

Innhold

Kapittel 1

Introduksjon..... 9

Hilde Lohne-Seiler og Birgitta Langhammer

Hvem retter denne boken seg mot? 9

Bokens oppbygning..... 9

Hvorfor er fysisk aktivitet og fysisk trening for eldre viktig? 10

Hvilke konsekvenser gir kombinasjonen aldersrelaterte
kroppslige endringer og redusert fysisk aktivitet?..... 11

Er det mulig å påvirke aldersrelaterte endringer ved hjelp av
økt fysisk aktivitet og trening? 11

Referanser..... 13

Kapittel 2

Sentrale begreper..... 16

Hilde Lohne-Seiler og Birgitta Langhammer

Referanser..... 22

Kapittel 3

Hva kjennetegner aldring? 24

Birgitta Langhammer

Historisk og samfunnsmessig perspektiv 24

Helse og sykdomsutvikling i eldregruppen 26

Hva er aldring? 28

Alder..... 29

Teoretiske forklaringsmodeller for mentale forandringer 32

Sosial aldring..... 33

Årsaker til aldringsprosessen..... 36

Alderisme 37

Eldres funksjonsnivå ut fra Internasjonal klassifikasjon av
funksjon, funksjonshemming og helse (ICF)..... 38

Helsetilstand	40
Referanser	41

Kapittel 4

Demografi	46
------------------------	----

Birgitta Langhammer

Historikk	46
Nasjonal utvikling i levealder	47
Levealder internasjonalt.....	48
Årsaker til høyere levealder og økning i antall eldre	49
Referanser	50

Kapittel 5

Hvor fysisk aktive er eldre?	51
---	----

Hilde Lohne-Seiler

Fysisk aktivitet versus fysisk inaktivitet.....	51
Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for eldre	52
Nasjonale kartleggingsstudier av fysisk aktivitetsnivå blant voksne og eldre	54
Hvor fysisk aktive er norske voksne og eldre?	55
Referanser	59

Kapittel 6

Sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse	62
--	----

Birgitta Langhammer

Fysisk aktivitet.....	62
Sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse.....	64
Sammenheng mellom fysisk aktivitet og kroppsfunksjoner og kroppsstrukturer.....	65
Trenings effekter på kroppsfunksjoner og strukturer	66
Sammenheng mellom fysisk aktivitet og aktivitet og deltakelse / ICF....	70
Referanser	72

Kapittel 7

Fysisk form og aldring	79
-------------------------------------	----

Hilde Lohne-Seiler

Alders- og aktivitetsrelaterte endringer	79
--	----

Fysiologiske årsaksforklaringer til redusert fysisk form med	
økende alder	80
Redusert aerob kapasitet.....	80
Redusert anaerob kapasitet.....	86
Redusert muskelstyrke og muskelkoordinasjon	87
Kvantitative og kvalitative endringer i muskel	87
Degenerative forandringer i det sentrale og perifere nervesystemet.....	89
Hvordan er den fysiske formen blant norske voksne og eldre?	91
Referanser.....	94

Kapittel 8

Effekt av trening	97
--------------------------------	----

Hilde Lohne-Seiler og Birgitta Langhammer

Treningsinduserte effekter.....	97
Effekt av utholdenhetstrening	98
Effekt av styrketrening	100
Effekt av balansetrening	108
Kjønnforskjeller	112
Effekt på ulike funksjonsnivåer.....	113
Effekt på livskvalitet.....	117
Effekt på ulike sykdommer og tilstander.....	118
Referanser.....	123

Kapittel 9

Testing av eldre	137
-------------------------------	-----

Birgitta Langhammer

Hvorfor skal man teste?	137
Hvordan tester man?	138
Hva bør man tenke på når man tester eldre?	139
Hva bruker man testresultatene til?	140
Kriterier for valg av test.....	141
Hvilke krav stilles til en test og et måleinstrument?	142
Hvordan teste fysisk aktivitetsnivå blant eldre?	144
Hvordan teste fysisk form/kapasitet etter ICF.....	145
Hvordan teste fysisk funksjon	152
Referanser.....	158

Kapittel 10**Tilrettelegging av fysisk aktivitet og trening for eldre** 164*Hilde Lohne-Seiler*

Fysisk aktivitet..... 164

Trening..... 165

Internasjonale anbefalinger om utholdenhets- og styrketrening for eldre 166

Nasjonale anbefalinger om utholdenhetstrening for eldre..... 167

Nasjonale anbefalinger om styrketrening for eldre..... 167

Nasjonale anbefalinger om trening av balanse, bevegelighet og gange for eldre..... 167

Hvordan tilrettelegge treningen? 168

Referanser 177

Kapittel 11**Motivasjon for fysisk aktivitet og trening hos eldre**..... 179*Birgitta Langhammer*

Motivasjon 179

Meningsfullhet..... 181

Hva stimulerer eldre til å begynne med eller fortsette med å være fysisk aktive? 182

Referanser 183

Kapittel 12**Kost, ernæring og eldre**..... 185*Hilde Lohne-Seiler*

Norske anbefalinger om kosthold og ernæring 185

Næringsstoffer..... 187

Energibehov..... 189

Hvor ofte (måltidsrytme), hvor mye (porsjonsstørrelse) og hva (matvarevalg) bør eldre spise?..... 190

Kostholdsråd før og etter trening..... 192

Referanser 194

Stikkord 195