

Trening i Seniorene Omsorg.

- Fall forebyggende
- Kognitiv



Øvelser for å forebygge fall

– for deg som trenger hjelpemidler når du går utendørs

1. Gå på stedet

Stå oppreist med siden med siden til en stol eller kjøkkenbenken.

- Gå på stedet.
- Når du blir trygg nok; sving med armene mens du går. **GÅ I 2 – 3 MINUTTER**



2. Reise/sette seg

Sitt oppreist ytterst på stolen med kjøkken-/spisebordet foran deg.

- Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp.
- Sett deg kontrollert og langsomt ned igjen. **GJENTA 10 GANGER**



3. Stå på tå

Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekund. Senk hælene langsomt og kontrollert ned. **GJENTA 10 GANGER**



4. Sittende ankelbevegelse



Sitt på fremre del av en stol med rett rygg.

- Plasser den ene hælen i golvet, løft så kneet og plasser tå på samme punkt i golvet.

GJENTA 10 GANGER, BYTT BEN



5. Stå på ett ben

Stå oppreist med siden til en stol eller kjøkkenbenken. Begynn med støtte med én hånd, eventuelt finger- tuppstøtte. Når balansen blir bedre, kan du slippe støtten.

- Stå på ett ben.

Hold posisjonen i 3 – 4 sekunder, og øk etter hvert opp til 10 sekunder.

BYTT BEN OG GJØR DET SAMME



6. Rotasjon av overkroppen

Sitt oppreist fram på stolen, med hoftebreddes avstand mellom føttene og med knær over ankler.

- Plasser høyre hånd på utsiden

av venstre kne og vri

overkroppen mot

venstre til du kjenner det

strekker i siden.

Hold mens du teller til 10,

retur til utgangsstilling.

GJENTA 2 GANGER TIL HVER SIDE

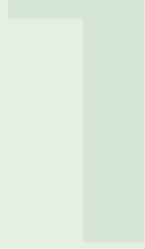


Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for å forebygge fall for de over 65 år:

Muskelstyrke, balanse og koordinasjon er nøkkelfaktorer for å holde seg på beina og unngå å falle.

- Hvis du føler deg ustø anbefales det at du utfører balanseøvelser og styrketrening tre eller flere ganger i uken.
- Vi anbefaler at du unngår lange perioder med sitting, for eksempel ved at du reiser deg fra stolen minst en gang i halvtimen.

Kognitiv Trening

36 MÅL	35 	34 Nevn 4 ulike klesplagg	33 Flytt fram til mål	32	31 Beskriv personen du er sammen med 
25 Flytt fram til rute 27 	26 Beskriv deg selv	27 	28 Nevn 4 ulike yrker	29 	30
24	23 	22 Nevn 4 ulike hobbyer	21 Beskriv rommet du befinner deg i	20 Nevn 3 berømte personer	19 
13 Beskriv været i dag 	14 Nevn 4 typer trær	15 	16	17 Flytt fram 3 ruter	18 Nevn 4 farger
12 Nevn ville dyr 3	11 	10 Flytt fram til rute 14	9 	8 Nevn 3 land	7 Flytt fram 2 ruter 
1. START HER	2	3 	4	5 Beskriv hvordan du føler deg i dag	6 

Finn ordene i rutenettene

O	S	B	A	N	K	I	E	R	O
P	Y	A	V	I	D	M	L	I	F
T	K	K	K	N	Y	R	Æ	V	R
I	E	E	O	G	R	N	R	G	I
K	P	R	K	E	L	I	E	U	S
E	L	E	K	N	E	E	R	E	Ø
R	E	I	S	I	G	T	A	D	R
B	I	S	V	Ø	E	P	S	N	E
L	E	G	E	R	F	A	S	O	N
A	R	K	I	T	E	K	T	B	T

Filmdiva

Arkitekt

Dyrlege

Kokk

Lege

Ingeniør

Lærer

Sykepleier

Optiker

Kaptein

Baker

Frisør

S	L	A	K	T	E	R	B	R	K
V	E	P	O	L	I	T	I	E	E
E	M	I	K	O	O	S	R	V	L
I	O	N	K	S	S	T	Ø	I	N
S	N	E	K	K	E	R	K	S	E
E	T	R	U	R	E	K	T	O	R
R	Ø	R	L	E	G	G	E	R	T
P	R	E	S	T	M	U	R	E	R

Sveiser

Slakter

Montør

Rørlegger

Prest

Revisor

Snekker

Rektor

Birøker Politi

Kokk

Kelner

Tolk

Birøker

Murer

Los