

Kurs for slagrammede og pårørende

FYSISK AKTIVITET FALLFOREBYGGING

Mette Heieren, spesialfysioterapeut



Helt overordnet

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



Kilde: Exorlive

Hvorfor fysisk aktivitet etter hjerneslag?

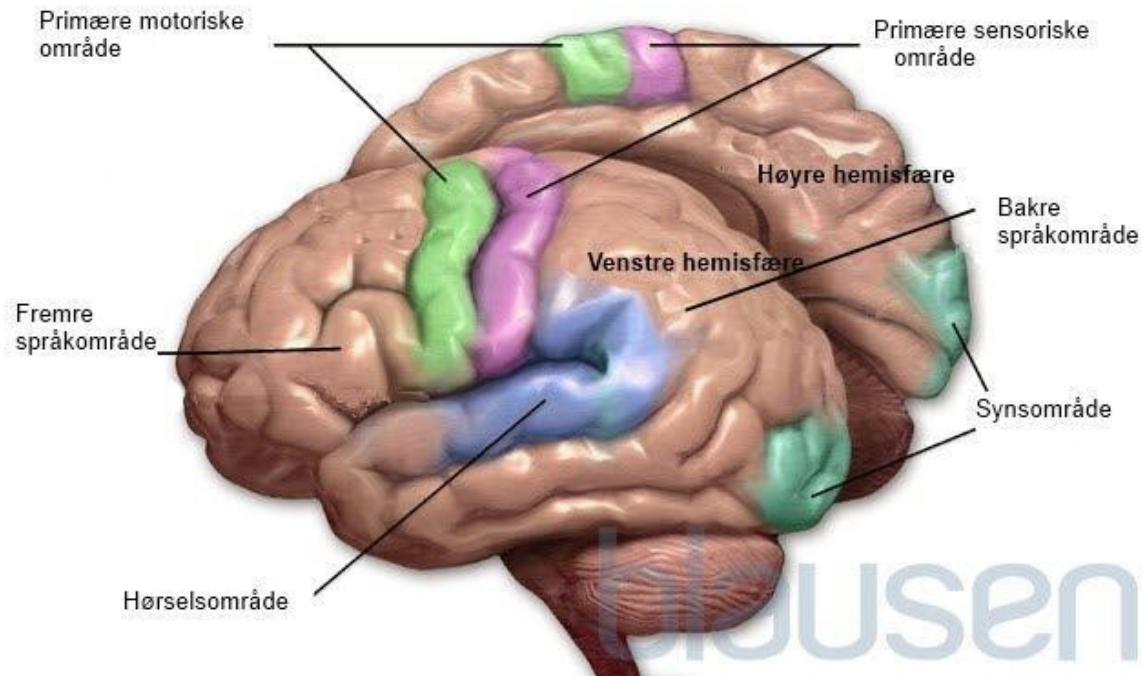
1. Samme nytte av fysisk aktivitet som friske personer
2. Redusert bevegelsesevne fører til redusert fysisk form
3. Hjernens evne til å reorganisere seg er enorm den første tiden etter hjerneskade!

