



Hela kroppen

TEMAMAGASIN

REHABILITERING & HJÄLPMEDEL I HEMMET

**"FRITT VAL" - MÖJLIGHETEN
MÅNGA MISSAR**

Bidrag till hjälpmedel

TIPS - 3 HJÄLPMEDEL

För dig med nedsatt rörlighet,
styrka och balans

**TRÄNINGSPROGRAM - ENKEL
STYRKETRÄNING HEMMA**

Multisjuka äldre rehabiliteras bra i det egna hemmet

Rehabilitering i det egna hemmet visar sig vara en lovande och uppskattad behandlingsmetod för äldre som har drabbats av en höftfraktur, inklusive de som lider av demenssjukdom. Denna metod kan också frigöra värdefulla vårdplatser på sjukhusen.



Åsa Karlsson, doktorand vid Umeå universitet, har utfört en studie för att undersöka effekterna av team-baserad hemrehabilitering på 205 deltagare som var 70 år eller äldre och nyligen hade drabbats av en höftfraktur.

Studien genomfördes som en randomiserad kontrollerad studie för att objektivt utvärdera resultaten. Deltagarna i studien var bosatta antingen i sina egna hem eller på äldreboenden och hälften av dem hade demenssjukdom.

Deltagarna delades in i två grupper: en som fick hela rehabiliteringsprocessen på en geriatrisk avdelning enligt ett vårdprogram för höftfraktur och en annan grupp där vården accelererades och rehabiliteringen genomfördes i hemmet med stöd av ett team bestående av olika professioner inom geriatrisk vård. Rehabiliteringsinsatserna i hemmet skräddarsyddes utifrån deltagarnas individuella behov och mål och sträckte sig över en period på upp till tio veckor.

Resultaten av studien visade att vårdtiden på sjukhuset kunde kortas med i genomsnitt sex dagar för de deltagare som genomgick hemrehabilitering. Trots den kortare vården återfick dessa deltagare sin gångförmåga och självständighet i vardagliga aktiviteter i lika stor utsträckning som de som vårdades längre på sjukhus.





Dock var det intressant att notera att endast ungefär hälften av deltagarna i båda grupperna hade återfått dessa förmågor i samma utsträckning som innan frakturen, ett tecken på att rehabiliteringen som erbjuds för höftfrakturer kanske inte är tillräcklig, vare sig den utförs hemma eller på sjukhus.

När 20 utvalda deltagare intervjuades ett år efter frakturen visade det sig att de hade positiva upplevelser av hemrehabiliteringen.

Att få rehabilitering i hemmiljö hade en positiv inverkan på deras välmående och aktivitetsnivå. Deltagarna kände sig sårbara efter frakturen och tvivlade på sin förmåga, vilket betonade vikten av att erbjuda långvarig rehabilitering efter en höftfraktur.

De påpekade även att rehabilitering inte kunde ersättas med egen träning och att individanpassade alternativ var viktiga för en framgångsrik rehabilitering.

Sammanfattning och slutsats av avhandlingen

Sammanfattningsvis pekar Åsa Karlssons avhandling på att äldre personer som drabbats av höftfrakturer kan dra nytta av teambaserad hemrehabilitering, särskilt när det finns möjlighet till handledning och träning.

Detta kan hjälpa till att förbättra och bibehålla deras förmågor och därmed öka deras livskvalitet. Det är en viktig insikt som kan bidra till att förändra och förbättra vårdmetoderna för äldre med höftfrakturer.

Vad gör en fysioterapeut, arbetsterapeut & dietist vid hemrehabilitering?



Hemrehabilitering är en viktig del av vård och rehabilitering för många patienter som har drabbats av skador, sjukdomar eller operationer som påverkar deras fysiska och funktionella förmåga. Följden kan bli att dessa patienter inte kan eller har mycket svårt att ta sig till en klinik.

I detta sammanhang spelar fysioterapeuter, dietister och arbetsterapeuter en avgörande roll. Dessa yrkesgrupper är specialiserade på att hjälpa individer att återfå sin självständighet och livskvalitet genom att utveckla och anpassa rehabiliteringsprogram som kan genomföras i hemmet.

I den här artikeln kommer vi att utforska vad en fysioterapeut, dietist och en arbetsterapeut kan göra vid hemrehabilitering. Hos Hela Kroppen kan även dietister göra hembesök.



