

Kurs for slagrammede og pårørende

# FYSISK AKTIVITET FALLFOREBYGGING

Mette Heieren, spesialfysioterapeut

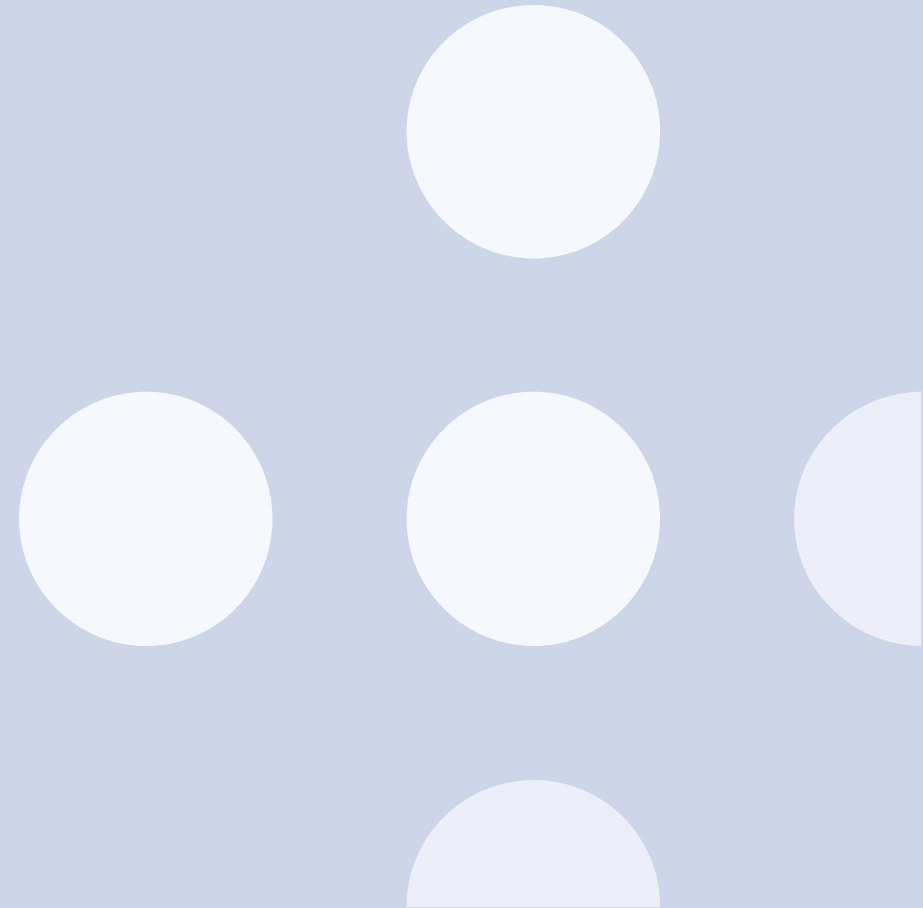


# Vi er alle ulike og unike..

- Hjerneslag kan ramme på så mange ulike måter og i ulik grad
- Informasjonen som følger skal favne så mange

Ta til deg den informasjonen du tenker er relevant for akkurat deg  
eller dine

# FYSISK AKTIVITET



Helsedirektør Bjørn Guldvog



Foto Helsedirektoratet

«Det er vanskelig å finne noe annet enkelttiltak som gir like mye helse for innsatsen som det å være fysisk aktiv»

