

**Aktiv kvar dag**  
for personar med  
utviklingshemming





## Aktiv kvar dag

Vi er skapt for å vere i rørsle. Fysisk aktivitet er ei kjelde til glede, velvære og meistringskjensle. Ein aktiv kvardag har mange gode verknader på kroppen vår, og det er samstundes den billigaste og enklaste metoden for å få betre helse. Regelbunden fysisk aktivitet gjev mellom anna betre kondisjon, auka muskelstyrke, betre leddfunksjon og rørsle, betre søvnkvalitet og eit sterkare immunforsvar. Fysisk aktivitet har også verknad på vår mentale helse.

## Kva er fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet betyr å bruke kroppen – å vere i rørsle. Det kan vere alt frå å vere meir aktiv i kvardagen, som å ta trappane i staden for heisen og å gå til butikken, til å drive meir målretta trening som å symje, jogge eller styrketrening.

Vi treng ikkje å setje av mykje tid eller streve hardt for å vere fysisk aktiv. 30 minutt med moderat intensitet kvar dag

er nok for å dei positive effektane. Vi kan gjerne dele denne halvtimen inn i tre økter på 10 minutt kvar og likevel få same effekt.

## Fysisk aktivitet skal vere gøy

For dei som arbeider med personar med utviklingshemming er det ei viktig oppgåve å motivere brukarane til å vere i rørsle. Fysisk aktivitet skal vere gøy og inspirerende. Då er det viktig at vi finn aktivitetar som den einskilde likar og meistrar. Å oppleve meistring gjev betre sjølvkjensle og motivasjon til vere i aktivitet.

## Korleis motivere til fysisk aktivitet?

I motivasjonsarbeidet er det viktig at vi oppmuntrar den einskilde.

Det første vi må finne ut av er kvifor brukaren eventuelt ikkje ønskjer å vere med? Kva for barrierar finst: Lite lyst? Mangel på overskot? Eller kanskje tilgjenge og



tilrettelegginga for fysisk aktivitet ikkje er god? Like viktig er å finne ut kva interesser den einskilde har.

Ein vekeplan eller ein månadsplan kan vere eit nyttig verktøy i motivasjonsarbeidet. Her kan deltakaren sjølv vere med å planleggje og registrere aktiviteten. Kosthaldsvanar kan også registrerast. Det er viktig at deltakaren tar aktiv del i å bruke planen.

Andre motiverande faktorar kan vere bruk av ein skritteltjar. For kvar veke kan ein ha som mål å gå eit minimum tal skritt. Ei slik målsetting kan vere til hjelp i motivasjonsarbeidet. Det er viktig at vi set oss realistisk mål, basert på den einskilde sitt nivå.

## Tips til aktivitetar og tilrettelegging

Menneske med utviklingshemming er ein stor og ulik gruppe med ulike behov. I tilrettelegginga av fysisk aktivitet, er det i nokre tilfelle naudsynt med ulike hjelpemidlar: mjuke ballar, gåstativ (ski), flyteelement i bassenget med meir. Hugs at

nesten all aktivitet er god aktivitet! Det viktigaste vert å finne noe vi likar å gjere. Nokre tips kan likevel vere nyttig:

- Vel enkle og morosame aktivitetar som krev lite utstyr.
- Legg vekt på lågterskelaktivitet slik at det er mogleg for alle å vere med. Hugs også å gje dei som ønskjer det større utfordringar.
- Det er viktig å varme godt opp før vi skal trene! Det gjev kroppen tid til å omstille seg frå kvile til fysisk aktivitet.
- Hugs gode sko!

Her følgjer nokre døme på treningsaktivitet som krev relativt lite utstyr og er enkelt å leggje til rette for:

## Friluftsliv/gåturar

Dette er aktivitetar som er lett å gjennomføre, og ein kan nytte naturområde i nærmiljøet. Aktivitetane er kjente og naturlege og kan lett tilpassast den einskilde sitt



nivå ved at ein senkar eller aukar tempoet. Å gå i ulendt og bratt terreng er til dømes tyngre enn å gå på flat mark. I tillegg gjev det utfordringar for balansen, kondisjonen og muskelstyrken.

Å vere ute gjev også flotte naturopplevingar – uansett ver. Det å vere saman ute i naturen, er også en viktig positiv faktor ved slike aktivitetar. Ta kontakt med det lokale turlaget eller idrettslaget for meir informasjon.

**Hugs: Å vere ute er den beste garanti for fysisk aktivitet**

## Salaktivitetar

Aktivitet i sal gjev rom for leik og variasjon og vi får utfordra både kondisjon, styrke og koordinasjon.

### Ballspel:

Her er det fokus på samspel og fellesskap. Det kan gå både fort og hardt for seg, og det kan vere naudsynt med til-

rettelegging for å få alle med: ein metode er å bruke mjukare ballar. Enkelte kan ha problem med å gripe, og då treng vi reisskap som er lettare å handtere, til dømes skumballar. For å setje ned tempoet, kan ein nytte badeballar og ballonger.

### Boccia:

Dette er et populært kulespel som dei aller fleste kan vere med på. Det krev relativt lite rørsle og er difor ein fin aktivitet for dei med funksjonsnedsettingar. Hordaland idrettskrets organiserer ein eigen serie for boccialag i Hordaland.

### Styrketrening/stasjonstrening:

Hovudmålet med dette er å styrke muskulatur og ledd. Ta i bruk få og enkle øvingar. Bruk gjerne teikningar som illustrasjon på øvingane og vis og repeter aktiviteten fleire gonger.