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

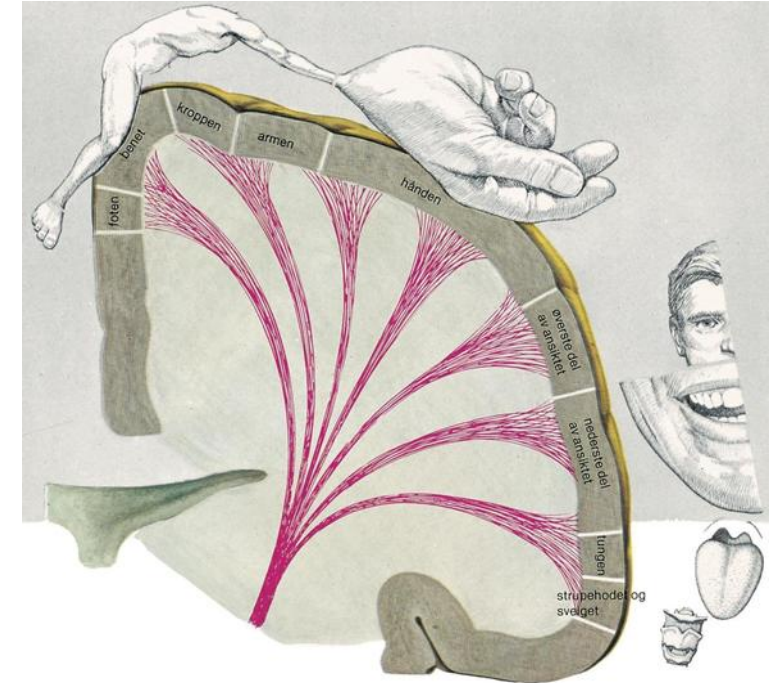


Kilde: Freepik

Hjerneslag kan ramme motorikken



Kilde: NHI.no



Kilde: Store norske leksikon

Fysisk aktivitet – hvorfor så viktig?

Fysisk aktivitet

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



Kilde: Vestre Viken - fallforebygging

Fysisk aktivitet – hvorfor så viktig?

Kroppen svarer med en gang!

- Fysisk aktivitet har positiv effekt på blodsukkeret, kolesterolet, blodtrykket, forbrenningen, fordøyelsen, immunsystemet, oppmerksomheten, hukommelsen, problemløsningsevne, evne til å planlegge og organisere hverdagen, depresjon/angst, søvn, humør, trivsel, overskudd og stress
- Forebygger mange sykdommer, som for eksempel depresjon, hjerte-/karsykdommer, høyt blodtrykk, diabetes 2 og visse typer kreft
- Styrker muskulatur, benvev og balansen

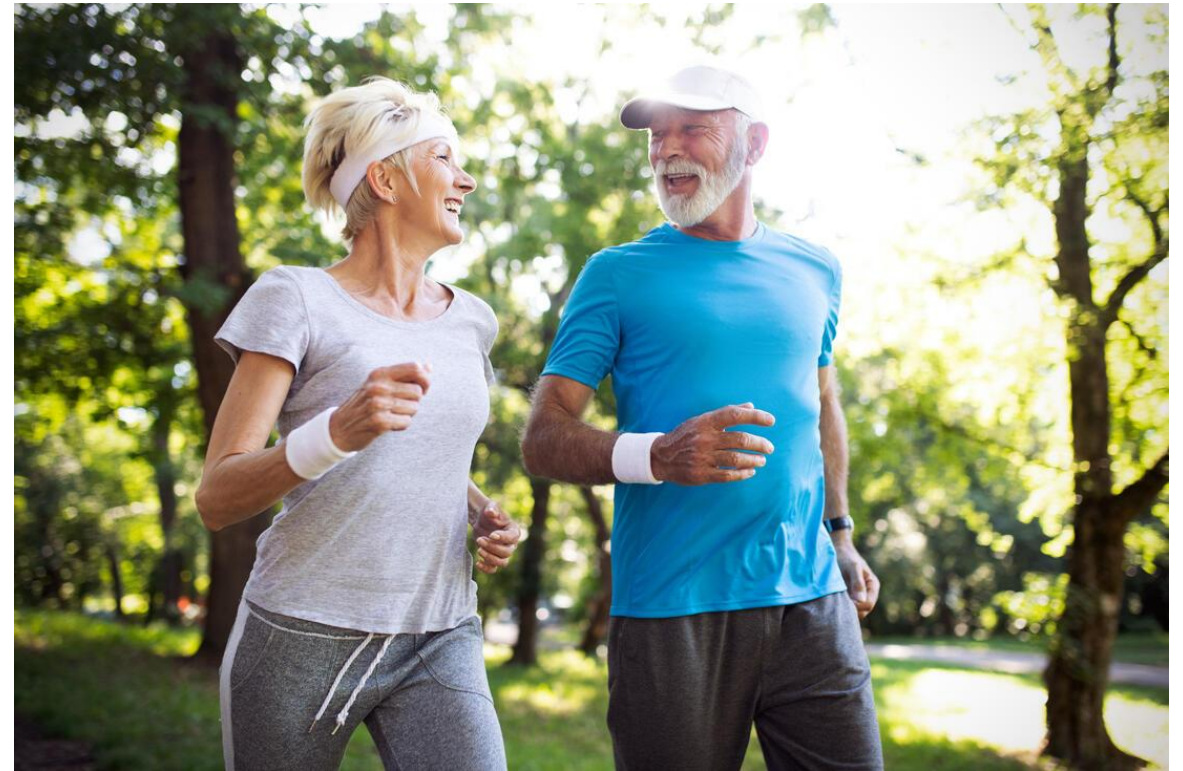


Kilde: Trening.no

Fysisk aktivitet – hvorfor så viktig?

