

MOTIONSRÅDGIVNING FÖR ÄLDRE

Motiveringar och verksamhetsmodeller
för anordning av lättillgänglig motionsrådgivning



Annele Urtamo, Elina Karvinen, Minna Säpyskä-Nordberg, Pirjo Kalmari

Kraft i åren

- program för de äldres hälsomotion

Kraft i åren-programmet uppmuntrar till att det för hemmaboende äldre med försvagad funktionsförmåga anordnas

- motionsrådgivning
- styrke- och balansträning
- handledd utomhusmotion.

Presentationen är till för informations- och utbildningsbruk i syfte att främja lättillgänglig motionsrådgivning. Den har producerats i programmet Kraft i åren med finansiering från social- och hälsovårdsministeriet.

Mer information och material
Äldreinstitutet, tfn 09 6122 160
www.voimaavanhuuteen.fi
www.ikainstituutti.fi

Motionsrådgivning

- ett element i hälsorådgivningen
- stöder förändring av beteendet
- stärker den äldres uppvaknade intresse för hälsa och motion

***Motionsrådgivning i
jämbördigt samråd mellan
en yrkeskunnig person och
den äldre***

(Nupponen & Suni 2005)



Teoretisk bakgrund till motionsrådgivning

- **Resursorienterad motionsrådgivning** har som syfte att göra klienten medveten om sina resurser och möjligheten till förändring. (Poskiparta 2002)
- **Förändringsfasmodellen** innebär att beteendet förändras i sex faser: initialt övervägande, övervägande, förberedelse, handling, underhåll och avslutning. (Prochaska, Redding & Evers 2002; Poskiparta 2002)
- **Socialkognitiv teori** understryker bemästringskänslan som grund för beteendeförändringen. (Bandura 1997)

Det tar tid att tillägna sig nya levnadssätt. Till förändringsprocessen hör också regressionsfaser.



Ossi Gustafsson

Fördelar med motionsrådgivning för äldre

- motverkar försämring av funktionsförmågan hos den åldrande befolkningen
- personlig motionsrådgivning ökar den hälsofrämjande motionen
(Mänty 2010, von Bonsdorff 2009)

Individuell motionsrådgivning stöder funktionsförmågan och möjligheterna att klara sig på egen hand.



Ossi Gustafsson

Målet med motionsrådgivning för äldre är att

- hjälpa äldre att upptäcka behovet och nyttan av motion
- ge äldre råd om hur de kan öka vardagsmotionen
- uppmuntra de äldre att delta i handledd motionsverksamhet
- uppmuntra till regelbunden motion

***Motionssätt som är
stimulerande för alla
äldre, regelbundna och
hälsofrämjande!***



Ossi Gustafsson

Hur motionsrådgivningen ordnas

- social- och hälsovårdsverksamhetens samt motionsverksamhetens personal har en nyckelroll
 - även privata tjänsteproducenter och föreningar har en viktig roll
- förverkligas i allt klientarbete bland de äldre
 - hemvård, äldrerådgivningar, hälsovårdare, apotek m.fl.
- förutsätter gemensam verksamhetspraxis
- bygger på servicestyrning och fungerande servicekedja
- kräver samarbete med arrangörer av lokal motionsverksamhet

Motionsrådgivning förutsätter yrkeskunnande och förmåga att ge de äldre vägledning i servicekedjan.