Fysioterapeutens roll vid hemrehabilitering

Fysioterapeuter, även kända som sjukgymnaster, är experter på att bedöma och behandla problem med kroppens rörelse och funktion. Vid hemrehabilitering är deras huvudsakliga mål att hjälpa patienter att återfå styrka, rörlighet och funktion i hemmiljö. Här är några av de saker som en fysioterapeut kan göra vid hemrehabilitering:

Bedömning och utvärdering:

En fysioterapeut börjar med en noggrann bedömning av patientens fysiska tillstånd. Detta innefattar att utvärdera rörlighet, styrka, smärta och eventuella specifika problemområden.

Utveckling av individuella träningsprogram:

Baserat på bedömningen utformar fysioterapeuten ett individuellt träningsprogram som är anpassat efter patientens behov och mål. Detta program kan inkludera övningar för att förbättra styrka, balans och flexibilitet.

Smärtlindring:

Om smärta är en del av rehabiliteringsprocessen kan fysioterapeuten använda olika tekniker, exempelvis stretching och terapeutiska övningar för att minska smärta och förbättra rörlighet.

Undervisning och uppmuntran:

En viktig del av fysioterapeutens arbete är att utbilda patienterna om deras tillstånd och rehabiliteringsmöjligheter. De ger också stöd och uppmuntran för att hjälpa patienten att hålla sig motiverad och engagerad i rehabiliteringsprocessen.

Anpassning av hemmiljön:

Fysioterapeuten kan ge råd om hur patientens hemmiljö kan anpassas för att underlätta rehabiliteringen och minimera risken för framtida skador.



Arbetsterapeutens roll vid hemrehabilitering

Arbetsterapeuter är specialiserade på att hjälpa människor återfå förmågan att utföra vardagliga aktiviteter och uppgifter. Vid hemrehabilitering spelar de en avgörande roll i att hjälpa patienter att återfå självständighet och oberoende. Här är några av de saker som en arbetsterapeut kan göra vid hemrehabilitering:

Mental hälsa och stöd:

Mentalt välbefinnande är en viktig del av återhämtning. En arbetsterapeut kan erbjuda psykologiskt stöd och coping-strategier för att hjälpa patienter att hantera de utmaningar de står inför.

Säkerhet och förebyggande:

Arbetsterapeuten hjälper till att minimera riskerna för framtida skador genom att utbilda patienten inom säkerhetsåtgärder och strategier för att förebygga fall.

Bedömning av förmågor:

Arbetsterapeuten bedömer patientens förmåga att utföra dagliga aktiviteter såsom att klä sig, äta, duscha och laga mat. De identifierar eventuella hinder och utmaningar.

Utveckling av anpassade strategier:

Baserat på bedömningen utformar arbetsterapeuten strategier och tekniker som kan hjälpa patienten att återfå självständighet. Detta kan inkludera användning av hjälpmedel och anpassningar i hemmet.

Träning och terapi:

Arbetsterapeuten tränar patienten i specifika färdigheter som är nödvändiga för att klara vardagliga aktiviteter. Det kan inkludera tekniker för att förbättra finmotorik, kognitiva färdigheter och användning av hjälpmedel.



Dietistens roll vid hemrehabilitering



Det finns många orsaker till att aptiten minskar. Sjukdom, nedstämdhet, smalförändringar, svårigheter att laga mat är några. Ibland leder det till viktneđgång och det kan påverka hälsan negativt, framför allt om muskelmassa, styrka och rörlighet minskar.



Där kan dietister hjälpa till med olika knep som kan göra maten både godare och mer energi- och näringsrik. Dietisten hjälper till att planera mat och måltider utifrån personens förutsättningar, tidigare matvanor och smakpreferenser, ibland i samarbete med anhöriga och hemtjänst.

Bedömning och utredning

Vid hemrehabilitering bedömer dietisten bland annat i vilken omfattning nedsatt aptit eller ätsvårigheter påverkar matintaget. Dietisten gör en beräkning av energi- och näringsbehov utifrån sjukdomshistoriken samt utreder ifall det är aktuellt med berikning av maten eller kosttillägg.

Mat och måltider

Hur ofta, hur stora, vad kan vara bra att tänka på? Dietisten ger förslag på anpassade rätter utifrån individens önskemål, förutsättningar och smakpreferenser. Ofta i samarbete med hemtjänst och anhöriga.

