmassa.
- Oikea ravitsemus yhdessä liikunnan kanssa säilyttää ja parantaa kognitiivisia toimintoja.
  - minne, iakktagelseförmåga, behandling av information, inlämning av nya saker.



Näringsguide för äldre personer 2022  
Livsmedelsverket Livskraft på äldre dar

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 3 God näring bibehåller funktionsförmågan

När vi åldras minskar energiförbrukningen och aptiten i och med att den fysiska aktiviteten avtar. Det lönar sig att fästa uppmärksamhet vid hur måltiden ser ut och vid dukningen. Att äta tillsammans med andra gör en på gott humör och förbättrar aptiten. Det är inte alltid möjligt, och därför kan man och lönar det sig att duka vackert också åt sig själv.

Behovet av näringsämnen såsom proteiner, vitaminer och andra livsnödvändiga näringsämnen minskar dock inte, utan kan tvärtom öka. Äldre bör inte banta, eftersom det är vanligt att också muskelvävnad försvinner vid viktneigång. Det är viktigt att bibehålla vikten.

En mångsidig kost främjar hjärtats och cirkulationsorganens hälsa och minnesfunktionerna. Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan.

### Hörnstenar för god näring 1/2

- En lämplig och **regelbunden måltidsrytm** och mellanmål
  - 4-6 måltider per dag
- Mångsidigt med vegetabilier** vid varje måltid och mellanmål
  - "Ät fem färger per dag"
- Tillräckligt med protein**
  - när vi åldras ökar behovet av protein, varje måltid ska innehålla protein.
  - proteinbehov 1,2-1,4 g/kg kroppsvikt/dygn, i praktiken ca 70-100 g /dygn
- Fettets kvalitet har betydelse**
  - mjuka fetter, olja och fet fisk som innehåller de nödvändiga fettsyror omega 6 och omega 3



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Äldreinstitutioner

## Dia 4 Hörnstenar för god näring 1/2

Det har utarbetats egna näringsrekommendationer för äldre. I rekommendationerna lyfts det fram att utmaningarna med kost för äldre förändras när sjukdomarna blir fler och funktionsförmågan försämras. I rekommendationerna betonas också vikten av motion.

För äldre lönar det sig att se till att ha en regelbunden måltidsrytm. Då håller man sig pigg och kry hela dagen och det är lättare att se till att kosten är mångsidig. Den rekommenderade måltidsrytmen innehåller fyra till sex måltider eller mellanmål per dag.

Med hjälp av tallriksmodellen är det lätt att se till att man får i sig livsmedel mångsidigt och i lämpligt förhållande vid måltiderna. I tallriksmodellen för äldre fylls en tredjedel av tallriken med grönsaker, den andra delen består av proteinrik mat och den tredje delen av potatis, spannmål eller ris.

**Grönsaker och frukt** ska ingå i varje måltid. Grönsaker, rotfrukter, svampar, bär och frukter är rika på vitaminer, mineralämnen och andra hälsofrämjande ämnen. Dessutom innehåller de näringsfibrer. En god anvisning i vardagen är att äta grönsaker och frukt i minst fem färger om dagen. Man bör äta mångsidigt med grönsaker och frukt åtminstone 6 portioner eller cirka 1/2 kg per dag. Hälften av dagens portioner ska bestå av grönsaker och rotfrukter och den andra hälften av frukt och bär.

**Proteinintaget** bör tryggas. Det är bra att inkludera proteinrik mat i varje måltid. Dessutom ska man i samband med måltiden gärna äta en bit fullkornsbröd med bredbart fett samt dricka mjölk eller surmjölk. Protein behövs för att musklerna ska bevara sin styrka, för att bibehålla en god motståndskraft och för att sår ska läka. Dessutom skyddar ett tillräckligt proteinintag mot muskel- och benkörhet och bidrar till att bibehålla funktionsförmågan.

Äldre har ett större proteinbehov än yngre, eftersom kroppens förmåga att tillgodogöra sig protein försämras med åldern. I samband med fysisk träning ska man se till att få i sig tillräckligt med protein så att musklerna får byggnads-material. Även om man rör på sig lite, lönar sig att äta proteinrik mat så att de befintliga musklerna inte försvinner.

