




Rörelser i vardagen – goda råd

Karin Högstedt

leg fysioterapeut och projektledare

Gemenskap, aktivitet och god aptit

Nestordagen 5 december 2016

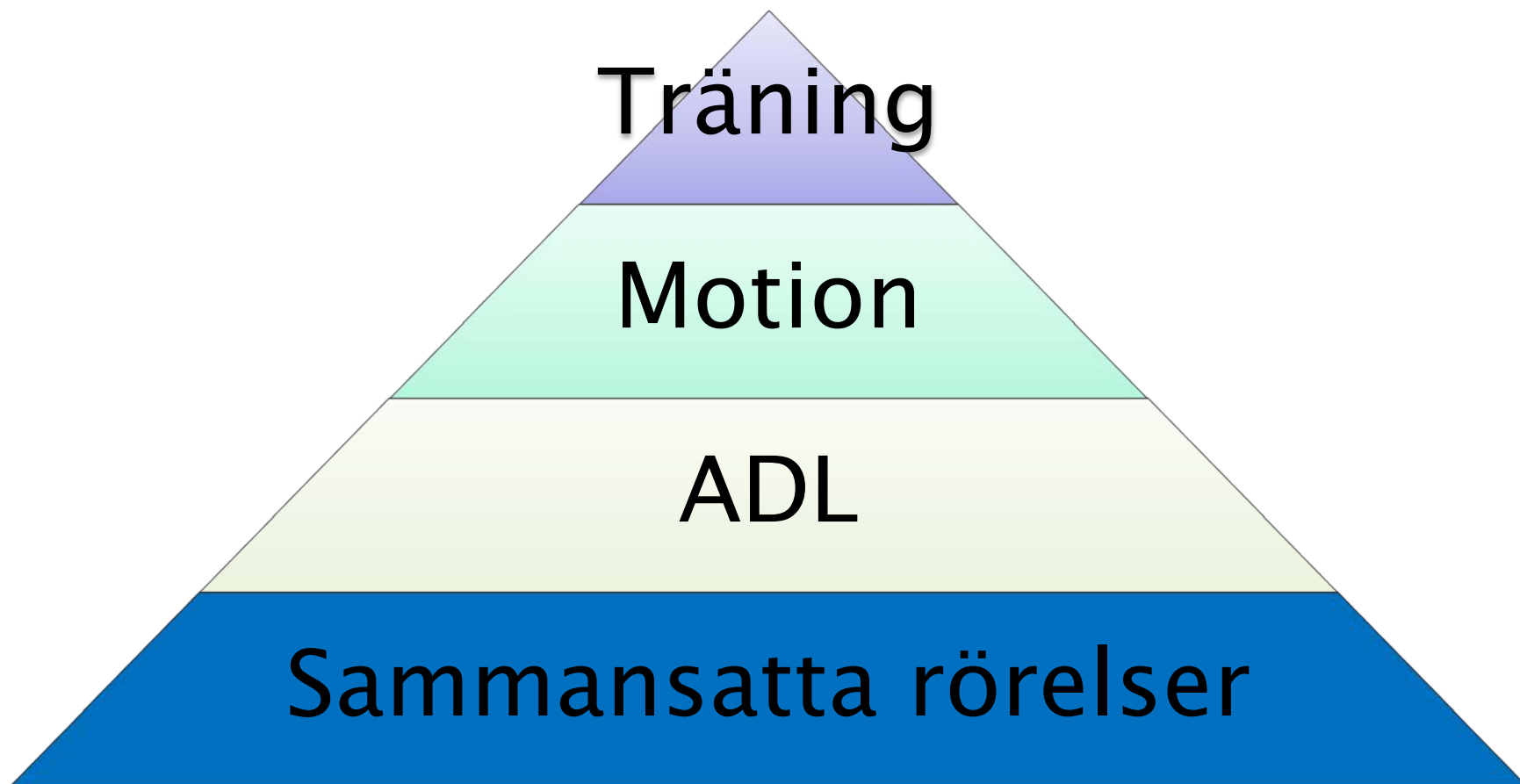


Stark och
rörlig för att
klara saker
själv

Bekräftar
vem jag är

Minska oro
och främja
välmående

Stöd till fysisk aktivitet?



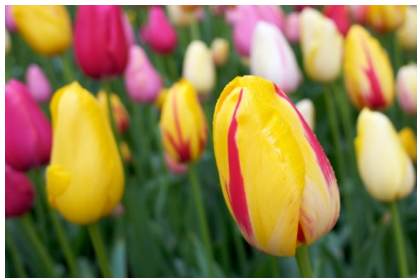
Träna att resa sig upp och att sätta sig ner

- **Styrketräning:** 10x2, 2 ggr/v = 40 uppresningar/v
- **ADL:** morgon upp från säng, toalett, duschstol, köksstol
lunch balkongstol, toalett, köksstol
eftermiddag trädgårdsstol, toalett
middag vilat i säng, toalett, köksstol
kväll tv-soffa, toalett, duschstol
15x, 7 dgr/v = 105 uppresningar/v

Att kunna & Att vilja

- Personens förutsättningar för att vara fysiskt aktiv:
 - syn, hörsel, ork, medicinering, tolka och förstå
- Behov av att förenkla aktivitet:
 - högre stol, kortare sträcka, färre val
- Rätt utrustning, stöd och miljö:
 - stadiga skor, guidning, interaktion, stabil karmstol, lugn och tydlig omgivning

Att motiverera sig till rörelse





”Planera för ett lyckat resultat” Rosemary Oddy

(från Aktivitet vid demenssjukdom
– en praktisk vägledning, 2013)