

Ungdomskilden

Judith (80), Lill (75) og Gunther (73). Når instruktør Tor Torgersen (74) drar i gang gruppetreninga, spiller alder en rolle.

TEKST Tone Elise Eng Galåen, tg@fysio.no
FOTO Paal Audestad

TRENINGSSALEN hos Best Helse på Nordstrand i Oslo er full av entusiastiske, godt voksne mennesker. Det summer av stemmer i det lyse lokalet. Hvordan har du det? Har du hatt en fin helg? Noen henter seg ei matte, andre en treningsstrikk. Instruktøren går fra den ene til den andre, hilser på en her, gir en klapp der. Så stiller han seg foran i lokalet og ber om oppmerksomheten. Timen er i gang. Deltakerne skal hoppe, løpe, dra og skyve seg gjennom 45 intense minutter. Tom Jones synger «Sex bomb».

Trening er livet

Best Helse er landets største helse- og livsstilsenter. I tillegg til treningsstudio og gruppetrening i sal, har senteret et stort tverrfaglig team bestående av allmennleger, medisinske spesialister, fysio- og manuellterapeuter, kiropraktor, osteopat og psykologer.

Helse- og livsstilenheten har en klar filosofi: det skal være rom for alle, og instruktørene skal holde et faglig høyt nivå. Nye kunder får hjelp til å finne en aktivitet hvor de raskt opplever mestring, og det legges stor vekt på rekruttering og utvikling av nye instruktører. Også Idrettens Helsesenter holder til i huset.

Tor Torgersen har vært trener innen håndball og friidrett siden han var 20. 30 år av sitt yrkesaktive liv har han brukt innen arbeidsrettet rehabilitering. Siden han gikk av med pensjon som 62-åring, har han viet det meste av tiden til trening og motivering av godt voksne mennesker, og har blant annet holdt foredrag og treningsgrupper på fysioterapiutdanningen ved HiOA.

– Etter at jeg ble pensjonist, har jeg ikke gjort annet enn å prøve å aktivisere godt voksne. Det er det jeg har elsket å gjøre, sier han.

– *Hvorfor er det så givende?*

– Du gir mye av deg selv, men får dobbel så mye igjen gjennom positive tilbakemeldinger og klapp og klem. Det er utrolig motiverende.

Aktive eldre

– Det er flott med et gruppetilbud som er tilpasset godt voksne seks ganger i uka, sier Lill Øvrebø. Treningskameratene Judith Ervik og Gunther Motzke er skjønt enige. Alle tre trener utholdenhet og styrke på mandager og styrke på torsdager. Gunther er også med på sykkel- og styrketimen på tirsdager.

Judith begynte å trene for 15 år siden.



Aldri for sent å starte

■ En oversiktsstudie har sett på trening og livslengde. Studien viser at trening forlenger livet, selv for de eldre. Aktive eldre hadde 15 prosent mindre sannsynlighet for å dø mellom 78 og 85 år, og 17 prosent mindre sannsynlighet for å dø mellom 85 og 88 år, enn stillesittende eldre.

I løpet av den tiden studien pågikk, holdt den aktive gruppen seg også mer selvhjulpen enn den stillesittende gruppen. Forskerne fant også at fordelene ved trening ikke bare var betydelige for de som trener hele livet, men også for de som begynner å trene etter fylte 70 år.

Kilde: The Jerusalem Longitudinal Cohort Study (1990-2010); Jerusalem Institute of Aging Research, Hadassah-Hebrew University Medical Center and Hebrew University-Hadassah Medical School, Jerusalem, Israel

Etter en konflikt på arbeidsplassen rett før hun gikk av med pensjon, var det en venn som anbefalte trening for humøret. Judith hadde aldri trent før. Men etter å ha kommet i gang, forsto hun raskt at dette var noe hun måtte fortsette med.

