

Den åttende nasjonale konferansen om eldre

Tromsø, 21.-22. november 2005

Fysisk aktivitet, helse og eldre

Status og utfordringer



Nina Waaler Loland

Dr.scient, forsker

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

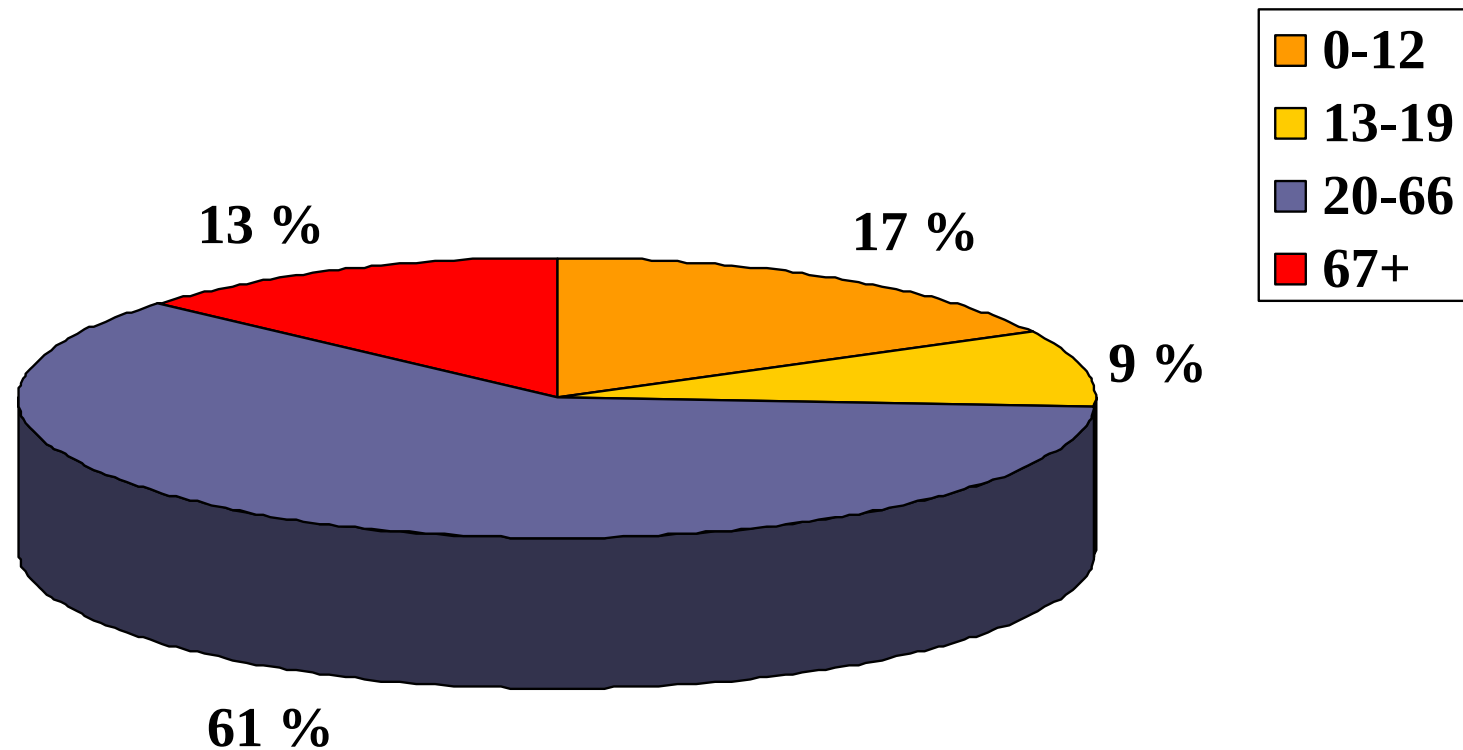
Disposisjon

- Innledning
 - Demografi
 - Aldringsprosessen
- Betydningen av fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet blant eldre
 - Definisjon
 - Status
 - utfordringer
- Oppsummering



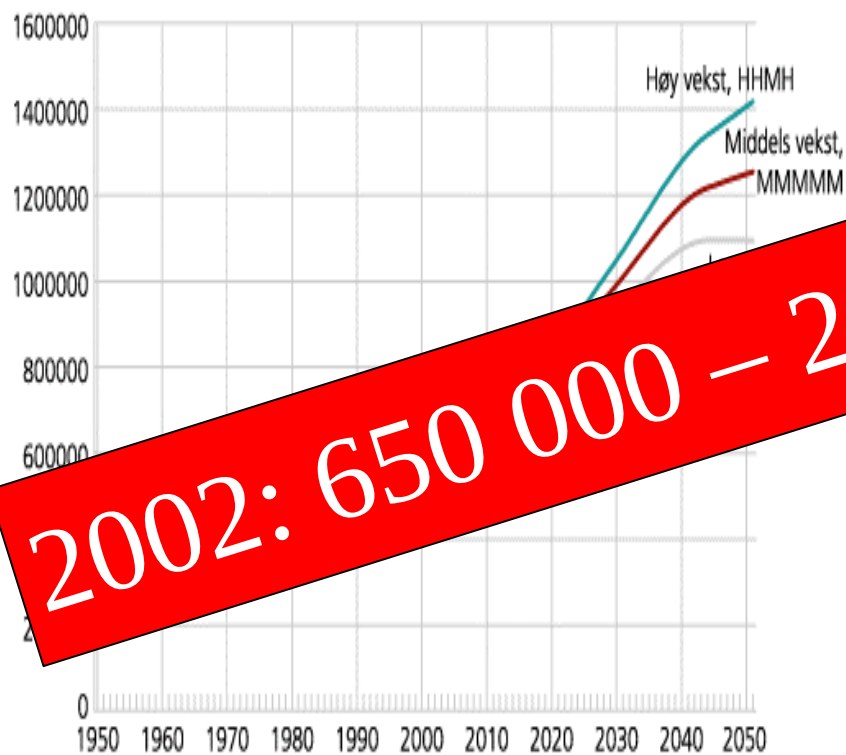
Befolkningssammensetning

Norge 1.1.2005



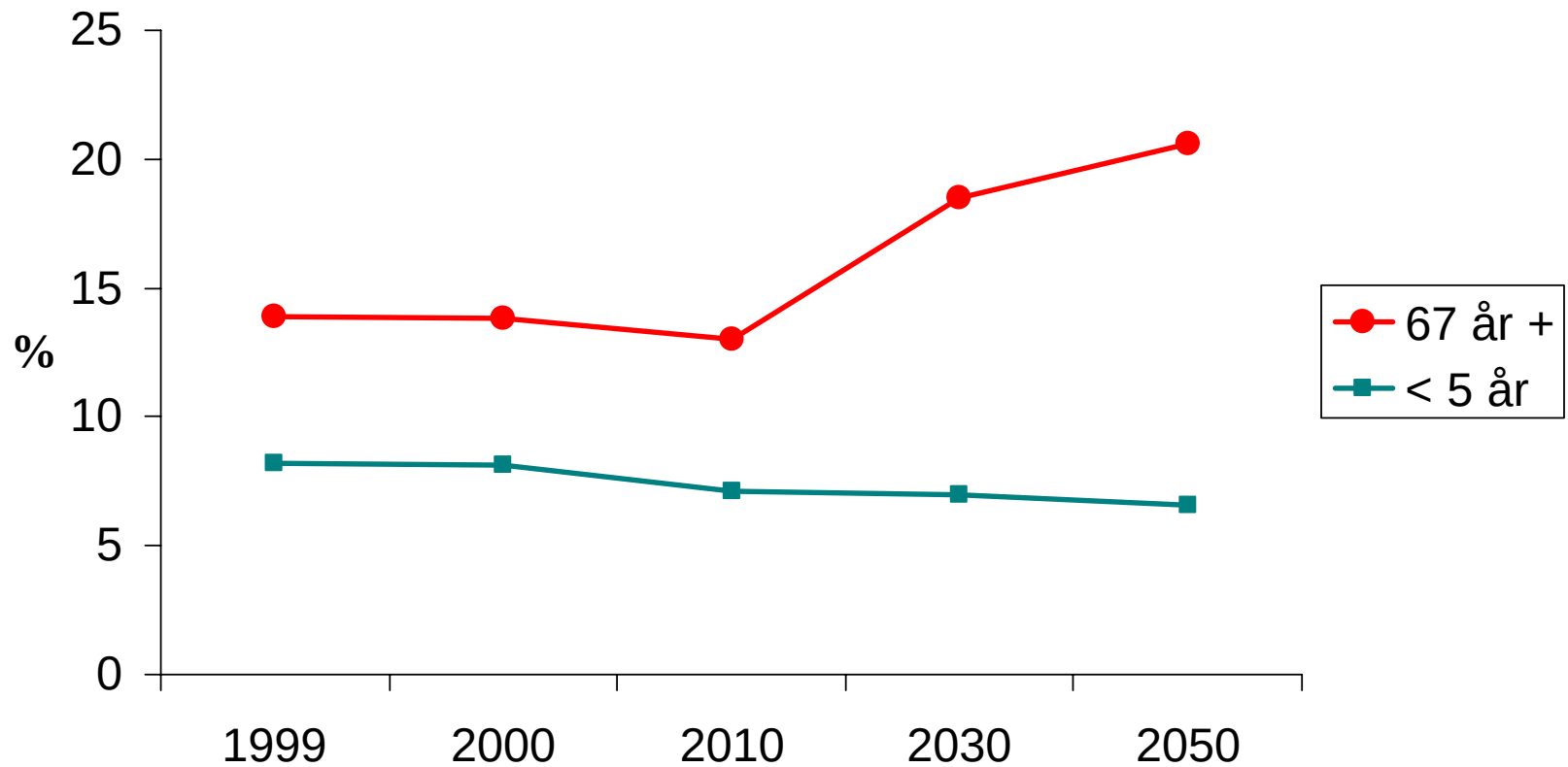
Økning av antall eldre

Figur 7. Antall personer 67 år og over. Registrert 1950-2002 og framskrevet 2003-2050



Befolkningsutvikling

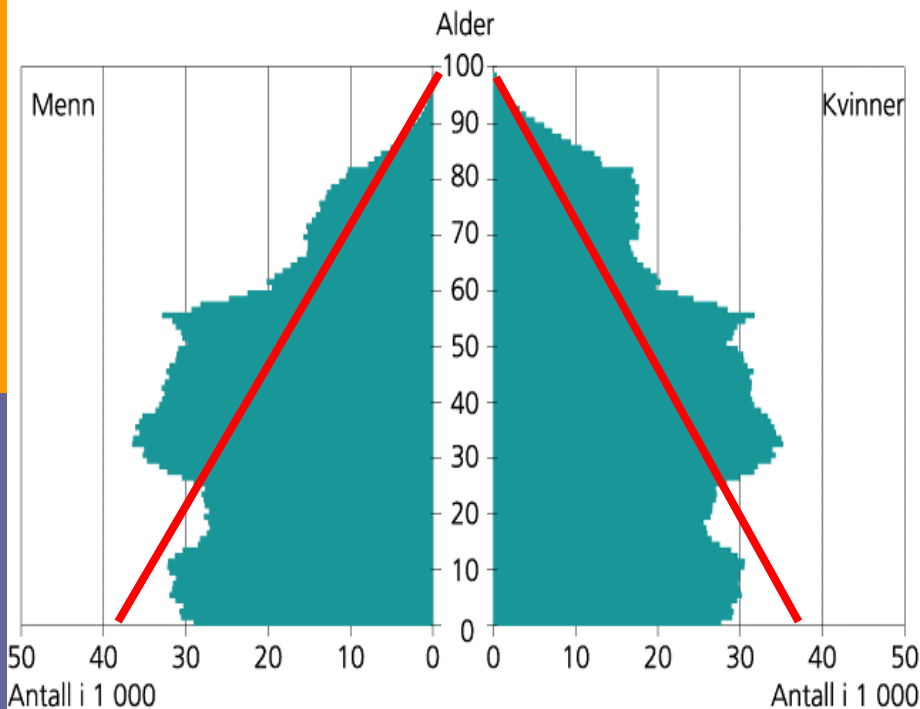
1999 - 2050



‘Rektangularisering’