Rekommenderat intag av protein hos äldre är 1,2-1,4 g/ kroppsvikt kg/dygn (15-20 % av energiintaget). I praktiken 70-100 g/dygn. För personer som återhämtar sig efter sjukdom är det rekommenderade intaget högre, dvs. ca 1,5 g/kg/dygn.

Goda proteinkällor är kött, fisk, kyckling, ägg, bönor och linser, nötter och mjölkprodukter, till exempel mjölk, ost, grynost och kvarg. Mjolk- och köttprodukter innehåller rikligt med proteiner, spannmålsprodukter innehåller mindre av dem. Matfetter ska till sin konsistens huvudsakligen vara omättade, det vill säga mjuka fetter. Vegetabiliska oljor, fisk, avokado, nötter och frön är goda källor till mjukt fett. Fiskfetter och vegetabiliska fetter innehåller essentiella omega 3- och omega 6-fettsyror samt fettlös vitamin E. God fettkvalitet skyddar hjärtat och hjärnhälsan.

**Fisk** ska gärna ingå i kosten vid 2-3 måltider per vecka med varierande fiskarter. Fisk ger bra fett, protein och vitamin D.

Grönsaker. Bär och frukt. Bröd, gröt, mysl. Fullkornstillbehör och potatis. Vegetabiliska oljor och margarin, nötter, frön. Fettsnåla mjölkprodukter. Fisk, fjäderfä. Köttprodukter, rött kött, ägg. Köttbitar.



### Hörnstenar för god näring 2/ 2

Viktigt att få i sig **vitamin C**

- motståndskraft, energi, såråkning
- rekommendation 75 mg per dag

Tillräckligt med **fiber och vätska**

- fullkornsprodukter helst vid varje måltid
- man bör få i sig minst 1–1,5 l vätska/dygn

**Vitamin D**

- för över 60-åringar 20 mikrogram/dygn

**Undvik allt för mycket salt**

- rekommenderat intag under 5 g/dygn (= en tesked)
- var också uppmärksam på dolt salt, t.ex. bröd, färdigmat

**Alkohol med måttla  
unnens och tändernas skick är viktigt**



Motionsrådgivning i grupp för äldre män och kvinnor. Ålderinnehåll

## Dia 5 Hörnstenar för god näring 2/2

Det är viktigt att få i sig vitamin C. Det främjar motståndskraften, hjälper sår att läka och förbättrar dagsformen och orken. Det finns rikligt med vitamin C i frukt och bär och det är bra att äta dem så färska och obehandlade som möjligt för att deras C-vitaminhalt ska bibehållas.

Att få i sig för lite grönsaker, bär och frukt kan bero på vanor eller på munnens och tändernas skick. Om det är svårt att tugga kan man också inta C-vitaminberikade drycker eller fruktpuréer.

**Fullkornsspannmål och fiber** är viktiga källor till energi, kolhydrater och proteiner. Det är bra att föredra fullkornsprodukter, av vilka särskilt rågbröd och fullkornsgröt är goda källor till fiber. Till exempel löslig fiber i havregrynsgröt binder kolesterol och jämnar ut sockervärdena. Ett tillräckligt fiberintag förändrar tarmfloran i en hälsofrämjande riktning. Dessutom är fullkornsspannmål rika på B-vitaminer och mineralämnen.

Man får fiber också från bär, rotfrukter, grönsaker, frukter, baljväxter, nötter och frön. Det lönar sig att lägga någon grönsak på brödet. Tillräckligt med fiber och vätska samt regelbunden motion minskar förstoppning. När man blir äldre försämras törstkänslan. Det är bra att dricka vätska längs med dagen. Om man dricker för lite under dagen kan vätskebristen orsaka trötthet, yrsel och ökad fallbenägenheten.

Man bör dricka **cirka 1–1,5 liter vätska** under dagen. Kaffe eller te räknas som vätska och man kan dricka 2–4 koppar av dessa per dag. Om det är varmt, man svettas eller motionerar är det bra att dricka mer än vanligt. Vatten är en bra dryck mot törst.

