



Fysisk aktivitet

Viktigheten av og tilrettelegging for fysisk aktivitet

Karoline Øiesvold

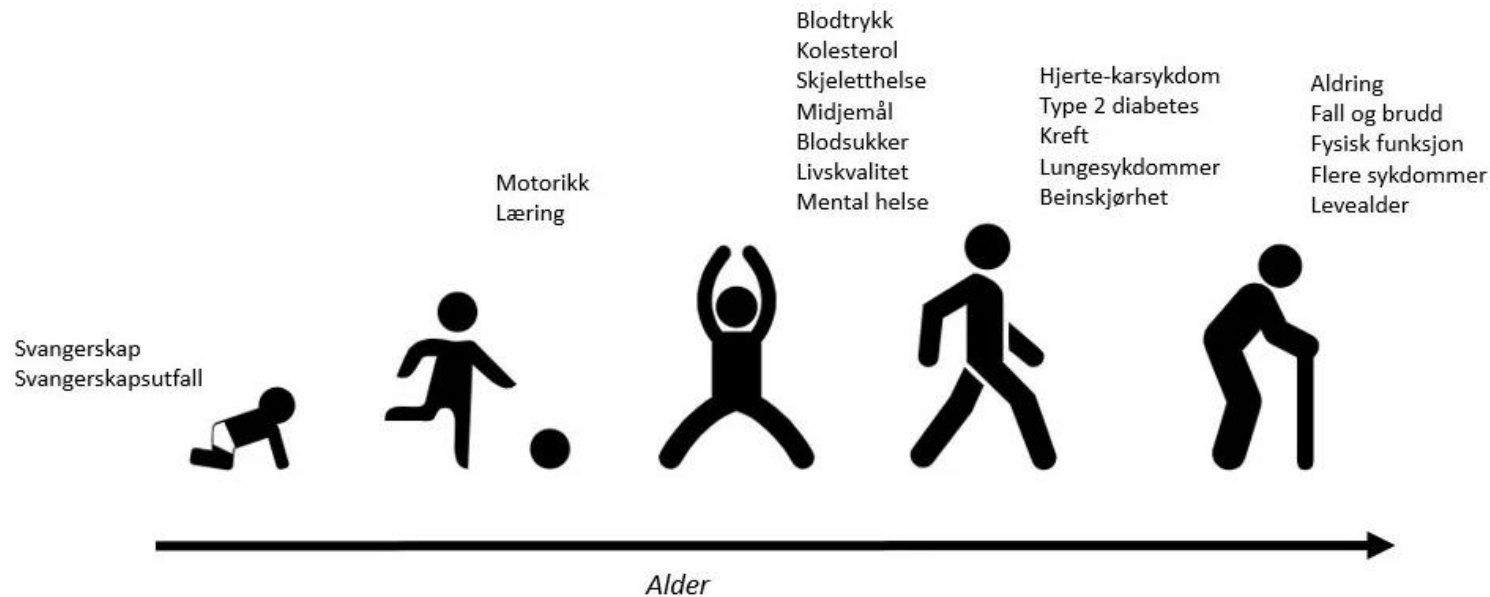
Fysioterapeut, Frambu

Hva er fysisk aktivitet?

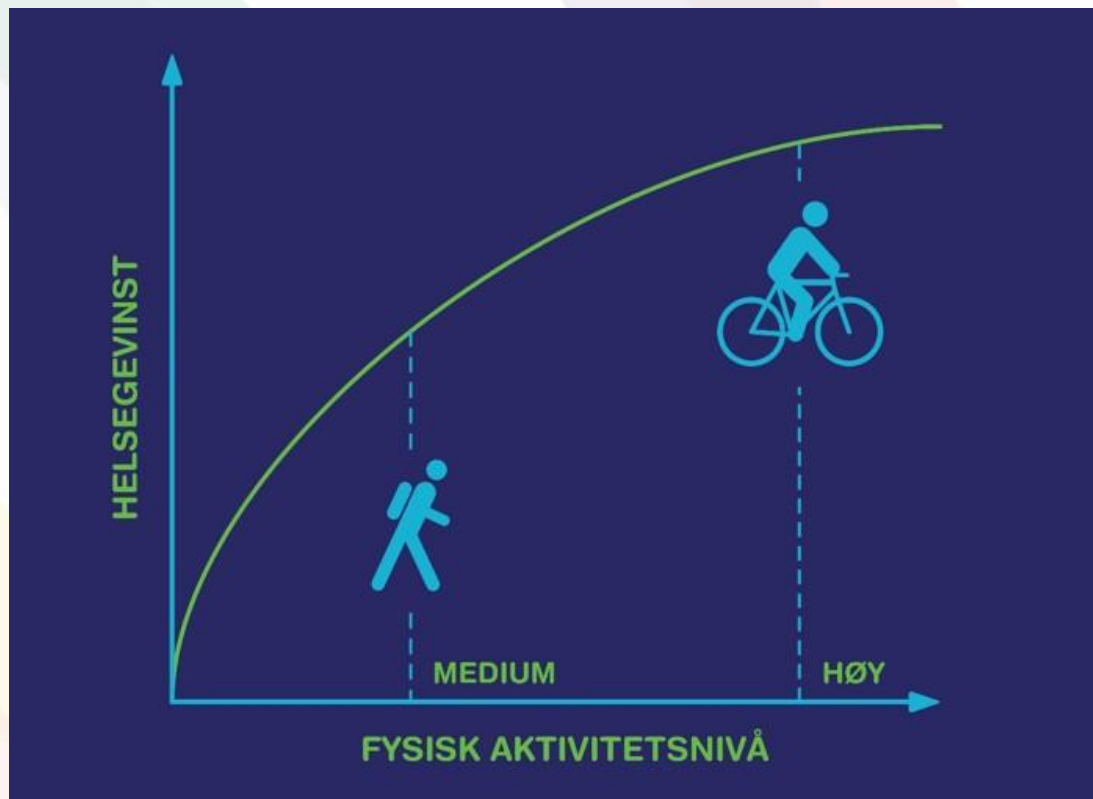
Fysisk aktivitet kan defineres som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå. Fysisk aktivitet benyttes som overordnet begrep, og inkluderer alle former for fysisk utfoldelse.



