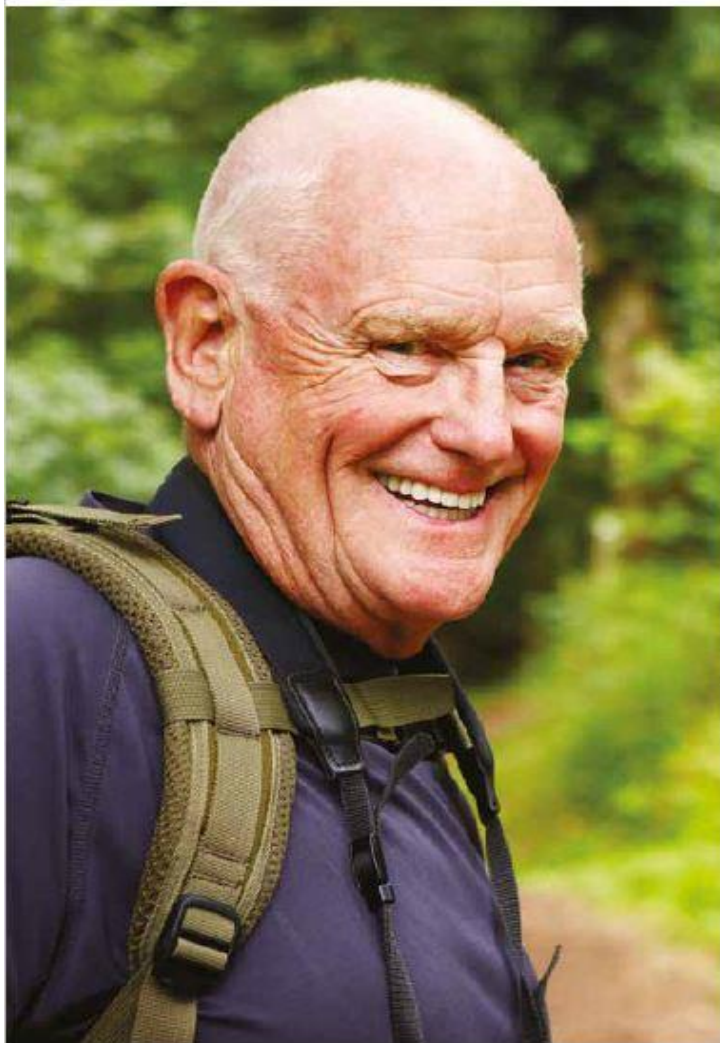


# FYSIOTERAPI FOR ELDRE



## Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er eksperter på muskel- og skjelettapparatet. Vi har høyskoleutdanning på forståelse av menneskets kropp, fysiologiske funksjoner og bevegelsesutvikling, og om samspillet mellom individ, miljø og sykdom. Fysioterapeuter er sentrale i forebygging og behandling av lidelser i muskel- og skjelettsystem.

Fysioterapi er rettet mot både kroppslige og psykiske plager samt tilrettelegging av menneskets livs- og arbeidsbetingelser. Vi har som oppgave å bevare og fremme god helse i alle aldersgrupper. Du trenger ikke være syk for å ha behov for fysioterapi. En av fysioterapeutens viktigste oppgaver er å skape forståelse for hvordan sykdom og skader oppstår slik at du selv kan forebygge.

Fysioterapeutene har egne faggrupper i en rekke spesialfelt.



## Fysioterapi for eldre

Eldre menneskers helseproblemer er ofte sammensatte. Fysioterapeuter har god kunnskap om aldringsprosessen og Eldres helse. Vi er gode på å forebygge og behandle funksjonstap som oppstår ved sykdom og skader hos eldre. Vi kan gi deg veiledning om fysisk aktivitet og gir deg råd om hva du kan gjøre for å bevare og fremme god helse i alderdommen.

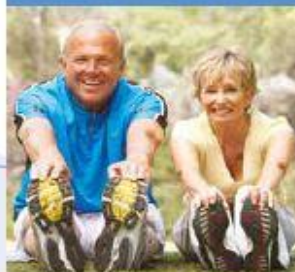
Fysioterapeuter samarbeider nært med andre fagpersoner.

Jo eldre du blir, desto viktigere er det å holde deg i bevegelse. Fysisk aktivitet kan redusere smerter og gi økt velvære. Det nytter å trene selv etter fylte 85 år. Gevinsten er ofte størst for dem som ikke har vært aktiv tidligere. Fysisk aktivitet og tilpasset trening forebygger og reduserer risikoen for aldersrelaterte sykdommer som hjerteinfarkt, slag, (type 2-)diabetes og beinskjørhet. Fysisk aktivitet styrker selvbildet og humøret.

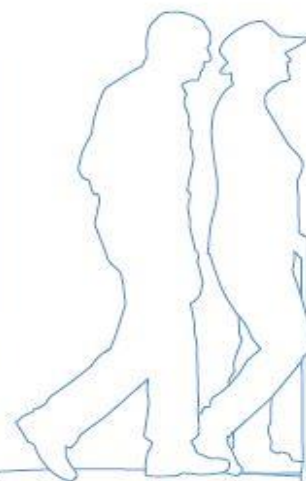
*Fysioterapi hjelper deg å mestre hverdagen og ta ansvar for egen helse*

*Visste du at...*

*Fysisk aktivitet med moderat og høy intensitet forebygger vektøkning og fedme, forebygger ny vektøkning etter slanking, samt vektøkning i forbindelse med røykeslutt*



*Personer med god fysisk funksjon kan klare å bo hjemme lenger*



## Hva gjør fysioterapeuten?

Fysioterapeuten gjør en grundig undersøkelse av din fysiske funksjon og generelle helsetilstand. Undersøkelsen legger grunnlaget for valg av behandling. I samråd med deg planlegger fysioterapeuten behandlingen slik at den tilpasses din funksjon og dine livsbetingelser.

### Eksempler på fysioterapitiltak er å:

- stimulere og motivere til fysisk aktivitet og egenaktivitet
- vurdere og legge til rette for Eldres fysiske miljø
- rehabilitere, trene og behandle ved sykdom eller skade
- behandle kroniske og/eller smertefulle tilstander
- veilede i anskaffelse og bruk av tekniske og ortopediske hjelpemidler
- gi veiledning i å mestre varige smerter og funksjonstap
- gi veiledning til eldre, pårørende og samarbeidspartnere
- samarbeide med annet helse- og sosialpersonell på sykehus eller i kommunen

## Fysioterapeuter gir behandling og veiledning til eldre som har

- slitasje i ledd
- smerter i muskler og skjelett
- benskjørhet
- hjertesvikt og sirkulasjonsforstyrrelser
- svimmelhet og nedsatt balanse
- kognitiv svikt
- KOLS og andre luftveisproblemer og lungesykdommer
- revmatiske sykdommer
- nevrologiske lidelser, for eksempel hjerneslag og Parkinsons sykdom
- brudd – for eksempel lårbensbrudd

*Styrketrening gir økt muskelstyrke hos eldre*

**Visste du at...**



*Fysioterapi og aktiv trening forebygger fallulykker blant eldre*

*Fysioterapeuten har spesiell kompetanse på muskel og skjelett*



## Hvor finner du fysioterapeuter som arbeider med eldre?

- i kommunehelsetjenesten
- på fysikalske institutter
- i bo- og servicesentre
- i dagsentre og trygdeboliger
- ved sykehjem
- i sykehus og poliklinikker
- frisklivssentraler
- HMS-sentre
- treningssentre
- i psykiatriske institusjoner
- i idrettslag og foreninger
- rehabiliteringsinstitusjoner og opptreningsentre