Berikning

Ibland behöver måltiderna berikas för att ge mer energi och näring per portion utan att portionerna blir större. Vi ger förslag på hur detta görs på enklast sätt utan att påverka måltidsupplevelsen negativt.





Kosttillägg

Ibland kan det vara lämpligt med extra energi- och proteinrika drycker och krämer som inte påverkar aptiten vid dagens övriga måltider. Då kan vi förskriva dessa utifrån behov och önskemål.

Konsistensanpassning

Att fokusera extra på energi- och näringsrika måltider kan vara enkelt i teorin men ibland kommer man av sig när hungerkänslorna eller smakupplevelsen inte är som de en gång varit. Dietisten följer upp så länge det behövs för att säkerställa att motivation och förutsättningar finns.

Exempel på vad dietisten kan hjälpa till med:

- Mag- tarmproblem
- Tugg- och sväljsvårigheter
- Nedsatt aptit
- Illamående
- Smakförändringar
- Ofrivillig viktnedgång
- Njursvikt
- Diabetes
- Svårsläkt sår



Sammanfattningsvis kan dietister utgöra en ovärderlig resurs vid hemrehabilitering, särskilt när det gäller att hantera och förbättra aptiten samt lösa ätsvårigheter.

Dietistens roll sträcker sig från bedömning och utredning av matintaget till att erbjuda konkreta lösningar för att göra maten både godare och mer energi- och näringsrik.





Bidrag till hjälpmedel för dig som bor i Stockholm - Ta del av "Fritt val"

Få bidrag till hjälpmedel

För att få hjälpmedel eller det bidrag som kallas "Fritt val" måste du träffa en förskrivare, oftast en arbetsterapeut eller fysioterapeut.

Förskrivaren gör först en behovsbedömning för att på så sätt kunna utreda vilket behov av hjälpmedel du har.

Efter det kommer du och förskrivaren att diskutera om Fritt val är något som du kan ta del av. Om du vill göra ett eget val av hjälpmedel och förskrivaren bedömer att du klarar det så får du en rekvisition.

Om dina behov förändras och de hjälpmedel som du har köpt genom Fritt val inte längre räcker till har du rätt att få en ny behovsbedömning.

**Vill du veta mer om
"Fritt val"?
Besök då www.frittval.nu**





Vill du veta mer
om "Fritt val"?
Besök då www.frittval.nu

Behöver du träffa en förskrivare?

Hos oss på Hela Kroppen har vi stor erfarenhet av att förskriva hjälpmedel. Hos oss hittar du bland annat fysioterapeuter, och arbetsterapeuter som kan förskriva hjälpmedel om ett behov finns.

Hur stort är bidraget?

Beloppet du får på rekvisitionen motsvarar kostnaden för ett liknande hjälpmedel från hjälpmedelscentralen. Vill du ha ett dyrare hjälpmedel kan du själv lägga till pengar. På nästa sida följer en lista med exempel på vanliga hjälpmedlen och dess rekvisitionsbelopp. (Källa: "Fritt val")

“
Just nu har cirka
124 000 tagit del av
"Fritt val"

Källa: "Fritt val"





Vill du veta mer om
"Fritt val"?
Besök då www.frittval.nu

Vanliga rekvisitionsbelopp

- Hopfällbar elrullstol = 29 930 kr
- Elskoter = 25 010 kr
- Rollator inomhus = 1 040 kr
- Rullator utomhus = 1 770 kr
- Duschpall = 550 kr
- Käpp = 80 kr
- Glidbräda = 570 kr
- Griptång = 200 kr
- Aktivrullstol = 12 490 kr
- Allroundrullstol = 15 290 kr
- Rullstolsramp = 3 340 kral



Källa: "Fritt val"

Tips! Kolla om service ingår



Du ansvarar för service och reparationer själv. Precis som andra varor finns fabriksgarantier på hjälpmedel som butikerna säljer. Fråga gärna om vad som gäller, om service ingår, etc. Kostnader för eventuell service och reparationer för de mer avancerade produkterna täcks av Regionen genom ett så kallat servicekonto.



HALK- PREVENTION

Under vinterhalvåret ökar risken för halk- och fallskador betydligt på grund av kallt väder och halt väglag. Vanliga skador inkluderar frakturer på över- och underarmen, stukningar, frakturer på fot och handled samt skador på skuldra och överarm. Forskning visar att användningen av halkskydd under vintern avsevärt kan minska antalet olyckor.