Helsedirektoratet.no



Bilde hentet fra fhi.no



Bilde hentet fra helsenorge.no

Helseeffekter av fysisk aktivitet

- Styrker immunforsvaret
- Reduserer risiko for hjerte- og karsykdommer
- Reduserer risiko for diabetes type 2
- Blodtrykk
- Redusere plager fra muskel og skjelettsystemet





- Gi energi og mer overskudd
- Redusere stress
- Bedre søvn
- Bedrer humøret
- Redusere symptomer på angst og depresjon



- Positiv effekt på følelsesregulering
- Øker oppmerksomhet og hukommelse
- Læring
- En kilde til mestring og gode opplevelser

→ Økt livskvalitet

Helsedirektoratets anbefalinger

- Barn 0-1: Bevege seg flere ganger gjennom dagen på ulike måter
- Barn 1-5 år: Fysisk aktivitet f.eks gjennom lek og samspill minst 3 timer om dagen
- Barn 6-17 år: Fysisk aktivitet minst 60 min om dagen hvor de blir andpustne. Minst 3 dager i uken aktivitet som bedrer utholdenhet og styrke

Helsedirektoratets anbefalinger

Voksne:

Moderat fysisk aktivitet 2,5 timer til 5 timer i uka

Moderat fysisk aktivitet vil si aktivitet hvor man får litt raskere pust og blir varm eller svett.

Gjennomføring av fysisk aktivitet – motivasjon

Drivkraften som får oss til å utføre bestemte handlinger og aktiviteter.

Indre Motivasjon: Personens interesse for å utføre aktiviteten, en følelse av mestring

Ytre motivasjon: Ytre faktorer som det sosiale, belønning/premie, positive tilbakemeldinger



Påvirkningsfaktorer

- Sen motorisk utvikling
- Hypotoni
- Hypermobile ledd
- Ortopediske utfordringer
- Hjertefeil
- Nedsatt syn og eller hørsel
- Smerte
- Kognitive utfordringer

Barrierer

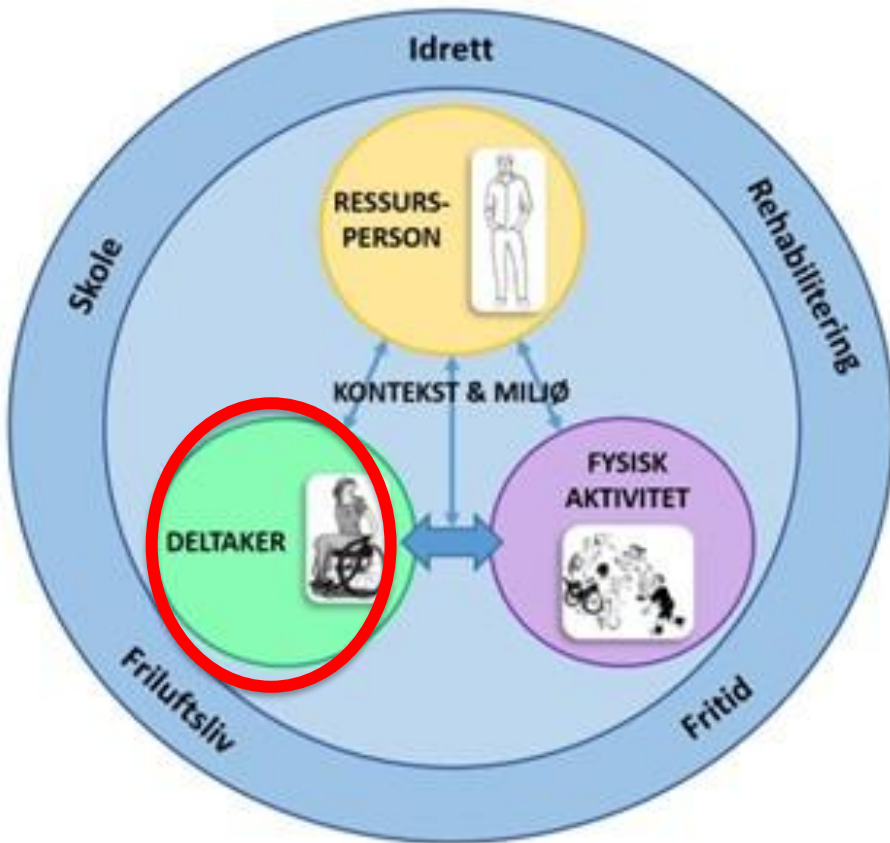
9 % av voksne med utviklingshemming nådde målet om 150 min fysisk aktivitet per uke, sammenlignet med 22% i den generelle befolkningen.

