



Äldreinstitutet

Kraft i åren och Äldre i rörelse - hälsomotionsprogram i Finland

25.1.2023 Heli Starck





Äldreinstitutet – för ett gott åldrande!

Forskar, utvecklar, utbildar och publicerar material för att främja äldre personers funktionsförmåga och delaktighet

- Fokuserar speciellt på:
 - hälsofrämjande fysisk aktivitet
 - psykiskt välbefinnande
 - ålders- och minnesvänlig boendemiljö
- Utbildar professionella inom den kommunala och tredje sektorn, också äldre personer
- Material på svenska
<https://www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/material-pa-svenska/>

Kraft i åren -programmet

Målsättning är att förbättra de äldres funktionsförmåga genom

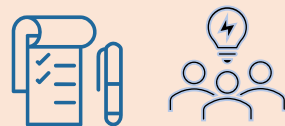
- styrke- och balansträning
- motionsrådgivning
- utomhusmotion

Verksamheten pågår i kommunerna som blivit utvalda till programmet

Målgrupp: Äldre människor som bor hemma och har nedsatt funktionsförmåga (80+)



Äldreinstitutet stöder kommunerna genom gratis rådgivning, skolning och material



God praxis tas i bruk med tvärssektoriellt samarbete



Lokal samarbetsgrupp koordinerar verksamhet med hjälp av Äldreinstitutets mentorskap

Pensionärsföreningar

Folkhälsoföreningar

Anhörigföreningar

Motions- och idrottsföreningar

Röda korset, invånar- och byaföreningar, Lions clubs, martor.

Församlingarna

Husbolag

Arbetskraftsbyrån

Privata sektorn



Välfrädsområde
(social- och hälsovård)

Idrottstjänsten

Tekniska tjänsten

Utblidningstjänsten

Äldreråden

Informationsenheten

God Praxis



Intensiv träning på gym



Testning



Kamrathandledda grupper



Distansgympa



Motionsrådet



Motionsrådgivning



Promenadkompisar, Grupper

Hur målgruppen nås

- Testdagar och evenemang
- Utsällning (risken för [fallolyckor -blanketten](#))
- Idrottsledarens eller fysioterapeutens info i olika föreningar/organisationer.
 - > vägledning till motionsgrupper
- Vägledning från HVC till motionsrådgivning
- En granne eller vän tipsar
- Kommunikation i lokaltidningar eller på sociala medier

UKK-institutet

Utvärdering av risken för fallolyckor

Syftet med denna blankett är att göra en grov utvärdering av hur stor risk Ni har för fallolyckor. Besvara frågorna nedan genom att kryssa för det alternativ som bäst beskriver Er. Kryssa endast för ett alternativ per fråga.

1. Vilken åldersgrupp tillhör Ni?

under 75 år (0 p.)
 75-84 år (1 p.)
 85 år eller äldre (2 p.)

2. Har ni räkat ut för en fallolycka under de senaste 12 månaderna?
 (Med fallolycka avses bl.a. att man halkar, snubblar eller faller/ramlar)

Nej (0 p.)
 Ja, 1 gång (2 p.)
 Ja, 2 gånger eller oftare (4 p.)

3. Upplever Ni att Ni har god balans och kan förflytta Er på ett säkert sätt?

Ja, jag rör på mig på ett säkert sätt utan hjälpmedel såväl inom- som utomhus (0 p.)
 Ja, med hjälp av hjälpmedel (1 p.)
 Nej, jag upplever mig osäker när det gäller min balans och/eller rörelseförmåga (2 p.)

4. Behöver Ni hjälp för att klara av Er allmänna dagliga livsföring? (på-/avklädning, personlig hygien, hushållsarbete såsom matlagning och städning, affärsbesök och ärenden)

Nej, jag klarar själv av allt (0 p.)
 Ja, jag behöver en del hjälp (1 p.)

En del sjukdomar medför en ökad risk för fallolyckor. Sådana sjukdomar är bl.a.