För att undvika dessa skador är det viktigt att notera att alla halkskydd på den svenska marknaden bör vara märkta med CE vilket indikerar att de är testade och godkända. Dessutom är det av betydelse att de passar på skorna och att man läser vilket underlag de är avsedda för. På så sätt kan man anpassa gången för optimal säkerhet.

Det är relevant att påpeka att det inte enbart är pensionärer som behöver använda broddar när det är halt. Alla åldersgrupper kan dra nytta av dessa förebyggande åtgärder för att undvika fallolyckor och deras potentiella konsekvenser.





Flera faktorer bidrar till att äldre personer har en ökad risk för fall.

- Gångförmågan minskar
- Balansförmågan försämras
- Muskelstyrkan särskilt i benen reduceras med stigande ålder

Dock kan risken för fall signifikant minskas genom regelbunden träning fokuserad på balans och styrka. Socialstyrelsen påpekar att det inte finns någon övre åldersgräns för att dra nytta av träningseffekterna.

Mer om Socialstyrelsen



Socialstyrelsen är Sveriges kunskapsmyndighet för vård och omsorg. Genom samarbete, oberoende experter och pålitlig kunskap styr, stödjer och utvecklar vi hälso- och sjukvården och socialtjänsten.



Fysisk träning, särskilt i form av en kombination av balans- och styrketräning, framstår som den mest effektiva åtgärden för att minska risken för fall och de skador som kan uppstå i samband med dessa, såsom frakturer.

Att integrera balans- och styrketräning som en regelbunden del av äldres livsstil kan vara en viktig förebyggande åtgärd med positiva konsekvenser för individens hälsa och samhällskostnader på lång sikt.

Så undviker du halkolyckor

- Använd rätt skor: Undvik sneakers/gymnastiskor och andra skon med gummisulor. Vinterskor med djupa mönster eller inbyggda dubbar är att föredra.
- Slappna av: Försök att gå avspänt på halt underlag för att minska risken för skador vid eventuellt fall.
- Gå rätt: Sätt ner hela foten och gå med stadiga och lagom långa steg för att undvika obalans.
- Öva på att falla: Träna på att falla korrekt för att minimera skaderisken om olyckan skulle vara framme.
- Vett och etikett på jobbet: Använd inneskor på arbetsplatsen för att undvika att dra in snö. Upptäcks blöta områden, informera arbetsgivaren för säkerhetens skull.

Om du ändå halkar

Om en fallolycka inträffar bör vård sökas om smärtan är intensiv och om den drabbade kroppsdelens svullen eller svår att använda. Akutvård rekommenderas vid huvud- och nackskador med intensiv smärta. Försiktighet och planering är nyckeln för att undvika fallskador under vintermånaderna.

Med dessa åtgärder hoppas man kunna minska antalet halkolyckor och deras påverkan på hälsa och samhälle. Minska risken för fallolyckor genom relativt enkla åtgärder, såsom att hålla golv torra inomhus och skotta snö utomhus, och främja en säker och hälsosam miljö för alla.





Hela kroppen

Vår vision är att skapa

“mesta möjliga livskvalitet”

för dig,

ditt företag

och samhället

i stort.

Styrketräning kan vara minst lika effektiv för äldre som yngre

Styrketräna som äldre och samtidigt få samma effekt som yngre? Javisst! Det går - men med mindre muskelhypertrofi (ökning av muskelmassa).



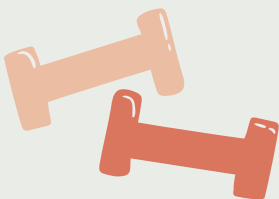
Träning av explosiv styrka är mycket viktigt även för äldre. Det finns goda belegg för att träning av explosiv styrka och styrketräning förbättrar prestationen i kraft och styrka lika mycket.

Explosiv styrka kan förbättras genom isokinetisk träning som exempelvis benpress med ett motstånd på 60% av 1 RM (läs längre ner vad 1 RM är om du är osäker). Med en hastighet på 30-60% av maximal rörelsehastighet för den aktuella funktionen utan motstånd.

Styrketräning har i många studier visat sig vara minst lika effektiv hos äldre personer som hos yngre med upp emot en styrkeökning på 100%. Doseringen (träningen) har varit samma hos de äldre som de yngre.

