

Kurs for slagrammede og pårørende

FYSISK AKTIVITET FALLFOREBYGGING

Mette Heieren, spesialfysioterapeut

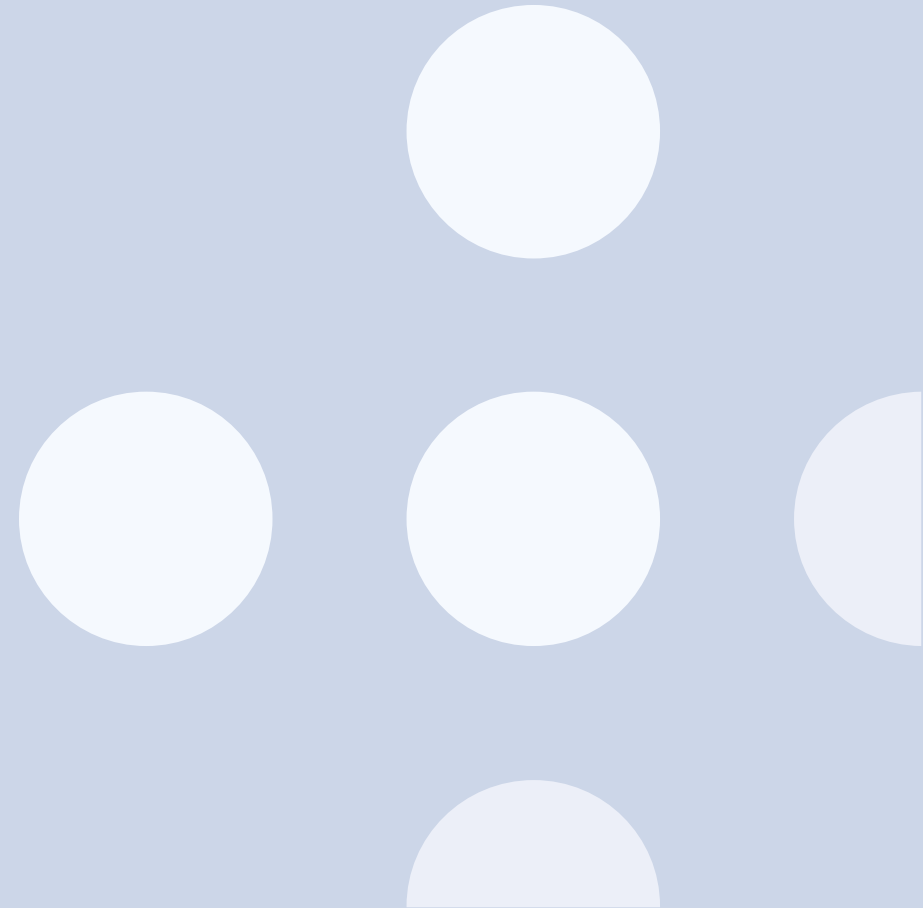


Vi er alle ulike og unike..

