

Referat från Temadagen - Balansera mera!

Ritz, Arvika. 191002. Region Värmland, i samarbete med Arvika kommun, Friskvården och SPF Seniorerna.

Under eftermiddagen onsdagen den 2 oktober var det Arvikas alla seniorer som på Ritz fick möjlighet att ta del av Region Värmlands satsning på olika fallförebyggande åtgärder. Dagen var en del av en temavecka med olika program " på olika orter inom regionen, som genomförs i samarbete med flera andra berörda organisationer, bl.a. också SPF Seniorerna.

I foajén möttes man av en rad bord, med många broschyrer, bilder, olika träningsverktyg och attiraljer. Givetvis med glada med glada företrädare för de olika verksamheterna bakom, beredda att berätta mer om sina respektive verksamheter. Ett rikt kaffebord stod uppdukat, med både bröd, frukter och annat gott. Eftermiddagens föreläsningar hölls förstas inne i salen.

Här nedan till vänster ses två av besökarna, Anne-Marie Andersson och Birgitta Nilsson, som hälsas välkomna av Inga-Lena Schütz, enhetschef för kommunens rehabiliteringsenhet! Till höger ses fysioterapeut Therèse Karlsson och arbetsterapeut Johanna Björklund, från samma enhet.





Friskvården i Värmland deltog också. Här tar bl.a. Elin Wilson emot!

Även vår förening SPF Seniorerna Jössebygden hade ett bord, med både ämnesrelaterade information och information om vår egen förening! Våra styrelsemedlemmar turades om att finnas här på plats under eftermiddagen.



Först ut var vår ordförande Birgitta Frödin, som vi här ser tala med en besökare, Karin Falke, till höger!

I foajén fanns även ett rikt uppdukat fikabord, med drycker, bröd och frukter!
I pauser mellan olika presentationer var det trängsel där!



Ritz Scen
3 okt kl 12-18
 Program:

Kl. 12.15-12.45 Balansträning
 Rehabenheten kommunen

13.00-14.30 Föreläsning - Mat, motion och mediciner. Jeanette Grahn Vera, Helena Jernström, Anna Olsson Rundh

Kl. 15.30-15.55 Sittdans, Aktiverare kommunen

16.00-16.45 Föreläsning - Äldre och läkemedel. Hanne Guro Hauge

Kl. 17.00-17.30 Balansträning
 Rehabenheten kommunen

Upp från golv visas av kommens
 Rehabenhet

Balansera mera

Region Värmland

På programmet stod både föreläsningar och olika workshops / demonstrationer.

Föreläsningarna gick förstås av stapeln i stora salen. Här ses några bilder från det första föreläsningsspasset!



Varför ökat behov av D vitamin

- D vitamin-förmågan att bilda D-vitamin i huden försämras med åldern.

D-vitamin reglerar kalkbalansen i skelett och tår och är därför viktigt för att stärka skelettet och därmed förebygga osteoporos (benskörhet).

Styrketräning

Styrka går också att träna upp. För att musklerna skall bli starkare är det viktigt att musklerna blir trötta. Öka belastningen successivt.

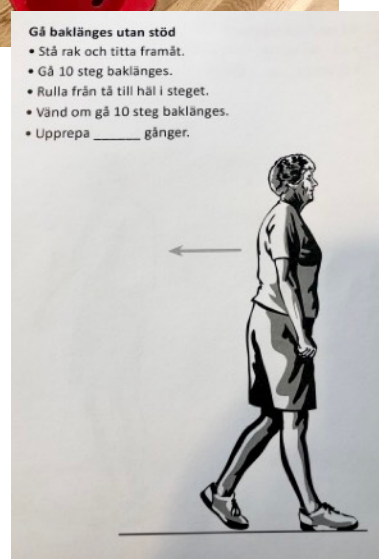
Träna 2 gånger per vecka.