Viktiga element i motionsrådgivningen

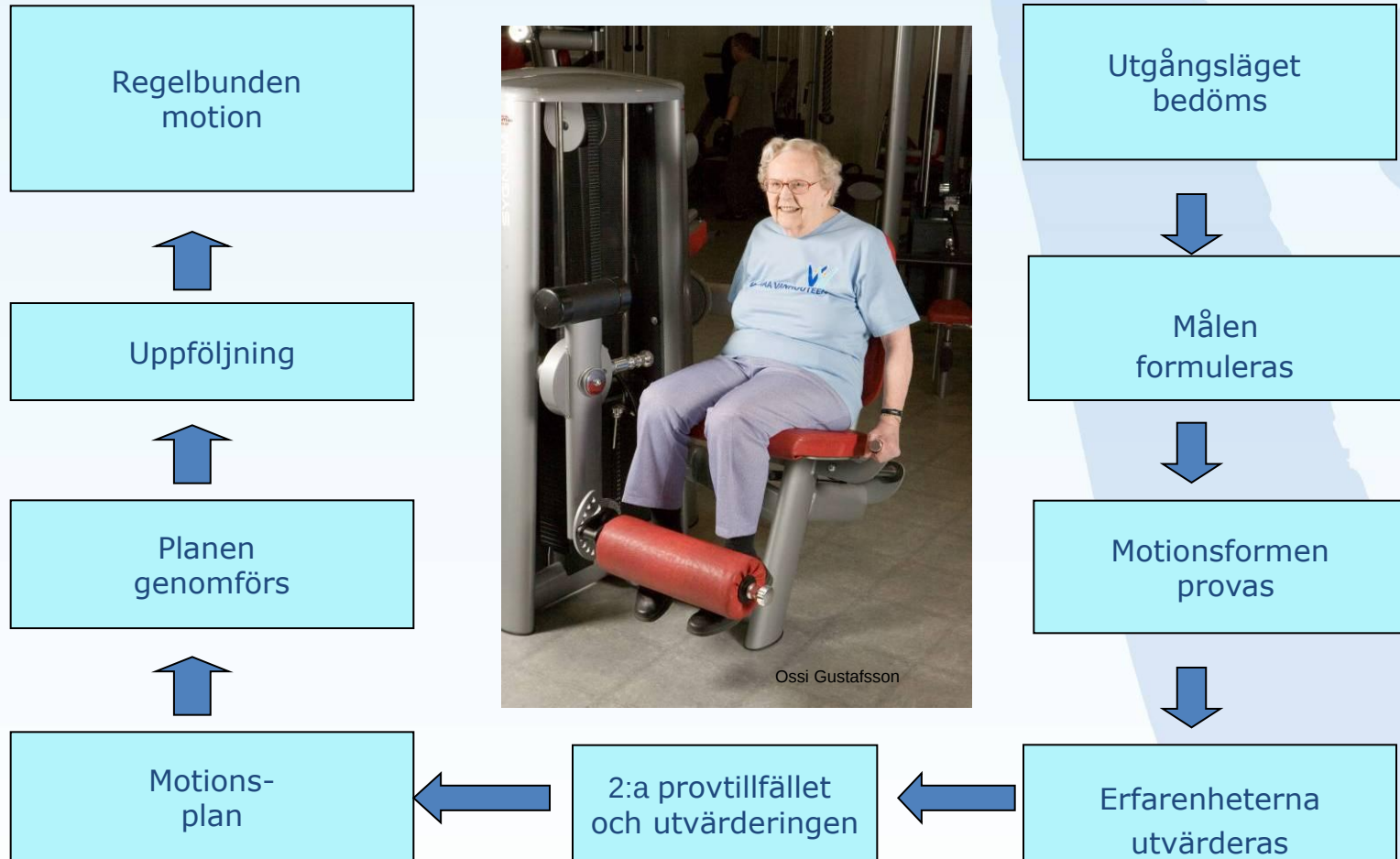
- lyssna till de äldre
- förstå den äldres livssituation
- understöd bemästringskänslan
- stöd den äldres egna val och beslut

(Nupponen & Suni 2005)



Aktivt lyssnande och att förstå de äldres livssituation stöder förändringen.