- For mennesker med utviklingshemming kan det være vanskelig å forstå hensikten med regelmessig trening, og det å finne motivasjon til å trene
- Ansatte rundt personen med utviklingshemming interesse for aktivitet
- Riktig utstyr og universell utforming
- Tid

Michaelsen et al. (2019) Barriers to physical activity participation for adults with intellectual disability: A cross-sectional study

Tilpasset fysisk aktivitet

Hvordan tilrettelegging
burde skje for at alle
skal oppleve
aktivitetsglede og
utførelse av ulike former
for fysisk aktivitet



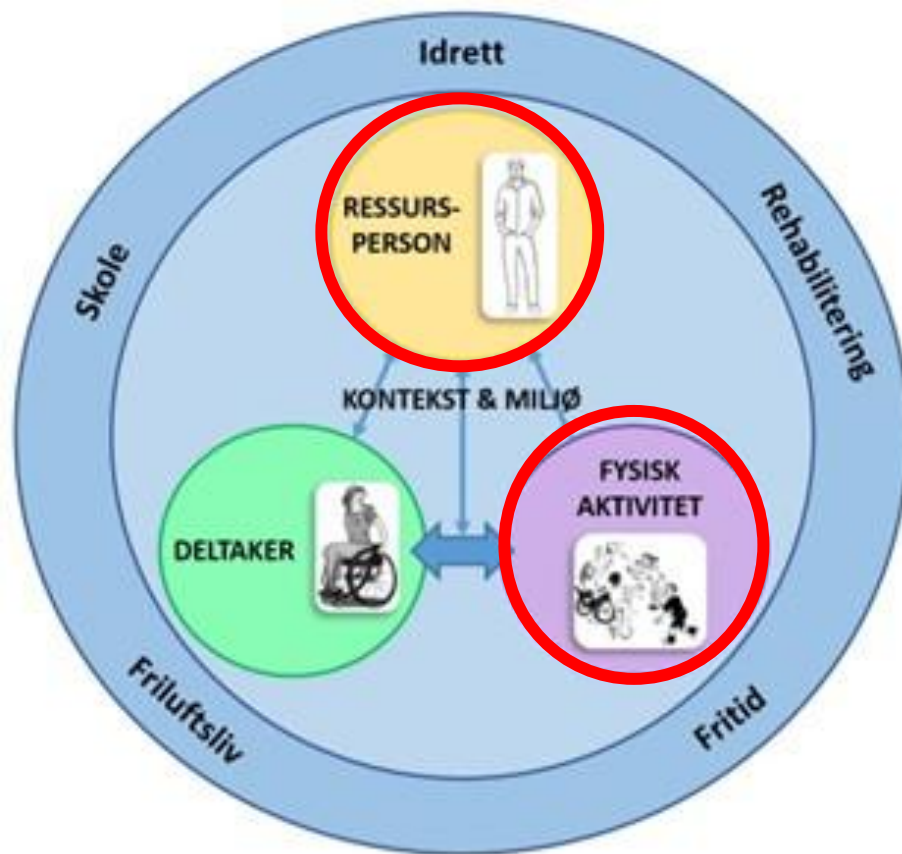
Tilrettelegging for fysisk utfordringer





Tilrettelegging for kognitive utfordringer

- Tid
- Forutsigbarheten i øktene
- Tydelig struktur i økten
- Repetisjon
- Gi konkret veiledning ved mer komplekse oppgaver. Vis, tegn og forklar.
- Fjern sanse-forstyrrelser
- Vær oppmerksom på dagsform
- Gi raskt støtte ved tegn til frustrasjon
- Gjør aktiviteten sammen



FRAMBU

KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

Forslag på aktiviteter

- Gå tur
- Orientering, geo-catch, stolpejakt
- Lekeplass/leke i skogen
- Bade/svømme
- Riding
- Allidrett/friidrett
- Kaptein Sabeltann gym
- Tilpasset ballspill
- Sykkel/Tandemsykkel
- Båttaktiviteter
- Klatring
- Skigåing
- Ake/skli
- Alpint
- Gymsalaktiviteter

Ta utgangspunkt i
noe dere liker å
gjøre!



Muligheter på tur on Vimeo

Fra brukerkurs Cornelia De Lange
2014

Lokal hjelp til tilrettelegging

- Fysioterapeut
- Ergoterapeut
- Frisklivssentral



Takk for meg!



Har dere spørsmål, så
send meg gjerne en
mail!

kao@frambu.no