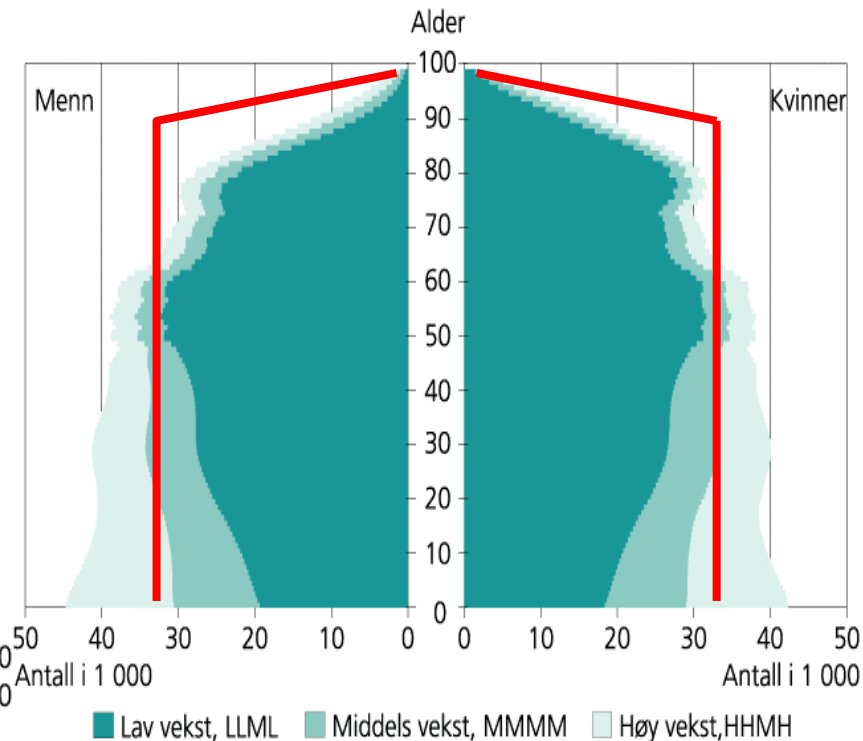
2002

Figur 4. Folkemengden etter alder og kjønn, registrert per 1. januar 2002



2050

Figur 6. Folkemengden etter alder og kjønn, framskrevet per 1. januar 2050



Levealder og kjønn i Norge

□ Gjennomsnittlig levealder

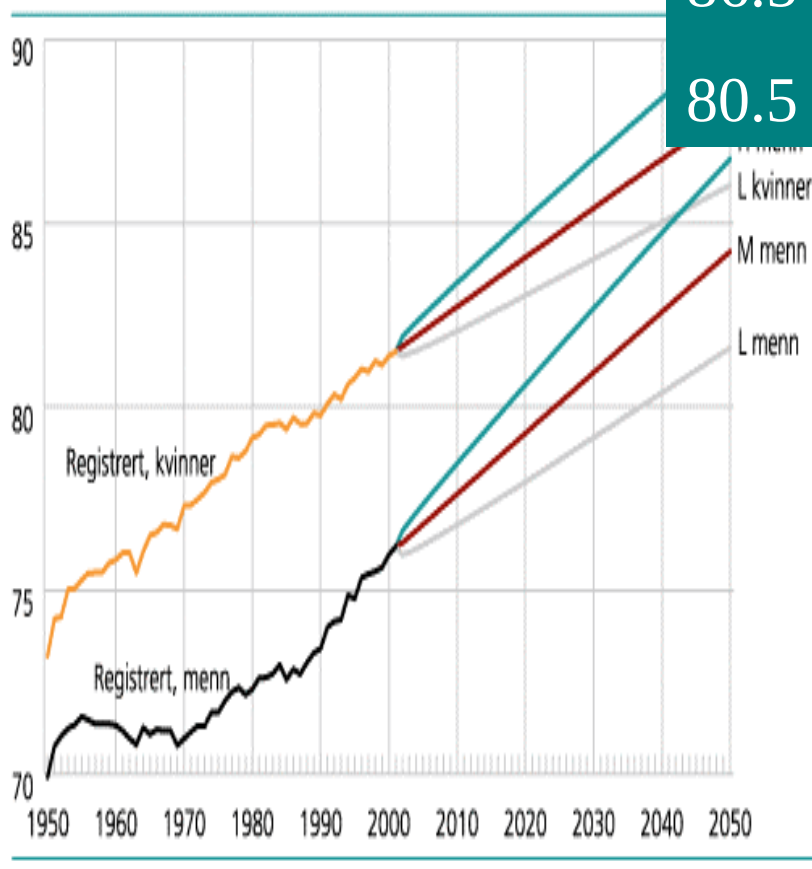
Norge:

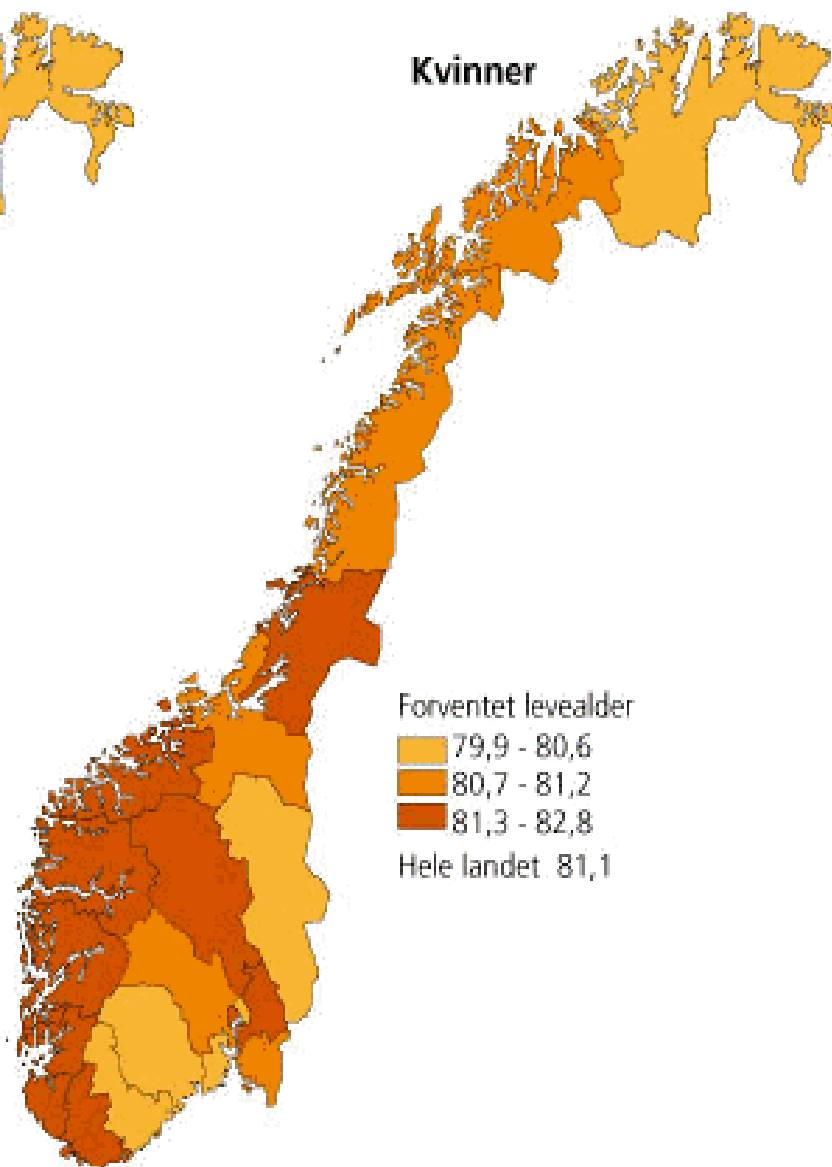
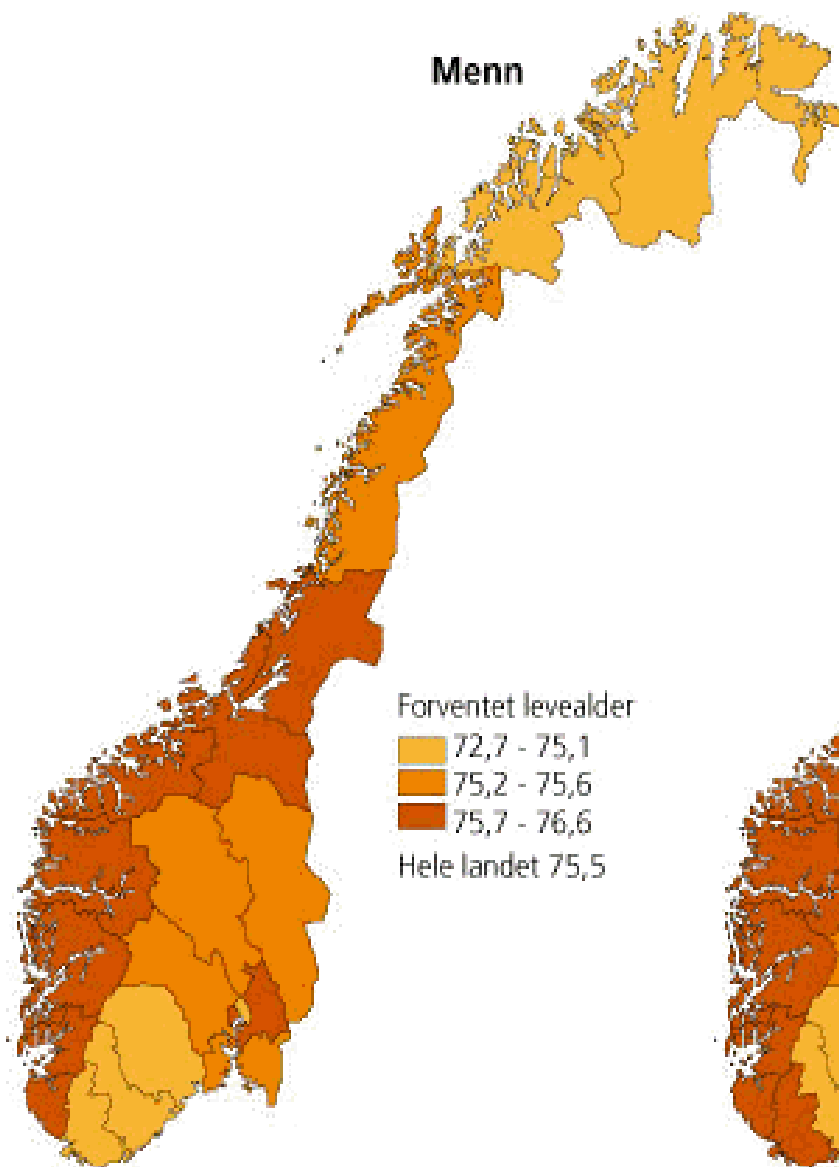
- kvinner 81.5 år
- menn 76.2 år

□ Siste 30 år, økning i levealder

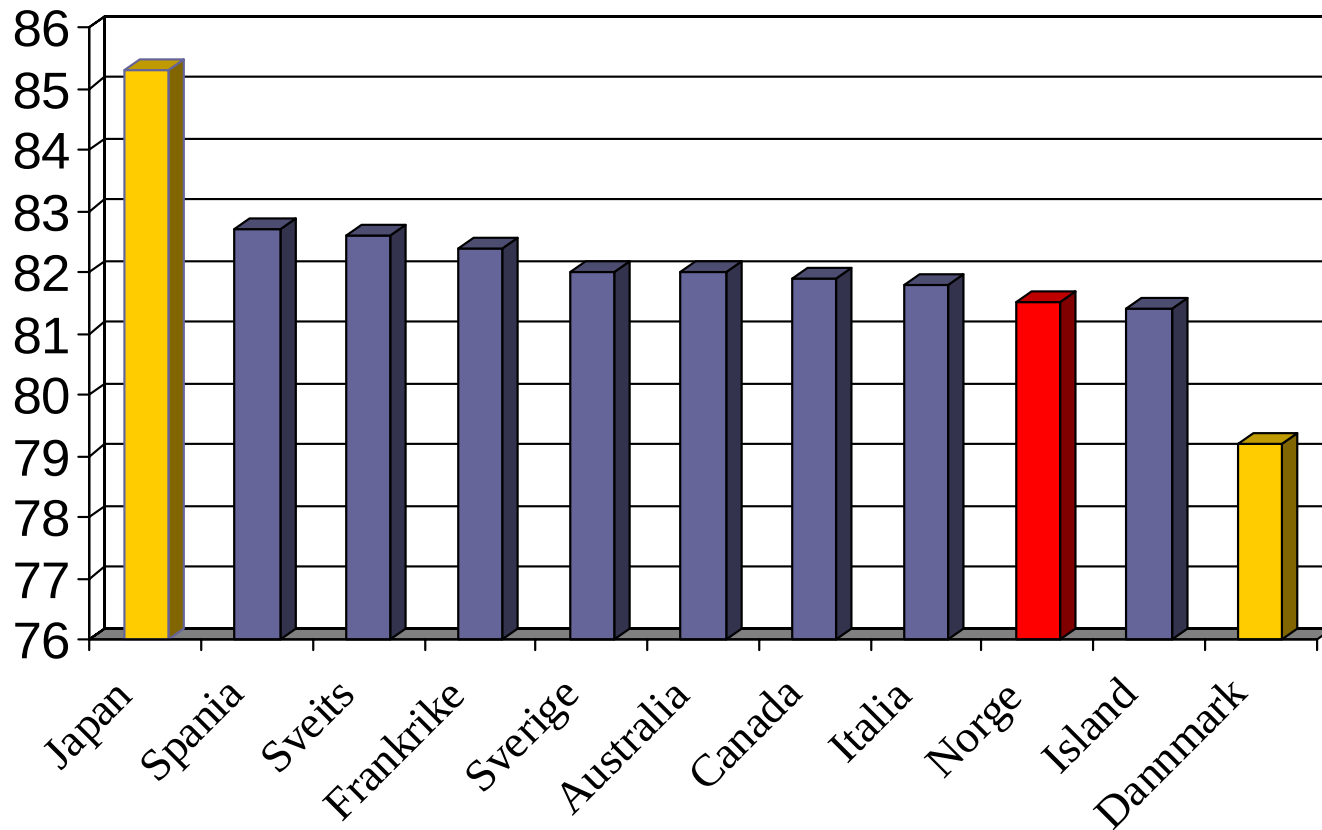
- kvinner 4 år
- menn 5 år

Figur 10. Forventet levealder for kvinner og menn





Forventet levealder for kvinner i utvalgte land



'The graying of the world' – et problem?