Motionsrådgivningsprocessen



(Nupponen & Suni 2005, modifierad)

Motionsrådgivningens innehåll (1)

Tala med den äldre om

- **Motionens betydelse**

- för att klara vardagsbestyren
- för den egna hälsan
- med tanke på humöret och orken
- med tanke på minnet och inläringen



Tapani Romppainen

- **Rekommendationer för de äldres hälsomotion**

- undvik veckor helt utan motion
- promenader eller annan måttligt ansträngande motion > 30 min minst 5 x i veckan eller ansträngande motion > 30 min minst 3 x i veckan
- styrke- och balansträning minst 2 x i veckan
- stretchningar och övningar som främjar rörlighet minst 2 x i veckan
- individuell plan som uppdateras regelbundet

(ACSM/AHA Nelson m.fl. 2007)

- **Hinder och motiv för motion**

- **Motionsutbud och stödåtgärder för deltagande**

Motionsrådgivningens innehåll (2)

Tala med den äldre om

att förebygga fall

- bedöm individuella riskfaktorer
 - interna faktorer, t.ex. fallrädsla, rörelsehinder, smärtor
 - externa faktorer, t.ex. halka, olämpliga skor
- åtgärder för att minska riskerna

(IKINÄ -guiden för förebyggande av fall och frakturer, Folkhälsoinstitutets publikationer B 29/ 2007)

Motionsträning är den enskilt viktigaste åtgärden för att förebygga fall.

Motionsrådgivningens innehåll (3)

Tala med den äldre om

Näring

- mångsidig kost
 - tillräckligt intag av protein, särskilt vid styrketräning
 - intag av kalcium och D-vitamin
- tillräckligt vätskeintag
- måltidsrytm och aptit
- mellanmål efter motionen

(Näringsrekommendationer för äldre 2010)

***Att äldre får god näring stöder
hälsan, funktionsförmågan och livskvaliteten.***

Motionsrådgivningens innehåll (4)

Tala med den äldre om Vila

- rätt balans mellan träning och vila
 - t.ex. inte ansträngande muskelträning flera dagar i följd
- ingen träning vid förkylning

(Sakari-Rantala 2004)

Medicinering

- medicin som påverkar motionerandet
- val av träningstider utifrån medicinens verkan
- läkare konsulteras vid behov

(Vanhusten lääkehoito 2004)

Motion på lämpliga tider förbättrar sömnens kvalitet.

Motionsrådgivningens innehåll (5)

Motionsplanen ger motivation att komma igång

- utarbetas tillsammans med den äldre
- den äldres livssituation, funktionsförmåga, motionspreferenser, mål och motivation beaktas
- innehåller uppgifter om vilken typ av och hur mycket motion som praktiseras under veckan samt en överenskommelse om uppföljning
- strävan är att följa rekommendationerna för de äldres hälsomotion

(Nupponen & Suni 2005)

Äldre får hjälp med att välja den motion som de själva tycker om att praktisera i samband med vardagsbestyren.



Heli Starck

Goda modeller från Kraft i åren-programmets projekt

Kivipuro ry, Luotsi-projektet (2005-2007), Seinäjoki

Förebyggande rådgivningsbyrå

- verksamhetsformerna var rådgivningsbyrå, hembesök, telefonrådgivning
- information om verksamheten till äldre och samarbetspartner genom en broschyr
- handledning och rådgivning om hur funktionsförmågan bibehålls och förbättras, hälsa, motion och egenvård
- motionskort som samtalsöppnare
- vägledaren deltog vid provtillfället i motionsgruppen
- innehöll även stödtjänster, t.ex. färdtjänst
- de äldre hade möjlighet att prova och hyra olika motionsredskap från rådgivningsbyrån

"Handgriplig" motionsrådgivning.



Päivi Nordberg

Goda modeller från Kraft i åren-programmets projekt

Kantti ry, projektet Kunnon ilo (2005-2007), Helsingfors

Motionsrådgivning i grupp och individuellt

- individuell rådgivning i balansgrupper
 - fysioterapeutstuderande hjälpte till
 - samtal om fallrädsla
 - rådgivning om användning av glidskydd och hjälpmedel
- personlig handledning även genom hembesök

Rådgivningen uppmuntrade de äldre att också motionera vintertid.



Goda modeller från Kraft i åren-programmets projekt

Laukaan Asumispalvelusäätiö, Kotikannustaja-projektet (2005-2007)

Senkki - lättillgängligt informationskontor och påhejare som gör hembesök

- En affärslokal på gatunivå hyrdes i centrum av Laukaa för rådgivningen
- informationskontorets påhejare gjorde hembesök vid behov
- råd och handledning för motion
- uppmuntran att delta i motionsgrupper
- påhejaren var med som stöd vid de första motionstillfällena
- blodtrycksmätningar

Det individuella stödet hjälper de äldre att komma igång.

