



...for utviklingshemmede



Aktiv hver dag

Vi er skapt for å være i bevegelse, og det å være i fysisk aktivitet er viktig for helsen vår. Regelmessig fysisk aktivitet gir energi og overskudd og er også en kilde til glede og mestring. Bedre kondisjon, økt muskelstyrke, bedre leddfunksjon og bevegelighet er også et resultat av en mer aktiv hverdag. Fysisk aktivitet har altså mange positive virkninger på kroppen vår, og det er dessuten den billigste og enkleste metoden for å oppnå bedre helse.



Hva er fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er mer enn trening. Generelt kan vi si at fysisk aktivitet betyr å bruke kroppen, være i bevegelse. Det kan være alt fra å være mer aktiv i hverdagen som å ta trappene i stedet for heis, gå eller sykle til butikken i stedet for å kjøre osv., til mer målrettet trening som å svømme, jogge eller drive med styrketrening.

Vi behøver verken sette av mye tid eller anstrenge oss veldig for å være fysisk aktive. 30 minutter med moderat intensitet hver dag er nok for å de positive effektene. Vi kan gjerne dele denne halvtimen inn i tre økter på 10 minutter og likevel få den samme effekten.

Fysisk aktivitet skal være gøy

For dere som arbeider med utviklingshemmede blir det en viktig oppgave å motivere brukerne til å være i bevegelse. Fysisk aktivitet skal være gøy og inspirerende. Da må man forsøke å finne aktiviteter som den enkelte liker. Det er også helt avgjørende at man legger til rette for aktiviteter som deltagerne behersker. Det å oppleve mestring gir bedre selvtillit og motivasjon til fortsatt å være aktiv.

Så hvordan klarer man å motivere? Og hvordan kan man tilrettelegge?

Hvordan motivere til fysisk aktivitet

Det er ikke alle som er like motiverte til å være i fysisk aktivitet. En av de viktigste oppgavene blir derfor å oppmuntre den enkelte. Det første man bør finne ut er hvorfor brukeren ikke ønsker å være med? Hvilke barrierer finnes? Lite lyst? Mangel på overskudd? Eller kanskje tilgjengeligheten og



tilretteleggingen ikke er god nok?

Finn ut hvilke interesser den enkelte har. Kanskje dette kan brukes i forbindelse med trening eller fysisk aktivitet.

Å være ute er den beste garanti for fysisk aktivitet

Når man har bestemt seg for å være mer i fysisk aktivitet kan en ukeplan eller månedsplan være et nyttig verktøy. Her kan deltageren selv være med å planlegge og registrere aktiviteten. Kostholdsvaner kan også registreres. Det viktige blir at deltageren tar en aktiv del i å bruke planen.

Andre motiverende faktorer kan være bruk av en skritteller. For hver uke kan man ha som mål å gå et minimum antall skritt. Slik målsetting kan være til hjelp i motivasjonsarbeidet, men det er viktig å sette realistisk mål basert på den enkeltes nivå.

Tips til aktiviteter og tilrettelegging

Mennesker med en utviklingshemming er en stor og uensartet gruppe mennesker med ulike behov. Kanskje vil det være nødvendig med tilrettelegging enten av aktiviteten eller med bruk av hjelpemidler. Fysisk aktivitet bør være en naturlig del av hverdagen. Husk at all aktivitet er god aktivitet! Det viktigste blir å finne noe man liker å gjøre. Noen tips kan likevel være nyttige:

- Velg enkle og morsomme aktiviteter som krever lite utstyr.
- Legg vekt på lavterskelaktiviteter slik at alle har mulighet til å delta, men gi også de som ønsker det større utfordringer.
- Det er viktig å varme godt opp før man skal trene! Det gir kroppen tid til å omstille seg fra hvile til fysisk aktivitet.
- Husk gode sko!

Her følger noen eksempler på treningsaktiviteter som krever relativt lite utstyr og enkel tilrettelegging.

Friluftsliv/gåturer

Dette innebærer aktiviteter som er relativt lett å gjennomføre, og man kan benytte seg av naturområder i nærmiljøet.

Aktivitetene er kjente og naturlige og kan lett tilpasses den enkeltes nivå ved at man senker eller øker tempoet eller varierer lengden og vanskelighetsgraden på turen. Det å gå i ulendt og bratt terreng er for eksempel tyngre enn å gå på flat mark. I tillegg gir det større utfordringer både for balansen, kondisjonen og muskelstyrken. Å være ute gir også mulighet til

flotte natur-
opplevelser. Det sosiale ved det å være sammen ute i naturen er også en viktig faktor ved slike aktiviteter. Ta kontakt med det lokale turlaget eller idrettslaget for mer informasjon.



Salaktiviteter

Aktiviteter i sal gir rom for lek og variasjon og man kan få utfordret både kondisjon, styrke og koordinasjon.

Ballspill: Her er det fokus på samspill og fellesskap. Det kan gå både fort og hardt for seg, og det kan være nødvendig med tilrettelegging for å få med alle. En mulighet er å bruke mykere



baller. Enkelte kan ha vanskeligheter med å gripe, og da trenger man redskaper som er lettere å håndtere som for eksempel skumballer. For å senke tempoet kan man benytte badeballer og ballonger.