# Fysisk aktivitet

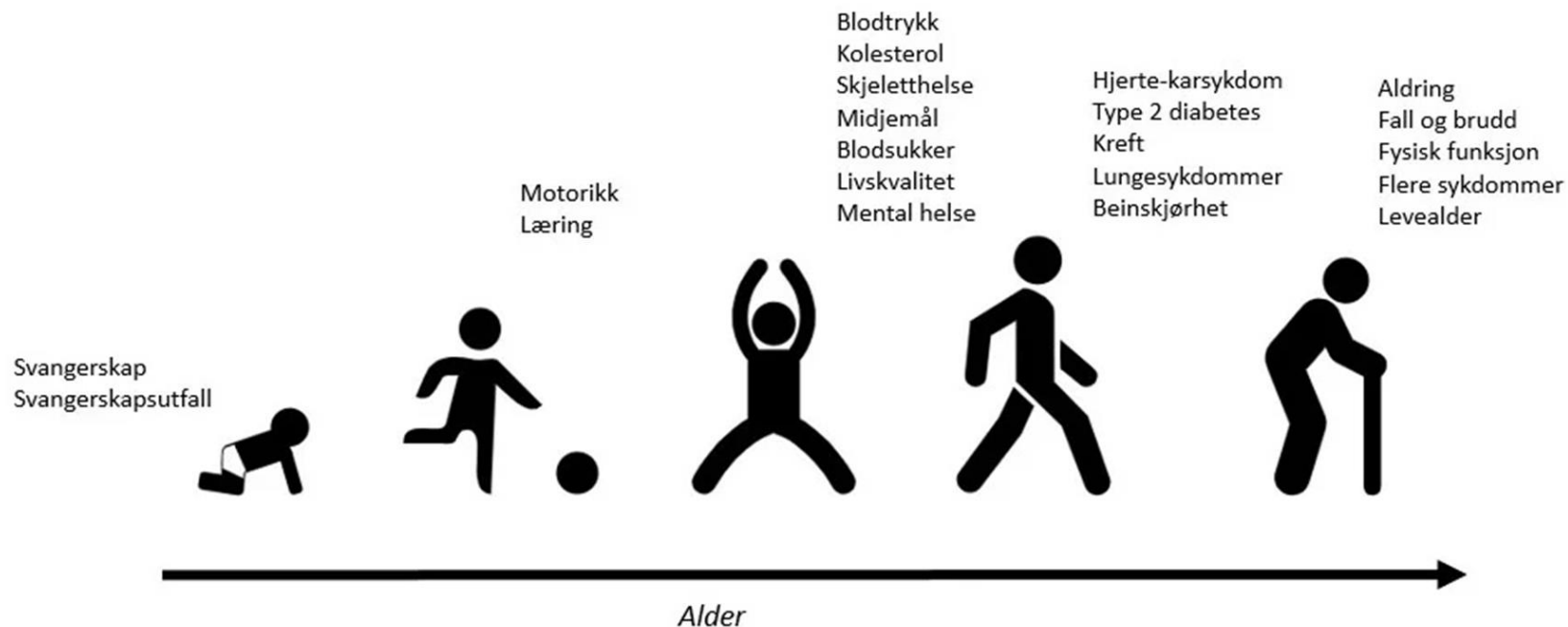
«Hadde fysisk aktivitet eksistert i pilleform, ville det vært den mest foreskrevne medisin i hele den vestlige verden»



Kilde: privat

# Fysisk aktivitet gjennom livsløpet

Fysisk aktivitet har gunstig påvirkning på:



Kilde: FHI

# Fysisk aktivitet eller trening?

## Hva er fysisk aktivitet?

- å bevege seg slik at energiforbruket er høyere enn på hvilenivå
- begrepet dekker fysisk arbeid, friluftsliv, mosjon, idrett, lek og trening og ikke minst det å gå

## Hva er trening?

- er en form for fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og som gjentas og har som mål å bedre eller å vedlikeholde fysisk form

# Hvordan graderes fysisk aktivitet?

- **lett intensitet** vil si aktiviteter som medfører omtrent normal pusting, for eksempel rolig gange
- **moderat intensitet** er aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange
- **høy intensitet** er aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping



# Så aktiv bør du være

- Minst 150-300 minutter med moderat intensitet eller minimum 75-150 minutter med høy intensitet per uke eller kombinasjon
- Kan deles opp i bolker av 10 minutters varighet
- Økt dose gir større gevinst
- Balanseøvelser og styrketrening (økt muskelstyrke til store muskelgrupper) bør utføres to eller flere ganger pr uke
- **Begrens stillesitting!** Legg inn «aktive pauser».

# Reis deg opp!

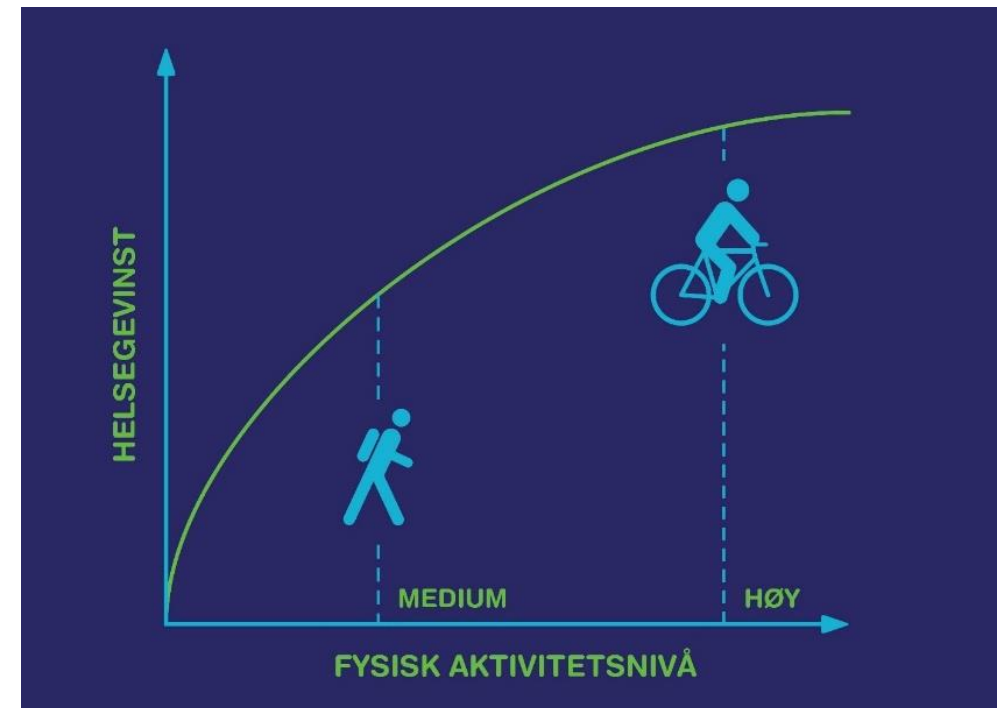
- Helsemyndighetene ber oss om å **kutte ned på stillesitting**
- Stillesitting gjør oss skrøpeligere
- Regelmessig fysisk aktivitet veier ikke opp for helserisikoen ved å sitte stille store deler av dagen
- **Kompenser med å være ekstra aktiv om du sitter mye**

