



Styrka Hela Livet

Ett träningsprojekt för äldre i eller på väg in i "Fjärde åldern"

STYRKA HELA LIVET

Hej du 80-90 plussare!
Vill Du vara med i ett roligt träningsprojekt?



Foto: JP
+

Tillsammans med Hudiksvall Din Hälsocentral bjuder vi in dig som är "ganska gammal" till att vara med i en testgrupp där styrka och balans för den fysiska kroppen är i fokus.

Forskningen visar att det är aldrig för sent att börja träna! Ganska snabbt kan man få resultat: Bättre balans, bättre cirkulation i kroppen, ökad rörlighet och mer kraft och ork i vardagen. Ofta blir man också på bättre humör och sover bättre om natten. Dessutom fungerar hjärnan bättre med fysisk träning och man förebygger både demens och många andra sjukdomar.

Var god vänd!

 Region
Gävleborg

 Hela livet
rum för gemenskap

Hudiksvalls
kommun 

Syfte/bakgrund

- Mot 2030: ökad satsning på förebyggande
- Aldrig för sent att börja träna. (Baserad på projekt 90+ i Nacka)
- Skapa trygg träningsmiljö, bättre balans & fallprevention
- Samverkan och nya arbetssätt
- Skjuta fram behov av VOB, minska sjukvårdskostnad
- Sprida kunskap om hur arbeta med målgruppen

Målgrupp

- Åldersspannet 80-90+
- Hjälpmedel, svårare att hantera vardagen
- Upplevd sämre balans
- Tar sig inte till offentligt gym

Målsättning

- Etablera träningsmöjligheter för målgruppen
- Samverkan primärvård och kommun
- Ett brett förebyggande arbete
- Viktig signaleffekt

Resultat

- Implementerad träningsmetod på kommunens 5 träffpunkter
- Lätt för vanlig personal utan sjukvårdsutb. att hålla i träningen
- Snabbt och bra resultat för deltagarna
- Bra spridning och respons
- Ändrade attityder, viktiga signaleffekter

Metodhandbok

STYRKA HELA LIVET

Balans och styrketräning
för äldre i "fjärde åldern"

Region
Gävleborg

Hudiksvalls
kommun



STYRKA BALANS TRYGGHET

- Bättre balans, mer rörlighet och aktivitet i vardagen
- Ökad säkerhet och självförtroende
- Social stimulans och bättre humör
- Klara sig längre i trygg hemmiljö



Projektet Styrka Hela Livet

Social- och omsorgsförvaltningen i Hudiksvalls kommun arbetar med förebyggande hälsa för seniorer, vilket också är primärvårdens uppdrag. Nu har kommunen och primärvården arbetat tillsammans med ett projekt i syfte att utveckla och implementera en bra träningsform för äldre personer (ca 80 - 95 år).

Det övergripande syftet är att förebygga fallolyckor hos äldre med begynnande nedsättning av balans och styrka genom styrketräning för bål och ben inklusive balansträning. Insatsen vänder sig till seniorer med ökat hjälpbehov i vardagen och som känner osäkerhet kring sin balans och muskelstyrka. Det begränsar deras dagliga aktiviteter, skapar mer stillasittande och medför ökad fallrisk.

Denna metodhandbok är ett resultat av projektet. Här finns information om *varför* man bör och *hur* man kan arbeta med denna målgrupp. Handboken innehåller även beskrivningar av de övningar som vi anser mest ändamålsenliga samt tips och råd kring genomförande, säkerhet och bemötande.

Vi vill rikta ett stort tack till de äldre som har varit med i projektet! Utan dessa modiga årsrika hade vi inte kunna samla in viktig kunskap. Tack även till personal och assistenter som har gjort det möjligt att genomföra gruppträningen på ett säkert och mycket trevligt sätt.

Monica Bergström, fysioterapeut

Jannie Pevik, projektledare

1

<https://www.regiongavleborg.se/samverkanswebben/utveckling-samverkan/sociala-investeringar/styrka-hela-livet/>

Material

[Metodhandbok Styrka Hela Livet \(pdf\)](#)

Instruktionsfilm:



Rapporter och publiceringar

[Goda resultat för nytt arbetssätt för att främja äldres hälsa](#)

[Styrka hela livet i Hudiksvall – Slutrapport från följeforskning i anslutning till verksamheten \(pdf\)](#)

[Centrala resultat, analyser och slutsatser från följeforskningen \(pdf\)](#)

[Intervju med fysioterapeut och projektledare](#)