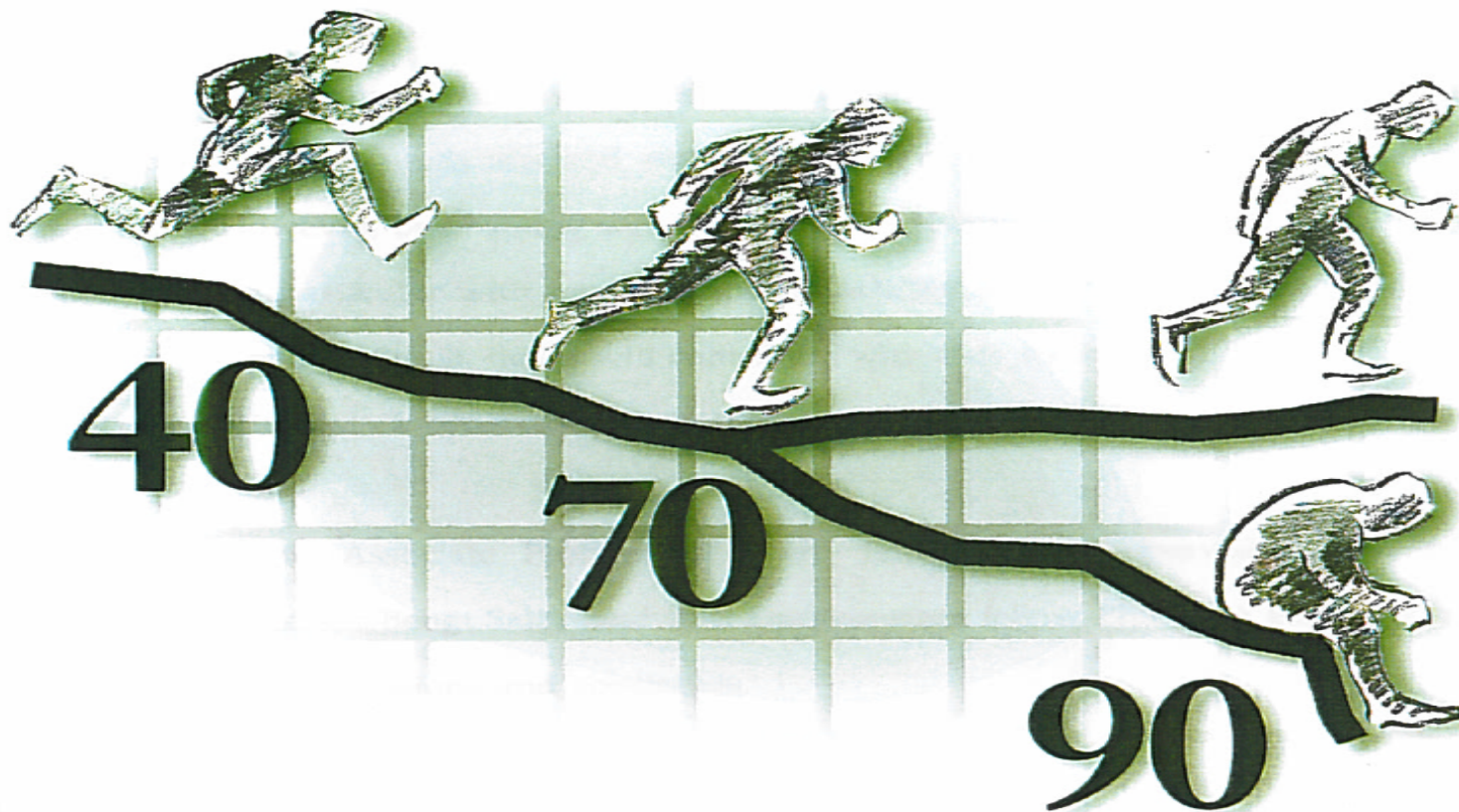


Sundhed, robusthed og træning hele livet



Lis Puggaard
Ældretræf Randers 03.10.2018

lpuggaard@gmail.com

Hvad skaber vellykket aldring?

- At leve længe
- At have et godt helbred (fysisk, psykisk, kognitivt)
- At bevare social status
- At være aktiv og ydende
- At kunne bestemme selv
- At udtrykke tilfredshed

Hvad skaber vellykket aldring?

Med andre ord:

Vellykket aldring handler altså om at leve meningsfuldt og produktivt med de fysiske og kognitive funktionsnedsættelser, der uværgeligt følger med aldringen

Vellykket aldring er individuell



Robusthed

”Robusthed handler om at blive god til at klare livets udfordringer i stort og småt: udfordringer i forhold til andre mennesker; klare opgaver, som er svære; kunne holde fast i et mål, der skal nås og klare fristelser, som man ikke har godt af. Robusthed handler også om at gøre det nemmere at lære nyt og huske, kunne træffe fornuftige beslutninger og forebygge konflikter, usikkerhed og pres i hverdagen”

Lundgård PB, Wistoft K. Robusthed.
Kommuneqarfik Sermersooq & Departementet
for Sundhed, 2013

Forudsætninger for et vellykket og robust liv

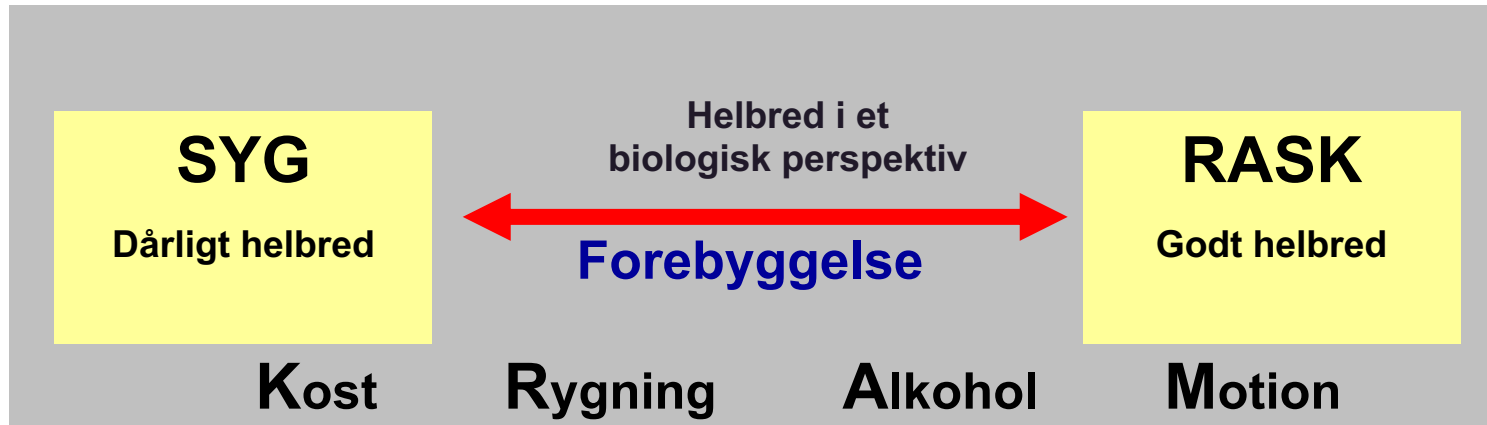
- At kroppen fungerer
- At hovedet fungerer
- Et godt helbred



Et godt helbred

- Begrebet "helbred" betyder at være hel (ubrudt) og uden skavanker. Det knytter sig til den biologiske krop, dvs. celler, muskler, knogler, led, nervesystem og organer.
- Fokus på årsag til og udvikling af sygdom (Patogenese)
- Risikofaktorer

KRAM



SST's anbefalinger for ældre

Anbefalinger for fysisk aktivitet for ældre (+65 år)

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.

Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.

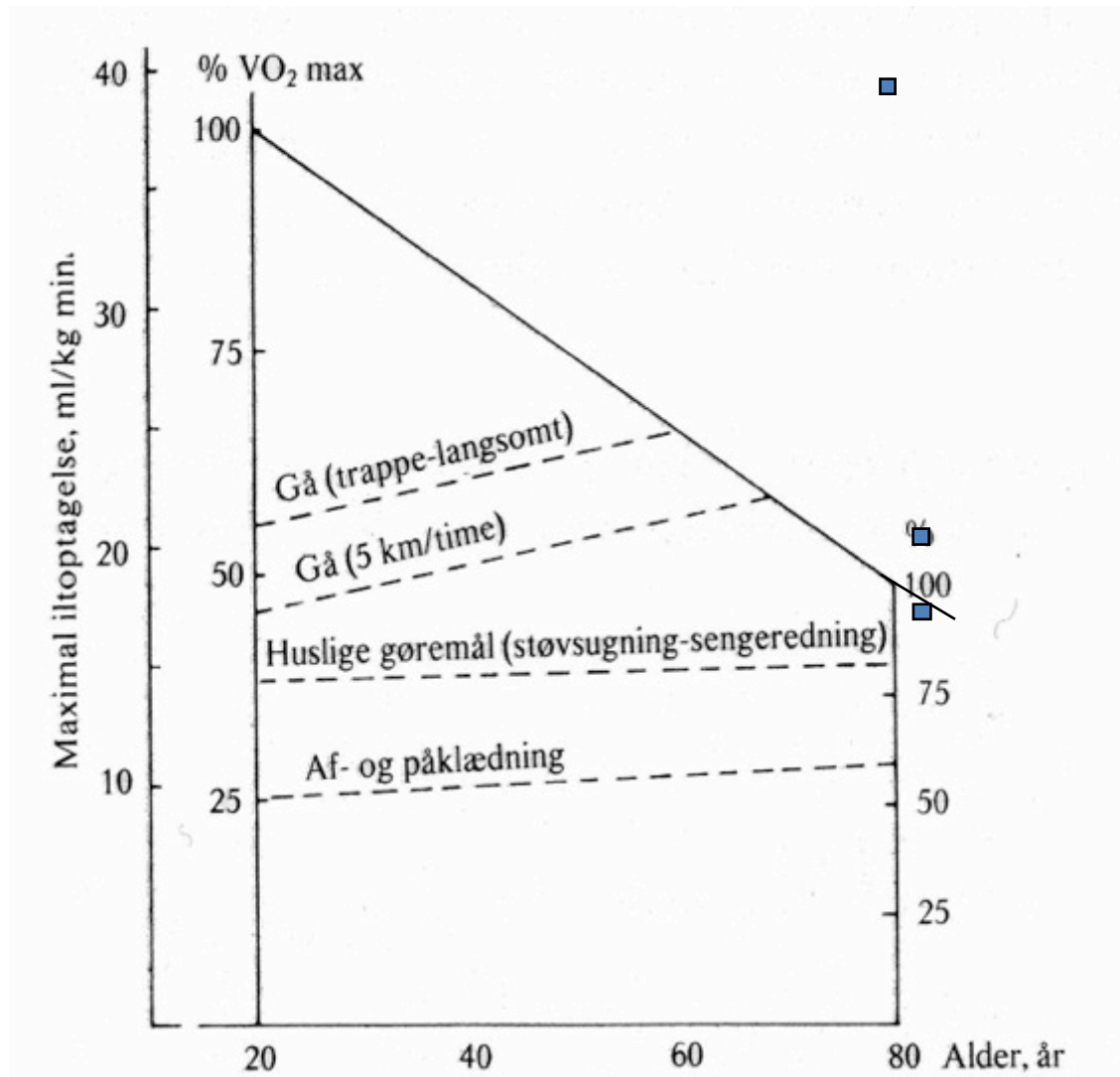
Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.

Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

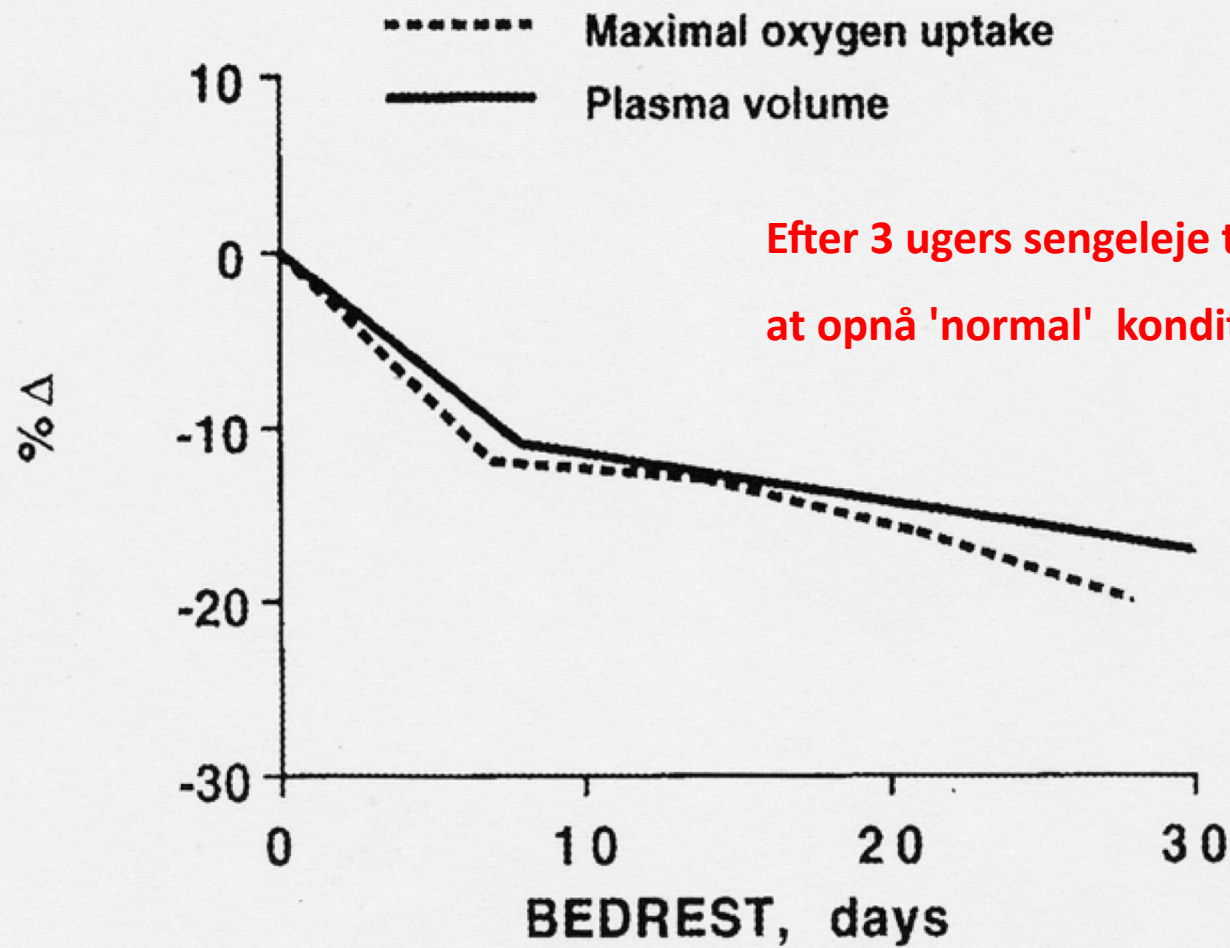
Maksimal ilt optagelse/kondition



Maksimal ilt optagelse/kondition



Saltin, Månedsskrift for
praktisk lægegering,
1989, Puggaard et al,
Aging, Clin Exp Res, 12:
1-10, 2000

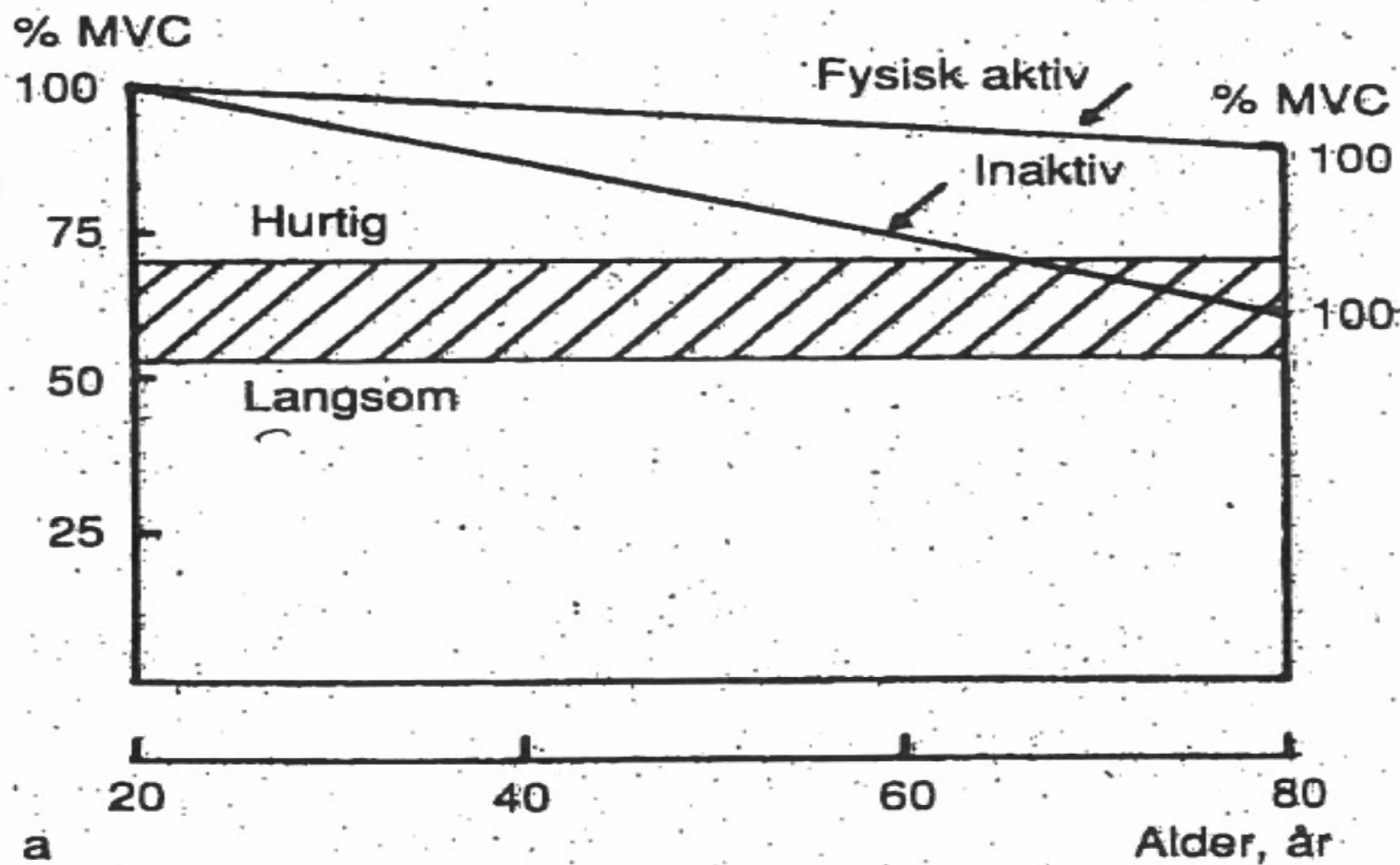


Efter 3 ugers sengeleje tog det 30 dage
at opnå 'normal' kondition !

