



Betydningen av fysisk aktivitet for god helse!

Færder friskliv og mestring

Frisklivsveileder/fysioterapeut Tonje Krapf-Sterner & Gro Thorbjørnsen

August 2023

FORBEDRINGSIRKELEN



Hva er god helse?

- Fysisk helse
 - fysisk aktivitet
 - ernæring
 - hvile/søvn
 - pust

- Psykisk helse

WHO: "en tilstand av velvære der individet realiserer sine egne evner, kan takle de normale påkjenninger i livet, kan arbeide produktivt, og er i stand til å gi et bidrag til hans eller hennes fellesskap".

A vertical decorative bar on the left side of the slide, divided into teal and green sections. It contains abstract white and light blue shapes, including circles and curved lines.

Anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne +65år

150-300 min moderat intensitet eller
75-150 min høy intensitet
eller
en kombinasjon

All aktivitet teller!

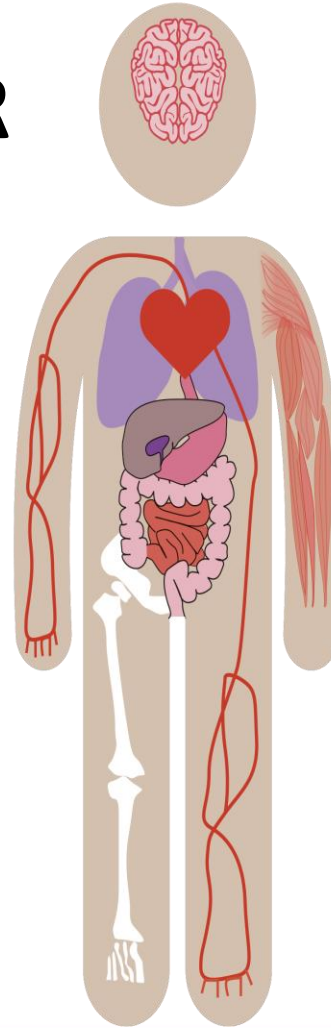
Borgs skala - intensitet

BORG	NIVÅ	BESKRIVELSE	TYPE ØKT	
6	Hvile	Før og etter trening		
7	Ekstremt lett	Du kan snakke helt uanstrengt	Oppvarming og nedtrapping	
8				
9	Veldig lett	Du kan snakke relativt uanstrengt	LETT ØKT	
10				
11				Lett
12				
13	Noe anstrengende	Du kan snakke, men må ta pauser for å trekke pusten	MODERAT ØKT	
14				
15	Anstrengende/ tungt	Du puster kraftig, og kan kun svare med enkeltord	HARD ØKT	
16				
17				Veldig anstrengende
18	Ekstremt anstrengende			
19				
20				Maksimal anstrengelse

DINE 30 AKTIVITETSPYRAMIDE



GEVINSTER



FYSISK FORM



Kondisjon



Bevegelighet



Styrke



Koordinasjon



Avspenning



Balanse

Erfaringer

- Hva gjør jeg nå? Hva gjør jeg ikke?
- Noe jeg gjorde tidligere som jeg har sluttet med? Hvorfor?
- Hva har jeg lyst til? Hva kan jeg



Er du redd for å falle?

- Viktigste risikofaktor for økt falltendens er redselen for å falle!
- Styrke- og balansetrening
- Trene på å reise seg opp fra gulvet!



Søvn og søvnproblematikk

- aktivitet
- døgnrytme
- dagslys
- grubling/bekymring
- søvnfasene endres med alder

Hvordan få til mer?