- individ (eks. aldringsprosess)
- samfunn (eks. helsebudsjett)



Population aging is first and foremost a success story for public health policies as well as social and economic development.

Gro Harlem Brundtland, 1999

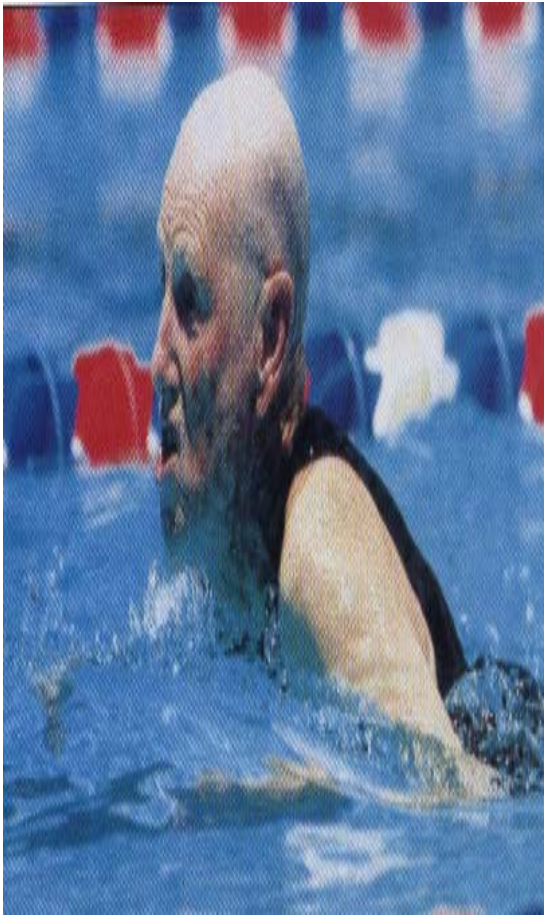
Alderisme



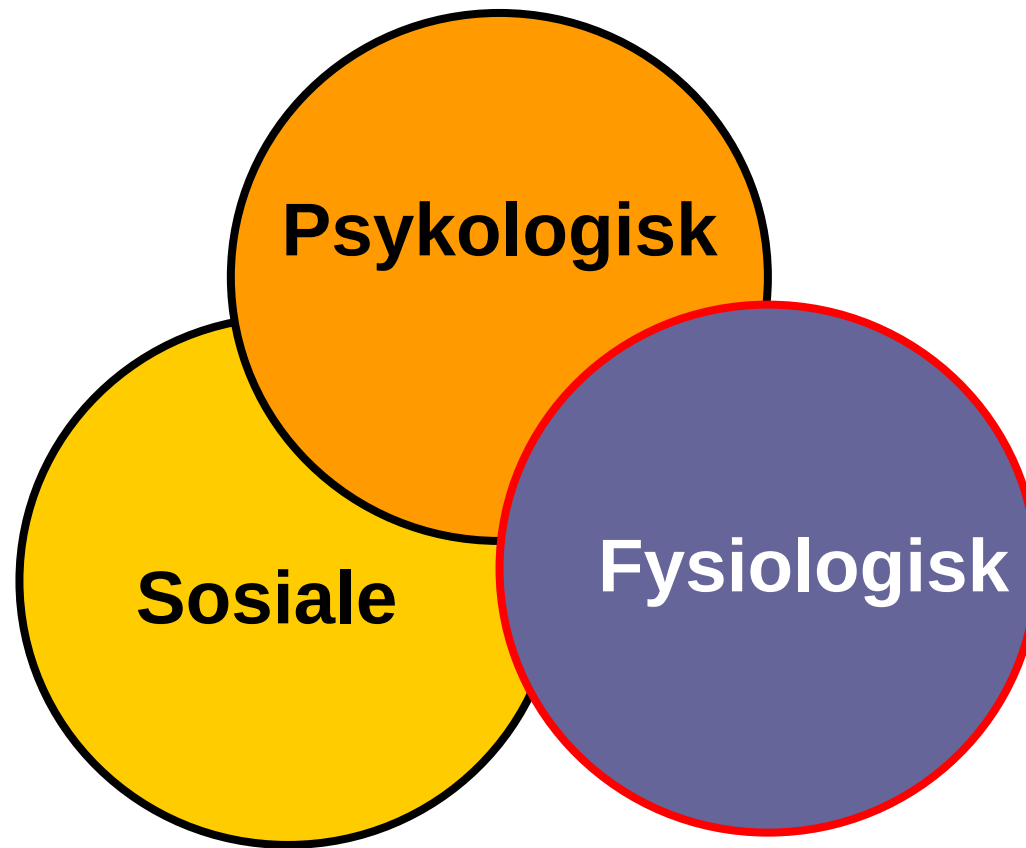
'...a systematic stereotyping of and discrimination against people because they are old, just as racism and sexism accomplish this with skin color and gender.

Butler, 1989

Heterogenitet



Aldringsprosessene



GRADVIS prosess!

To prosesser

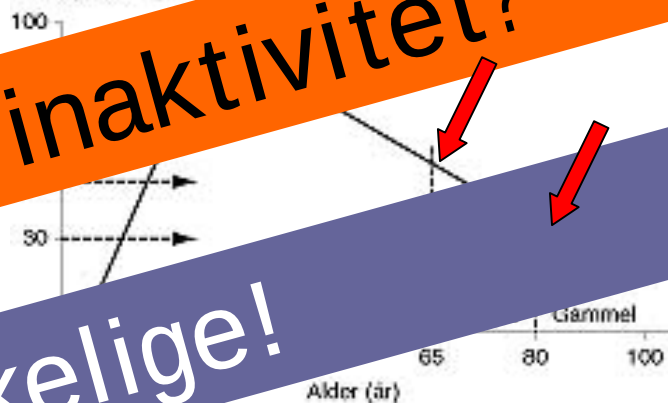
□ Alderssykdommer

- demens
- osteoporose
- ...

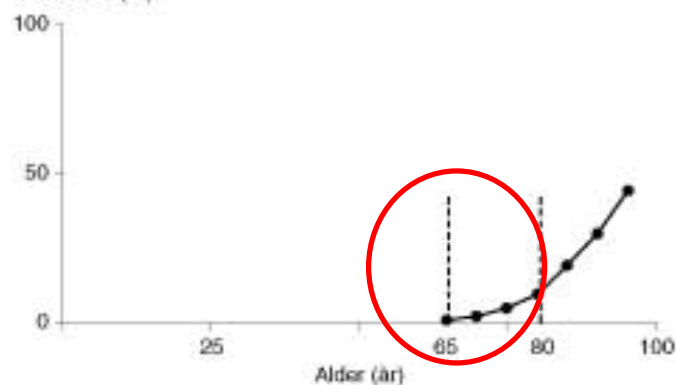
Alder per se eller inaktivitet?

Påvirkelige!

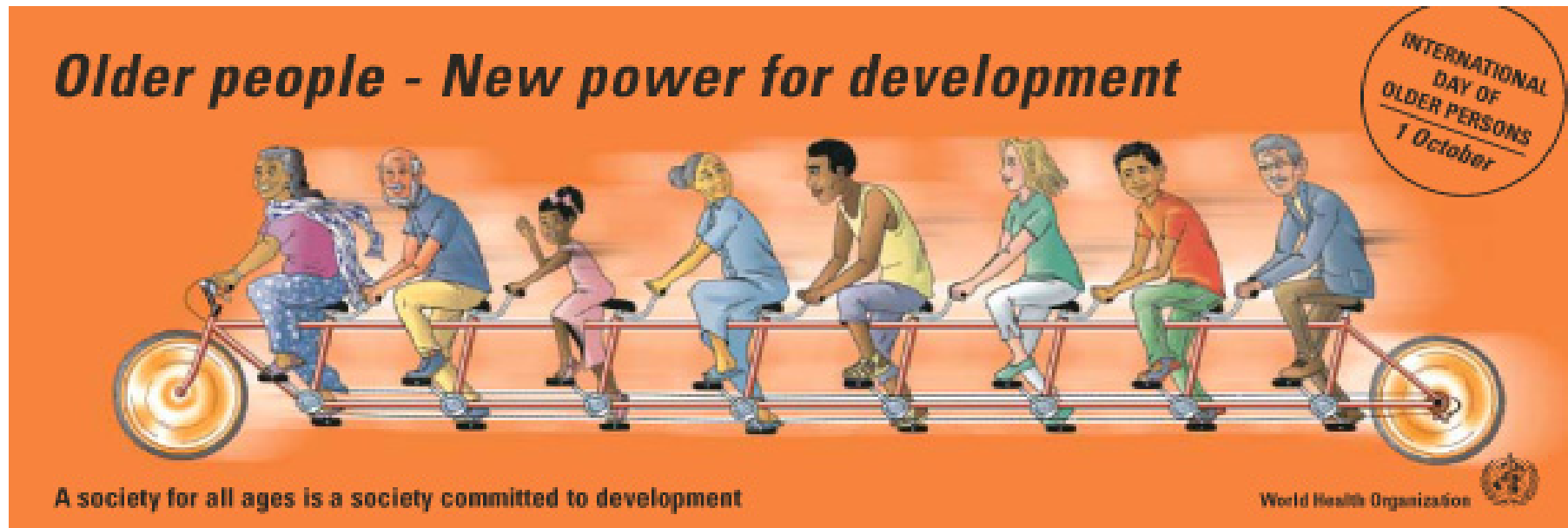
Aldersprosessen (den fysiske)
Funksjonell kapasitet (%)



Alderssykdommene
Prevalens (%)



MÅLET : God alderdom



Betydningen av fysisk aktivitet!



The Secrets of Long Life

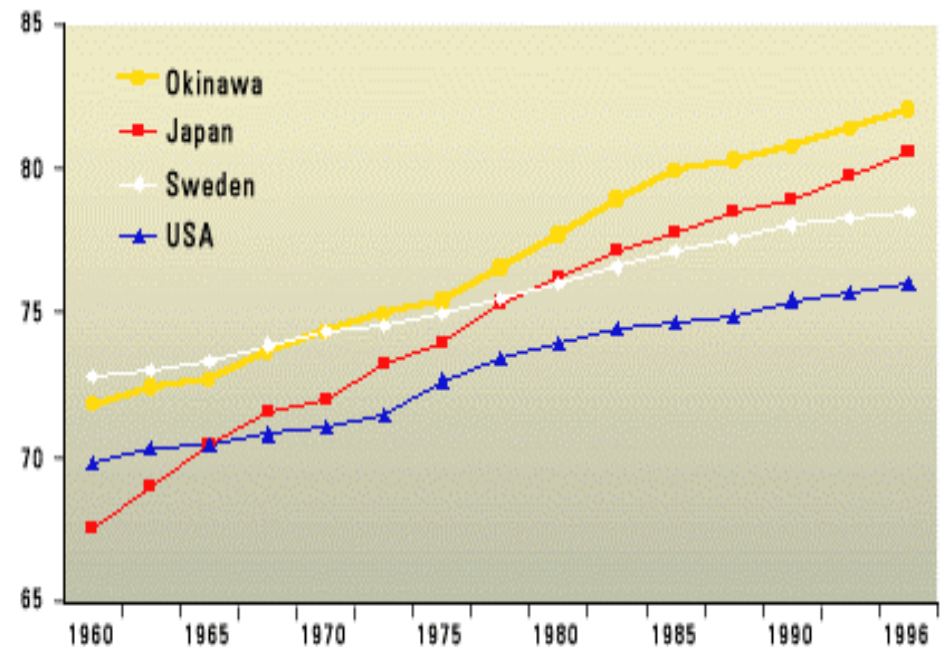
National Geographic nov 2005

'The secret of good life is to move'

(Hoei Tabaru, 88)