Hvorfor SÅ viktig?

- Grunnleggende menneskelig behov å bevege seg
- En naturlig del av tilværelsen
- Humør, glede og fornøyelse
- Autonomi og identitet
- Mestring
- Tilhørighet og fellesskap
- Endre fokus fra det syke til det friske



Kilde: Colourbox

Helsedirektør Bjørn Guldvog



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

Kilde: Helsedirektoratet

Helsedirektoratet:

Anbefalinger om fysisk aktivitet til voksne og eldre



Kilde: Helsedirektoratet

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



Kilde: Freepik

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». HVERT MINUTT TELLER!

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



Kilde: Freepik

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



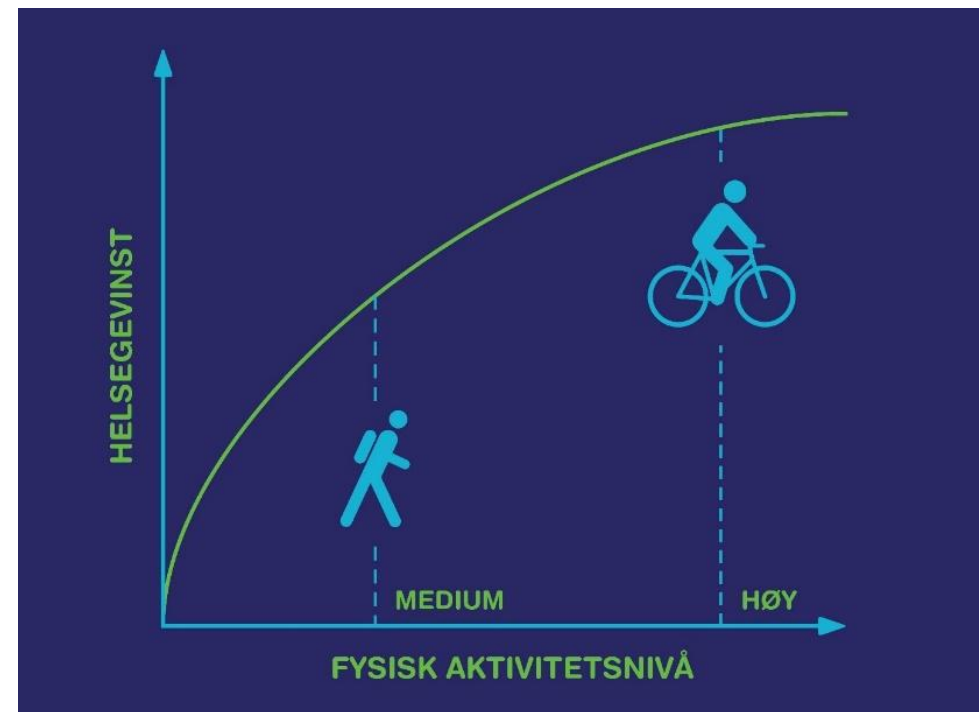
Kilde: Freepik

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: Helsenorge.no

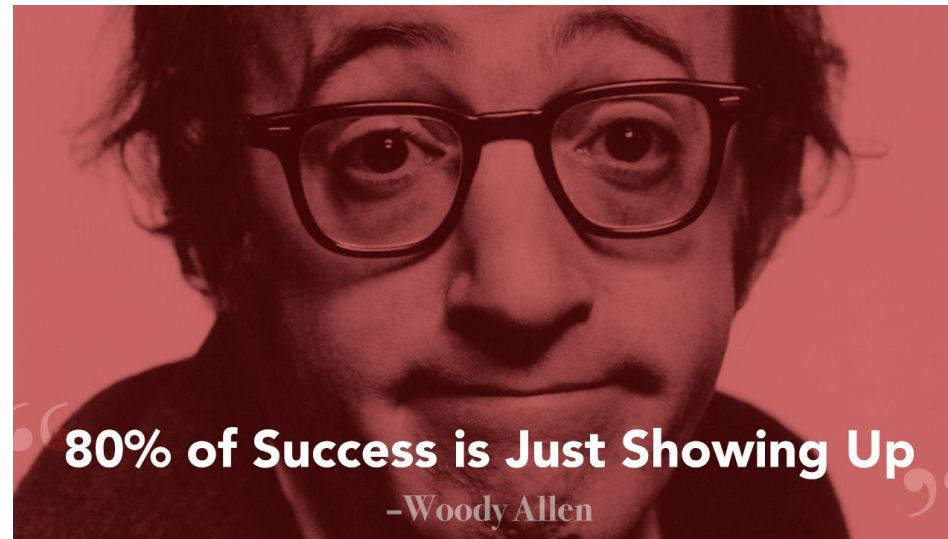
Noen mulige barrierer

- Andre sykdommer, smerte/ubehag
- Psykologiske symptomer: apati, tap av initiativ og motivasjon, depresjon
- Redusert energinivå/utmattelse og fysisk funksjon
- Tap av frihet- avhengig av følge/selskap
- Romlige orienteringsvansker