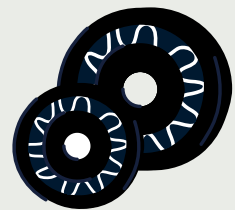
1 RM

1 RM = Repitionsmaximum, och motsvaras av den högsta belastningen som kan klaras av genom hela rörelsebanans gång.



Muskelhypertrofi

Ökning av muskelmassa



Isokinetisk träning

Isokinetisk träning innebär att hastigheten alltid är konstant under hela rörelsen, oavsett hur stark du är eller hur explosiv din rörelse är.

Ökad bentäthet

Styrketräning har även positiva effekter på bentäthet genom att man belastar skelettet under träning, vilket då stimulerar benbildningen, vilket i sin tur ökar bentätheten och stärker skelettet. Denna ökade bentäthet är avgörande för att minska risken för frakturer och bibehålla en stark och hälsosam benstruktur.

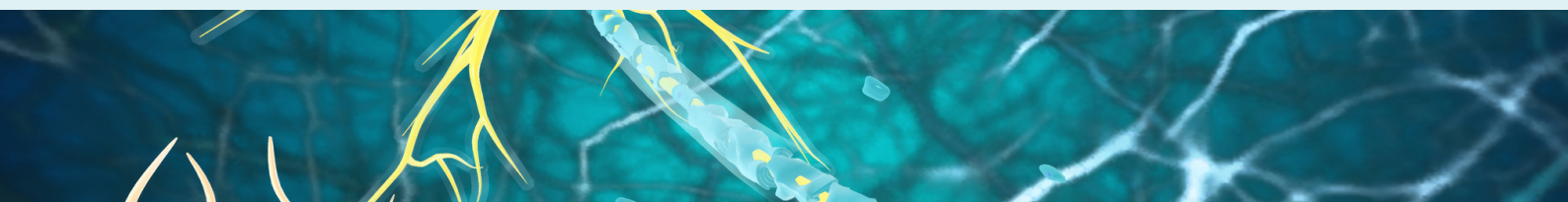
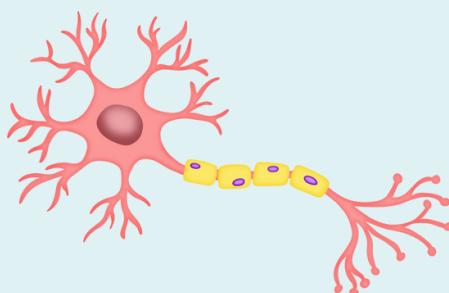
Styrketräning involverar även muskler och senor som är förankrade i skelettet. Genom att stärka dessa muskler ökar man stödet och skyddet för skelettet, vilket ytterligare reducerar risken för fall och skador. Dessutom ökar styrketräning den övergripande kroppsstabiliteten och förbättrar balansen, vilket är avgörande för att förebygga incidenter som kan leda till benskörhetsrelaterade komplikationer.

Nervsystemet påverkas också positivt

Styrketräning har inte bara fysiska fördelar såsom ökad muskelmassa och styrka, utan det påverkar också nervsystemet positivt. Genom att engagera musklerna under styrketräningen skickas signaler till hjärnan, vilket resulterar i ökad nervsignalering och förbättring av olika neurologiska funktioner.



Den ökade nervsignaleringen till hjärnan kan ha positiva effekter på balans, koordination och den generella rörelseförmågan. Detta är särskilt viktigt för äldre individer eftersom det kan minska risken för fall och förbättra den övergripande rörligheten. Den neurologiska komponenten av styrketräning kompletterar därmed de muskuloskeletala fördelarna och ger en mer heltäckande förståelse av träningens positiva effekter på kroppen.





Patientberättelse

Halldor 89 år har ställt undan rullatorn och tränar marklyft. När Halldor, 89 år, kom till Hela kroppen i juni 2022 hade han nyligen fått en ny hjärtklaff. På grund av att han fick en blödning i hjärnan är balansen inte helt okej längre.

Halldor fick i början hembesök av arbetsterapeut Hanna och fysioterapeut Erik.

De hjälpte honom med den grundläggande återhämtningen och att förenkla hans vardag.

Halldors väg tillbaka tog inte slut efter hans rehabilitering i hemmet utan den fortsatt på Hela kroppens gym i Järfälla.

