

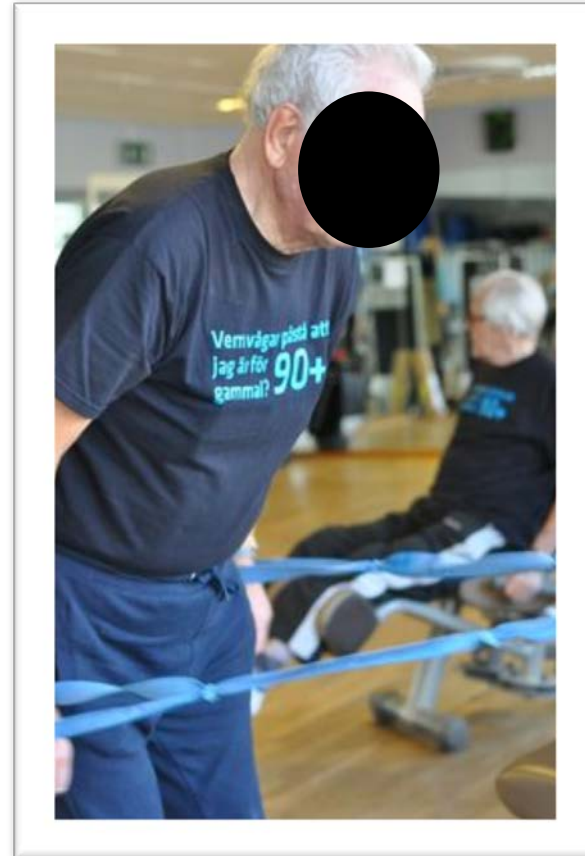
Gruppträning för äldre

Fysioterapin
Strömsbro Hälsocentral

Elin Martinsson, Margareta Högbom

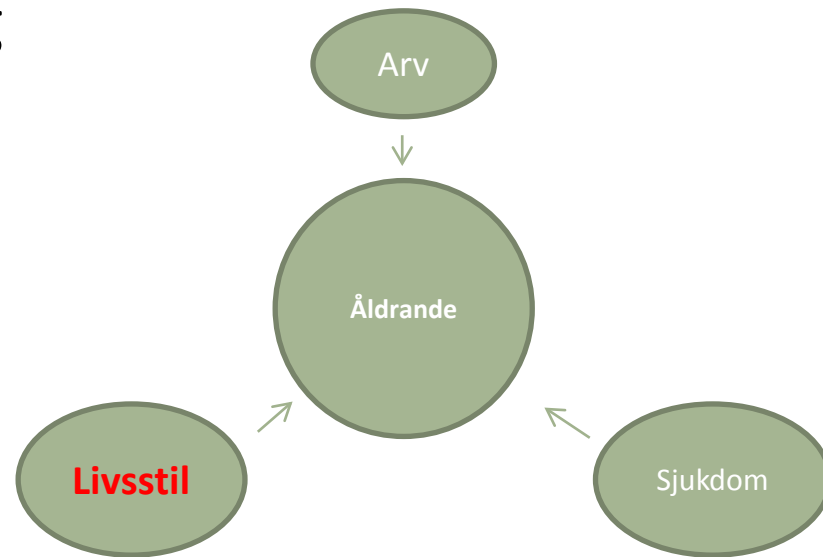
Varför starta gruppträning?

- För de fysiskt sköra äldre
- Goda erfarenheter
- Spara resurser/ flytta fokus
- Ökar tilltro till den egna förmåga



Varför träna som äldre

- Träning påverkar åldrandet i rätt riktning
- Aldrig försent att börja träna
- Bevara, förbättra funktioner
- Förebygga fall



Träningsupplägg

- Funktionstester
- Kondition
- Styrka
- Balans
- Rörlighet

- Uppföljning



Patient intervju

- ”Man märker att man inte är ensam”
- ”Det är trevligt och vi som är här har ändå mycket gemensamt”
- ”Jag känner att jag har fått så mycket bättre balans”
- ”Skulle behövas mer än 1 gång i veckan”



Tack!

