

Skal få de eldre opp av godstolen

Ved å pusse opp et gammelt velprøvd konsept ønsker fysioterapeutene Ragna Sigmo Skipstad og Elisabeth Wiken Telenius å revolusjonere hvordan fysisk aktivitet utøves i eldreomsorgen.

TEKST og FOTO Kai Hovden
kh@fysio.no

OPPSKRIFTEN er fysisk aktivitet, og under Arendalsuka gjorde de en rekke opptredener for å promotere konseptet Digital aktivitetsmedisin. Her har man utviklet en moderne versjon av NRK-serien Trim for eldre.

Skipstad er privatpraktiserende fysioterapeut ved Fysioklinikken i Egersund, mens Telenius er fysioterapeut og forsker ved Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse.

– Studier har vist at selv personer på sykehjem som kan gå, tilbringer 94 prosent av tiden sin sittende eller liggende. Det er det på tide å gjøre noe med, sier Skipstad og Telenius.

Aktivitet og bevegelse

Ifølge fysioterapeutene er det aktiv bruk av kroppen og bevegelse som må til for at sykehjemsboere skal beholde fysisk funksjon.

– Hvis vi skal få bedre gangfunksjon, må vi trene på å gå. Vil vi bli bedre i trapp, må vi øve i trapp. Vi blir bedre på det vi trener på, slår Telenius og Skipstad fast.

For å promotere konseptet hadde de en rekke spontane opptredener under Arendalsuka, og det så ut til at publikum lot seg fascinere og engasjere av de to fysioterapeutene i gilde farger og deres «eldre» kumpaner som deltok i treningen og ellers kjørte segway.

Verktøy for kommunene

Fysioterapeutene beskriver Digital aktivitetsmedisin som et verktøy for kommuner som ønsker å innføre strukturert og kvalitetssikret trening på dagsenter, sykehjem og i omsorgsboliger. Det kan også brukes av hjemmeboende eldre. Digital aktivitetsmedisin består av både undervisningsfilmer



ARENDAUSUKA Konseptet Digital aktivitetsmedisin ble presentert med en rekke spontane opptredener i løpet av uka.

og treningsfilmer. Undervisningen er rettet mot personale innen pleie og omsorg, men er også relevant for pårørende. Undervisningen tar tak i noen av de begrensende faktorene som gjerne gjør at de eldre beveger seg mindre og dermed mister styrke og funksjon, forklarer Telenius.

Eigersund kommune har vært testarena for konseptet.

– Planen er å lansere Digital aktivitetsmedisin i resten av landet. Sammen med filmprodusentene ExorLive og flere samarbeidspartnere, har vi som mål å revolusjonere eldreomsorgen, sier Telenius og Skipstad. ■

- Skrivebordspolitikk av verste sort

Utdanningsforbundet mener at stortingets vedtak om én time fysisk aktivitet hver dag fra første til tiende klasse er et dårlig forslag, på helt feil tidspunkt.

KRAFTSALVEN kom fra forbundsleder Steffen Handal på et dialogmøte onsdag i Arendalsuka. Møtet om fysisk aktivitet i skolen var arrangert av NFF, Legeforeningen, Kreftforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelsen og Idrettsforbundet.

– Vedtaket kommer på et dårlig tidspunkt hvor læreplanene allerede er overfylte av krav. Lærerne føler seg overkjørt i utgangspunktet, og så skal vi ha én time fysisk aktivitet hver dag uten at noe skal ut og uten noen form for kompetansehe-

ving, sa Handal.

Handal beskrev forslaget som skrivebordspolitikk av verste sort.

Olaug Bolletad (Krf), leder av helse- og omsorgskomiteen på Stortinget, forsvarte forslaget, og minnet Handal om at Stortinget har bedt regjeringen komme tilbake til Stortinget med et forslag på hvordan dette kan gjennomføres.

– Kropp og psyke er blant de største utfordringene i helsevesenet. Vi må begynne med ungene, sa Bollestad, som ønsker å foredle ideen i samarbeid med Kunnskapsdepartementet og lærerne.

Handal avsluttet debatten med at forslaget må bli en del av fagfornyelsen i skolen for å sikre fundamentet og finansieringen av tiltaket. ■