**Vitamin D** behövs för att stödja skelettets hälsa. Den allmänna rekommendationen om intag i Finland är 10 mikrogram ( $\mu\text{g}$ ) per dygn. För personer över 75 år rekommenderas dock ett större intag av D-vitamin eftersom både hudens förmåga att producera D-vitamin av solljus och utnyttjandet av D-vitamin i kroppen försämras. För alla som fyllt 75 år rekommenderas 20 mikrogram D-vitamin i maten eller via preparat. En mindre D-vitaminsats (10  $\mu\text{g}$ ) räcker om kosten innehåller rikligt med vitaminerade mjölkprodukter, matfetter och/eller fisk.

**Salt** bör användas måttligt. Riklig användning av salt stör livsfunktionerna och försämrar blodtrycksläkemedlets effekt. Salthalten i livsmedel framgår av innehållsförteckningen på förpackningen. Till exempel salthalten i bröd, ost och färdigmat bör vara kring en procent eller mindre. Om en produkt är försedd med en hjärtsymbol är det ett tecken på att salthalten är rimlig.

Man vänjer sig snabbt vid att maten innehåller mindre salt. I matlagningen är det bra att använda joderat salt, eftersom även en äldre kropp behöver jod. Man kan minska mängden salt i matlagningen genom att tillföra grönsaker och örter som ger smak.

**Alkohol** ska endast drickas måttligt. När vi blir äldre minskar kroppens vätskehalt och ämnesomsättningen avtar, varvid alkoholens effekter i kroppen ökar. Dessutom försämras njur- och leverfunktionen och läkemedel avlägsnas långsammare ur kroppen. Då kan även en liten mängd alkohol orsaka otrevliga följder i kombination med läkemedel. Enligt alkoholrekommendationen för äldre ska man dricka högst en portion alkohol per dag och högst sju portioner per vecka. En portion är till exempel 12 cl rödvin eller 33 cl mellanöl.



## Exempel på matvaror

C-vitaminbehov 75 mg/dygn		Proteinbehov 1,2-1,4 g per kg kroppsvikt/dygn I praktiken ca 70-100 g/dygn	
Födoämne	Vitamin C (mg)	Födoämne, 100 g portion	Protein
Havtornsbär, 1 dl	91	Laxfilé	20 g
Apelsin, 1 st.	77	Grynost	17 g
Svarta vinbär, 1 dl	60	Bärkvarv	15 g
Tomat, 1 st.	10	Härkis (bondbönsprodukt)	17 g
Blåbär, 1 dl	9	Ägg	13 g
Råriven morot, 1 dl	9		
Äpple	8		
Gurka, ca 8 skivor	3		
Salladportion	4		

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinetiiteseo

## Tillräckligt med återställande sömn

- Det lönar sig inte att pruta på sömnen.
- Medan du sover strukturerar hjärnan dina tankar och du återhämtar dig från dagens påfrestningar.
- Sömn renöör hjärnan.
- Behovet av sömn är individuellt: 6-9 timmar för vuxna.
- När du vaknar pigv vet du att du har sovit tillräckligt.
- Hur motion påverkar sömnen gynnsamt:
  - kan förebygga sömnstörningar
  - kan hjälpa dig att somna snabbare och öka mängden djup sömn



Hur ofta anser du att du sover tillräckligt mycket och tillräckligt gott?  
Vilka faktorer påverkar en god sömn för dig?

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinetiiteseo

## Dia 6 Exempel på födoämnen

Exempel på några näringsämnen och intaget av dem. På webbplatsen [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi) som upprätthålls av Institutet för hälsa och välfärd (THL) kan man granska sammansättningen av olika maträtter och livsmedel.

Den dagliga dosen C-vitamin fås till exempel från en apelsin. Man ska gärna få i sig protein jämnt vid varje måltid eller mellanmål. Det är lätt att inkludera exempelmaträtterna i tabellen i dagens olika måltider.

## Diskussion

- Hur förverkligas tallriksmodellen i din vardag?
- Hur får du i dig protein?
- Hur många måltider äter du dagligen?
- Hurdana fetter använder du?
- Använder du D-vitaminpreparat?
- Får du tillräckligt med vitamin C?
- När har du senast besökt tandläkaren?



