



FYSIOTERAPI
2017
STOCKHOLM
WATERFRONT
25-27 OKTOBER

Utbildningsdag Fredagen den 27 oktober 2017

MÅL OCH MENING – I RÖRELSE: Att understödja varaktig fysisk aktivitet och träning för äldre personer

Arrangör/er

Sektionen Äldres Hälsa i samverkan med: Eskilstuna kommun, Mälardalens högskola, Uppsala Universitet, FoU i Sörmland

Utbildningsansvarig

Lena Zidén, leg fysioterapeut, fil dr, Sahlgrenska universitetssjukhuset/Möln dal

Föreläsare/workshop-ledare:

Maria Sandborgh, Marina Arkkukangas, Sanna Kämäräinen Bergstrand, Annika Bring, Karin Hellström, Marie Sandström. Moderator: Lena Zidén

Sammanfattning:

- Utbildningsdagen vänder sig till fysioterapeuter inom kommun och landsting som arbetar med hemmaboende äldre och äldre personer i särskilt boende. Fokus kommer ligga på evidensbaserade tekniker att stimulera till varaktigt ökad fysisk aktivitet och träning för äldre personer. Av särskilt intresse är då att understödja motivation och självreglering genom att sätta mål av betydelse för individens aktivitet och delaktighet, att understödja positiva utfallsförväntningar, att identifiera och undanröja hinder och att understödja strategier för vidmakthållande av fysisk aktivitet och träning.
- Fysioterapeuter har en ledande roll i att stimulera äldre personer till att välja att vara fysiskt aktiva. Trots kunskap kring de positiva hälsovinster som fysisk aktivitet medför så är en stor del av den äldre befolkningen fortfarande inaktiv i sin vardag. Att möjliggöra för personer med olika hälsoproblem att delta i regelbunden träning/fysisk aktivitet är en utmaning och möjlighet för fysioterapeuter. Oavsett patientens problem borde alla träningsprogram vara individanpassade, införliva effektiva, evidensbaserade metoder för att öka följsamhet till träning och främja en fysiskt aktiv livsstil.

- Förmiddagen kommer att bestå av korta föreläsningar som varvas med gruppdiskussioner i "bikupor" där aktivitetsrelaterad målsättning ur ett teoretiskt och praktiskt perspektiv är i fokus. Föreläsningar kommer att belysa faktorer som äldre personer själva uppger är viktigt för att vara fysiskt aktiva. Hur fungerar det att arbeta individ- och målinriktat utifrån mål som är betydelsefulla för brukaren och utifrån dennes behov?

Eftermiddagen kommer också att bestå av korta föreläsningar och gruppdiskussioner. Utifrån patientfall kommer deltagarna i grupper få lösa uppgifter om hur identifiera hinder och dess konsekvenser för fysisk aktivitet och träning, samt tekniker för beteendeförändring för att eliminera hinder och förstärka fysisk aktivitet/träningsbeteende hos patienter.

- Deltagarna förväntas lära sig om tillämpning av beteendeförändringstekniker och anpassning till äldre personer för ökad och vidmakthållen fysisk aktivitet och träning.

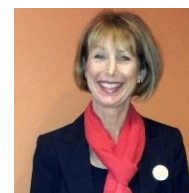
Mer information om föreläsare/workshop-ledare



Annika Bring är universitetslektor med klinisk förankring vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset. Annika, forskar, arbetar kliniskt och undervisar inom ett brett fysioterapeutiskt fält där beteendemedicinska principer integreras för att öka patienters engagemang i hälsobeteenden och egenvård.



Karin Hellström är klinisk universitetslektor vid fysioterapeututbildningen i Uppsala och docent i fysioterapi med forskningsområde inom Geriatrik /gerontologi. Karins forskning har bland annat handlat om fall och fallrädsla. Den kliniska delen av tjänsten är i Uppsala kommuns äldreomsorg med inriktning mot rehabilitering.



Maria Sandborgh är universitetslektor i Fysioterapi vid Mälardalens högskola. Marias forskning är inriktad mot beteendemedicin, alltså hur biopsykosociala faktorer samverkar i förklaringen av hälso-relaterade beteenden, och strategier inom fysioterapi för att framgångsrikt påverka hälsorelaterade beteenden.



Sanna Kämäräinen Bergstrand är leg. Fysioterapeut i Projektet "Intensiv Hemrehabilitering", som är ett samarbete mellan Eskilstuna Kommun och Mälardalens Högskola. Projektet är en satsning som utgår från att förbättra brukarens totala hälsa utifrån ett biopsykosocialt perspektiv, där hänsyn tas till brukarens hela livssituation.



Marina Arkkukangas är forskningsledare vid Forskning och Utveckling i Sörmland, FoUiS. Marinas forskning handlar om träning för äldre personer i fall-förebyggande syfte och belyser genomförande, upplevelser och effekter av träning samt vilka beteendefaktorer som kan påverka följsamhet till träning för äldre personer i ordinärt boende.



Marie Sandström är adjunkt med klinisk förankring vid Uppsala Universitet och Uppsala kommuns äldreomsorg. Marie är specialist inom geriatrik och gerontologi. Marie har deltagit som fysioterapeut i ett forskningsprojekt med träning och motiverande samtal för äldre personer i fallförebyggande syfte.