– Jeg fikk polio da jeg var fire, og er lam i ansiktsområdet rundt venstre øye. En utredning for noe år tilbake avdekket også polio på venstre side av ryggen. Det eneste som hjelper, er trening, sier hun.



SOSIALT - Det er dager da jeg tenker at jeg ikke orker, men det er akkurat da man skal gå, sier Judith Erevik (80). Trening gjør godt for mer enn kroppen!

Lill har trent regelmessig fra 1995. Først var hun på NIMI, men flyttet over til Best Helse da de åpnet dørene for halvannet år siden. Lill forteller at det ikke var særlig aktuelt for jenter å trene da hun var ung, men at hun likevel ble oppfordret av faren til å holde seg i form. Kan du ikke bare løpe litt grann da, pleide faren å si. Hun var aktiv og gikk ofte i naturen, både til fots og på ski.

Gunther begynte først å trene regelmessig for fire-fem år siden. Han har imidler-

tid alltid holdt seg i god form med alpint og fjellturer. Nå trener han flere ganger i uka, som oftest sammen med kona Bjørg.

- Vi oppmuntrer og motiverer hverandre. I min ungdom ble man ansett som en idiot hvis man holdt på med styrketrening. Men etter at jeg begynte å trene styrke med jevne mellomrom, ser jeg hvor fantastisk godt jeg har av det. Effekten er god selv om man ikke trener så veldig hardt, sier Gunther.

Sosialt utbytte

Alle tre trener primært for å føle seg bedre. Noen har trent sammen i mange år, og det hender at de møtes og finner på noe utenom treningen også. Ikke alle har familie i nærheten. Da er treningskameratene en viktig del av det sosiale nettverket.

For Judith er det viktig å trene for å holde polioen i sjakk. Hun bruker styrkeøvelsene i hverdagen, når hun skal gjøre rent i huset eller bøye seg for å hente noe i skap under



RESTITUSJON Også eldre kan ha en krevende hverdag. - Trening gir meg mentalt overskudd, sier Lill Øvrebø (75).

Vi blir eldre - og eldre

■ Resultatene fra en ny studie viser at stigningen i levealder for moderne mennesker nesten utelukkende har kommet de siste fire generasjonene - altså siden begynnelsen av 1900-tallet.

Evolusjonært sett er menneskets utvikling de siste 100 årene helt unik. Aldri før har en art forlenget livet så mye. Det er ingenting som tilsier at vi er på vei mot en grense for forventet

levealder. Eller sagt på en annen måte: Det er ingen grunn til å tro at menneskets forventede levealder ikke bare vil fortsette å stige.

Kilde: Burger, Baudisch, Vaupel (2012): Human mortality improvement in evolutionary context, PNAS, doi: 10.1073/pnas.1215627109

kjøkkenbenken. Men også det sosiale samværet er viktig.

- Selv er jeg fra Stavanger og har derfor ingen ungdomsvenner her. Det å kunne komme hit og snakke med noen er en stor motivasjonsfaktor for min del. Det er dager da jeg tenker at jeg ikke orker, men det er akkurat da man skal gå. Jeg kommer ut som et annet menneske, sier hun.

Også for Lill er det sosiale aspektet viktig. Med en fysisk svekket ektemann er det godt å komme ut og få litt luft.

- Jeg føler at jeg får mer energi og mentalt overskudd av å trene. Kroppen blir sterkere. Til tross for at jeg har dårlige knær, kan jeg jobbe i hagen og gå lengere turer. Jeg føler meg sterk. Dessuten er det mange hyggelige

damer her, og menn også, selv om de er i mindretall, sier hun.

Gunther har satt opp et styrketreningsprogram han kan gjøre på egenhånd, men primært foretrekker han gruppetimene:

- Det er et trivelig miljø her, og damene er veldig snille!

På hytta hender det at han og kona trener med strikk innendørs, skulle værgudene vise seg fra en dårlig side.

- Jeg føler at jeg må trene nesten hver dag. Etter et par dagers opphold blir jeg rastløs, sier han.