Halldor började försiktigt i gymmet tillsammans med sin fysioterapeut Jefta. Stegvis och i ett tempo anpassat efter Halldors förmåga började Jefta att addera allt fler och mer krävande övningar.

“ —

När jag kom till Hela Kroppen var balansen inte helt okej längre och jag tvingades ha en rullator som kompis.





Jefta

Halldor

Idag, 89 år ung är Halldor tillräckligt stark för att kunna göra marklyft. Och rullatorn? Den används inte längre utan står parkerad i ett hörn.

“

Nu är jag tillräckligt stark för att kunna göra marklyft! Jefta har utmanat mig och det har gjort att min kropp inte är densamma som förr vilket jag är oerhört glad för.”

Halldors rullator står parkerad i ett hörn numera.





ÖVNING

MINDFUL MONDAY

Mindfulness kan enkelt beskrivas som medveten närvaro. Begreppet är i grunden hämtad från buddhismen, men har i dag inslag av både yoga och modern psykologi. Idag används mindfulness mot till exempel stress- och sömnrelaterade besvär och depressions-symptom. Men främst kan det vara en effektiv metod för att komma ner i varv och upptäcka hur invanda tankemönster påverkar vardagen. Mindfulnesssträning kan helt enkelt få oss lite mer i balans, och övningarna kan utföras både i grupp eller ensam

Övningen går ut på att tyst för dig själv beskriva tre saker som du ser, tre saker som du hör och sedan tre saker som du känner. Till exempel:

"Jag ser gula löv på marken, jag ser gatlyktor som sprider sitt ljusa sken på marken och jag ser två små vattenpölar. Jag hör vindens vinande, jag hör mina egna fotsteg och jag hör en bilmotor.

Jag känner kylan som biter mina kinder, jag känner min mjuka tröja mot huden och min hästsvans som slår mot ryggen."

Fortsätt sedan genom att beskriva två saker du ser, hör och känner. Och sedan på samma sätt med en sak av varje. Du kan om du vill därefter upprepa hela övningen blundandes (det som du ser blir då lite annorlunda, men beskriv det ändå för dig själv).

"Undvik värderande ord"

Försök att genom övningen inte lägga några värderande ord i dina beskrivningar såsom exempelvis "ful", "fin", "dålig", "bra" och så vidare. Fokusera istället på dina synintrycks ickevärderande egenskaper ("grön", "lång" etc).

Ta god tid på dig i övningen och försök landa i det som är just nu. Börja med att öva i miljöer och situationer där du känner dig ganska lugn och säker. När du övat ett tag på det sättet så kan övningen användas när du känner dig stressad eller har ångest.

Tre saker du ser
Tre saker du hör
Tre saker du känner

SEN

Två saker du ser
Två saker du hör
Två saker du känner

SEN

En sak du ser
En sak du hör
En sak du känner





Mer om Hela Kroppen



Hela Kroppen Fysioterapi och friskvård startade 1991 på Södermalm av ett antal fysioterapeuter. 2020 gick företaget ihop med Adolf Fredriks Fysiocenter som startade på Drottninggatan 1995. Sedan 2022 heter hela företaget Hela Kroppen Fysiocenter Sverige AB och har fem kliniker i Region Stockholm.

På Hela Kroppens fem kliniker hittar du naprapater, fysioterapeuter, specialiserade fysioterapeuter, dietister, kiropraktorer, arbetsterapeuter personliga tränare och massörer. Då våra många specialistkompetenser täcker in hela kroppen tycker vi att namnet är mycket passande.

Rehabilitering i hemmet - ett av våra expertisområden

Rehabilitering i hemmet för äldre innebär att vi skapar skräddarsydda vård- och rehabiliteringsprogram som möjliggör återhämtning och ökad självständighet för äldre personer i deras eget hem.

Detta individuella och personcentrerade tillvägagångsätt kan inkludera fysioterapi, ergoterapi och andra vårdtjänster som syftar till att förbättra livskvaliteten och funktionsförmågan hos äldre individer.

Vi arbetar med rehabilitering i hemmet, det gör att vi kan hjälpa äldre patienter. Detta för att ge dem den nödvändiga vård och stöd de kan behöva.





Enklare träning hemma för dig som senior

De allra flesta seniorer och pensionärer mår bra av rörelse anpassad efter sin förmåga. Med några enklare övningar kan du hemifrån bygga upp både din styrka och balans. Små rörelser kan göra stor skillnad och en bra balans och styrka gör livet enklare.