# Overordnet mål

Det er bedre å være litt aktiv enn inaktiv

Figuren viser helseeffekten du får ved å bli «litt aktiv» og «aktiv».

Som kurven viser vil de som har et lavt aktivitetsnivå få en stor helsegevinst gjennom å bli mer aktive i hverdagen.



Kilde: Helsedirektoratet

# Hvorfor fysisk aktivitet etter hjerneslag?

1. Hjernens evne til å reorganisere seg er enorm den første tiden etter hjerneskade!
2. Redusert bevegelsesevne fører til redusert fysisk form
3. Samme nytte av fysisk aktivitet som friske personer

Altså- god grunn til å sette i gang med trening så fort som mulig etter hjerneslag, og fortsette...

# Fysisk aktivitet etter hjerneslag

- Starter **første uke**
- **Gradvis øke** intensitet
- **Tilpasses** den enkeltes kondisjonsnivå, alvorlighet av hjerneslaget og respons på aktiviteten
- Mer systematisk og intens trening kan starte etter 4-6 uker
- Høyintensitetstrening tolereres vanligvis godt 2-3 måneder etter hjerneslag



Kilde: iStockPhoto

# Fysisk aktivitet – forebyggende effekt?

- Fysisk aktivitet forebygger førstegangs hjerneslag
- Manglende forskning på om fysisk aktivitet forebygger nye hendelser, men det er god grunn til å tro at det er tilfelle.



Foto: Privat

# Noen mulige barrierer

- Andre sykdommer, smerte/ubehag
- Fatigue (utmattelse)
- Frykt for å pådra seg skade eller økning av symptomer
- Flaut
- Utilgjengelighet
- Mangel på veiledning og/oppfordring av kvalifisert personale
- Mangel på tid
- Økonomi



# Kanskje den største barrieren: Dørstokkmila

Eighty percent  
of success is  
showing up.

*Woody Allen*



Ved å møte opp har du tatt et stort steg!

Foto: Privat

# Noen råd på veien..

- Tenk **muligheter**, ikke begrensninger
- Finn **lystbetonte aktiviteter**
- Oppsøk **fysioterapeut** for veiledning
- Orienter deg i **lokalmiljøet**: Passende treningstilbud? Frisklivssentraler?
- Skaff deg en **treningskamerat**, gjør avtaler
- Sett deg **realistiske mål** - forsøk å nå dem
- **Før treningsdagbok** <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/693/Aktivitetsdagbok-for-deg-som-vil-komme-i-bedre-form-IS-0464.pdf>