Gode gener

Alle tre kommer fra familier hvor medlemmene har vært oppegående og aktive, også

opp i eldre alder. Faren til Gunther var en meget dyktig fjellklatrer, men døde ung. Moren til Gunther ble 91. Resten av slekta levde også lenge.

- Min mor døde dessverre av kreft da hun var 46. Men min far var veldig sprek. Han var friidrettsmann og var med i OL som ung. Han jobbet fulltid som tannlege til han døde ved fylte 80. Han var 100 prosent aktiv helt frem til det siste, forteller Lill.

Judith kommer også fra sterke aner. Moren ble 87 og faren 82. Moren slet ut ryggen, fikk grønn stær og ble blind, men helt til hun var mange og sytti gjorde hun det meste selv. Bestefaren kom fra Lysebotn med båtforbindelse en gang hver annen uke og hadde 10 barn som vokste opp. Han ble 91.



MOTIVATOR Ved hjelp av god instruksjon og oppmuntrende tilrop, sørger Tor Torgersen (74) for at alle får utbytte av treningstimen.

– Foreldrene mine visste ikke hva trening var, men det var arbeid fra morgen til kveld, sier hun.

Slappe politikere

Det er godt dokumentert at trening minsker risikoen for de ikke smittsomme sykdommene med om lag 30 prosent. For å redusere risikoen for blant annet lårhalsbrudd, står styrketrening sentralt. Likevel går det lite ressurser til fallforebyggende arbeid blant eldre, til tross for at en brukket lårhals koster samfunnet et sted mellom 300 000 og 1,2 millioner kroner.

Tor Torgersen jobbet som treningsinstruktør på Stortinget i fem år. Av de 800 ansatte, var det sjelden å se noen av stor-

tingsrepresentantene gjøre bruk av treningsfasilitetene. En dag fikk Torgersen en forespørsel om han kunne arrangere en treningstime for Arbeiderpartiets stortingsgruppe.

– Selvfølgelig, svarte jeg, og avtalte tidspunkt. Da dagen kom, var det kun én representant som møtte opp. Da han skjønte at han var den eneste, gikk han også, forteller han.

– Vi må få politikerne opp av godstolen. Kanskje forstår de ikke fullt ut nytteverdien av trening før de prøver det selv.

– Kan den nye helseministeren gjøre en forskjell?

Lill er ikke helt overbevist.

– Jonas Gahr Støre er åpenbart mindre

komfortabel i sin nye posisjon enn som utenriksminister. Han er opptatt av folkehelse, er den fødte diplomat og dyktig og flink på alle måter, men tiden vil vise om han setter spor etter seg innen helsevesenet og folkehelsen, sier hun.

Alle tre er enige om at politikerne må vise seg som gode forbilder i helsepolitikken. Men folk kan ikke forvente at alt skal gå over det offentlige.

– Man må være villig til å yte selv også, sier Lill.

Enklere hverdag

En god instruktør er viktig for alle som skal trene i gruppe, og godt voksne er intet unntak.



FORDELAKTIG- Hva med et økonomisk incentiv for eldre som trener? Vi avlaster helsebudsjettet ved å holde oss i form, sier Gunther Motzke. Leder for gruppetrening og PT ved Best Helse, Tiina Toikka, lar seg rive med av rytmene.

– Det er ikke for ingenting at jeg har løpt etter Tor i 15 år, sier Judith.

– Jeg har prøvd noen andre, men det blir ikke det samme.

Det finnes knapt en så heterogen gruppe som kategorien eldre mennesker, hverken når det gjelder alder eller funksjon. Godt voksen-gruppene på Best Helse består av mennesker fra noen og femti til over åtti. Det gjelder å legge til rette slik at alle kan utfordres på sitt nivå.