Jag är för gammal för att börja träna” kanske du tänker eller ”det är för sent”. Det stämmer verkligen inte, du är aldrig för gammal för att börja röra på dig. Att röra på sig behöver inte vara svårt. Rörelse utifrån din egna förmåga i ditt hem kan göra gott nog. Den bästa motionen är den som blir av!

Många hälsosamma fördelar

Regelbunden träning av muskler, balanssinne och kondition förebygger ett flertal sjukdomar, skador och du får ett bättre humör! Träning kan ha positiva effekter på humöret av flera skäl, och dessa effekter är kopplade till olika fysiologiska och psykologiska mekanismer.

Träna styrka hemma

Alla större muskler behöver lite omtanke och träning regelbundet. Det kan vara smart att börja med lårmusklerna, då de förlorar sin styrka först. Det härliga med styrka är att den kommer tillbaka efter två månaders träning. Och allt du behöver för att kunna träna har du redan hemma – din egen kroppsvikt och några möbler är de bästa träningsredskapen.

Mer om träningsprogrammet

Detta träningsprogram är till för dig som främst är mer senior. Övningarna är enklare och kan göras hemifrån med enkla redskap som finns i hemmet. Övningarna är tänkta att öva upp din balans samt styrka för att underlätta i din vardag.

Om någon övning inte känns bra eller om det exempelvis gör ont, avsluta genast övningen. Anpassa varje övning efter din egna förmåga och om du kan och vill - utmana dig själv gärna lite i varje övning.

I kommande träningsprogram tar vi hjälp av:

- En stol
- Ett bord
- En vägg

Om du vill eller behöver byta ut något redskap kan du självklart göra det.



Tips! Träna till musik! 

Att musik kan ha välgörande krafter har människan vetat länge och i dag hopar sig de vetenskapliga bevisen för att musiken faktiskt har en positiv effekt. Musik används ibland inom sjuk- och hälsovården som ett inslag i olika sjukdomsbehandlingar, som exempelvis att sänka blodtryck, lindra smärta, minska läkemedelsanvändning, bekämpa cancer, och att behandla ångest och psykiska sjukdomar.

Källa: Arbetsliv



Träna lårmusklerna

1. Sätt dig på en stol
2. Res dig från stolen utan hjälp
3. Stanna i rörelsen när knäna är lätt böjda
4. Sätt dig ner igen



Träna ben och mage

1. Stå vid ett bord och håll dig i kanten.
2. Lyft ena benet.
3. Böj långsamt det andra benet som du står på.
4. Rätta upp dig till stående.
5. Spänn gärna magmusklerna under hela övningen.

Tränar armar & mage

1. Ställ dig en halv meter från en vägg.
2. Placera handflatorna mot väggen.
3. Gör armhävningar genom att långsamt luta dig in mot väggen.
4. Tryck ifrån lugnt och kontrollerat.
5. Spänn gärna magmusklerna under övningen.



Öva upp din balans

1. Stå på ett ben
2. Dra upp ditt andra knä mot midjan
3. Låt sedan knäet sjunka ner mot marken utan att foten nuddar golvet
4. Upprepa ett par gången och byt sedan ben

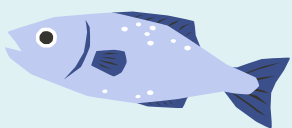


Vilken tallriksmodell passar dig, din aptit och aktivitetsnivå?

För att få en bra sammansättning av näringsämnen i måltiderna är tallriksmodellen ett bra pedagogiskt verktyg som dietister på Hela kroppen ofta använder. Tallriksmodellen finns i olika versioner anpassade utifrån fysisk aktivitet och energibehov.

Grunden i tallriksmodellen är att fylla tallriken med:

- 2/5: Grönsaker och rotfrukter
- 2/5 Kolhydrater som potatis, ris, pasta eller gryn.
- 1/5 Protein som exempelvis fisk, kyckling och kött.



Den tallriksmodellen passar den som är fysiskt aktiv och tränar regelbundet eller har ett fysiskt krävande jobb.

Den som vill gå ned i vikt kan med fördel justera energiintaget genom att låta grönsakerna fylla halva tallriken vilket ger en mindre mängd kolhydrater.