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinetiiteseo

## Dia 7 Diskussion

Diskutera i par eller som en gemensam diskussion frågor på diabilden. Om gruppen är intresserad av att få mer information om näringsfrågor kan man be en näringsexpert att berätta mer om ämnet. Om möjligt kan gruppmedlemmarna också hänvisas att få individuella näringsråd av en expert.

**Tips:** Även på webbplatsen för Gerontologinen ravitsemus ry [www.gery.fi](http://www.gery.fi) kan man beställa bra material att dela ut.

## Dia 8 Tillräckligt med återställande sömn

Medan vi sover vilar och återhämtar sig kroppen, och då saktar till exempel hjärtslagen ner och blodtrycket sjunker. Hjärnan arbetar ändå, eftersom den bearbetar dagens händelser och laddar sina energireserver. När vi sover avlägsnas å andra sidan de slaggprodukter som har samlats i hjärnan under vaken tid. (Partinen 2023). Tillfällig sömnlöshet, det vill säga oförmåga att sova enstaka nätter, hör till det normala livet. Sömnlöshet kan dock gå från ett övergående symtom till en störning som kräver vård om oförmågan att sova dessutom är kopplad till oro för situationen, symtom dagtid eller andra skadliga effekter i vardagen. En god sömn har en central betydelse för välbefinnandet och funktionsförmågan.

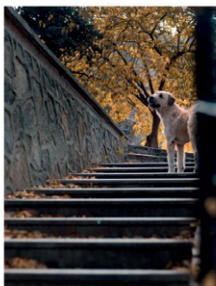
Sömnlöshet behandlas i första hand med läkemedelsfria metoder: genom att ta hand om sömnrutmen, hälsosamma levnadsvanor och lämpliga sömnförhållanden. Det finns mycket forskningsbevis som talar för att motion har en gynnsam effekt på sömnen. Motion kan förebygga sömnstörningar och en lämplig mängd motion kan göra att man somnar snabbare samt öka mängden djup sömn. (Sömnlöshet – God medicinsk praxis 2023).

**Att fundera på eller diskutera tillsammans:** Hur ofta anser du att du sover tillräckligt mycket och tillräckligt gott? Vilka faktorer påverkar en god sömn för dig?



## Motionsplanen uppdateras

- Vilka former av motion eller sätt att röra mig ska jag fortsätta med, vilka nya ska jag pröva på?
- Hur ska jag fortsätta eller öka min vardagsmotion?
- Var motionerar jag?
- Hur mycket har jag för avsikt att motionera?



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstiutus

## Dia 9 Motionsplanen uppdateras

I motionsplanen antecknas: Vilka former av motion eller sätt att röra mig ska jag fortsätta med, vilka nya ska jag pröva på? Hur ska jag fortsätta eller öka min vardagsmotion? Var motionerar jag? Hur mycket har jag för avsikt att motionera?

Efter den här sammankomsten följer en paus på ungefär ett par månader. Ungefär halvvägs in i pausen kan instruktören ringa deltagarna ett uppmuntrande telefonsamtal.

**Motionsdelen:** Gymnastik som deltagarna väljer på webbplatsen voitaf.fi.

## Sjunde mötet: Vi träffas igen

### Material som behövs

- SPPB-testblanketter, sekundklocka, måttband
- Deltagarna har sina egna motionsplaner
- Tidigare SPPB-testresultat



7. mötet

### Vi träffas igen



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstiutus

## Dia 1 Vi träffas igen

**Tips:** Börja med en lätt motionsstund. Det kan finnas färdiga gymnastikrörelsekort/anvisningar framme till exempel från webbplatsen voitaf.fi. Var och en kan välja en av rörelserna eller visa en egen övning. Utför tillsammans den gymnastikrörelse var och en har valt.



### Mål i dag

- Dela erfarenheter av att röra på sig
- Kontrollera konditionen med test av rörelseförmågan
- Uppdatera motionsplanen
- Avtala om hur vi går vidare



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstiutus

## Dia 2 Mål i dag

Den här gången är målet att dela erfarenheter av att röra på sig under de senaste månaderna, att kontrollera konditionen med test av rörelseförmågan samt att uppdatera motionsplanen. Målet är också att komma överens om hur man ska hålla kontakt i fortsättningen.

