

Byltur meðal eldri aldurshópa: Hlutverk þjálfunar í byltuvörnum

Höfundar: Birgitta Þóra Birgisdóttir, btb6@hi.is og Steinunn Bára Birgisdóttir, sbb@hi.is

Leiðbeinandi: Bergvin Guðni Gíslason, aðjúkt, bergvin@hi.is

Bakgrunnur: Hækkandi lífaldri og fjölgun í hópi eldri aldurshópa fylgja áskoranir og aukin þörf fyrir heilsueflingu þessa hóps. Með aldrinum aukast líkur á byltum sem ógna heilsu og lífsgæðum eldri einstaklinga. Árlega lendar um þriðjungur einstaklinga 65 ára og eldri og um helmingur þeirra sem eru 80 ára og eldri í því að detta og því er brýnt að leita leiða til að draga úr byltuhættu. Þjálfun og hreyfing er ráðlögð sem forvörn gegn byltum fyrir alla eldri einstaklinga, í því samhengi hefur jafnvægis- og styrktarþjálfun reynst árangursrík.

Markmið: Tilgangur verkefnisins var að fjalla um byltur, áhrif þeirra á lífsgæði eldri aldurshópa og varpa ljósi á hlutverk jafnvægis- og styrktarþjálfunar í byltuvörnum.

Aðferðir: Lokaverkefni til BS prófs í íþróttá- og heilsufræði. Rannsóknarritgerð sem styðst við fræðilegar ritrýndar heimildir. Verkefninu fylgir fræðslubæklingur með æfingabanka.

Niðurstöður: Með sérhæfðri jafnvægis- og styrktarþjálfun sem skilar sér í bættu jafnvægi, skynjun og fallviðbrögðum má draga úr byltum og byltuhættu meðal eldri aldurshópa. Ásamt því að draga úr byltum getur viðeigandi þjálfun elft líkamlega, andlega og félagslega vellíðan og stuðlað að farsælli öldrun.

Ályktanir: Þjálfun og hreyfing er öruggur og áhrifaríkur valkostur sem forvörn gegn byltum. Þjálfunin þarf ekki að vera flókin og skiptir það mestu máli að hver og einn finni hreyfingu sem er ánægjuleg og sniðin að getu og áhuga. Það er aldrei of seint að byrja að stunda hreyfingu og fá fram jákvæða andlega, líkamlega og félagslega ávinninga. Með því að byrja að stunda æfingar sem bæta jafnvægi, styrk, líkamlega og hugræna færni má draga úr líkum á byltum og afleiðingum þeirra og stuðla að farsælum efri æviárum.