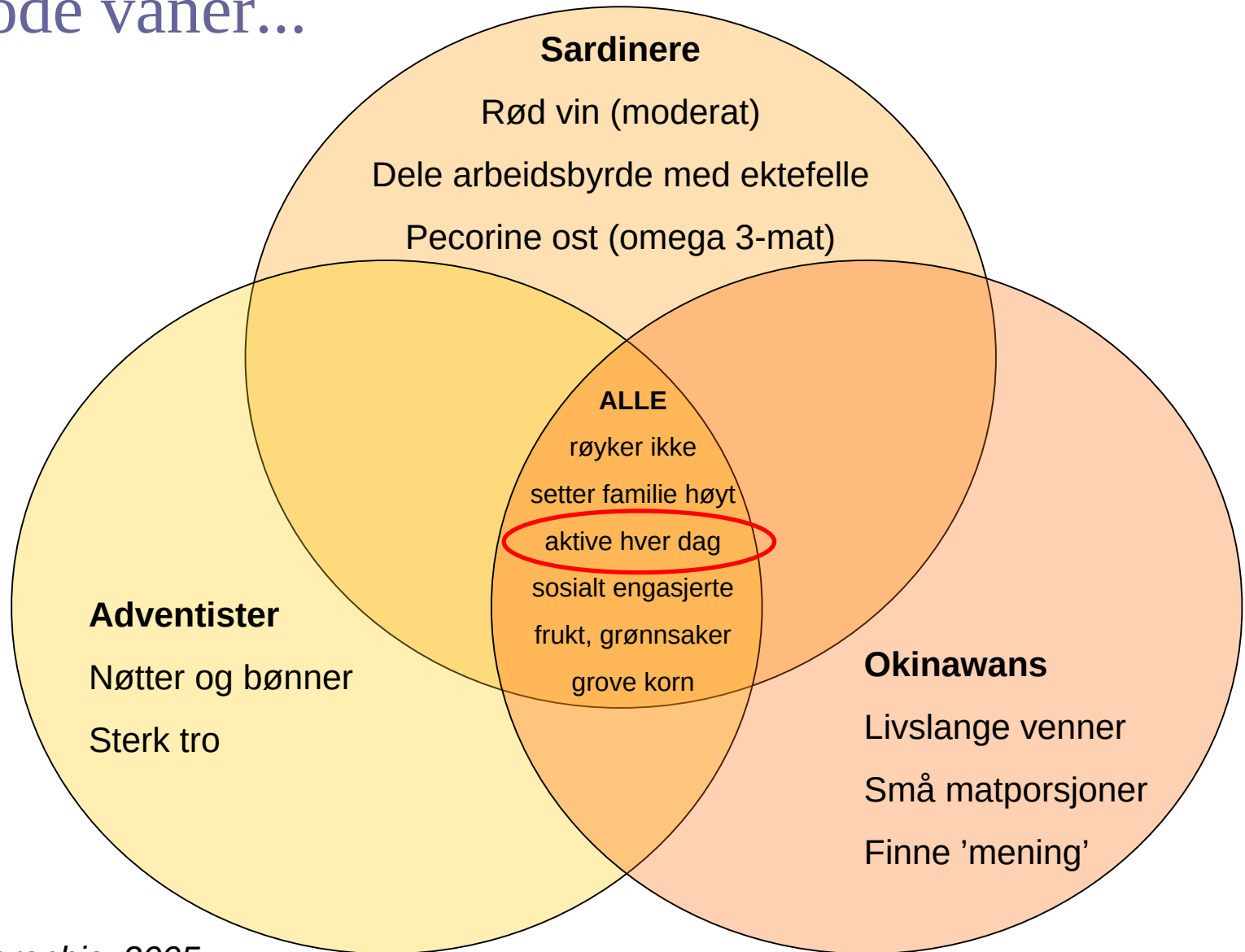


Life Expectancy in Long-Lived Populations and the US



Sources: W.H.O. 1996; Japan Ministry of Health and Welfare, 1996.

Det begynner med gener, men er også avhengig av gode vaner...



Fysisk aktivitet



Enhver kroppsbevegelse produsert av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en betraktelig økning av energiforbruket.

Arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsøving, fysisk fostring, osv.

Trening

Planlagte, strukturerte og repeterte kroppsbevegelser utført for å forbedre eller vedlikeholde en eller flere komponenter av fysisk form

US Dep of Health and Human Services 1996



Hvorfor fysisk aktivitet?

Individ



Samfunn

Muskel- og skjelettplager koster oss

44 milliarder kroner i året

Koster mye - får lite. Vond rygg koster det norske samfunn totalt 37-44 milliarder kroner årlig. Til tross for de enorme kostnadene avspises muskel- og skjelettplager med småpenger når det gjelder forskning.

Krever et krafttak. Professor Even Lærum ved Nasjonalt ryggnettverk, pasientorganisasjonen Ryggeforeningen og Forskningsrådet synes tiden er overmoden for et krafttak på området.

Side 4-5

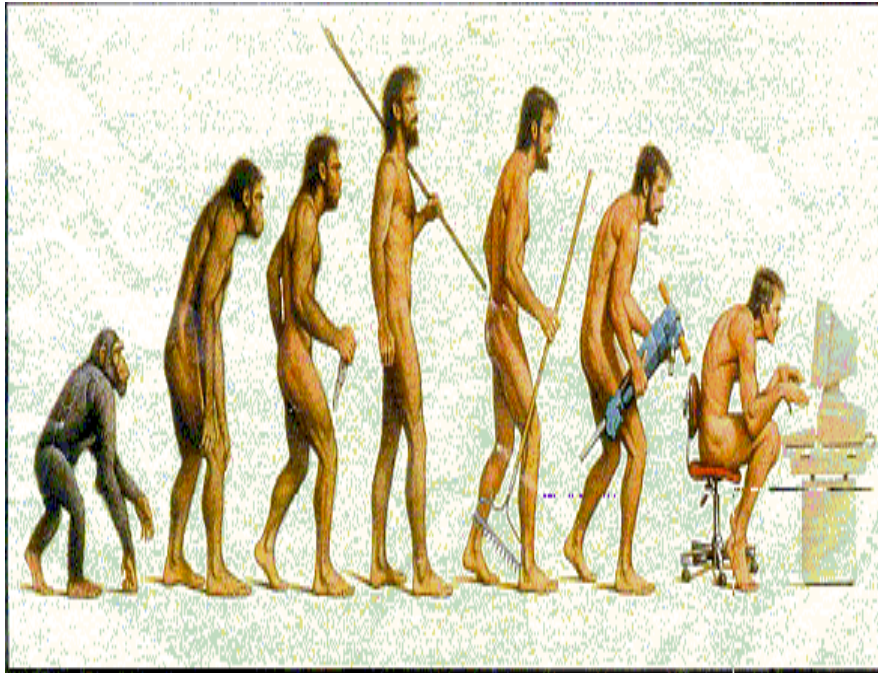
Norge har ikke råd til å ignorere dette området lenger

Professor Even Lærum

Studier kan tyde på at fysisk aktivitet og riktig kosthold i ung alder har en gunstig effekt mot benskjørhet

Lege og stipendiat Eivind Kaare Osnes, ortopedisk avdeling, Ullevål Universitetssykehus

Skapt for bevegelse



Somewhere, something went terribly wrong

“Mangel på aktivitet ødelegger et hvert menneskes gode form, mens bevegelse og fysisk aktivitet bevarer og forbedrer den”

Platon, 2400 f.Kr.

Kampen for tilværelsen...



Effekter av fysisk aktivitet

■ Fysisk form

- utholdenhet
- styrke
- balanse
- bevegelse

■ Sivilisasjonssykdommer

- hjerte-karsykdommer
- diabetes type 2
- osteoporose
- fall

Livsløpsperspektiv



Utholdenhhet

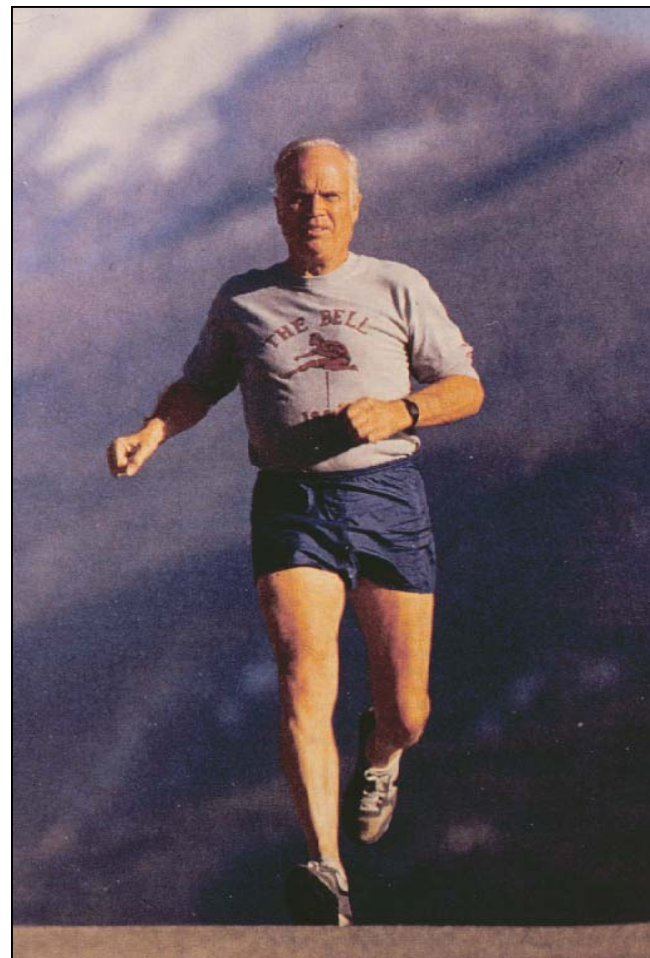
- Tidligere studier: trening liten effekt på VO_{2max}

For liten belastning?

Coundert og Van Praagh 2000

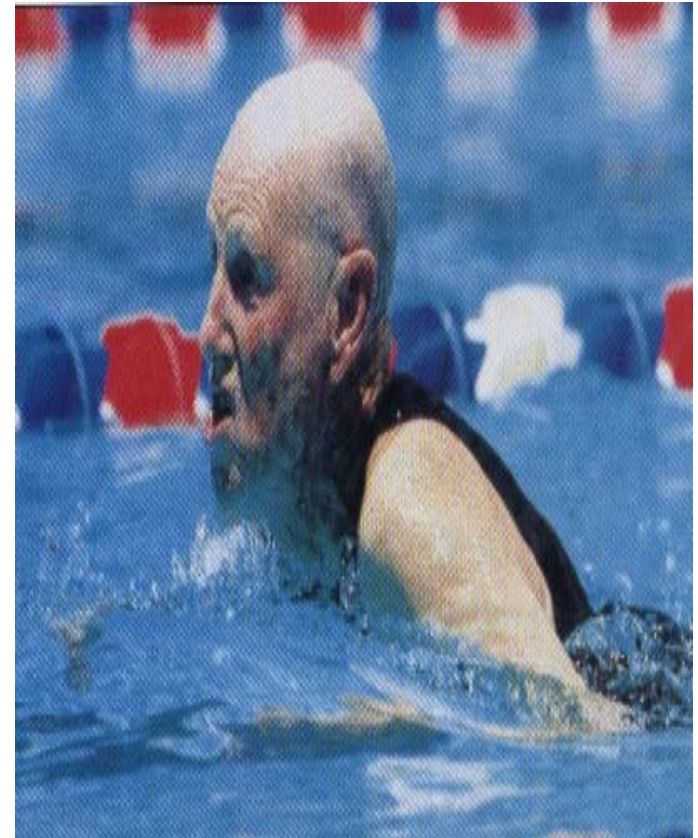
- Intensitet avgjørende

Rhagberg m.fl. 1989, Rejeski m.fl. 2003



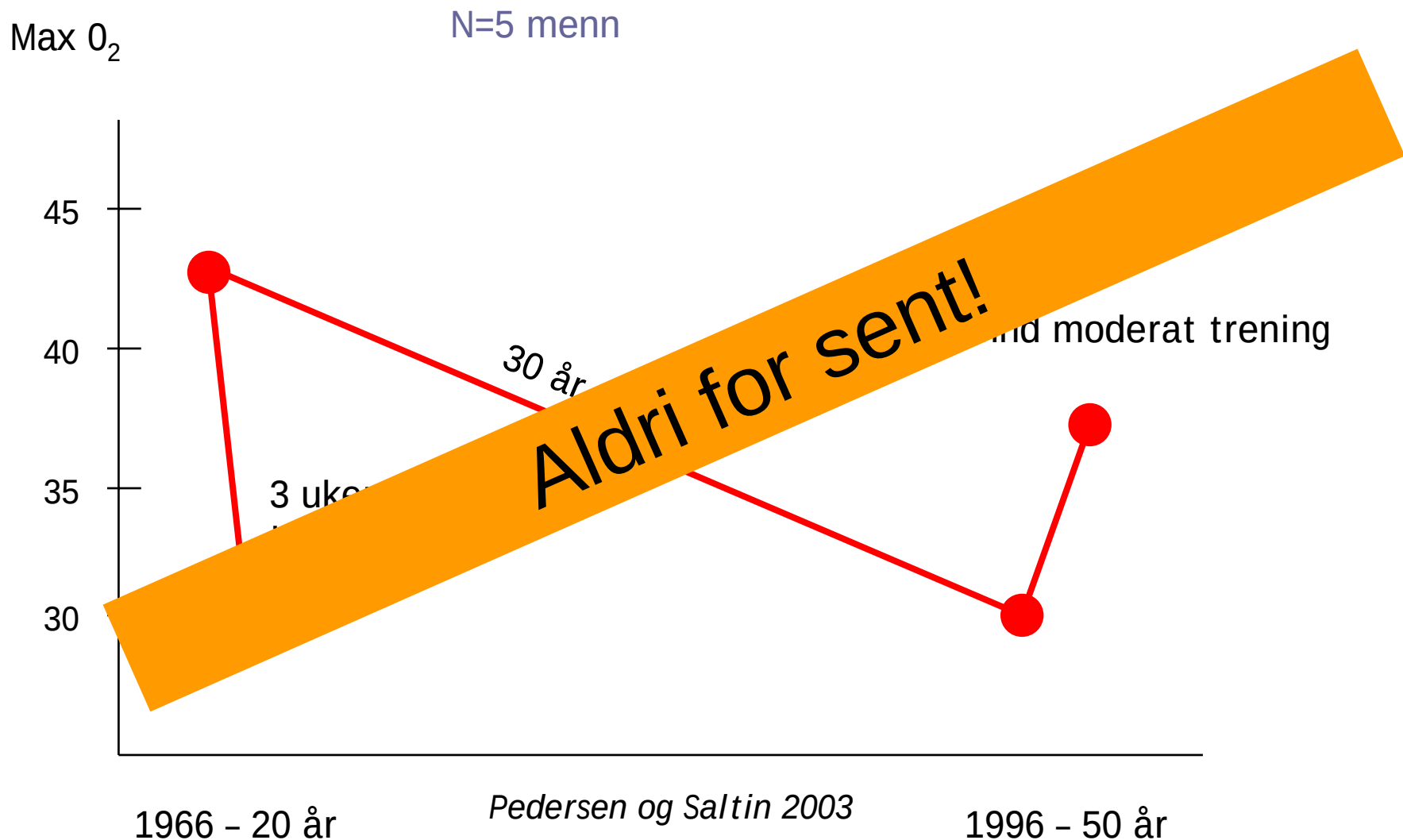
Effekter av utholdenhetstrening

- Levealder ↑ med
gjennomsnittlig 2 år
- VO_{2max} ↑
- ↑ Funksjonell uavhengighet
- ↑ Spontan aktivitet
- ↑ Ganghastighet
- ↓ Risiko for fall
- ↑ Livskvalitet