- Frykt for å pådra seg skade eller økning av symptomer



Fysisk aktivitet

Kanskje den største barrieren: Dørstokkmila



Kilde: LinkedIn.com

Ved å møte opp har du tatt et stort steg!

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>

Vi er skapt for bevegelse, og kroppen må brukes for å trives



Fysisk aktivitet gjør oss mer rustet til å mestre
hverdagens krav og utfordringer

Kilde: Colourbox

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



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



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, kvinne, bor alene
- Depresjon, underernæring, inaktivitet
- Redusert fysisk funksjon, forflytningsevne, balanse
- 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



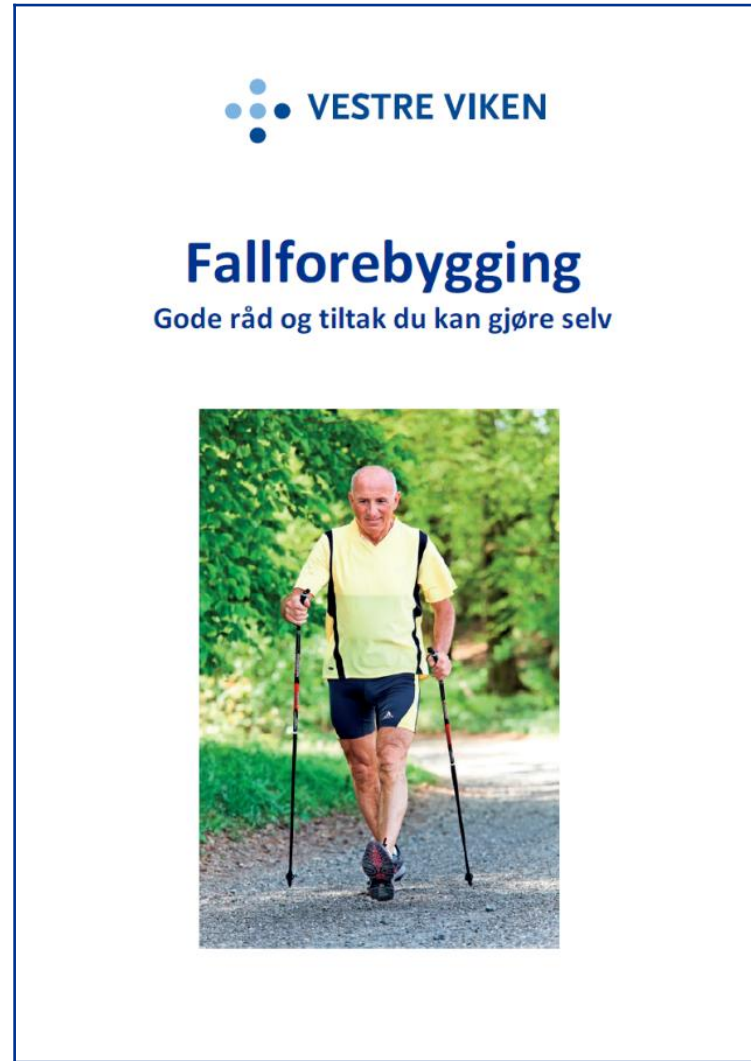
Første prioritet: Bedre bevegelsesfunksjonen

Trening er det enkelttiltaket som virker best!



Vestre Vikens fallbrosjyre:

Ta med hjem!



Når først uhellet er et faktum

Komme seg opp etter fall..

Video:

https://youtu.be/zVvCUm7R_LE

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😊

Kilder

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