- hjärtsjukdomar
- diabetes
- Parkinsons sjukdom
- yrsel
- osteoporos
- synnedsättning
- minnessjukdom
- hjärninfarkt
- respiratoriska sjukdomar
- känselbortfall i nedre extremiteterna
- sjukdomar i stöd- och rörelseorganen (bl.a. artros, ledproteser i nedre extremiteterna)

5. Har Ni någon av sjukdomarna ovan?

Nej (0 p.)
 Ja, en (1 p.)
 Ja, 2 eller fler (2 p.)

6. Hur ofta motionerar Ni?

3 gånger i veckan eller oftare, minst 30 minuter åt gången (0 p.)
 1-2 gånger i veckan eller oftare, minst 30 minuter åt gången (1 p.)
 Sporadiskt eller aldrig (2 p.)

Räkna ihop alla poäng för samtliga frågor. _____ poäng

0 p. Ni har ingen ökad risk för fallolyckor.
 1-5 p. Ni har en ökad risk för fallolyckor.
 6-8 p. Ni har en tillfällig ökad risk för fallolyckor.

Nu kan 75-plussare göra muskeltest

Är du över 75 år eller äldre är det bra att testa muskelstyrkan regelbundet. Detta gör du enkelt hemma eller i ett gym. Testet består av att sitta på en stol och lyfta upp kroppen utan hjälp av händerna. Detta testet är ett bra sätt att se till att du har tillräckligt muskelstyrka för att kunna göra dina dagliga aktiviteter säkert. Om du inte klarar testet kan du få hjälp av fysioterapeuter eller tränare för att stärka dina muskler.



En fysioterapeut hjälper en äldre kvinna att göra ett muskeltest. Kvinnan sitter på en stol och lyfter upp kroppen utan hjälp av händerna. Fysioterapeuten står bredvid henne och observerar hennes form och styrka.

”Tanken är att det ska bli en uppföljning med samma slags tester i vår så alla har möjlighet att träna upp sig under hösten och vintern.”

Jakobstad / Voima Vanhuuteen - Pietarsaari

2020 - 3
 88 Ältenpäivää

Kunnon ev

TIGA UPP FRÅN STOLEN

Veckans rörelse

1. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

2. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

3. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

4. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

5. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

6. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

7. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

8. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

9. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

10. Sitt på en stol med händerna i knäarna. Lyft upp dig så att du lyckas sitta upp. Sätt dig långsamt som möjligt.

ÄLDREINSTITUTETS SKOLNINGSPROGRAM

Över 1700
utbildare

Utbildning för att bli utbildare

- Deltagare: fysioterapeuter, motionsinstruktörer, andra professionella eller frivilliga (22-42 timmar)
- Teman: styrke- och balansträning, utomhus motion, seniordans
- Material för lokala utbildningar

Lokala utbildningar

för professionella och frivilliga
(8-20 timmar)

Tusentals
utbildade
handledare

Professionella
vårdare

Kamrathandledare

Motionsvänner

Promenad-
kompisar

Seniordans
ledare

Intensiv träning - de äldre kan bo längre hemma

1 Val av deltagare:

Kriterier enligt rörelseförmågan
(t.ex. utsållningsblankett)

2 Testning av
rörelseförmåga och
individuellt
träningsprogram.

Muskelstyrkan
ökar på
gymmet

3

Progressiv träning 2–3 månader,
2 ggr/vecka. Fokus på benmuskler.

4 Testning av rörelseförmåga och
vägledning
till fortbildningsgruppen.

6

Plats för andra äldre, som
behöver intensiv träning.

Vid behov kommer man på nytt
till intensivträning.

5

Träning 1 gång i veckan
t.ex. i kamrathandledda
grupper.