Goodman & Thomas, 2001; Lee, 1995; Miler et al, 2000; Paterson & Stathokostas, 2001; Puggard 2003; Robinovitch et al, 2000; Shepard et al, 2001

Endring av kondisjon

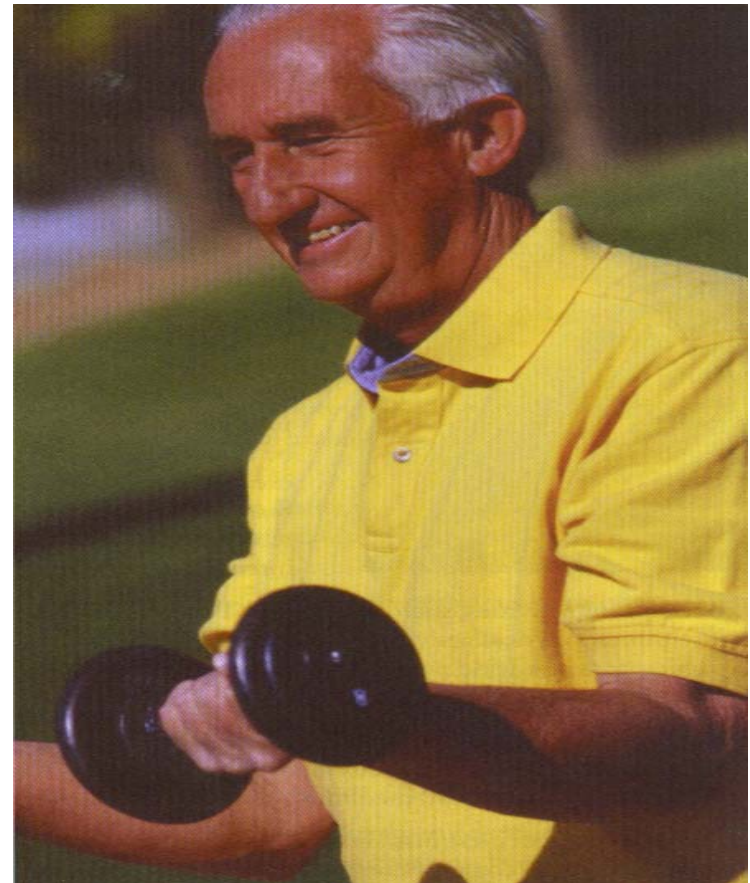


Effekter av styrketrening

- ↑ Muskelmasse og styrke
- Bedret beinhelse
- Bedret statisk og dynamisk balanse

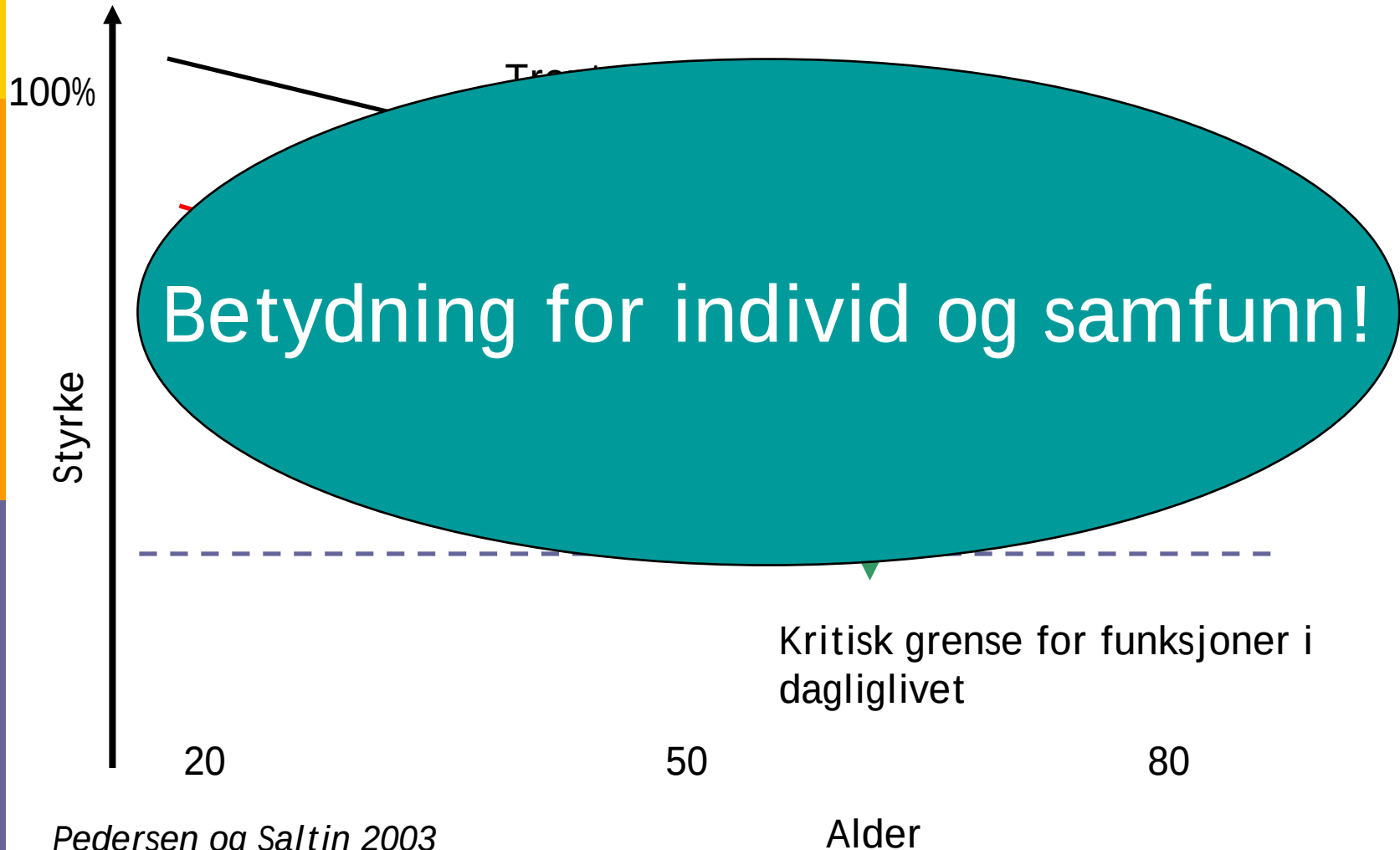


- Risiko for fall ↓
- ↑ ganghastighet
- ↑ av spontan aktivitet
- Overskudd i forhold til hverdagens krav ↑



DeBrezza mfl 2005; Fiatarone et al 1990; Frontera et al, 1999, Latham mfl 2005; Nelson mfl 1994; Puggard 2000, Vincent & Braith, 2002; Sequin mfl 2003; Shepard mfl 2001

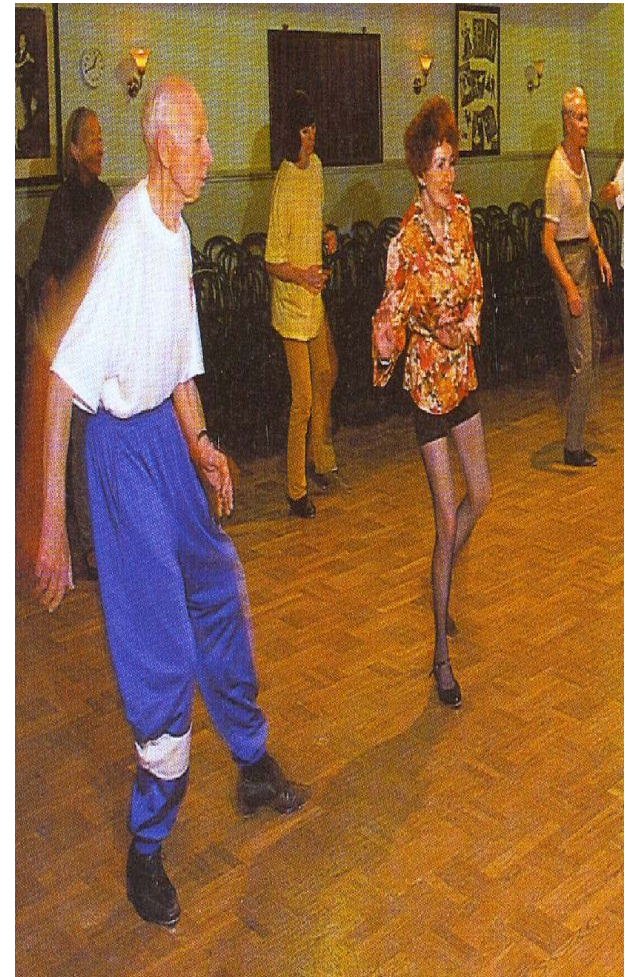
* Indikerer sykdom



Effekt på balanse

- Balanse en kompleks, sammensatt funksjon ⇒ vanskelig å studere
- Treningsprogram med aerobic, styrke, og Tai Chi ⇒
 - bedret balanse (dynamisk og statisk)
 - bedret fysisk funksjonsnivå
 - ↓ i antall fall

Carter m.fl. 2002, DiBrezza m.fl. 2005; Nelson m.fl. 1994, 2003



Effekt på bevegelighet



- Funksjonelle effekter
 - viktig i forhold til ADL og IADL
 - selvhjulpenhet!
- Bedring av generell bevegelighet gjennom økt leddutslag
- Få klare dose-respons studier

Fysisk aktivitet – mange gevinster

□ Helsegevinst

- 50 % redusert risiko for å utvikle hjerte-karsykdommer og diabetes type 2 (*Boden mfl 2001, Helmrich mfl 1994, Shepard 2003*)
- 10–50 % redusert risiko for å utvikle kreft
 - bryst
 - tykktarm (*Lee 2003, Thune og Furberg 2001*)
- Forebygge osteoporose (*Kahn 2003, Kemper mfl 2000*)
- Redusert risiko for fall (*Skelton og Beyer 2003*)

□ Opprettholde fysisk helse og funksjon til å klare seg i dagliglivet

- Kle på seg, spise, handle, husarbeid etc.
- Uavhengighet!

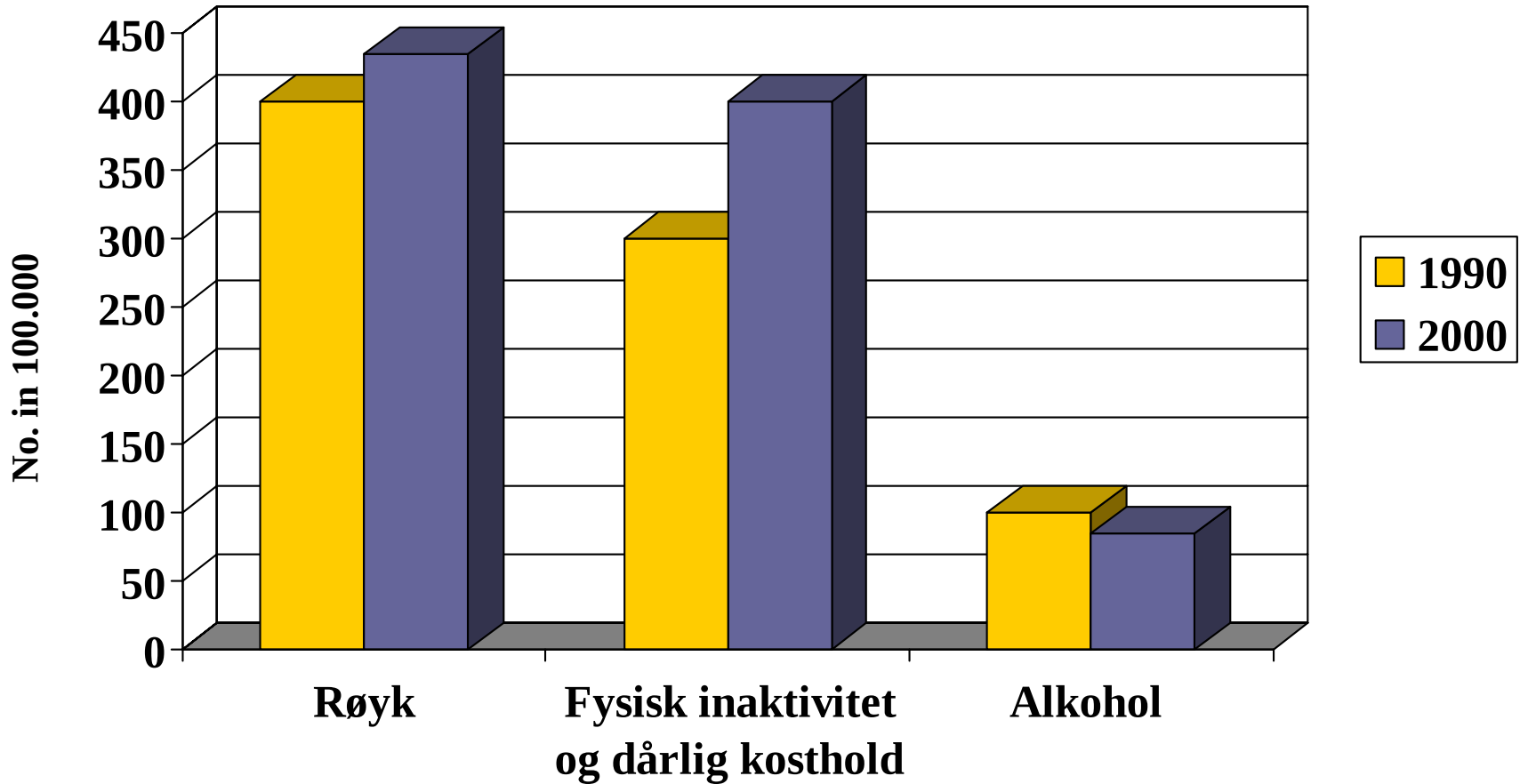
□ Redusere sosial isolasjon og styrke sosiale roller!

