

Innhold

Kapittel 1

Introduksjon	9
<i>Hilde Lohne-Seiler og Birgitta Langhammer</i>	
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?	12
Referanser	13

Kapittel 2

Sentrale begreper	16
<i>Hilde Lohne-Seiler og Birgitta Langhammer</i>	
Referanser	23

Kapittel 3

Hva kjennetegner aldring?	25
<i>Birgitta Langhammer</i>	
Historisk og samfunnsmessig perspektiv	25
Helse og sykdomsutvikling i eldregruppen	27
Hva er aldring?	30
Alder	31
Teoretiske forklaringsmodeller for mentale forandringer	34
Sosial aldring	35
Årsaker til aldringsprosessen	38
Alderisme	39
Eldres funksjonsnivå ut fra International Classification of Function (ICF) ...	40

Helsetilstand	43
Referanser	44
Kapittel 4	
Demografi	48
<i>Birgitta Langhammer</i>	
Historikk	48
Nasjonalt utvikling i levealder	49
Levealder internasjonalt	50
Årsaker til høyere levealder og økning i antall eldre	51
Referanser	52
Kapittel 5	
Hvor fysisk aktive er eldre?	53
<i>Hilde Lohne-Seiler</i>	
Fysisk aktivitet versus fysisk inaktivitet	53
Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for eldre	54
Nasjonale kartleggingsstudier av fysisk aktivitetsnivå blant voksne og eldre	56
Hvor fysisk aktive er norske voksne og eldre?	57
Referanser	60
Kapittel 6	
Sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse	62
<i>Birgitta Langhammer</i>	
Fysisk aktivitet	62
Sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse	64
Sammenheng mellom fysisk aktivitet og kroppsfunksjoner og kroppsstrukturer	65
Treningsens effekter på kroppsfunksjoner og strukturer	66
Sammenheng mellom fysisk aktivitet og aktivitet og deltakelse / ICF	70
Referanser	72
Kapittel 7	
Fysisk form og aldring	78
<i>Hilde Lohne-Seiler</i>	
Alders- og aktivitetsrelaterte endringer	78
Fysiologiske årsaksforklaringer til redusert fysisk form med økende alder ...	79
Redusert aerob kapasitet	80
Redusert anaerob kapasitet	86

Redusert muskelstyrke og muskelkoordinasjon	86
Kvantitative og kvalitative endringer i muskel	87
Degenerative forandringer i det sentrale og perifere nervesystemet	88
Hvordan er den fysiske formen blant norske voksne og eldre?	91
Referanser	92

Kapittel 8

Effekt av trening	96
<i>Hilde Lohne-Seiler og Birgitta Langhammer</i>	
Treningsinduserte effekter	96
Effekt av utholdenhetstrening	97
Effekt av styrketrening	99
Effekt av balansetrening	107
Kjønnforskjeller	112
Effekt på ulike funksjonsnivåer	113
Effekt på livskvalitet	116
Effekt på ulike sykdommer og tilstander	117
Referanser	121

Kapittel 9

Testing av eldre	134
<i>Birgitta Langhammer</i>	
Hvorfor skal man teste?	134
Hvordan tester man?	135
Hva bør man tenke på når man tester eldre?	136
Hva bruker man testresultatene til?	137
Kriterier for valg av test	138
Hvilke krav stilles til en test og et måleinstrument?	139
Hvordan teste fysisk aktivitetsnivå blant eldre	142
Hvordan teste fysisk form/kapasitet etter ICF	143
Hvordan teste fysisk funksjon	150
Referanser	156

Kapittel 10

Hvordan tilrettelegge fysisk aktivitet og trening for eldre	163
<i>Hilde Lohne-Seiler</i>	
Fysisk aktivitet	163
Trening	164
Internasjonale anbefalinger om utholdenhets- og styrketrening for eldre ..	165

Nasjonale anbefalinger om utholdenhetstrening for eldre	166
Nasjonale anbefalinger om styrketrening for eldre	166
Nasjonale anbefalinger om trening av balanse, bevegelighet og gange for eldre	167
Hvordan tilrettelegge treningen?	167
Referanser	178

Kapittel 11

Motivasjon for fysisk aktivitet og trening hos eldre	180
---	-----

Birgitta Langhammer

Motivasjon	180
Meningsfullhet	182
Hva stimulerer eldre til å begynne med eller fortsette 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	186
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
-----------------------	-----