Saltin et al. , 1968

Muskeltræning





Saltin, Månedsskrift for praktisk lægegerning, 1989

Ekspløsiv styrketræning



Trænings effekt ved tung eksplosiv styrketræning

Både unge (60-65 år) og ældre (80-89 år) ældre opnåede signifikante forbedringer i muskelstyrke og eksplosiv styrke

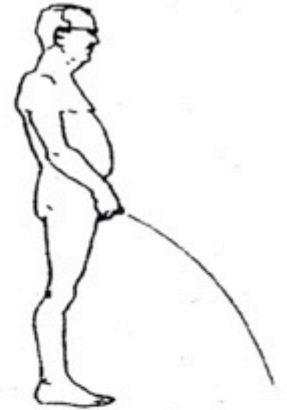
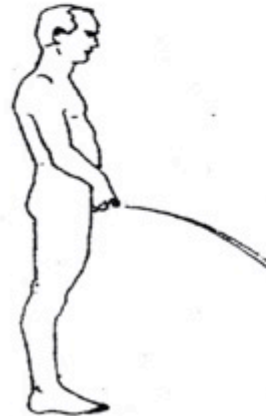
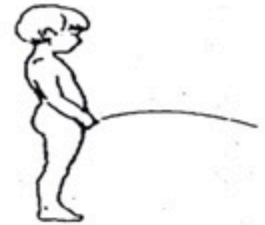
Forbedringen hos de ældste (80-89 år) var så stor, at den forskel der sås før træning mellem unge ældre og ældre ældre var helt udlignet efter træning

Caserotti 2006

Bevægelighed



Holdning



Balance



Balance

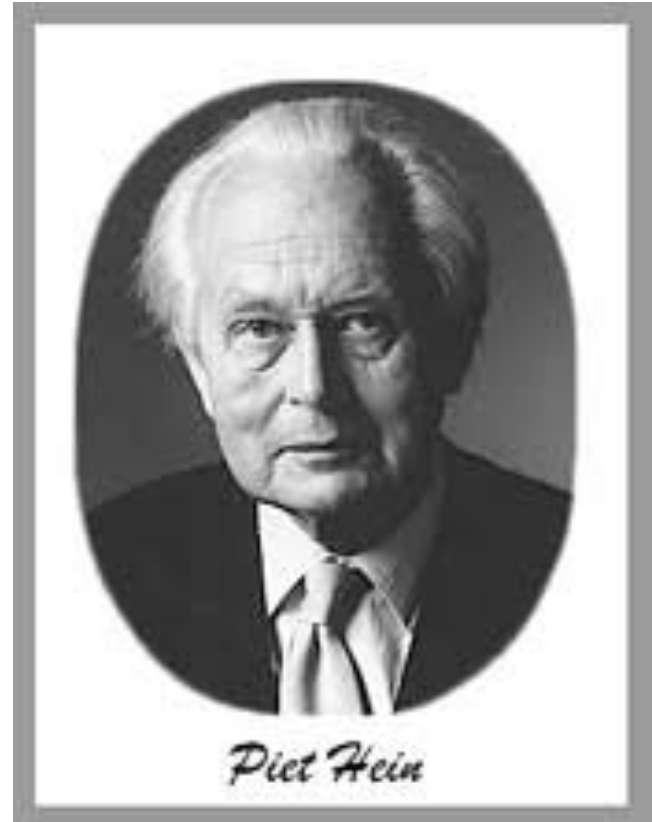
Kroppen får hjælp til at holde balancen af:



- Leddene
- Musklerne
- Fødderne
- Synet
- Vestibulær-sansen
- Hørelsen

Helbred er hvordan
man har det –

Modstandskraft er
hvordan man tager
det !



Helbred og modstandskraft

Helbred

- drejer sig om kroppen og om man er rask eller syg

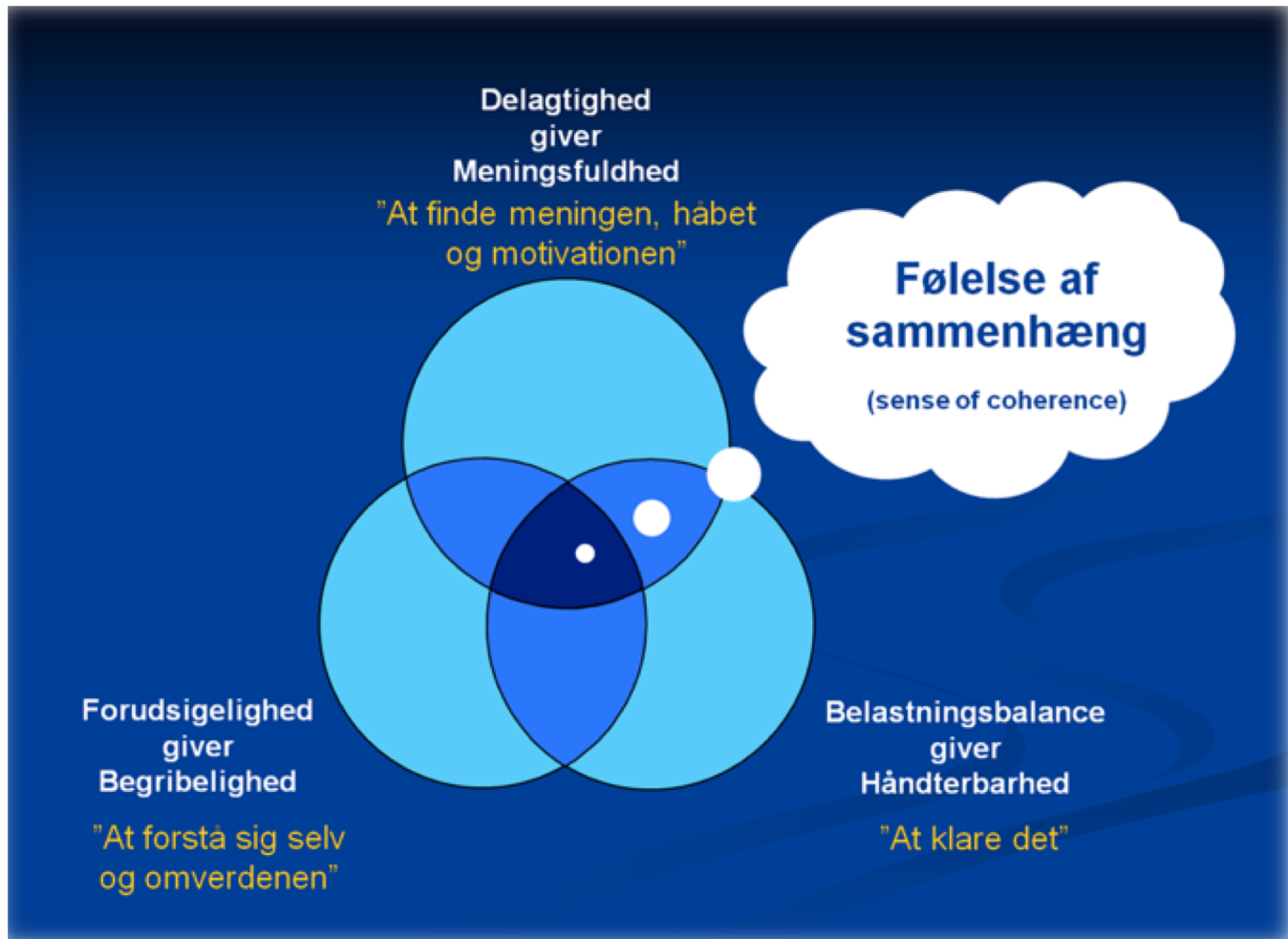
Modstandskraft (mental sundhed og robusthed)

- drejer sig om evner og forudsætninger for at finde glæden i livet samt mestre tilværelsens udfordringer