Kamrathandledda grupper på olika ställen

- Vardagsrum



- Klubbrum i höghus



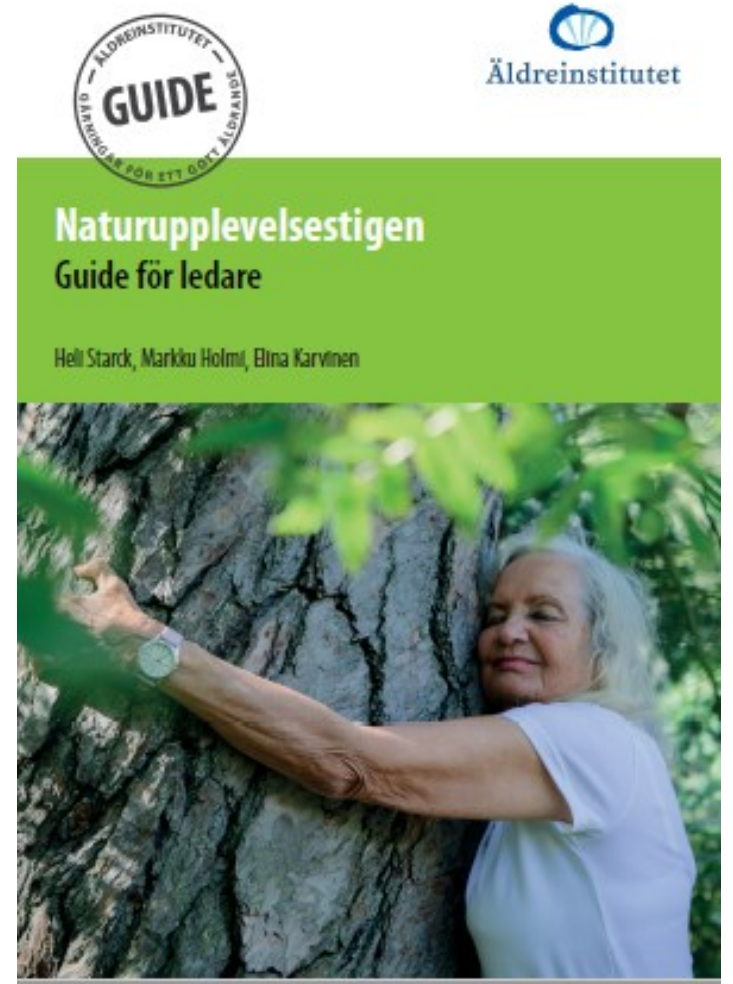
- Klassrum i byskolan



- Utomhus



Stöd och material är viktigt



Mer delaktighet genom motionsråd

- Samarbetsgrupp bjuder in de äldre och beslutsfattare till motionsrådet
- Inledning samt gruppdiskussion om motionsrådgivning, träning, motionering utomhus, motionsmiljön
 - > de äldre kan uttrycka sina önskemål och behov
 - > beslutsfattare kan beakta önskemål och planera verksamhet på bas av svaren
- Typiska önskemål
 - Flere bänkar
 - Grupper också i byar
 - Mera information om motionsmöjligheter



Kraft i åren -samarbete

Förutsättningar

- **Starkt stöd av beslutsfattare och ledare**
- Gemensam målsättning, positiv attityd till samarbete, engagemang
- Stark koordination, arbetsfördelning, effektiv kommunikation
- De äldre uppskattas
- Samarbetet har varit nyttigt för olika aktörer

Stöttestenar

- **Brist på beslutsfattarnas stöd**
- Tidsbrist samt personalomsättningen
- Knappa resurser och svårigheter att få nyckelpersoner med till samarbetet
- Brist på modet

65+ som motionerar för lite

Hemma boende (80+) som lider av
begynnande problem med
funktionsförmågan

Personer som omfattas av
hemvård, serviceboende eller
långvarig anstaltsvård

Webinarier
Nätverksträff
Material

Kraft i åren -program

Gå ut med den äldre -kampanj



”En riktig motionsgrupp? Vindtäta dräkter och andras svettlukt. Är det så ni menar?”

– BRUNO 67 år, Vasa



INGA BEKYMMER BRUNO, TÄNK PÅ ATT
TIO UPPSTIGNINGAR FRÅN SOFFAN
BLIR SJUTTIO UPPSTIGNINGAR
I VECKAN OCH 3 650 OM ÅRET.

FLERA STYRKE- OCH BALANSTIPS:



WWW.VOITAS.FI

Äldre i rörelse –
kampanj i radio, TV
och sociala medier

IKILIIKKUJA
MERA KRAFT I ÅREN



ikainstituutti.fi

Heli Starck och Minna Säpyskä-Nordberg
heli.starck@ikainstituutti.fi
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi



@ikainstituutti