□

Glede og velvære!



Årsaker til død i USA 1990-2000



*S*edat *d*øds *s*yndrom

INaktivitet – den
glemte
risikofaktor!



Økt fokus på fysisk aktivitet



St.meld.nr.16

Resept for et sunnere Norge

(2002 - 2003)



Handlingsplan for fysisk aktivitet

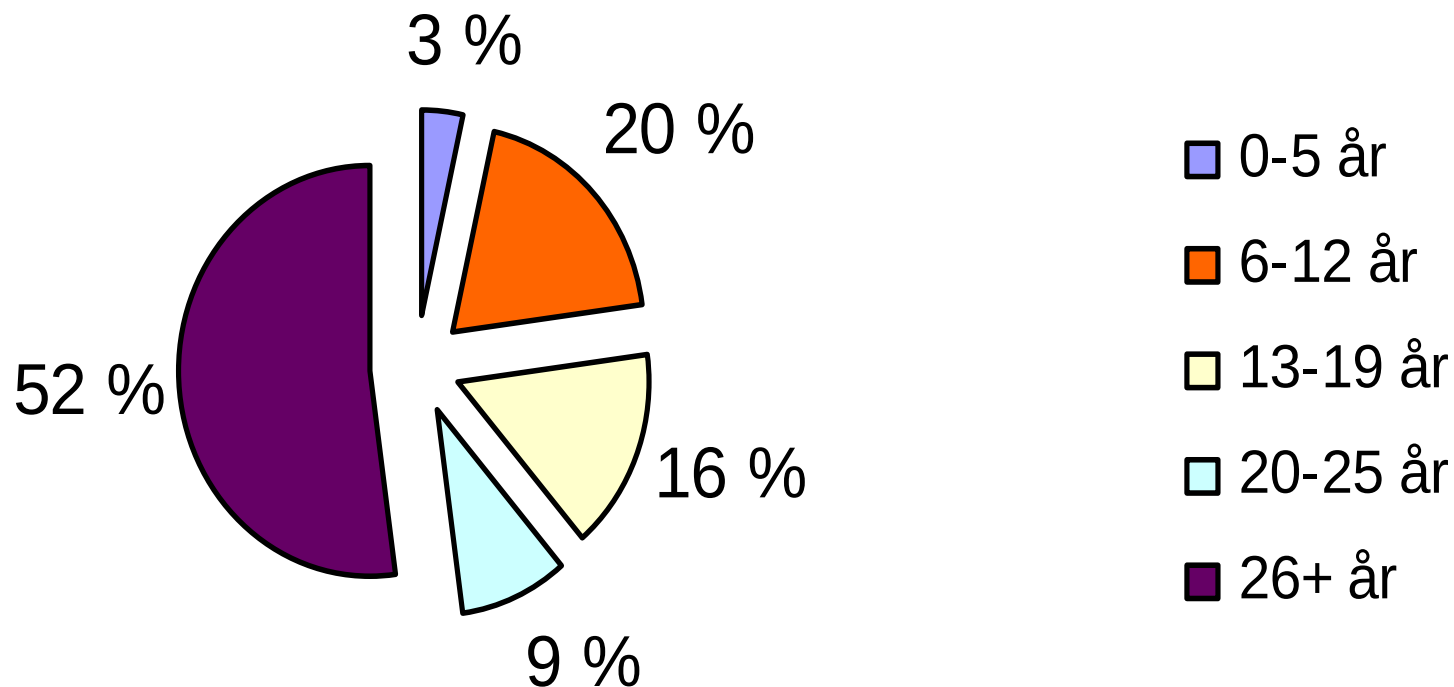
Sammen for fysisk aktivitet

2005 - 2009

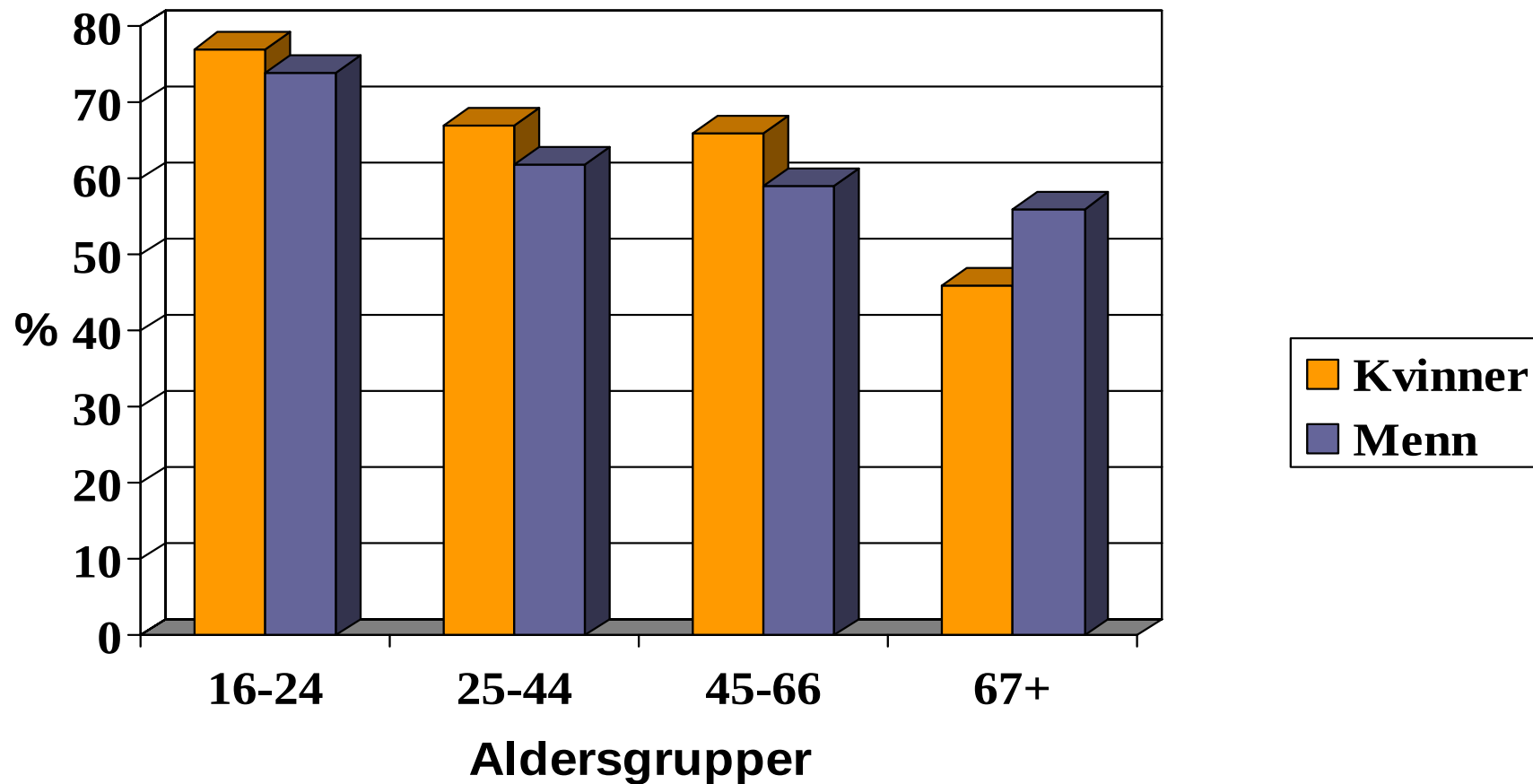
Hva er aktivitetsnivået blant eldre?



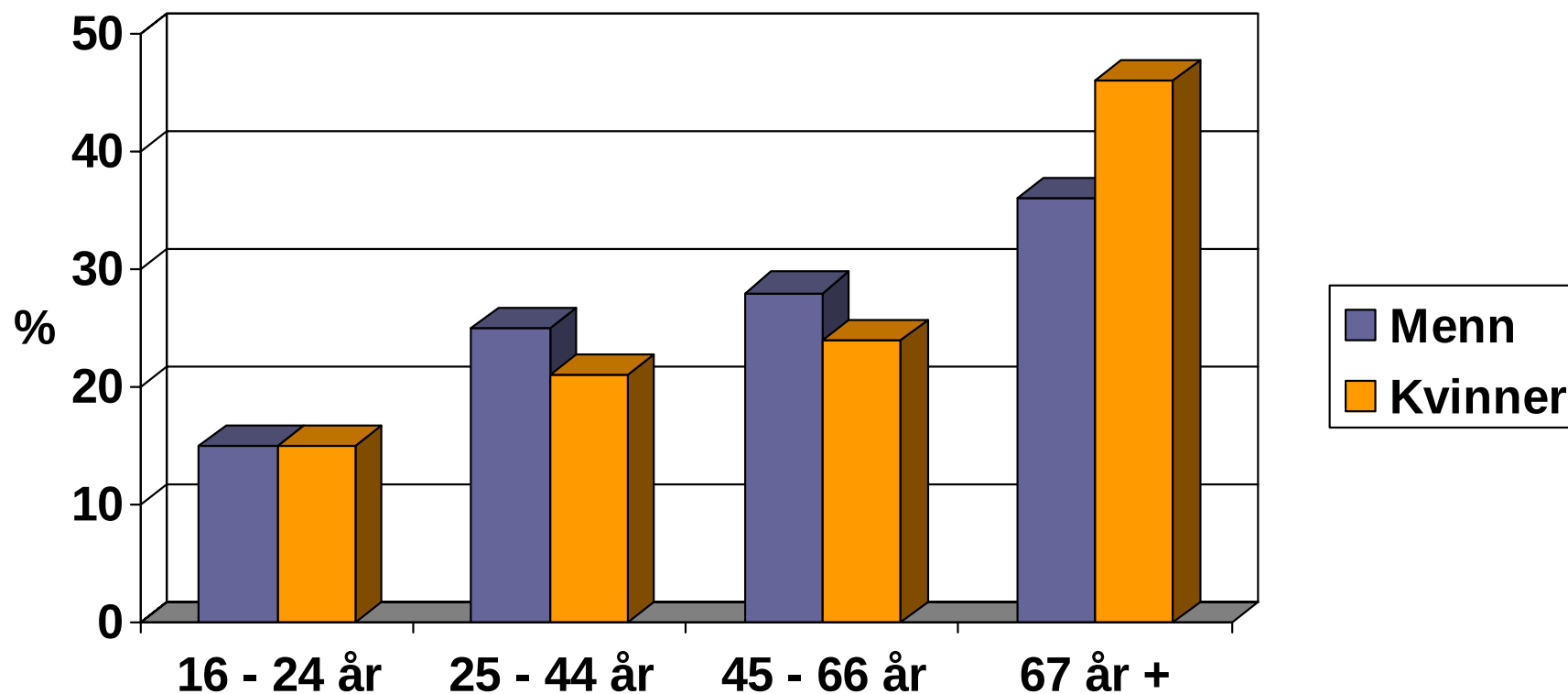
Medlemmer i norske idrettslag – aldersfordeling (2002)