– Den som ikke kan løpe kan gå, og den som ikke kan hoppe kan gå på stedet. Det er også viktig å relatere øvelsene til dagliglivet. Hvorfor skal jeg stå med 10 kilo på ryggen og kjøre knebøy? Det virker motiverende når man forklarer hvordan øvelsen vil gjøre hverdagen bedre for den enkelte, sier Torgersen.

I sin gruppetime på mandager fokuserer Torgersen på muskulær utholdenhet. På torsdager gir han deltakerne eksplosiv, relativt tung styrketrening innenfor hypertrofi-

området. Ved siden av dette kan godt voksne medlemmer velge mellom fire andre gruppetimer innen spinning, styrke og core, alle spesielt tilrettelagt for deres aldersgruppe.

– Etter min mening er det fire hovedområder innen trening som er viktige for godt voksne, og i denne prioriterte rekkefølgen: styrke, utholdenhet, bevegelse og balanse, sier Torgersen.

Mange eldre har lange ferier hvor de rei-

ser bort fra hjemmet. De generelle treningsprinsippene som kontinuitet, variasjon og restitusjon er vel så viktige for eldre som for ungdom. Effekten av fysisk aktivitet går også raskere ut på dato for eldre enn for yngre.

– Det er derfor viktig at de lærer et sett øvelser som kan brukes overalt, for eksempel med strikk eller staver, sier han. ■

OL-medaljører lever lenger enn normalen

■ Medaljevinnere i OL lever i gjennomsnitt 2,8 år lengre enn resten av befolkningen. Hvilken idrett, medalje eller hvilket land utøver kom fra, spilte ingen rolle. Forskerne bak en nylig publisert studie lanserer genetikk, fysisk aktivitet og sunn livsstil som teori til utøvernes lange liv. I tillegg mener de statusen og finansiell rikdom fra en OL-medalje kan spille inn. Studien «Survival of the fittest: retrospective cohort study of the longevity of Olympic medallists in the modern era» er presentert i British Medical Journal, desember 2012.

Les mer: www.bmj.com/content/345/bmj.e8308

Tor Torgersens sju M-er

Mestring Alle deltakere skal utfordres ut i fra sine forutsetninger.

Morsomt Aktiviteten skal gjennomføres av latter og glede.

Motiverende Instruktøren har ansvar for at deltakerne skal få oppleve fysisk, psykisk og sosialt velvære.

Meningsbærende Godt voksne ønsker å vite hvorfor de gjør de ulike øvelsene og overføringsverdien til dagliglivet.

Med andre Det sosiale aspektet i treningen betyr enda mer for godt voksne enn for andre målgrupper.

Medvirkende Oppfordre til å delta i planlegging og evaluering av timene, komme med forslag til endringer.

Musikk Musikken betyr mye for innsatsen og treningsgleden. Melodier i fra 50-60 tallet er særlig populært.



Eldre er tilfreds med livet

Statistikk viser at eldre er fornøyd med livet og opplever tilfredshet på ulike livsområder helt frem til de er rundt 80 år.

TEKST John Henry Strupstad, js@fysio.no

Årsakene til eldre menneskers tilfredshet med tilværelsen er sammensatt. Mange eldre er fornøyd simpelthen fordi de føler de er heldige som er i live, og at alderdommen er bedre enn forventet. Eldre i dag er friskere og sprekere enn eldre var før. De fleste har trygg økonomi og trygghet i etablerte velferdsordninger. De fleste kan vente at de vil bli tatt hånd om når livets slutt nærmer seg.

Et spørsmål er om statistikken gir et feilaktig bilde av hvor bra eldre har det. For det første er frafallet i undersøkelser ofte høyt i denne gruppen, spesielt blant syke eldre. I tillegg kan selve eldrepopulasjonen være selektert ved at de «lykkeligste» lever lengst. Dette kan gi et overdrevent positivt inntrykk av livskvaliteten blant eldre (1). Videre har flere forskere påpekt at eldres tilfredshet ikke nødvendigvis skyldes at de har det så

bra, men at de har lave forventninger. Årsaken kan også ligge i at de sammenligner seg med folk som har det verre, at de bagatelliserer og idylliserer, det vil si «overdriver» sin egen tilfredshet, mer enn yngre (2).