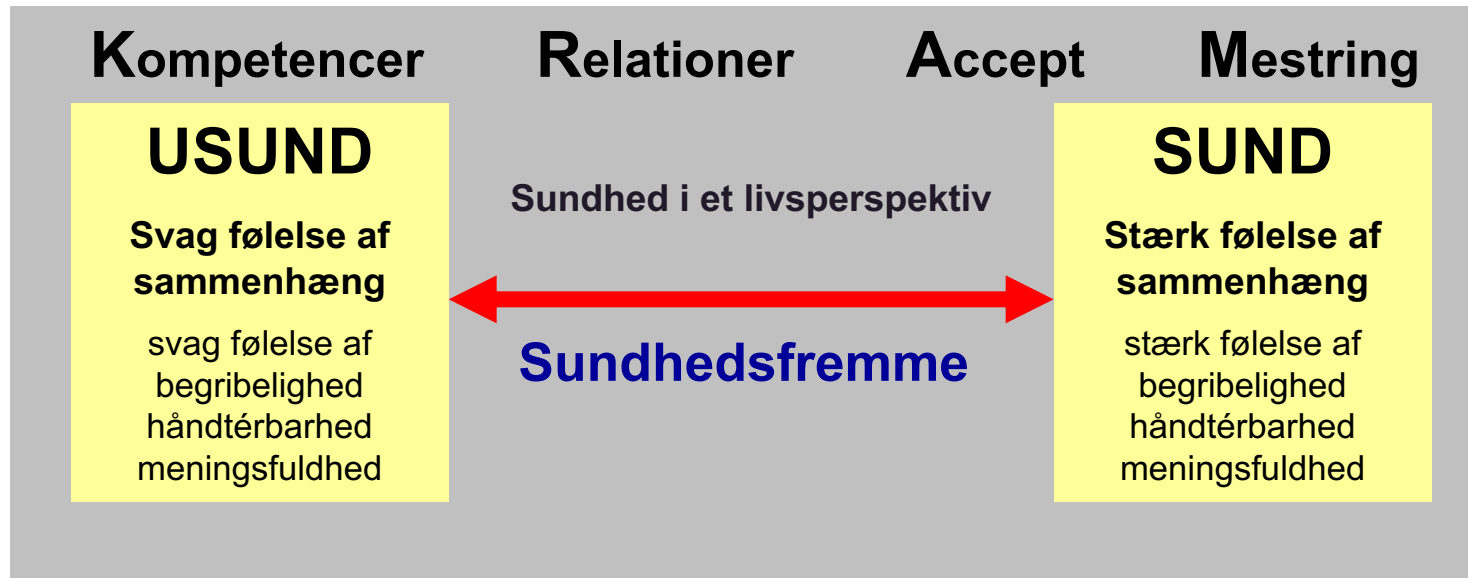
Fakta om mental sundhed

- Ifølge WHO vil stress og depression blive en af de største sygdomsfaktorer i 2020 i de vestlige lande
- Danmark er det land i verden, hvor flest mennesker må forlade arbejdsmarkedet på grund af psykisk sygdom
- 31% af unge i alderen 16 – 24 år har højt stressniveau: kvinder ligger væsentligt højere end mænd
- 1 ud af 10 voksne danskere får antidepressiv medicin. Hos 80+ årige er det 1 ud af 4
- Kun lidt over halvdelen af den ældre befolkning på 65 år og derover angiver at have en god mental sundhed