### Dans/aerobic:

Musikk inspirerer til rørsle og kan gjere treninga meir leiken og morosam. La deltakarane vere med å velje musikk slik at dei kjenner igjen både rytme og song.



### **Hinderløype/stafett:**

I slike aktivitetar kan ein få innslag av konkurranse og spenning. Dette er morosame aktivitetar, spesielt om det vert tilpassa deltakarane sitt nivå og føresetnader.

### **Symjing/vatnaktivitet**

Rørsle i vatn gjev høve til å bevege seg på måtar som elles kan vere vanskelig. Har ein utfordringar i høve til rørsle eller overvekt, er trening i vatn ein spesielt god aktivitetsform. Belastninga på kroppen er liten, og risikoen for skadar og overbelastning er minimal. Symjing og vatnaerobic er difor ein effektiv og skånsam aktivitet for dei aller fleste.

### **Arrangement**

Hordaland fylkeskommune og Hordaland idrettskrets har årlege arrangement for utviklingshemma, som Fylkesidrettsleikane,

vinter- og sommaraktivitetsveker på Golsfjellet og vinteraktivitetsdag på Sjusete.

### **Treningskontakt**

Ein treningskontakt er ein støttespelar i fysisk aktivitet og trening. Treningskontaktar er eit alternativ til støttekontaktordninga, og ein kan søkje kommunen om å få tildelt ein treningskontakt. Han eller ho skal vere med og motivere til fysisk aktivitet saman med brukaren. Ta kontakt med kommunen/Hordaland idrettskrets for meir informasjon.

### **Kosthald**

Kosthald er noko som vedkjem oss alle til dagleg. Ein sunn og næringsrik kost har positive effektar både på vår fysiske og psykiske helse. Her følgjer nokre enkle og generelle kosthaldsråd.



### **Avgrens sukkerinntaket**

Vi får i oss alt for mykje sukker og mellom anna brusdriking bør avgrensast. Finn i staden freistande alternativ som vatn med sitronskiver og liknande.

### **Drikk vann**

Kroppen vår er avhengig av vatn og treng om lag 2 liter kvar dag. Om vi er i fysisk aktivitet, treng kroppen enda meir væske.

### **5 om dagen**

Vi bør ete minst 5 grønnsaker og/eller frukt kvar dag. Frukt og grønt inneheld

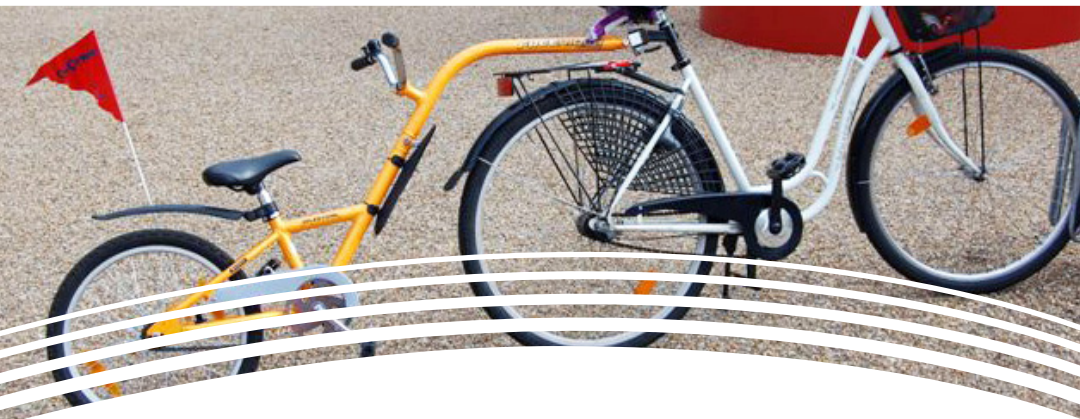
viktige vitaminar og mineralar som kroppen treng. Prøv å ete grønt eller frukt til kvart måltid.

### **Variert kosthaldet**

Vi bør ete litt av ulike matvarer kvar dag og til kvart måltid. Om vi klarar å ete variert, får vi i oss det som kroppen treng.

### **Meir fisk**

Omega 3-fettsyra er viktig for hjernen og hjartet vårt. Desse gode fetttsyrene finst det rikeleg av i feit fisk som laks og makrell. Det optimale er to til tre fiskemåltid i veka.



## Her kan du få fleire tips

Hordaland fylkeskommune for informasjon om aktivitetstilbud, støtte til nærmiljøtiltak m.m.

[www.hordaland.no/idrett](http://www.hordaland.no/idrett)

Hordaland idrettskrets for informasjon om idrettslag, kurs m.m.

[www.hordaidrett.no](http://www.hordaidrett.no)

Bergen Turlag for informasjon om friluftsliv, lokale turlag m.m.

[www.bergen-turlag.no](http://www.bergen-turlag.no)

NFU – Norsk forbund for utviklingshemmede

[www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org)

Helsedirektoratet

[www.shdir.no/fysiskaktivitet](http://www.shdir.no/fysiskaktivitet)

[www.shdir.no/ernaering](http://www.shdir.no/ernaering)



Fysisk aktivitet skaper  
glede og trivsel .

**BEDRE HELSE PÅ 1·2·30**



**HORDALAND  
FYLKESKOMMUNE**

Kultur- og idrettsavdelinga  
Agnes Mowinchelsgate 5  
Postboks 7900  
5020 Bergen

[www.hordaland.no/idrett](http://www.hordaland.no/idrett)