- 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

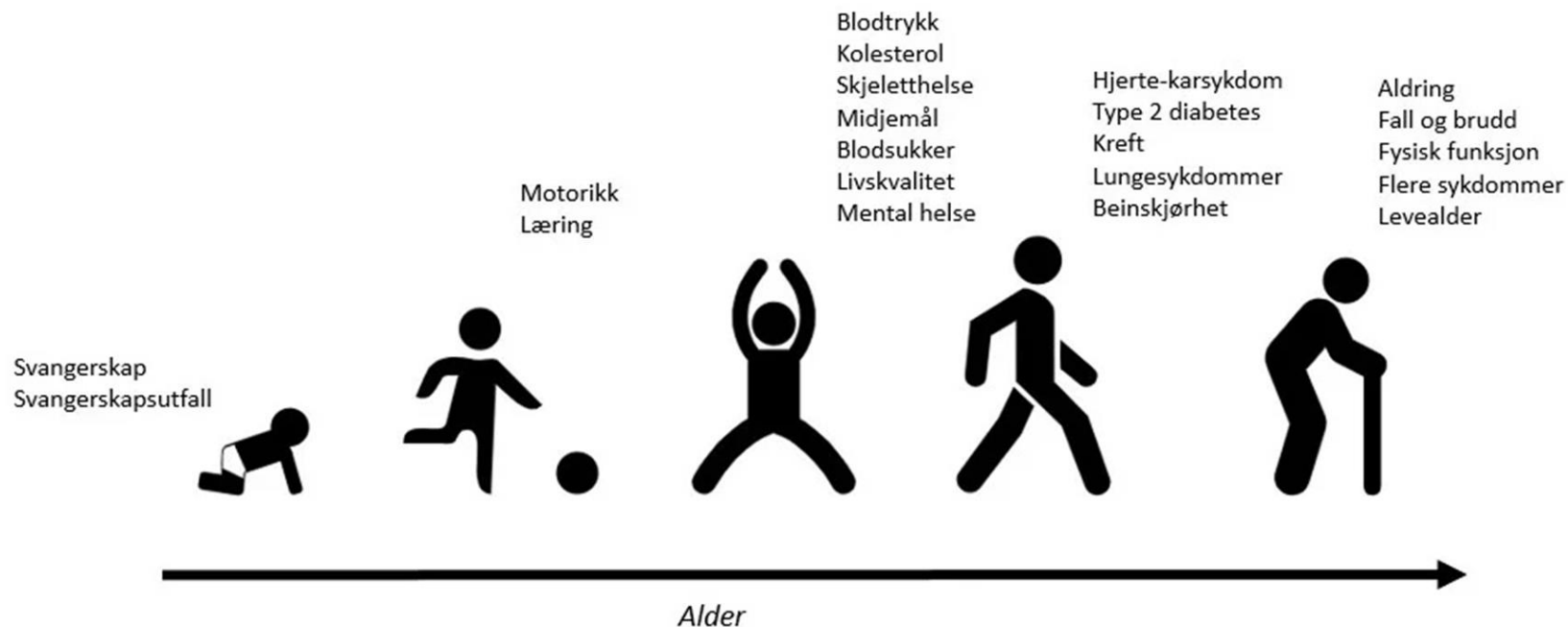
«Hadde fysisk aktivitet eksistert i pilleform, ville det vært den mest foreskrevne medisinen i hele den vestlige verden»



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!

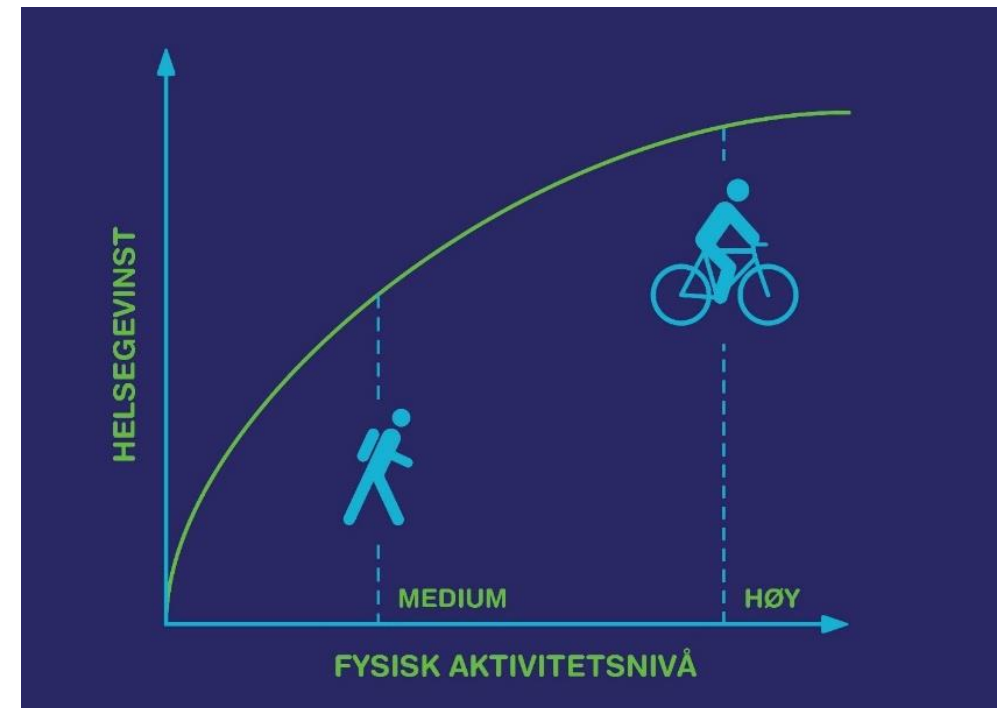
- Helsemyndighetene ber oss om å **kutte ned på stillesitting**
- Stillesitting gjør oss skrøpeligere
- Regelmessig fysisk aktivitet veier ikke opp for helserisikoen ved å sitte stille store deler av dagen
- **Kompenser med å være ekstra aktiv om du sitter mye**