At eldre «tar det» bedre på grunn av lavere forventninger, betyr ikke nødvendigvis at de har det bedre enn yngre. Flere har derfor pekt på at man bør være forsiktig i fortolkninger som bygger på subjektive mål på livskvalitet blant eldre (3). Bildet er mer nysert.

Et tredje spørsmål er om aldersforskjeller i tilfredshet skyldes aldringsprosesser eller generasjonsforskjeller. Det er trolig at generasjon spiller en rolle – det vil si at eldres tilfredshet delvis skyldes velferdsveksten de har opplevd, og at de tilhører en generasjon som er vant til lite og til å være tilfreds med det man har.

Referanser

1. Næss, S. (1992): Alder og livskvalitet. Aldring og eldre, 2, 8-10.
2. Slagsvold, B. (1985): Inadequate living conditions and yet satisfied in old age (No. 5/85), Oslo: Norsk Gerontologisk Institutt.
3. Ringen, S. (1995): Well-Being, Measurement, and Preferences, Acta Sociologica, 38(1), 3-15.

Trening etter sykehusopphold

■ Det å tilby eldre et veiledningsbasert styrketreningsprogram etter utskrivelse fra sykehus ser ut til å være riktig, spesielt for eldre som har høy risiko for å miste sin selvstendighet. Dersom disse ikke fanges opp, kan de bli morgendagens sykehjemspasienter. Dette er blant funnene i en studie der 108 eldre i alderen 60 til 92 år fikk tilbud om tilrettelagt trening etter sykehusopphold. Alle deltakerne fikk oppfølging (balansetrening og tilrettede øvelser fra fysioterapeut) på daghospitalet og tre måneder etter utskrivelse. «Kontrollgruppen» (n=55) fikk veiledningsbasert trening. Intervensjonsgruppen (n=53) trente styrketrening i tillegg. Resultatene viser at styrkeøvelsene bidro til økt energi og mindre smerter i hverdagen.

Kilde:

Brovold m.fl.: The efficacy of counseling and progressive resistance home-exercises on adherence, health-related quality of life and function after discharge from a geriatric day-hospital, Archives of Gerontology and Geriatrics (2012), doi:10.1016/j.archger.2012.01.015.

Sterk og rask med enkle midler

Muskelstyrke og balanse er stikkord for den som skal trene eldre mennesker.

TEKST Tone Elise Eng Galåen, tg@fysio.no

- TRENINGSGEVINSTEn er den samme hos eldre som hos yngre, sier fysioterapeut og professor ved NTNU, Jorunn Helbostad.

Eldre tåler like stor dose trening som yngre, gitt at man ikke har sykdommer som gjør at man må være forsiktig. Kroppen trenger også litt lengre tilpasningstid når det gjelder belastning.

– Man må legge opp til en noe langsommere progresjon, sier hun.

For å få effekt, anbefaler hun at eldre trener styrke to ganger i uka, gjerne i kombinasjon med balansetrening for den som er ustø.

Store muskelgrupper

Det er viktig å tenke hurtig kraftutvikling når eldre skal trene muskelstyrke. Dette er den muskelkraften som taper seg mest ved økende alder, noe som kan føre til at man ikke klarer å mobilisere nok kraft hurtig nok til å ta seg for når man faller.

– Dette kan motvirkes ved å trene større muskelgrupper og bruke litt hastighet på bevegelsene. Det er en fordel å bruke dagligdagse, funksjonelle øvelser som å reise seg fra en stol, sier Helbostad.

Ved styrketrening kan man benytte tyngdekraften fra kroppen selv, som å reise og sette seg på en stol. Man kan også bruke ytre belastning som strikk eller vektmanşetter og manualer.