Goda modeller från Kraft i åren-programmets projekt

Kalliolan Senioripalvelusäätiö, projektet "Ryhmästä terveyttä ja iloa" (2006-2008), Helsingfors

Individuell motionsrådgivning och motionsplan

- rådgivning av fysioterapeut
 - information om verksamheten gavs genom en broschyr
 - 1-4 besök
 - utan avgift för personer över 75 år
- bedömning av funktionsförmågan och en intervju
- samtal om motion och hälsa
- information om motionstjänster i närområdet
- motionsplan tillsammans med klienten
 - hemgymnastik
 - självständig gymträning
 - handledda gymgrupper
- Utvärdering av funktionsförmågan efter 12-15 veckor, respons och överenskommelse om uppföljning



Goda modeller från Kraft i åren-programmets projekt

Vanhusten Palvelutaloyhdistys, projektet Lisäaskelia liikunnasta (2006-2008), Helsingfors

Motionsplan / -avtal

- ingick i vård- och serviceplanen för hemvårdens klienter
- utarbetades tillsammans med den äldre
- vid behov konsulterades en fysioterapeut
- syftet var att stöda
 - vardagsmotion
 - utomhusmotion
 - hemgymnastik
 - motionsträning i grupp
- yrkeskunniga personer arbetade med den äldre och även de anhöriga förbinder sig att stöda genomförandet enligt motionsplanen
- genomförandet följdes upp och antecknades

Motionsavtal motiverar den äldre och hemvårdens personal.

Goda modeller från Kraft i åren-programmets projekt

NääsVille ry, projektet läkkäiden ihmisten palveluohjausmalli (2007-2009), Tammerfors

Gemensam praxis och verktyg i motionsrådgivningen

- de som yrkesmässigt arbetade med äldre utbildades till kunniga motionsrådgivare
- motionsrådgivningens innehåll
 - information om motion
 - individuell handledning och rådgivning
 - motionsplan
- gemensamma verktyg
 - enhetliga test av funktionsförmågan
 - blankett för motionsrådgivning
 - kostmaterial
 - katalog över "rörelsebank"
 - gåvohäfte med "rörelsebank" (kost- och motionsråd)
 - träningsdagbok och konditionsuppföljningskort
- nya motionsgrupper och gymredskap
- rollatorrutter



"Nu gör vi ett nummer av konditionen."

Goda modeller från Kraft i åren-programmets projekt

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry och Suomen Parkinson-liitto ry
Aivovoimaa-projektet (2007-2009), Åbo

Rådgivning för äldre som tillhör specialgrupper

- individuell rådgivning
 - lär känna den äldre, hans/hennes önskemål och behov
 - en motionsplan utarbetas tillsammans
 - vid behov med bistånd av taltolk, medhjälpare, hjälpmedel
 - introduktion i olika motionsformer
 - samarbete med bl.a. idrottsverket, anhörigvårdscentralen, hemvården, hjälpmedelsuthyrningen och församlingen
 - möjlighet att få motionsvänner genom församlingen
- handledda utomhusmotionsgrupper
- rådgivning i gruppform genom interaktiv wellness-tv
- motionsrådgivnings-dvd om projektets verksamhet gjordes

Målet är att hitta motionsmöjligheter trots sjukdom eller skada.