### Diskussion och erfarenhetsutbyte

- Hur har din motionsplan förverkligats?
- Hur har du rört på dig i förhållande till motionsrekommendationerna?
- Hur har du ökat din vardagsmotion?
- Vad har hjälpt dig, vad har hindrat dig från att motionera?



Motionsrådgivning | grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

### Konditionstestning (SPPB-test)

- Kontroll av balansen i tre stående ställningar**
- Fötterna ihop-ställning i sekunder
  - Halvtandemstående i sekunder
  - Tandemstående i sekunder

**Självvald gånghastighet (4 m)**  
**Testet uppresning från stol fem gånger**  
Varje del ger 0–4 poäng, det totala resultatet är 0–12 poäng.  
Ju högre poäng du får, desto bättre rörelseförmåga har du.

Jämför resultaten med det tidigare testresultatet.



Motionsrådgivning | grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 3 Diskussion och erfarenhetsutbyte 1/2

Gå igenom med gruppmedlemmarna hur det går så att var och en berättar om sina erfarenheter av att röra på sig. Diskutera hur den egna fysiska aktiviteten har förverkligats i förhållande till motionsplanen och motionsrekommendationerna.

Fundera även tillsammans på vad som har hjälpt och vad som har hindrat var och en från att motionera.

## Dia 5 Konditionstestning (SPPB-test)

Utför som kontrolltest en kort testserie för den fysiska prestationsförmågan (SPPB) parvis – den ena testar och den andra utför testet, varefter man byter. Balanstestet utförs utan skor, uppresning från stol och gångtestet utförs med skorna på.

Jämför resultaten med det inledande testet: Har resultaten förbättrats, förblivit oförändrade eller försämrats?

### Diskussion och erfarenhetsutbyte

- Hurdana erfarenheter har du fått av att motionera?
- Hur upplever du din rörelseförmåga?
- Kan du gå 500 meter utan att vila (jämför med den tidigare bedömningen)?
- Vilka är dina mål framöver?



Motionsrådgivning | grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

### Motionsplanen uppdateras

- Vilka former av motion eller sätt att röra mig ska jag fortsätta med, vilka nya ska jag pröva på?
- Hur ska jag fortsätta eller öka min vardagsmotion?
- Var motionerar jag?
- Hur mycket avser jag motionera?



Motionsrådgivning | grupp för äldre människor, Äldreinstitutet

## Dia 4 Diskussion och erfarenhetsutbyte 2/2

Diskutera tillsammans hurdana erfarenheter man har fått av att motionera. Gruppmedlemmarna kan bedöma hur de upplever sin rörelseförmåga för närvarande och jämföra den med den tidigare situationen. Ni kan tillsammans fundera över målen framöver.

**Tips:** Man kan också först dela erfarenheter med ett par och sedan diskutera tillsammans i gruppen.

## Dia 6 Motionsplanen uppdateras

I motionsplanen antecknas: Vilka former av motion eller sätt att röra mig ska jag fortsätta med, vilka nya ska jag pröva på? Hur ska jag fortsätta eller öka min vardagsmotion? Var motionerar jag? Hur mycket har jag för avsikt att motionera?

### Att fundera på:

- Vad motiverar mig att röra på mig? Vad är mitt mål?
- Hurdana erfarenheter önskar jag få av att röra på mig?
- Hurdana saker främjar min fysiska aktivitet?
- Hur löser jag eventuella hinder för att röra på mig?

## Respons på motionsrådgivningen i grupp

- Vad har motionsrådgivningen i grupp gett dig?
- Hurdana utvecklingsförslag har du?
- Hur uppfylldes dina förväntningar?
  
- Hur går vi vidare?
  - Motion och träning tillsammans även framöver?
  - Telefonsamtal och meddelanden?