Mosjonerer ukentlig eller oftere



Mosjonerer aldri

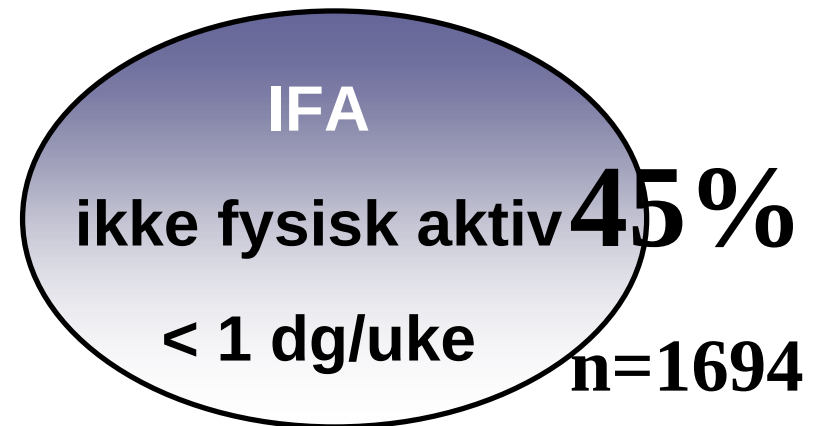
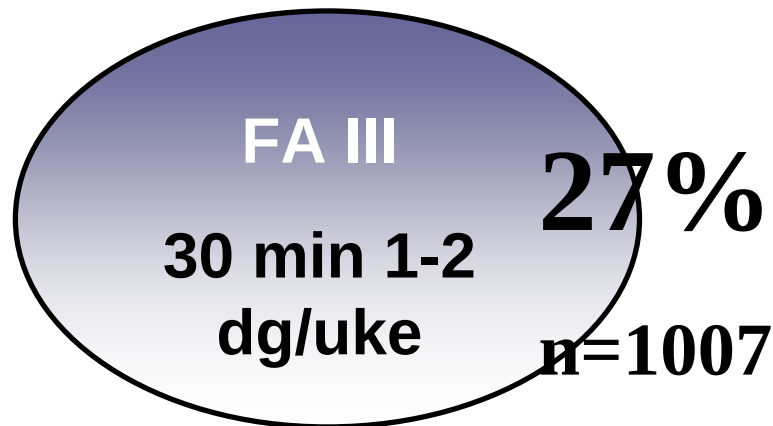
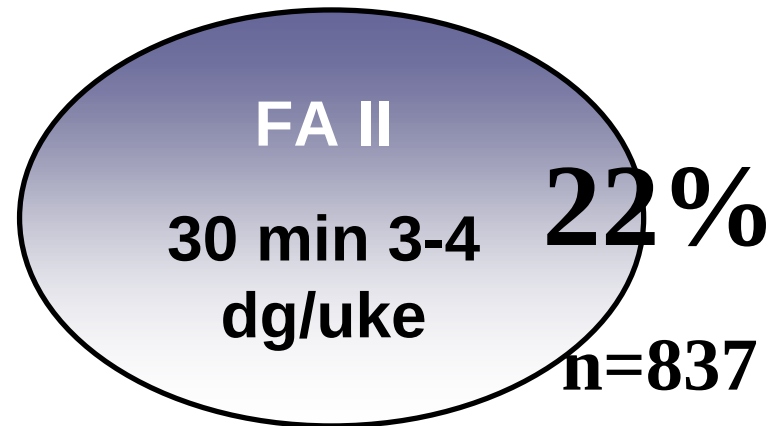
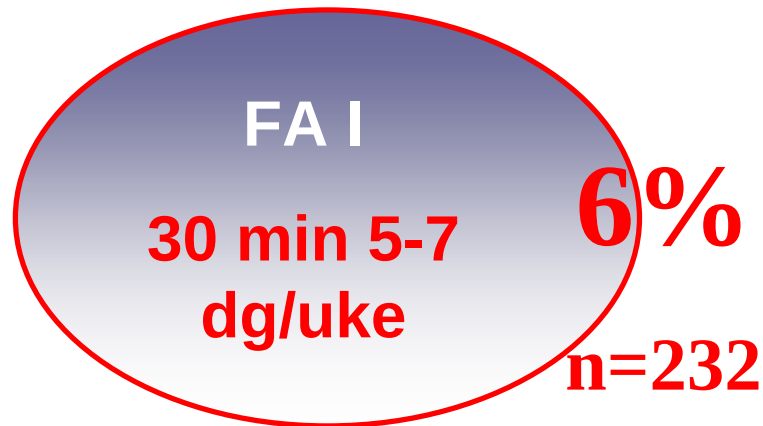


Anbefalinger

Fysisk aktiv *minst* en halv time hver dag med moderat intensitet



Fysisk aktivitet (FA) blant eldre i Norge (N=3770)



Kjønn og alder i forskjellige aktivitetsgrupper

Gjennnitt ($\pm$ SD) eller % (N=3770)

	FA I (n=232)	FA II (n=837)	FA III (n=1007)	IFA (n=1694)
Kjønn (%)				
Menn	52	45	51	47
Kvinner	48	55	49	53
Alder (år)	74.4(5.7)	74.5(5.3)	74.3(5.6)	75.9(6.2)***
65-75	29	25	32	22
71-75	30	34	33	28
76-80	30	31	21	29
>80	11	10	14	21***
*** p<.001				Waalder Loland 2004

Utfordring

A photograph of three elderly people hiking on a forest path. The person in the foreground is wearing a red jacket and orange pants. The person in the middle is wearing a yellow jacket and dark pants. The person in the background is wearing a red jacket and a blue hat. They are all smiling and looking towards the camera. The photo is framed by a large orange oval.

**Utvikle strategier for å øke
omfanget av en aktiv livsstil
blant alle eldre**

Barrierer til økt fysisk aktivitet

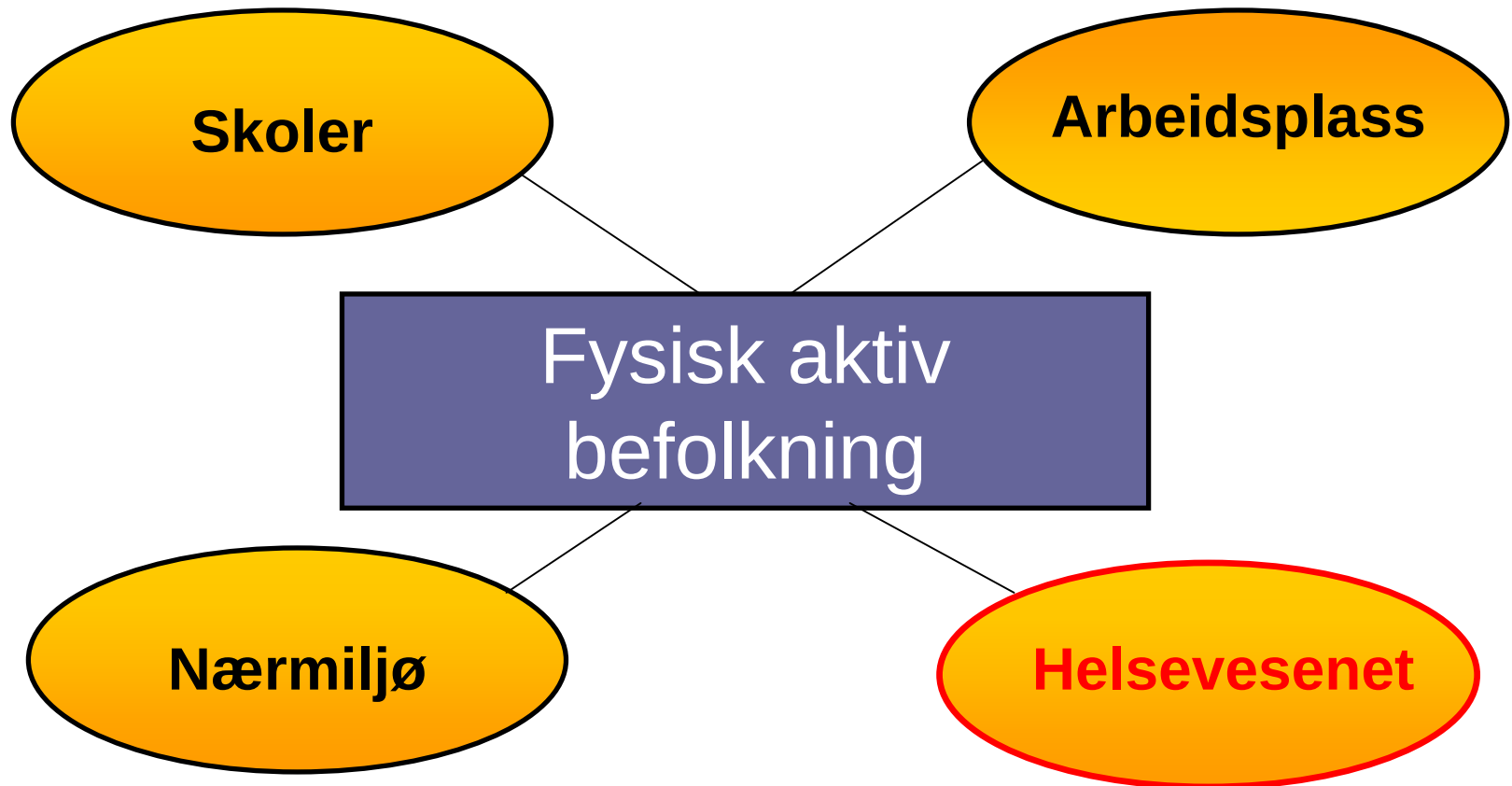
(N=3770) 65-97 år (%)

	Menn		Kvinner	
	AK ¹	IAK	AK	IAK
Dårlig helse	26	43 ***	34	48 ***
Nok aktiv	65	34 ***	49	33 ***
Redd for skade	4	15 ***	6	12 ***
For gammel	9	18 ***	6	12 ***
Velger andre ting	18	15	10	11

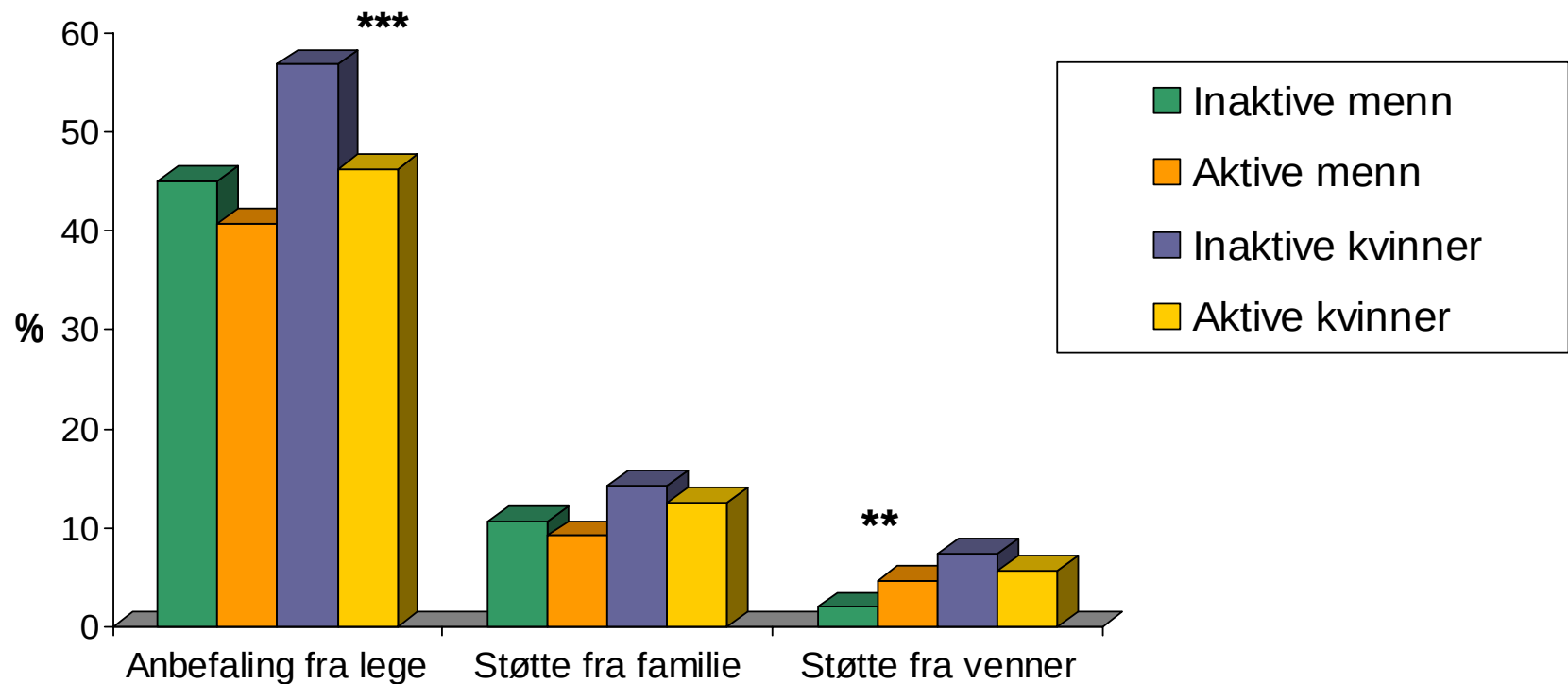
*** p<.001

¹AK=fysisk aktive, IAK= fysisk inaktive (< 30 min 1 gang/uke)

Viktige arenaer for å øke nivået av fysisk aktivitet



Viktige forhold for å bli mer fysisk aktiv (N=3770)



p<.01, **p<.001

Anbefaling fra lege

Kjønn, alder, KMI og sykdom (n=3129)