Boccia: Dette er et populært kulespill som de aller fleste kan delta i. Det krever relativt lite bevegelse og er derfor en fin aktivitet for de med store funksjonsnedsettelse. Hordaland idrettskrets organiserer en egen serie for boccialag i Hordaland.

Styrketrening/stasjonstrening: Hovedmålet med slik aktivitet er å styrke muskulatur og ledd. Ta i bruk få og enkle øvelser. Benytt gjerne tegninger på øvelsene og vis og repeter aktiviteten flere ganger.

Dans/aerobic: Musikk inspirerer til bevegelse og kan gjøre treningen mer leken og lystbetont. La deltagerne være med å bestemme musikken slik at de kjenner igjen både rytme og sang og kan delta mer aktivt.

Hinderløype/stafett: I slike aktiviteter kan man få innslag av konkurranse og spenning. Dette er morsomme aktiviteter dersom det blir tilpasset deltagerens nivå og muligheter.

Svømming/vannaktiviteter

Bevegelse i vann gir muligheter for å bevege seg på måter som ellers kan være vanskelig. Har man utfordringer i forhold til bevegelighet eller overvekt er trening i vann en spesielt god aktivitetsform. Belastningen på kroppen liten, og risikoen for skader og overbelastning er minimal. Svømming og vannaerobic er derfor effektive og skånsomme aktiviteter for de aller fleste og gir både bedre utholdenhet og styrke.

Arrangement

Hordaland fylkeskommune og Hordaland idrettskrets har årlige arrangement for utviklingshemmede som Fylkesidrettslekene, vinter- og sommeraktivitetsuker på Golsfjellet og vinteraktivitetsdag på Sjusete.

Treningskontakter

En treningskontakt er en støttespiller i fysisk aktivitet og trening. Treningskontakter er et alternativ til støttekontaktordningen, og man kan søke kommunen om å få tildelt en treningskontakt. Han eller hun skal delta i og motivere til fysisk aktivitet sammen med brukeren. Ta kontakt med kommunen for mer informasjon.

Kosthold

Kosthold er noe som angår oss alle til daglig. En sunn og næringsrik kost har positive effekter både på vår fysiske og psykiske helse. Her følger noen enkle og generelle kostholdsråd.

Begrens sukkerinntaket

Vi får i oss alt for mye sukker. Brusdriking bør begrenses til en dag i uken – ½ liter Cola inneholder hele 25 sukkerbiter. Finn i stedet fristende alternativer som vann med sitronskiver og lignende.

5 om dagen

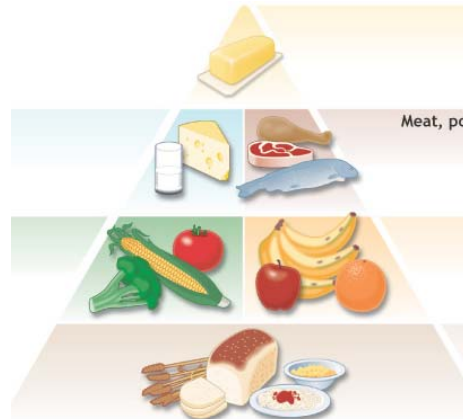
Vi bør spise minimum 5 grønnsaker og/eller frukt hver dag.



Frukt og grønt inneholder viktige vitaminer og mineraler som kroppen trenger. Noen frukter og grønnsaker inneholder også mye antioksidanter som er viktig for å holde kroppen så frisk som mulig og bekjempe noen av kroppens avfallsstoffer. Prøv å spise noe grønt eller frukt til hvert måltid.

Varier matvarevalget

Kroppen trenger forskjellige matvarer for de ulike oppgavene den skal gjennomføre i løpet av en dag. Dersom man klarer å spise variert får man i seg de stoffer som kroppen trenger. Vi bør spise litt av de ulike matvarene hver dag og til hvert måltid.



Drikk vann

Kroppen vår er avhengig av vann og trenger ca 2 liter hver dag. Dersom vi er i fysisk aktivitet trenger kroppen enda mer væske.

Spis mer fisk

Vi trenger å få i oss mer av de gode fettsyrene, og det finnes det rikelig av i fet fisk som laks og makrell. Det optimale er to til tre fiskemåltider pr uke. Omega 3-fettsyren er viktig for hjernen og hjertet vårt og vi trenger i å få i oss litt mer enn vi gjør pr i dag.

Her kan du få flere tips

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

www.hordaidrett.no

tlf 55 59 58 00

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

www.bergen-turlag.no

tlf 55 33 58 10

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

www.hordaland.no/idrett

tlf 55 23 91 85

NFU – Norsk forbund for utviklingshemmede

www.nfunorge.org

tlf 22 39 60 50

Sosial- og helsedirektoratet

www.shdir.no/fysiskaktivitet

www.shdir.no/ernaering

tlf 810 200 50