Antal uppresningar under 30 sekunder: "chair stand test":	
Alder	60-64 65-69 70-74 75-79 80-84 85-89 90-94
Kvinnor	12-17 11-16 10-15 10-15 9-14 8-13 4-11
Män	14-19 12-18 12-17 11-17 10-15 8-14 7-12

Nere i källaren försiggick bl.a. demonstrationspass från kommunens rehabiliteringsenhet. Där visade man övningar från det balansträningsprogram som man erbjuder kommunens äldre sedan tretton år tillbaka!

Programmet heter **Otago**, och är ett individuellt anpassat balans- och styrketräningsprogram som ursprungligen kommer från Nya Zeeland. Programmet består av tio träningsomgångar, en gång i veckan, i kombination med hemträning. Efter avslutad träning får man stå över ett år innan man åter kan ansöka, - det är kö och hårt tryck på verksamheten, som blivit populär och efterfrågad.

Här nedan ser vi Therése Karlsson och Martin Fladberg, båda från rehabenheten, som visar hur det kan gå till!

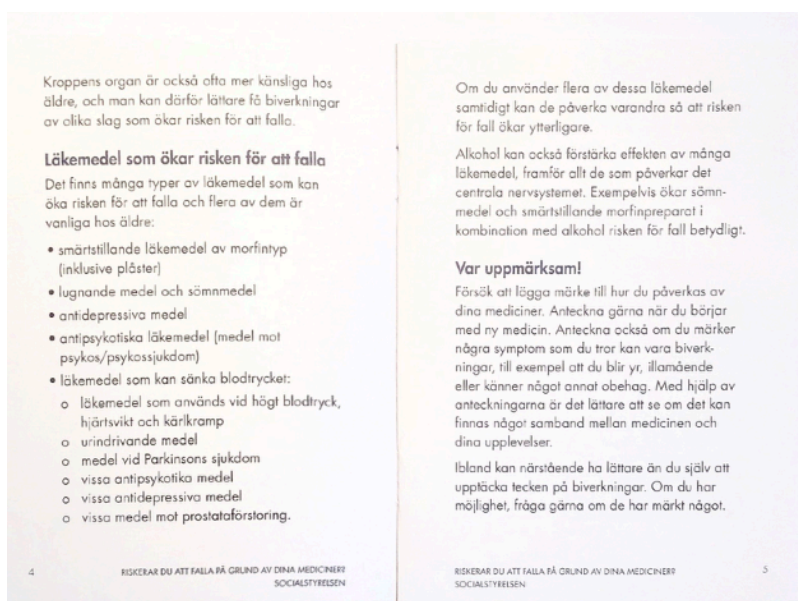


- Gå baklänges utan stöd**
- Stå rak och titta framåt.
 - Gå 10 steg baklänges.
 - Rulla från tå till häl i steget.
 - Vänd om gå 10 steg baklänges.
 - Upprepa _____ gånger.

Eftermiddagens senare del bjöd mer nyttig och intressant information om äldre och mediciner. Det handlade bl.a. om hur mediciner omsätts olika i kroppen i olika åldrar, och hur det bör påverka förskrivning och dosering.

Ett exempel är att när kroppen kommer in i ett skede där nedbrytningsfasen inträtt, så lagrar den både mindre fett och mindre vatten. Vissa mediciner bryts ned av vatten, andra av fett. Finns det då mindre av den varan i kroppen så blir koncentrationen av läkemedlet i blodet högre. Doseringen bör därför vara lägre! Det gäller exempelvis vanliga tabletter som Ipren och Alvedon, men också många andra mediciner!

Och vissa läkemedel höjer fallrisken, det är värt att observera!



Många var det som hittat hit denna dag. Men det hade funnits plats för fler!!

Vi som var där fick höra mycket, och där fanns även många broschyrer att ta med hem, för den som så önskade.

Jag bifogar en del av detta material, i länkar, här på hemsidan, för den som inte hade möjlighet att komma under dagen. Finns att läsa under Senaste Nytt!

Vid kamera och dator.

Annelise