For den som er helt utrent skal det ganske lite til for å oppnå gode resultater. En studie som sammenliknet effekten av fire enkle hjemmeøvelser med effekten av de samme øvelsene pluss trening hos fysioterapeut to

ganger i uka på en inaktiv gruppe over 75 år, viste at begge gruppene oppnådde samme resultat.

Krever innsats

Det er godt dokumentert at muskel- og balansetrening kan redusere fall hos eldre med 30-40 prosent.

– Balansen trenes ved at balansen utfordres. Man må tenke ulike stillinger og bevegelser, og også her bør øvelsene ligge opp mot det som er funksjonelt i hverdagen, sier Helbostad.

Det kan være å stå på ett bein, gå opp og ned på en kasse, snu seg rundt, stå på et mykt underlag eller lukke øynene og styre balansen med andre kroppssystemer enn synet. Det er nyttig å variere og hele tiden utfordre evnen til å holde stillingen.

Det er 10.000 hoftebrudd i Norge i året. Hoftebruddrehabilitering har vært satt lite i system så langt. Men også her gjelder trening med fokus på muskeltrening og balanse. Blant annet er gangtrening viktig for å kunne bevege seg trygt og effektivt i omgivelsene. Trening med vekt på muskelstyrke har vist å ha effekt, men må doseres høyt nok. Mange hoftebruddpasienter er skrøpelige og har vansker med å komme seg ut. Det bør derfor vurderes om en del av treningen kan gjennomføres hjemme hos pasienten. I hjemlige omgivelser er det også lettere å skreddersy treningen ut fra den gamles behov.

– Så lenge man ikke setter rehabiliteringen i system får man ikke nok trening til disse pasientene. Siden de klarer å røre seg lite selv, krever det en innsats fra omgivelsene, sier Helbostad.



PROFESSOR OG FYSIOTERAPEUT
Jorunn Helbostad, NTNU.

Sosiale faktorer

Generelt gjelder det at man ved trening av eldre må ha et system for vedlikehold etter at treningsgruppa er ferdig. Hvis ikke er man tilbake til start etter noen måneder.

Også motivasjon er viktig. I begynnelsen er det ofte ikke treningen som motiverer, men det sosiale aspektet. Det er større sjanse for at eldre gjennomfører treningen hvis den utføres sammen med andre, dette gjelder i alle fall for kvinner. Når det gjelder menn, bør man tenke annerledes enn de tradisjonelle gruppene.

Mange gamle kommer seg ikke ut på vinteren, og det er da forfallet er størst. Om man trener i perioder, bør man spesielt tenke på å tilrettelegge for trening i vinterhalvåret.

– Vi vet også at det er viktig i forebyggingsarbeidet at treningstilbudet er i nærheten av der de gamle bor. Videre har instruktøren betydning for hvordan treningstilbudet tas imot, sier Helbostad.

Det er godt dokumentert at trening kan forebygge funksjonssvikt og fall. Det er også godt dokumentert at trening er viktig for å opprettholde eller bedre funksjon hos de med allerede etablert sykdom og funksjonssvikt.

– Når vi som fysioterapeuter oppretter treningstilbud, må vi være bevisste på hvilke målgrupper vi ønsker å nå, og ha kriterier for å velge riktige deltakerne til riktige grupper. Da kan treningstilbudet målrettes og gi god gevinst, sier Helbostad. ■

Løper seg friske

■ National Runner's Health Study i USA har fulgt over 100.000 løpere i opp til 20 år. Så langt har forskerne kun positivt å si om trening generelt, og løping spesielt.

Ikke overraskende viser studien at maratonløpere har betydelig lavere risiko for å utvikle Diabetes 2, sykkelig overvekt, høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdom enn de som ikke løper/ trener. Det er funnet positive helsemessige konsekvenser av løping helt opp til 160 km i uken. De positive helseeffektene begynner imidlertid å flate ut ved 80 løpte kilometer per uke.

Kilde: <http://healthresearch.lbl.gov/>