Mekanismen bag mental sundhed

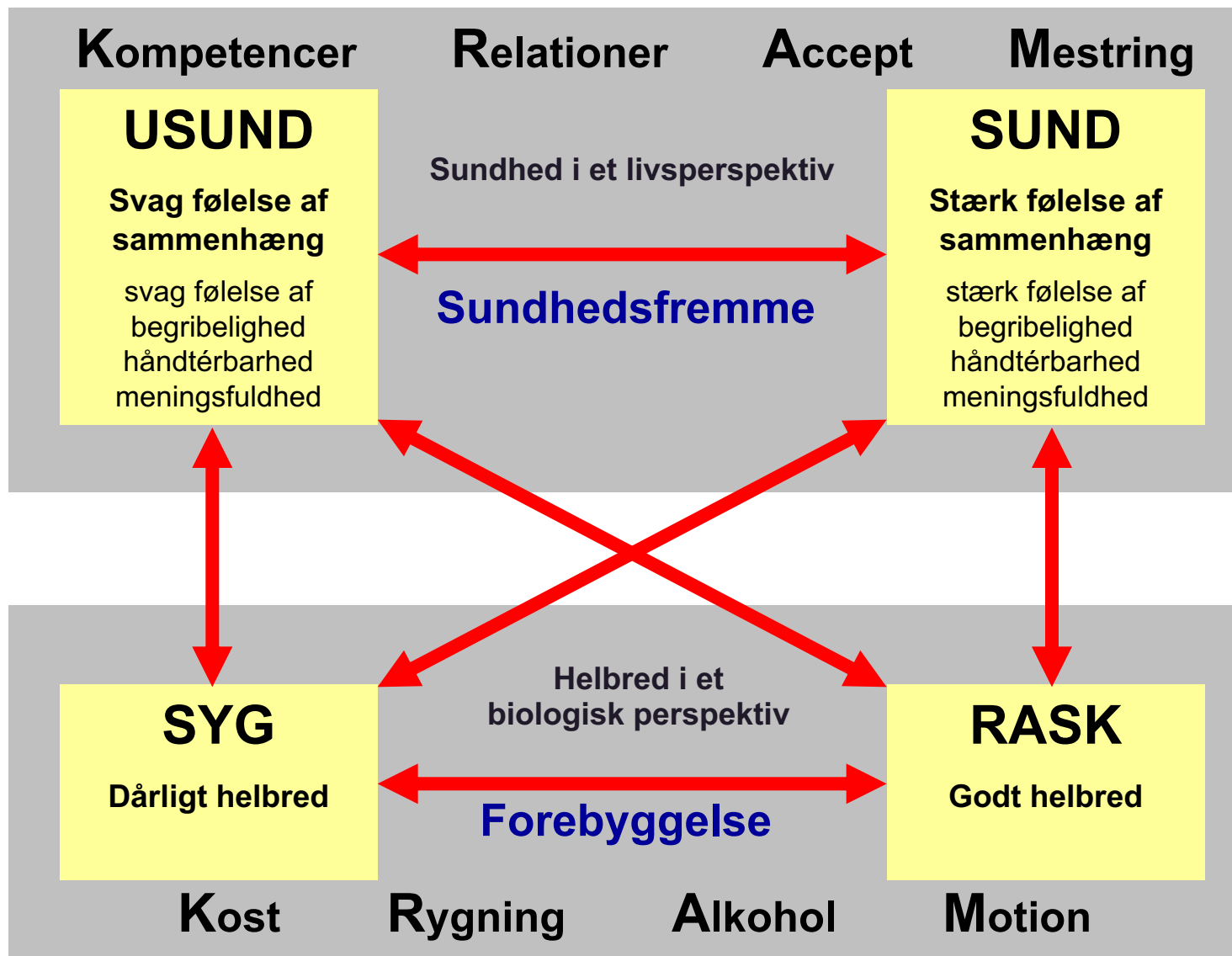


Det mentale KRAM



Det Dobbelte KRAM
Peter Thybo 2016

Dobbelt KRAM



Helbreds KRAM – Mental KRAM

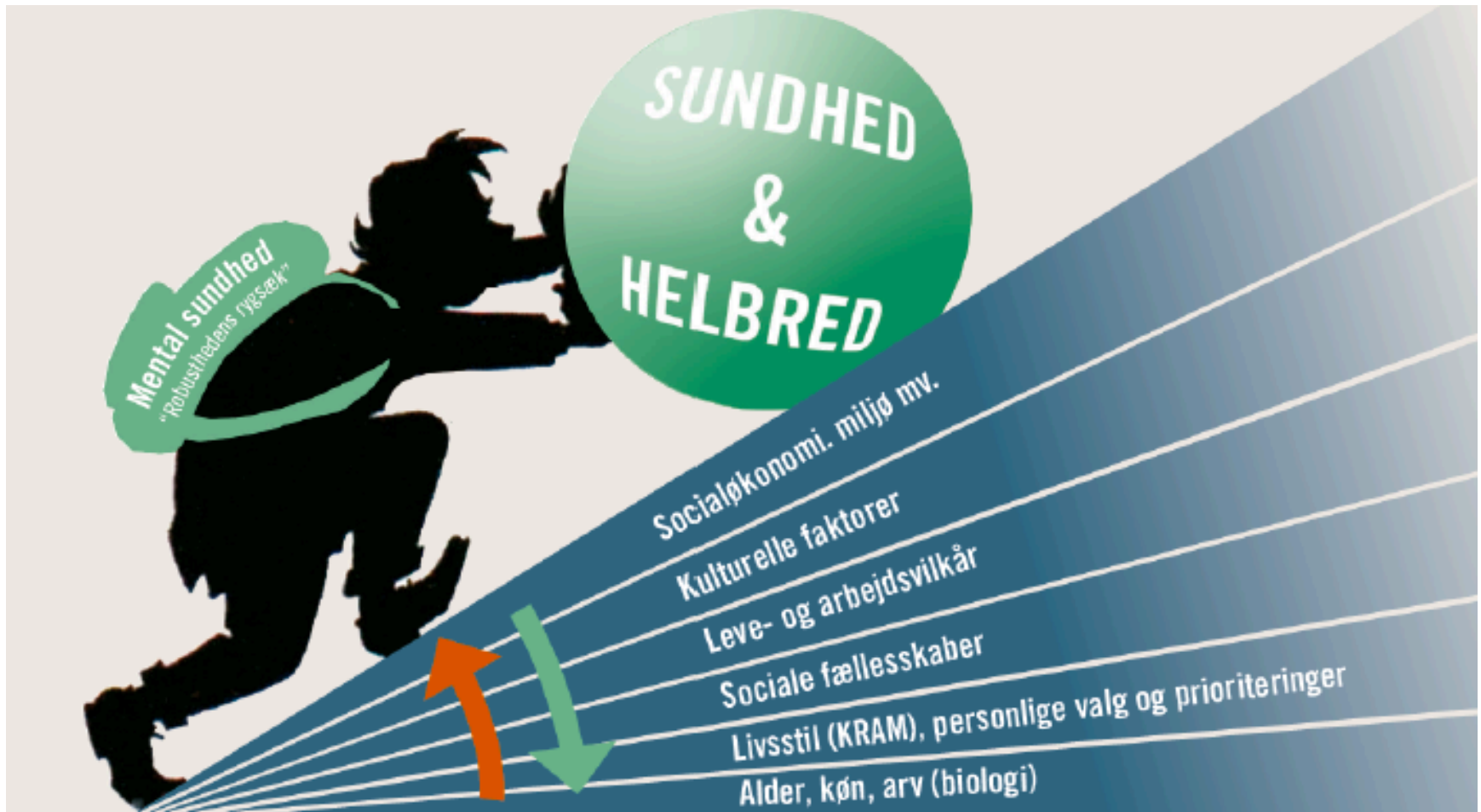
Helbreds KRAM

- giver mulighed for at lægge år til livet, så man holder sig rask og bliver ældre

Mental sundheds KRAM

- giver mulighed for at lægge liv til årene, så livet opleves som værd at leve – også med de udfordringer der fra tid til anden kan dukke op i alle menneskers liv

Sundhedsbakken



Hvad er der i robusthedens rygsæk?

- Hvad udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed?
- Hvad er det, de robuste kan og hvor har de det fra?



Projekt Robuste Ældre

Ikast-Brande Kommune

Spørgsmålet?

- Spørgsmålet er, hvad der danner baggrunden for, at psykiske ressourcer, sociale rammer og helbred/funktionsevne går op i en højere enhed, så det enkelte menneske oplever vellykket aldring, robusthed og handlekraft ?

Deltagere og design



Resultater

$$1+1=2$$

$$x - 2 = 6$$

$$x - 2 + 2 = 6 + 2$$



Personlighed

- De fleste oplever sig selv som positive, viljestærke og handlingsorienterede
- De befinder sig godt sammen med andre og har let ved at have kontakt med andre
- De hviler i sig selv og har hverken lyst til eller brug for at være midtpunkt i større sammenhænge
- De er godt tilfredse både hvad angår selvtillid og selvværd

Helbred

- Lever med mange skavanker og små sygdomme
- Oplever selv, at de har et godt helbred og kan stort set 'alt'
- Lever sundt både hvad angår kost, rygning, alkohol, motion, søvn
- En stor del af de 60 – 69 årige oplever stress
- Mange af de 80+ årige oplever, de er mere trætte og har færre kræfter (finder løsninger på evt. problemer)
- Har været vant til at klare sig og klø på trods 'et par småskavanker'. Der er ikke meget 'piveri' eller 'gåen til lægen'

Familien

Barndommen:

- Langt de fleste er opvokset under meget trange kår
- De har oplevet varme og glæde og sammenhold, på trods af livet ikke altid har været nemt, fx hvis et familiemedlem døde i en ung alder
- Kun lidt fritid og/eller ferier
- Mange pligter i hjemmet
- Mange har kun gået kort tid i skole
- Især de 70 + årige kom tidligt ud at tjene og flyttede hjemmefra omkring 17-18 års alderen eller endnu tidligere
- En del har boet flere steder i løbet af deres barndom

Voksenlivet:

- Mange har brudt den sociale arv, ingen siger, at de har levet i 'små kår' i voksenlivet, de bor fx i eget hus, nogle har sommerhus og en del rejser jævnligt på ferier
- Langt de fleste har børn, børnebørn og nogle har oldebørn, som udgør tætte og stabile netværk. Det er tydeligt, at mange føler sig meget knyttet til børnene, og de har mange fælles aktiviteter

Sociale netværk

- Gode sociale relationer og stabile netværk: gode relationer til børn, familie, venner eller naboer - for de flestes vedkommende nævnes både børn/familie og venner/naboer
- Der er ingen, der ofte føler sig uønsket alene
- De fleste har et netværk, der vil træde til, hvis de skulle få brug for hjælp

Beskæftigelse

- De fleste – både kvinder og mænd – har en uddannelse
- Et godt arbejdsliv - det har for mange været meningsfyldt, mange har kunnet kombinere arbejde og hobby/interesser
- Mange har følt sig heldige fx fordi de fik en uddannelse, tjente gode penge, var økonomisk uafhængige eller de oplevede et godt socialt netværk og stor berøringsflade via deres arbejde
- Relativt få har oplevet noget negativt i forbindelse med arbejdet (fx sygdom eller arbejdsulykke)
- Kun tre har forberedt sig på pensionering

De store stunder

Glæder:

- Familien, det at være to, at have en ægtefælle, at have børn, børnebørn og oldebørn, og at det går dem godt
- Rejser både ind- og udland
- De store fester fx sølvbryllup, guldbryllup og diamantbryllup
- Et nyt lille familiemedlem kommer til verden
- Dagligdagens små glæder, fx at nusse i haven, at vågne op til godt vejr – eller bare det at vågne op hver dag, og være i stand til at klare sig selv

Sorger:

Den største sorg er at miste, det gælder både forældre, ægtefælle, børn eller børnebørn. For nogle har sorgen også fyldt, hvis hunden er død.

Interesser

- Alle giver udtryk for at have interesser, der optager dem, og som de holder af
- Alle har mere end én interesse
- For de fleste er det skemalagte interesser som fx kortklub hver torsdag, motion hver tirsdag og onsdag, besøgsven om fredagen, faste kirkelige arrangementer, bestyrelsesarbejde den første mandag hver måned osv.
- Individuelle interesser eller aktiviteter er fx at holde bier, træarbejde, strikke, lytte til musik derhjemme, spille spil på IPAD eller computer

Hverdagens rytmer og indhold

- Der er forskel på hverdage og søndage
- I voksenlivet arbejdes der på hverdage, i ældrelivet er det erstattet af 'daglige pligter' og fritidsaktiviteter
- Søndagene er hygge, samvær og god mad uanset livsfase
- Struktur og rytme i dagene, som er med til at give tryghed og meningsfuldhed – 'man har noget at stå op til'
- For mange var barndommen fyldt med huslige pligter både i hverdagen og på søndage

Værdier

- Alle svarer, at de klarer sig selv i dagligdagen
- De 60 – 79 år klarer ikke bare sig selv, de hjælper også andre fx børn, børnebørn og naboer, eller de arbejder som frivillige i foreninger, Røde Kors og lignende
- De 80 – 89 årige klarer selv dagligdagen, dog med lidt hjælp typisk fra børnene, og de har i mindre grad overskud til at hjælpe børn og børnebørn, men yder stadig lidt hjælp fx til trængende naboer
- De 90+ årige oplever også, at de selv klarer dagligdagen, dog får de fleste hjælp til en del fx rengøring især af deres børn, men også naboer og venner hjælper til
- Alle synes det er vigtigt at kunne blive ved med at klare sig selv, og at både de selv og deres nærmeste bevarer et godt helbred
- Mange nævner, at de har taget vigtige værdier med sig fra barndommen, som fx at være opdraget til stædighed: ”jeg vil klare mig selv, eller jeg er ikke opdraget til at give op”

Sammenfald og forskelle i robusthedsfaktorer

- De yngre deltagere oplever mere stress især i forbindelse med deres arbejde, end de ældre oplevede, da de var på arbejdsmarkedet
- De ældre oplever lidt mere træthed i dagligdagen end de yngre
- Mænd har en lille tendens til at vurdere deres selvtillid og selvværd lidt højere end kvinder, men alle hviler i sig selv.

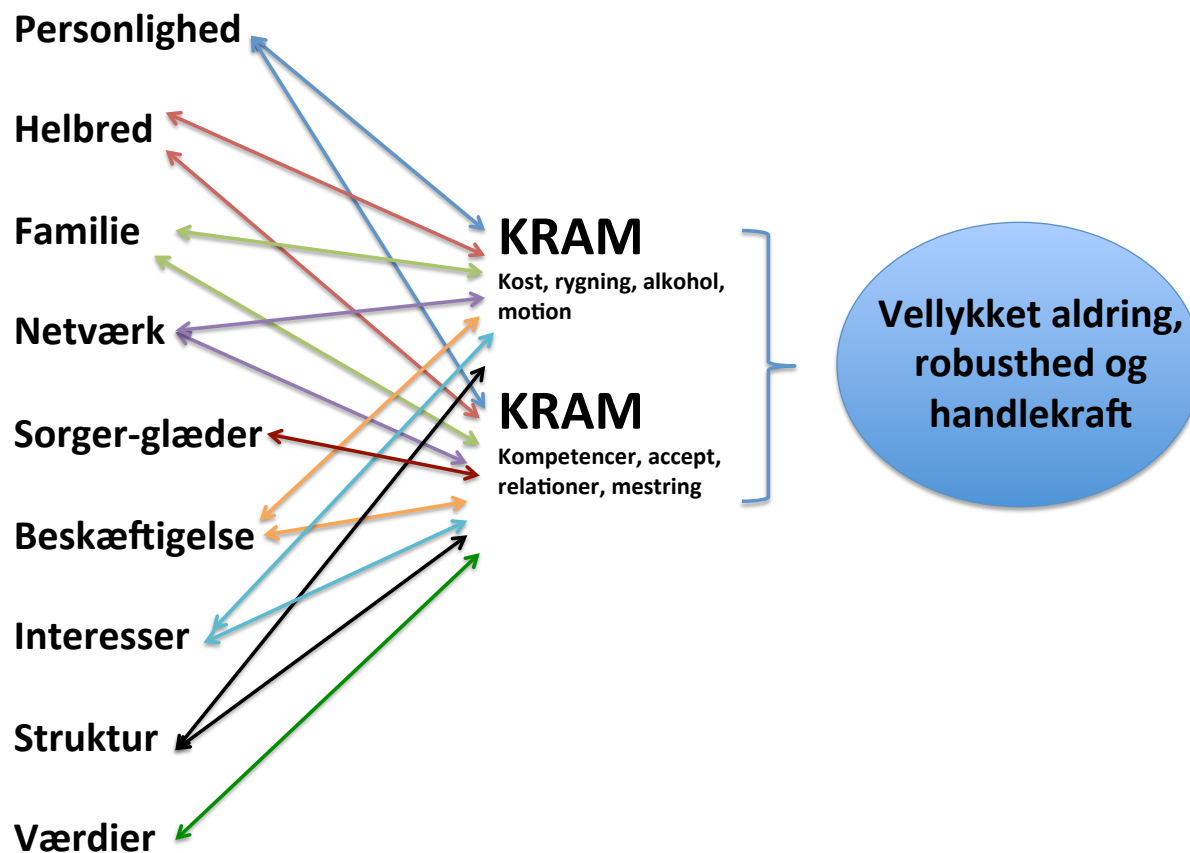
Sammenfald og forskelle i robusthedsfaktorer