Ett bra knep är att alltid lägga upp grönsakerna först, därefter proteiner och sist kolhydrater. På så vis säkerställer man att halva tallriken verkligen fylls med grönsaker, något som kan vara klurigt om man redan tagit för sig av pasta, köttbullar och eventuell sås.



Fördelen med att fylla halva tallriken med grönsaker är att det ger en tillräckligt stor måltid trots mindre energinnehåll för att den kan ta minst 20 minuter att äta upp. Det är viktigt för att hinna uppleva att man blir mätt.

Om aptiten är liten kan tallriksmodellen justeras till en femtedel proteiner och mindre delar grönsaker och kolhydrater och gärna fyllas ut med fetare livsmedel, som olja, sås, majonnäs eller liknande.



Vatten är normalt sett den rekommenderade mål-tidsdrycken, men är aptiten knapp finns det fördelar med att välja en dryck med kalorier.

Juice, mjölk eller saft kan ge extra energi om mättnadskänslan kommer snabbt, då flytande kalorier ger mindre mättnadskänsla än mat vi tuggar.



Tre basala råd för nödvändig återhämtning

När du tänkt "bara lite till" och gjort alldeles för mycket alldeles för länge kommer en dag när det inte funkar längre. Det gäller för alla; alla har gränser, du med. Och när gränsen är nära, eller till och med nådd, måste vi stoppa. Vi måste stanna upp och göra vad vi kan för att börja återhämta oss. Och vi behöver börja med kroppens mest basala behov:

Sova

Du behöver sova, du behöver minska på aktiviteter och du behöver se vilan som en prioritet (inte en svaghet).

Vila

Om det varit under-skott på vila under en längre tid i ditt liv så kommer du krävas igen på den skulden. Det är bara så och det gäller för alla.

Äta

Även om magen gör ont, tankarna är elaka, och aptiten är frånvarande så måste du äta. Regelbundet och tillräckligt framför allt.

Andas

Andningen tenderar under stressiga perioder att bli ytlig och återhållen. Att ägna sig åt att uppmärksamma andningen, att ge den plats och relevans, är en viktig del i att minska stressen på kroppen.

Du behöver inte forcera fram djup-andning (det kan kännas nästan mer stressande) utan mest bara medvetet betrakta andningen.



FRÅGELÅDAN

"Jag är en 70-årig kvinna som levt ett ganska aktivt liv. Nu när jag blivit äldre har jag drabbats av sömnproblem och diagnostiserats med fibromyalgi. Vilken typ av hjälp och stöd kan jag få i mitt hem? /Margareta Norrmalm"

Hej Margareta!

En fysioterapeut kan hjälpa dig att utveckla en övningsrutin som är anpassad till dina behov och fysiska förmågor. Dessa övningar kan hjälpa till att förbättra rörlighet, styrka och minska smärta.

En arbetsterapeut kan hjälpa dig att utveckla strategier för att hantera ditt dagliga liv och arbetsuppgifter på ett sätt som minskar påfrestningen på din kropp och energinivåerna.

Att skapa en sund sömnhygien är viktigt för att förbättra sömnen. Det inkluderar att följa en regelbunden sömnritm, hålla sovrummet svalt och mörkt, undvika koffein och skärmtid före sänggåendet samt att etablera avkopplande rutiner innan du går och lägger dig.

Om ditt tillstånd påverkar din förmåga att utföra dagliga uppgifter kan du överväga att anställa hemhjälp för att hjälpa till med städning, matlagning och personlig vård. Dessutom kan du göra hemmet mer tillgängligt och användarvänligt genom att använda hjälpmedel som greppfria redskap, handtag och antihalkmattor.

Det är viktigt att komma ihåg att fibromyalgi kan variera mycket från person till person, och vad som fungerar bäst för en individ kan vara annorlunda för någon annan. Samråd med en vårdgivare är nyckeln till att utveckla en personlig vårdplan som är anpassad efter dina behov och mål.



Våra kliniker

Här hittar du våra primär- vårdskliniker

Klinik Norrmalm

Drottninggatan 114
113 60 Stockholm
08-30 04 02
norrmalm@helakroppen.se

Klinik Järfälla

Järfällavägen 106
177 41 Järfälla
08-684 258 80
jarfalla@helakroppen.se

Klinik Södermalm - Specialiserad fysioterapi

Kapellgränd 13
116 25 Stockholm
08-556 971 30
sodermalm@helakroppen.se



Vi är Hela Kroppen och vi finns här för dig! ←