# Ta med deg hjem



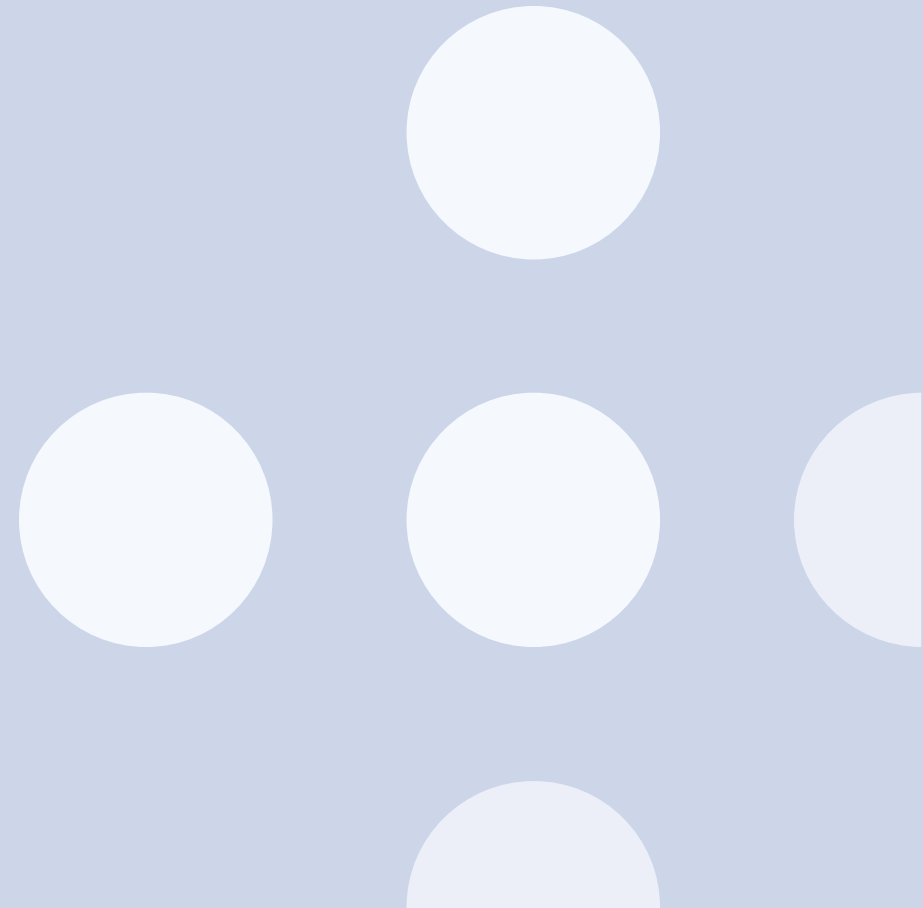
Det er helse i hvert skritt!

Hvert minutt teller!

Begrens stillesittingen!

Det er bedre å være litt aktiv enn inaktiv!

# FALL OG FALLFOREBYGGING



# Fall fra egen høyde



Foto: Privat

# Visste du at...

- Faren for å falle **øker med alderen**
- **1 av 3 over 65 år** faller minst en gang i løpet av et år. **Fra 80 år: 1 av 2**
- **I løpet av de 3 første månedene etter hjerneslag: 30 %**
- Falt en gang: Dobbel risiko for å falle igjen
- De fleste fall skjer i hjemmet Rehabilitering Vestre Viken Ringerike

# Hvorfor fall?

Misforhold mellom  
de kravene omgivelsene  
stiller og personens  
forutsetninger

Altså, enten må man:

**Bedre personens forutsetninger, endre adferd, eller redusere krav fra omgivelsene**

# Kan fall forebygges?

Ved å bli klar over og endre noen av risikofaktorene for fall, kan DU redusere faren for å falle..



# Mulige risikofaktorer

## Indre faktorer:

- Tidligere fall og frykt for å falle
- Høy alder
- Kvinner
- Bor alene
- Depresjon
- Underernæring
- Redusert fysisk funksjon, forflytningsevne, balanse
- Inaktivitet
- Mange/sammensatte sykdommer
- Nedsatt kognitiv funksjon
- Flere enn 4 reseptbelagte medisiner
- Svimmelhet
- Nedsatt syn, hørsel, likevektforstyrrelser, redusert sensibilitet

## Ytre faktorer:

- Fallfeller (tepper, terskler etc)
- Skotøy
- Bekledning
- Lysforhold
- Uhensiktsmessig ganghjelpemiddel
- Briller
- Trapper

# Ingen standard strategi – må tilpasses individuelt

- Tverrfaglig samarbeid
  - Fysioterapeut
  - Ergoterapeut
  - Lege
  - Hjemmesykepleie
  - Andre: F.eks psykolog, sosionom, ernæringsfysiolog, psykiatrisk sykepleier
- Og selvfølgelig: Deg selv/pårørende



Kilde: iStockPhoto

# Vestre Vikens fallbrosjyre

Ta med hjem!



Kilde: Vestre Viken

Når først uhellet er et faktum

# Komme seg opp etter fall..



Kilde: ParkinsonNorway - Lenke i bildet

# Ta med hjem



Bli klar over risikofaktorer og vurder fare for fall tidlig, slik at du kan forebygge

Vær i bevegelse, tren på det du skal bli god på, og i de omgivelsene du skal fungere

# Spørsmål?



# Takk for meg!



Lykke til med en aktiv kropp 😊

Kilde: iStockPhoto

# Kilder

- <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/hjerneslag>
- [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)
- [www.lhl.no/lhl-hjerneslag.no](http://www.lhl.no/lhl-hjerneslag.no)
- Aktivitetshåndboken
- Vestre Vikens fallbrosjyre