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstitutet

*Det är aldrig för sent  
att börja motionera.  
Det är alltid för tidigt att sluta.*



Motionsrådgivning i grupp för äldre människor, Aldreinstitutet

## Dia 7 Respons på motionsrådgivningen i grupp

Diskutera tillsammans med gruppmedlemmarna hur de har upplevt gruppmötena och hurdana utvecklingsförslag de har. Deltagarna kan också ge skriftlig respons.

Vid det första mötet berättade gruppmedlemmarna om sina förväntningar, som ni nu kan återkomma till och diskutera hur de har förverkligats.

Till slut kan ni komma överens om hur gruppmedlemmarna håller kontakt i fortsättningen. Är deltagarna intresserade av att fortsätta motionera tillsammans? Dessutom kan ni komma överens om hur instruktören kan hålla kontakt med gruppmedlemmarna till exempel under det följande halvåret. Önskar gruppmedlemmarna samtal eller meddelanden för uppföljning och uppmuntran?

## Dia 8 Det är aldrig för sent att börja motionera.

*Det är alltid för tidigt att sluta.*

*Tack alla deltagare.*

*Ha en fysiskt aktiv och god fortsättning!*



# Lagar och rekommendationer ger anvisningar om hur motionsrådgivning ska anordnas

<b>Idrottslagen (2015)</b>	Enligt idrottslagen är kommunerna skyldiga att erbjuda kommuninvånarna idrottstjänster, ordna motion som främjar hälsa och välbefinnande samt driva och bygga idrottsanläggningar.
<b>Redogörelse om idrottspolitiken (2018)</b>	Varje kommun ska i samarbete med social- och hälsovårdstjänsterna sörja för att kommuninvånarna erbjuds motionsrådgivning och den ska nå olika befolknings- och åldersgrupper.
<b>Rekommendationer av tjänsteutbudsrådet för hälso- och sjukvården (Palko) (2020)</b>	Enligt rekommendationen gagnar hälsofrämjande livsstilsförändringar särskilt de personer som löper en ökad risk att insjukna i folksjukdomar och dem som redan har insjuknat.
<b>Lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre (uppdaterad 2022)</b>	Styr välfärdsområdena att ordna rådgivningstjänster som stöder den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand.
<b>Motionsrådgivning i kontaktytorna 2022</b>	Anvisningar för beredning och genomförande av social- och hälsovårdsreformen, UKM 2022
<b>Främjande av välfärd, hälsa och säkerhet 2030: Genomförandeplan (Statsrådet 2021)</b>	I planen beskrivs praktiska åtgärder och ansvar för att minska ojämlikheten när det gäller hälsa och välfärd.