Klientexempel: Motionsrådgivning till Tyyne

Tyyne, 81 år

- bor ensam i ett flervåningshus, inga hjälpmedel,
- ramlade hemma, inga brott konstaterades
- togs in på en avdelning för invärtes medicin på grund av försämrat allmäntillstånd



På avdelningen för invärtes medicin **ges rådgivning om**

- styrke- och balans-
träning
- kost
- heminstruktioner

Institutionsvården ger
rehabilitering
och **heminstruktioner**

Tyyne's motionsplan

Med hemvårdens
personal
**hemgymnastik-
övningar och
övningsdagbok**
1x/vecka

**I styrke- och balans- -
gruppen**
**styrke- och balans-
träning** 1x/vecka

På dagcentret
handledarleda
stolgymnastik
1x/vecka

Med
kvarterskamraten
utomhusmotion
1x/vecka

Resonemang

- Vilka tankar väcker motionsrådgivning hos mig?
- Vilken kompetens och förmåga kräver rådgivningen av rådgivaren?
- Hur skulle jag kunna ge motionsrådgivning i mitt arbete?
- Hur ser servicekedjan ut för de äldres hälsomotion på min ort?
- Hur främjas samarbetet mellan olika tjänsteproducenter?
- Hur borde motionsrådgivningen utvecklas vidare?

Litteratur (1)

- Bandura A (1997) Self- efficacy. The Exercise of Control. New York: W.H Freeman and Company. (256-318)
- von Bonsdorff M (2009) Physical activity as a predictor of disability and social and health service use in older people. Studies in Sport, Physical Education and Health 141. University of Jyväskylä.
- Kvalitetsrekommendationer om tjänster för äldre (2008). SHM publikationer 2008:3. Social- och hälsovårdsministeriet och Kommunförbundet. Helsingfors: Universitetsstryckeriet.
- Ikäneuvo-työryhmän muistio (2009) Neuvonta- ja palveluverkosto Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Social- och hälsovårdsministeriets utredningar. 2009:24. www.stm.fi.
- Kvalitetsrekommendationer om handledd hälsomotion för äldre personer (2004). Social- och hälsovårdsministeriets guider 2004:6. Helsingfors. Edita Prima Oy.
- Karvinen E, Kalmari P, Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Vainikainen T & Tarpila J (red.) (2009) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2009. Helsingfors: Äldreinstitutet.
- Kivelä S-L (2004) Vanhusten lääkehoito. Helsingfors: Tammi.
- Gängse vård-rekommendation om motion (2008) Duodecim. www.kaypahoito.fi
- Mänty M (2010) Early signs of mobility decline and physical activity counseling as a preventive intervention in older people. Studies in sport, physical education and health 147. University of Jyväskylä.
- Mänty M, Sihvonen S, Hulkko T & Lounamaa A (2007) IKINÄ -opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn, Folkhälsoinstitutets publikationer B 29/ 2007
- Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN et al. (2007) Physical activity and public health in older adults. Circulation 2007 116: 1094-1105.

Litteratur (2)

- Nupponen R & Suni J (2005) Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. I Fogelholm M & Vuori I (red.) Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Jyväskylä: Gummerus.
- Poskiparta M (2002) neuvonnan keinoin kohti terveyskäyttäytymisen muutosta. I Torkkola S (red.) Terveysviestintä. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Prochaska JO, Redding CA & Evers KE (2002) The Transtheoretical Model and Stages of Change. I Glanz K, Rimer B & Lewis FM (red.) Health behavior and Health education. Theory, Research and Practise. (3rd. Ed.) San Francisco: Edition Jossey-Bass.
- Näringsrekommendationer för äldre (2010) Statens näringsdelegation. Helsingfors: Edita Prima Oy.
- Sakari-Rantala R (2004) Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Perusteita ja käytännön ohjeita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 161. Jyväskylä: IS-Print Oy.
- Starck H, Säpyskä-Nordberg M, Kalmari P & Karvinen E (2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 3. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 2/2010. Helsingfors: Äldreinstitutet.
- Rekommendationer för främjande av motion i kommunerna (2010). Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2010:3. Helsingfors: Universitetstryckeriet.
- Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Kalmari P & Karvinen E (2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2010. Helsingfors: Äldreinstitutet.
- Kvalitetsrekommendation för främjande av hälsa (2006). Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2006:19. Helsingfors: Universitetstryckeriet.
- Statsrådets principbeslut om utvecklingslinjer för motion och kost som främjar hälsa (2008). Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2008:10. Helsingfors: Universitetstryckeriet.