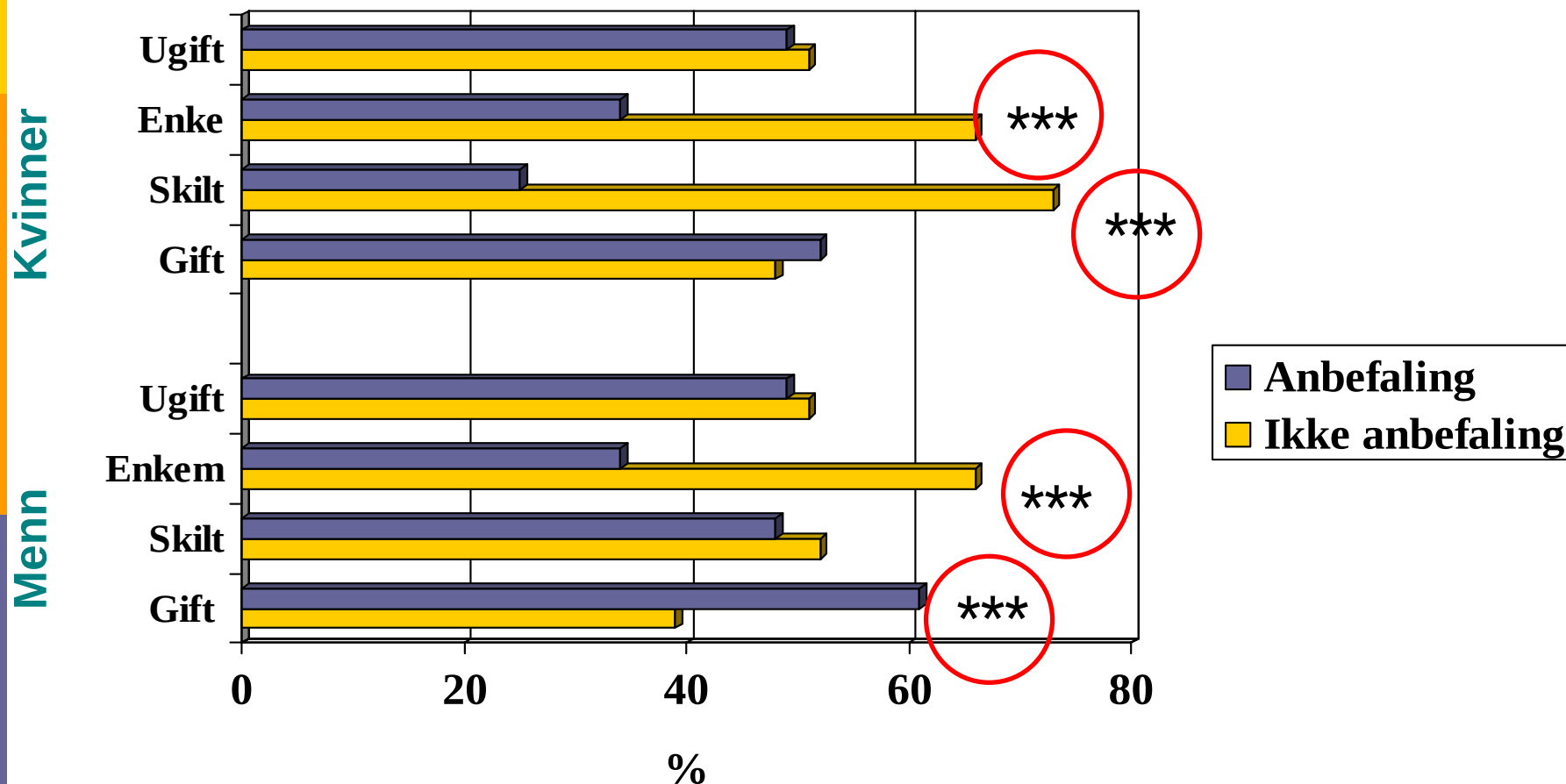
83 % legebesøk

42 % anbefaling

Anbefaling fra lege			
	n	Ja (n=1314)	Nei (n=1815)
Kjønn (%)			
Menn	1454	47	53
Kvinner	1675	38	62
Alder ($M \pm SD$)	3129	73.4 ± 5.3	78.2 ± 5.4 ***
KMI ($M \pm SD$)	3129	27.8 ± 3.2	24.2 ± 2.8 ***
Kronisk sykdom (%)	1846	49	51

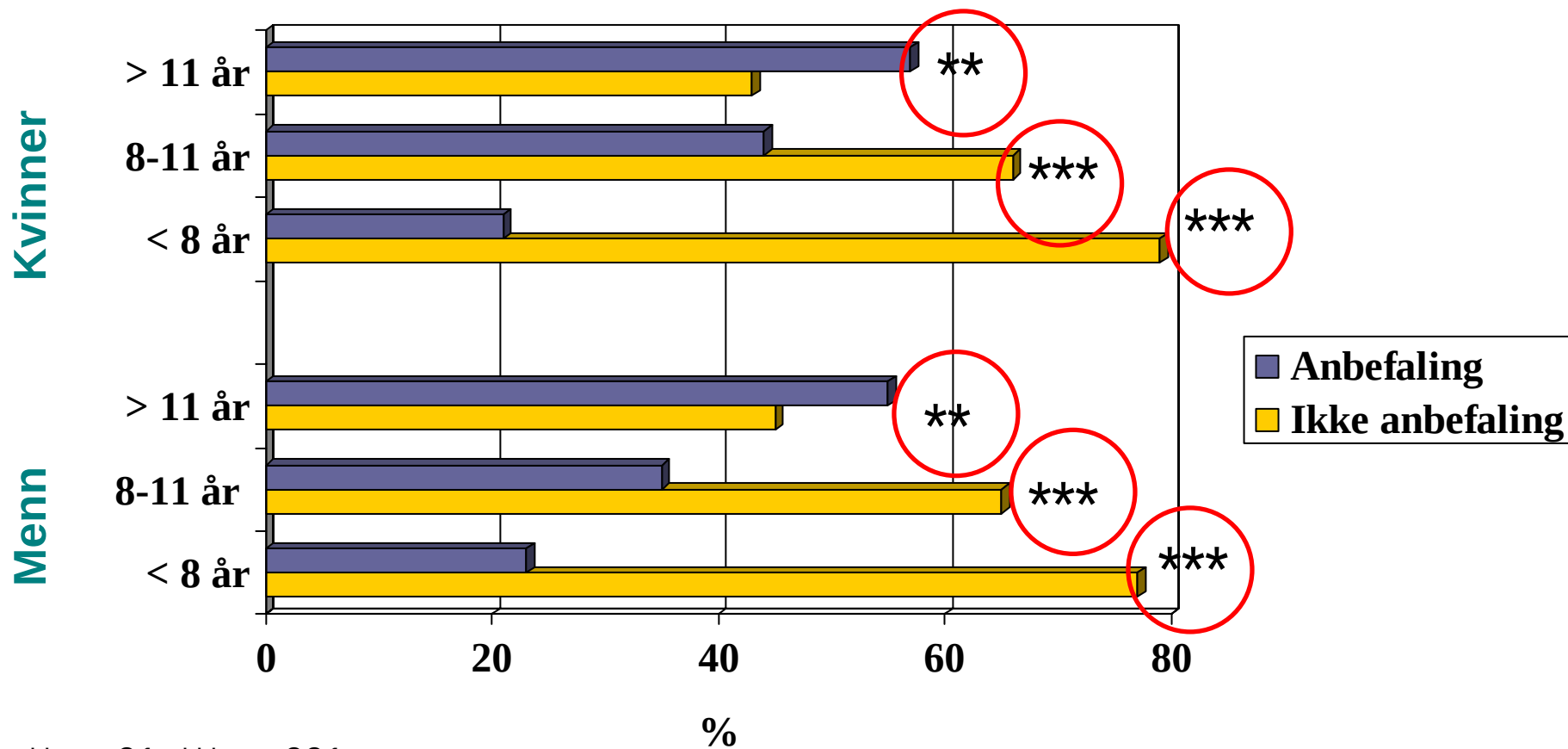
Anbefaling fra lege i fht sivilstatus

(n=3129)



Anbefaling fra lege i fht utdanningse

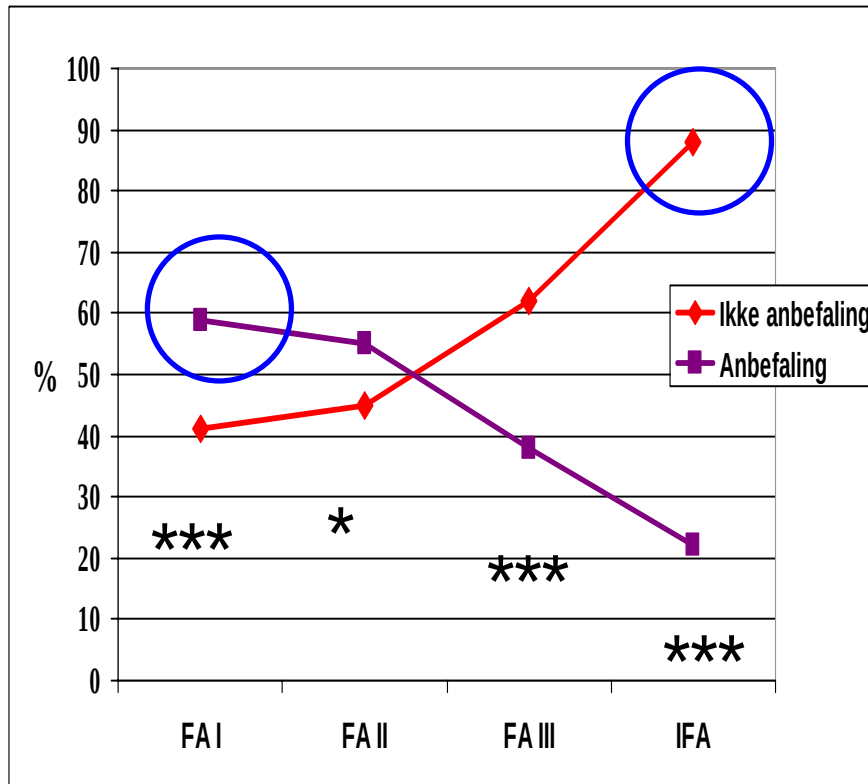
(n=3129)



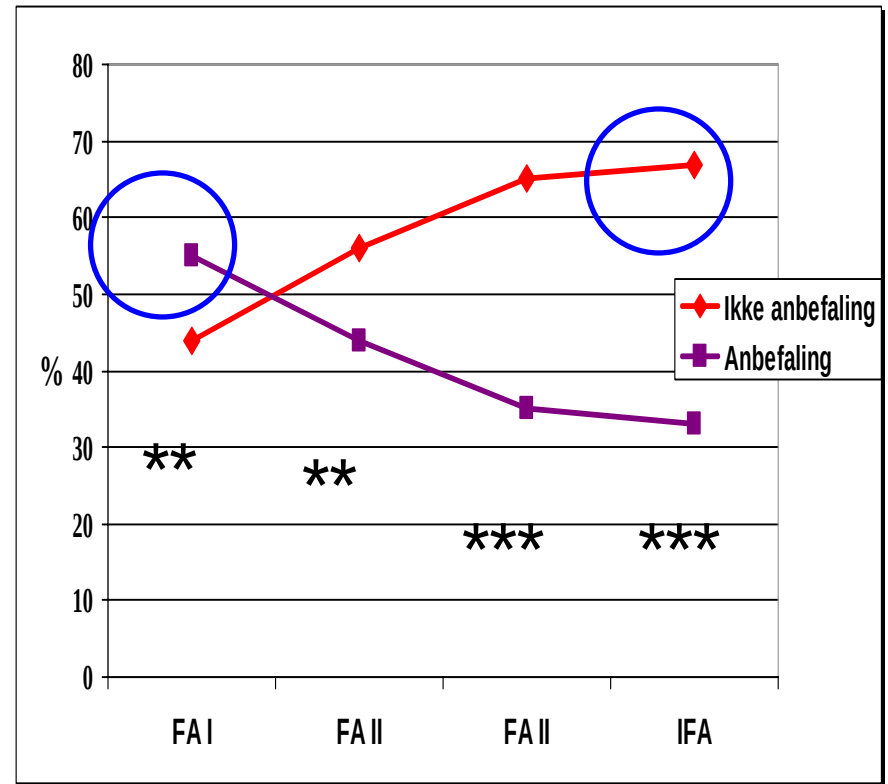
** p<.01 ,*** p<.001

Anbefaling fra lege i fht aktivitetsgrupper (n=3129)

Menn (n=1454)



Kvinner (1675)



Oppsummering

- Sterk økning av andel og antall eldre
- Sterk sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse
 - Fysisk form
 - Sykdommer
 - Gode effekter uavhengig av alder
 - Aldri for sent
- Synkende aktivitetsnivå med økende alder
- Helsevesenet er én viktig arena mtp å øke aktivitetsnivået blant eldre
 - Sosiale ulikheter

A photograph of two elderly people riding bicycles through a field of yellow wildflowers. The person on the left is a woman wearing a blue headband, a dark blue t-shirt, and blue shorts, leaning forward in a racing posture. The person on the right is a man wearing a wide-brimmed hat, glasses, a light-colored patterned shirt, and brown trousers, also leaning forward. The background is a dense green forest.

**Målet er å dø ung så
sent som mulig!**

nil@kunnskapssenteret.no