## Källor, ytterligare litteratur och länkar

- Absetz P & Hankonen N.** (2017) Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? *Duodecim*, 133(10), 1015-1021.
- André N & Agbangla NF.** (2020) Are Barriers the Same Whether I Want to Start or Maintain Exercise? A Narrative Review on Healthy Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6247. doi:10.3390/ijerph17176247
- Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H & Vasankari T** (2022) Liikuntaraportti: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.
- Ikaopisto**, Mielen hyvinvoinnin taitopankki. <https://ikaopisto.fi/>
- Izquierdo M** ym. (2021) International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 25, 824–853.
- Jiménez-Zazo F, Romero-Blanco C, Castro-Lemus N, Dorado-Suárez A & Aznar S.** (2020) Transtheoretical Model for Physical Activity in Older Adults: Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9262. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249262>
- Järvinen M** (2020) Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 27. 8 2020. Viitattu 20.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- Jyväkorpi S, Havas A, Urtamo A & Karvinen E** (2014) Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus – opas ohjaustyöhön. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus 26.10.2017.** Saatavilla: [www.suomenfysioterapeutit.fi](http://www.suomenfysioterapeutit.fi).
- Kangasniemi A & Kauravaara K** (2016) KOHTI MUUTOSTA - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Ladattavissa: [https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti\\_Muutosta\\_WEB.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti_Muutosta_WEB.pdf)
- Kataja J, Jaakkola T & Liukkonen J** (2011) Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Taito-sarja. Bookwell Oy: Juva.
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2024 – 2027**  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165460>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista** (2013). [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi).
- Leppä H, Nirhamo E, Karapalo I, Suutari A, Kivimäki S** (2022). Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022. Saatavilla: [www.theseus.fi/handle/10024/789102](http://www.theseus.fi/handle/10024/789102)
- Liikkuva aikuinen.** [Liikuntaneuvonta.fi-verkkosivut](http://Liikuntaneuvonta.fi-verkkosivut)
- Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset.** Tuunanen K & Kivimäki S (toim.) (2021) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Saatavilla: [https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan\\_suositukses\\_FINAL.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suositukses_FINAL.pdf)
- Liikuntalaki** (2015). [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi).
- Miller WR & Rollnic S** (2002) *Motivational Interviewing*, 3rd ed. Guilford Press.
- Oksanen J** (2014) *Motivointi työvälineenä*. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy.
- Pajala S** (2012) *Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.
- Partinen M** (2023) Hyvä uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti Uniuutiset 2/2023. Saatavilla: [www.uniliitto.fi](http://www.uniliitto.fi)
- Partinen M** (2023) Hyvä uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti Uniuutiset 2/2023. Saatavilla: [www.uniliitto.fi](http://www.uniliitto.fi)
- Prohaska J & Velicer W** (1997) The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion* 1997; 12 (1) 38-48.
- Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta** (2018) Saatavilla: <https://valtioneuvosto.fi>
- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus** (2020) Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: [www.julkari.fi/handle/10024/139415?show=full](http://www.julkari.fi/handle/10024/139415?show=full)
- Ravitsemusopas ikääntyneille** (2021) Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla: [www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi)
- Salminen U, Karvinen E, Salonen R-L & Vuorjoki-Andersson E.** (toim.) (2022) Testaus tavaksi – tapoja testaukseen. Iäkkäiden liikunniskyyvyn arviointi. Helsinki: Ikäinstituutti. 3. uudistettu painos.
- Saloranta, E, Rappe, E, Rajaniemi, J, & Borodulin K.** (2022). Ryhmäliikunta iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. *Gerontologia*, 36(1), 70–82. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.109087>
- STM** (2020) Palko, systemaattinen kirjallisuuskatsaus elintapainterventioiden osatekijöistä ja vaikuttavuudesta korkean riskin henkilöillä. THL:n asiantuntijat 21.10.2019. Saatavilla: <https://palveluvalikoima.fi/documents/1237350/38358699/LIITE1~1.pdf/99e8ed2c-08b7-ed2e-b7f3-df5fc8f09804/LIITE1~1.pdf?t=1602417280071>
- Säpyskä-Nordberg M, Vuorjoki-Andersson E, Salminen U, Karvinen E** (2022). Ulkoilustäväksi iäkkäälle -opas ja kouluttajakoulutusaineisto. 3. uudistettu painos/materiaali. Ikäinstituutti.
- Terveydenhuoltolaki 2010**, [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)
- Voitas.fi-sivusto.** Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille. [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)
- Vuori I** (2015) Liikuntaa lääkkeeksi. Liikuntaohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. [Readme.fi](http://Readme.fi), Porvoo.
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus.** Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 20.2.2024). Saatavilla: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- U.S. Department of Health and Human Services** (2018) *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Saatavilla: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>
- WHO** (2020) *guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Saatavilla: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee.** 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Saatavilla: [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)

# Motionsrådgivning i grupp för äldre människor guide för instruktörsarbete

Motionsrådgivning i grupp för äldre människor - guide för instruktörsarbete är avsedd som stöd för motionsrådgivning som yrkespersoner ger. Syftet med motionsrådgivning i grupp är att stödja och uppmuntra äldre som deltar i gruppen att öka mängden vardagsmotion och motionsutövning. Motionsrådgivningsgruppen kombinerar uppmuntran av instruktören, individuella anvisningar, kamratstöd och motionsglädje.

Guiden ger information om grunderna för motionsrådgivning för äldre och möjligheterna med gruppverksamhet samt presenterar innehåll för att genomföra motionsrådgivning i grupp. I materialet Motionsrådgivning i grupp för äldre människor ingår utöver guiden även diabilder, Motionsrådgivning för äldre människor-foton samt annat tillhörande material.

**Inspirerande och motiverande gruppmöten inom motionsrådgivningen!**