- De 80-89 årige mænd klarer sig med mindre hjælp udefra end de jævnaldrende kvinder, måske fordi de har en yngre ægtefælle, der hjælper med de daglige gøremål
- Alle vil helst klare sig selv, men de yngre deltagere har også overskud til at hjælpe andre fx børnene, det har de ældre kun i meget mindre grad fx hente avisen hos naboen

Sammenfald og forskelle i robusthedsfaktorer

- Der ser ikke ud til at være store forskelle på robusthed mellem kvinder og mænd, - eller hos de yngste sammenlignet med de ældste ældre
- Det skyldes måske, at de identificerede robusthedsfaktorer knytter sig til nogle almengyldige menneskelige behov, som ganske vist kan være forklædt på forskellige måder alt efter hvilken (lokal)kultur man fødes og opvokser i, men som alligevel dybest set er almen gældende.

Robusthed og Dobbelt KRAM



Konklusion

Robuste ældre er ældre der:

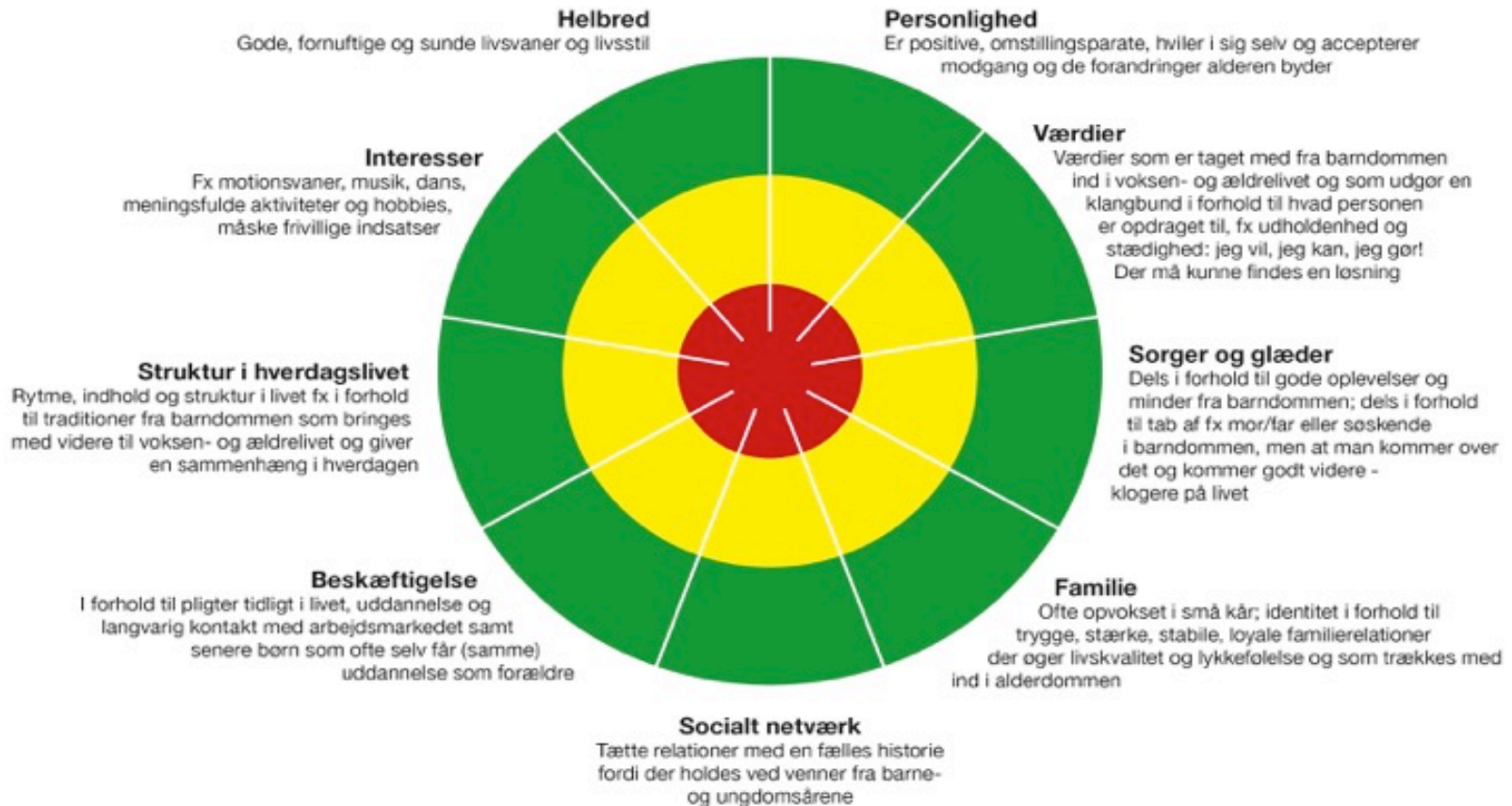
hviler i sig selv, oplever meningsfuldhed, har tætte relationer og netværk, hvor især familien/børnene er vigtige, hvor modgang også er en del af livet, vil selv, er stædige, finder løsninger, formår at skabe en indholdsrig struktureret hverdag, er aktive også som frivillige i forskellige sammenhænge, er opvokset i små kår, har taget værdier fra barndommen med sig ind i voksen- og ældrelivet, altid har haft pligter i hverdagen, er positive, er omstillingsparate, accepterer de forandringer alderen byder dem

Konklusion



Ikke mindst er det ældre, der
hver især er 'stærke' på stort
set alle robusthedsfaktorer

Robustheds-Hjulet



Puggaard, L., Sørensen, J., Thybo, P. (2015) Projekt Robuste Ældre. En undersøgelse af ældre menneskers robusthed set i et salutogent perspektiv. Sundhedsstaben, Ikast-Brande Kommune.

Den har styrke og glæde, som hver dag
kan sige: 'Jeg har levet'. Horats Carm III, 29,41.



(Johnny Christensen, Den store danske. Gyldendal)

JEG SYNES
IKKE LÆNGERE
- AT DET ER SJOVNT
AT FYLDE ØR !

MAN SKAL BARE
FYLDE DEM
MED NOGET
GODT !



PEX

Tak for opmærksomheden