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

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



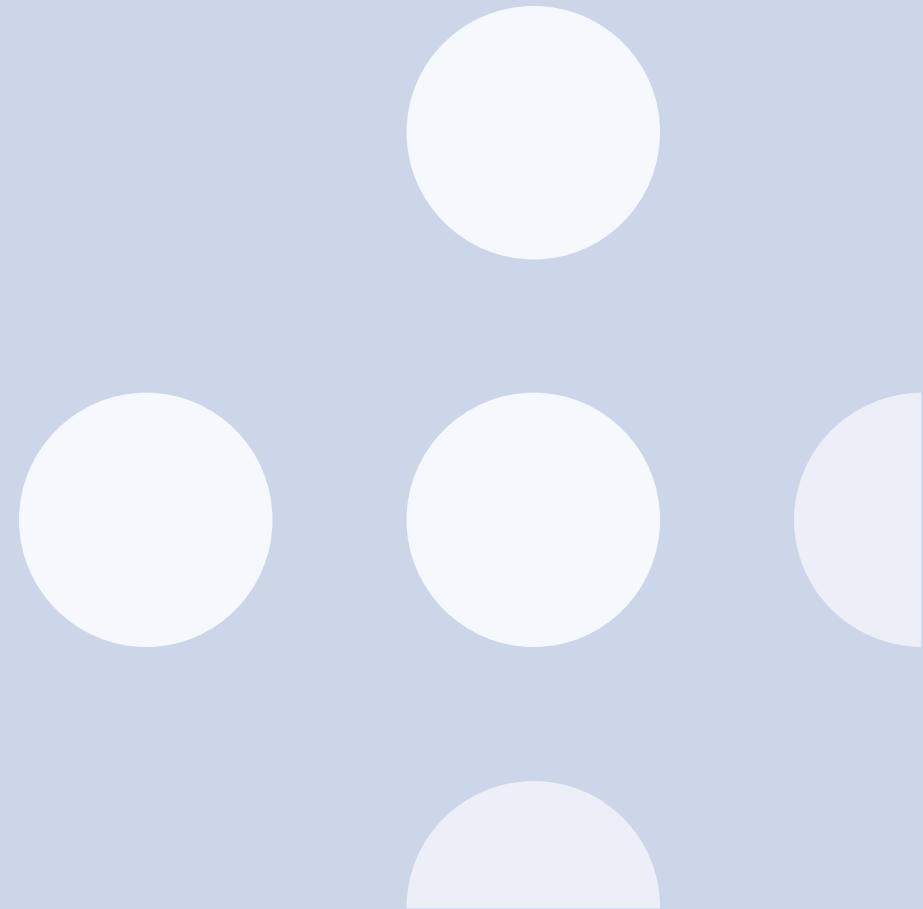
Det er helse i hvert skritt!

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: **Dobbelt 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?



Kilder

- <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/hjerneslag>
- www.helsenorge.no
- www.lhl.no/lhl-hjerneslag.no
- Aktivitetshåndboken
- Vestre Vikens fallbrosjyre

