

PASEO – ett EU-projekt med fokus på fysisk aktivitet för inaktiva äldre människor

Kerstin Frändin

Docent i sjukgymnastik. E-post: kerstin.frandin@ki.se

För att råda bot på den alltför svaga satsningen på fysisk aktivitet för inaktiva äldre personer i Europa har EU-medel tillförts ett projekt kallat PASEO (Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among Sedentary Older People). Det spanska ordet "paseo" betyder promenad! Femton länder ingår och i Sverige är Karolinska Institutet, genom Kerstin Frändin, Sektionen för sjukgymnastik, medlem.

To expand and develop the current limited actions taken in Europe for increasing the level of physical activity in inactive elderly persons, EU is funding a project called PASEO (Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among Sedentary Older People). The Spanish word "paseo" means walk! Fifteen countries are involved and in Sweden Karolinska Institutet, through Associate Professor Kerstin Frändin, Division of Physiotherapy, NVS, is a member.

Det finns idag övertygande vetenskapliga bevis för nyttan av fysisk aktivitet oavsett ålder. Steven Blair, en av de mest framstående forskarna inom området, menar att fysisk inaktivitet är 2000-talets största folkhälsoproblem (1). Vår kropp är anpassad för att vara i rörelse och fysisk aktivitet har därför stor betydelse för att bevara hälsa och självständighet på äldre dagar. Hjärt-kärlsjukdom, diabetes, benskörhet, vissa cancerformer och depression är några exempel på hälsoproblem som kan motverkas genom regelbunden fysisk aktivitet (2) och studier har också kunnat påvisa ett positivt samband med kognitiv funktion (3). Äldre personer har lika god träningseffekt som yngre avse-

ende t.ex. muskelstyrka (4), kondition (5) och gångförmåga (6), oavsett om de redan är i god fysisk form eller om de har funktionsnedsättningar och kanske vistas på ett äldreboende (7). Trots all kunskap som alltså finns om vikten av att träna sin kropp och om att funktioner som inte används kan gå förlorade, har det hittills funnits alldeles för få möjligheter för äldre människor att få tillgång till träningsmiljöer och träningsprogram eller till andra typer av fysisk aktivitet, i grupp eller individuellt. Vikten av individuellt anpassade aktiviteter har dessutom kommit att uppmärksammas alltmer, speciellt vad gäller tidigare inaktiva personer och personer med någon form av funktionsnedsättning.

tema

Äldre, som kommit igång med någon form av aktivitet, upplever vanligen också stora sociala vinster. Som ett exempel kan nämnas de promenadgrupper som startades inom IVÄG-projektet i Göteborg, där deltagarna som viktigaste skäl för deltagande angav gemenskap med andra och där en stor andel uppgav att de hittat nya vänner i gruppen (8).

Ett av uppdragen för PASEO är att i varje deltagande land skapa en nationell allians och i Sverige lades grunden för en sådan allians i december 2009. Deltagare är, utöver Karolinska Institutet, Folkhälsoinstitutet, Socialstyrelsen, PRO, SPF, SPRF, Riksidrottsförbundet, Gymnastik och idrottshögskolan, Friluftsförbundet, Kristianstads kommun och Sjukgymnastförbundets Geriatriksektion. För närvarande pågår arbetet med att skapa en handlingsplan bestående av aktiviteter av olika slag, som på sikt ska sprida sig till minsta samhälle i hela landet. Aktiviteterna kommer att påbörjas hösten 2010, fortsätta under 2011 och förhoppningsvis utvecklas alltmer under de kommande åren. EU-projektet avslutas i juni 2011, men alliansen bör då vara mogen att stå på egna ben. Information om projektet finns på hemsidan www.paseonet.org

Ansvariga för den svenska delen av PASEO:

Kerstin Frändin

docent, leg sjukgymnast

Karolinska Institutet

Inst. för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle

Sektionen för sjukgymnastik

Elisabeth Rydwick

med dr, leg sjukgymnast

FOU äldre norr

Jakobsbergs sjukhus

Referenser

1. Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med* 2009; 43: 1-2.
2. Fiatarone Singh MA. Exercise comes of age: Rationale and recommendations for a geriatric exercise prescription. Review article. *J Gerontol Med Sci* 2002; 57A: M262-282.
3. Spirduso WW, Poon LW, Chodzko-Zajko WJ. Exercise and its mediating effects on cognition. *Champaign (IL): Human Kinetics*; 2007.
4. Latham N, Anderson C, Bennet D, Stretton C. Progressive resistance strength training for physical disability in older people. *Cochrane Database Syst Rev* 2003; 2: CD002759.
5. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998; 30: 992-1008.
6. Helbostad J, Sletvold O, Moe-Nilssen R. Effects of home exercises and group training on functional abilities in home-dwelling older persons with mobility- and balance problems. A randomized study. *Aging Clin Exp Res* 2004; 85(6): 993-9.
7. Manini TM, Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. *Br J Sports Med* 2009; 43: 28-31.
8. Sonn U, Frändin K, Johannesson K, Eriksson BG. Det är roligare att promenera om man är flera! *Socialmedicinsk tidskrift* 1993; 7-8: 342-6.

Lästips

Lexell J, Frändin K, Helbostad JL. Äldre. I: FYSS, andra uppl. Statens folkhälsoinstitut och Yrkesföreningar för fysisk aktivitet 2008.