

HVIS FYSISK AKTIVITET FANTES I PILLEFORM...

Pensjonert professor dr. med. Peter F. Hjort med gode råd til eldre.

Intervjuer: Eva Fosse.

Resepten for å forebygge alderssykdommer er enkel: Bruk kroppen. Gå eller vær fysisk aktiv på andre måter. Det skal ikke så mye bevegelse til for å vedlikeholde musklene og smøre leddene. Og det beste av alt: Det er aldri for sent å begynne. Selv meget gamle mennesker kan bedre helsen med fysisk aktivitet. Det halverer risikoen for de fire alderssykdommene infarkt, slag, type 2 diabetes og benskjørhet. Og det styrker selvbildet og humøret.

– Jeg er enig med min amerikanske kollega som sa at hvis fysisk aktivitet fantes som en pille, ville den vært mest brukt av alle medikamenter. Forskningsrapporter fra hele verden bekrefter at det er en klar sammenheng mellom fysisk aktivitet og god helse. Moderat fysisk aktivitet forbedrer helsen og funksjonsdyktigheten i eldre alder. Med en halv times mosjon hver dag, reduserer du risikoen for sykdom, skader og for tidlig død, sier pensjonert professor dr. med. Peter F. Hjort som har en mengde vitenskapelige bevis for hvor ypperlig det er for helsen at vi er fysisk aktive. Derfor bekymrer det ham at stadig flere nordmenn dropper mosjonen. Vi kjører bil i stedet for å gå

eller sykle. Og mange sitter stille foran TV og PC det meste av dagen. Etter fylte 60 år er det enda mindre mosjon, særlig blant kvinner.

– Verdens Helseorganisasjon definerer 65 år som eldre og 80 år som gammel. For meg er 65 ingen alder, og i den norske befolkning kan vi skyve gammel-betegnelsen opp mot 85 år. For vi lever lenger og har bedre funksjon og helse i høy alder enn før. 65-åringene bør tenke på at de må vedlikeholde den fysiske styrken de har. De må regne med å bli minst 80 år gamle. Da gjelder det å opprettholde alle funksjoner, og det gjør de med fysisk aktivitet, fastslår Hjort.

Egen mosjon

Professoren lever som han taler. Gjennom hele livet har ekteparet Hjort vært aktive friluftsmennesker. Sykling er hans store glede. Professoren har bestandig syklet, også om vinteren med piggdekk og hjelm. Ti ganger har han gjennomført «Den store styrkeprøven» Trondheim-Oslo.

Men for snart tre år siden ble hans kone totalt lammet etter en mislykket hjerneoperasjon. Hun kan ikke snakke og trenger hjelp til absolutt alt. Hun ligger alltid med lukkede øyne, som eventyrets Snehvit, men vil aldri våkne. Hun bor hjemme med bistand fra hjemmesykepleie morgen og kveld. Resten av døgnet er ekte mannen hennes pleier.

– Jeg har løftet henne over 10.000 ganger. Det kunne jeg ikke klart hvis jeg ikke hadde hatt god, fysisk form. Mitt problem nå er hvordan jeg skal kunne opprettholde de kreftene som skal til. For det er jo slutt på vårt felles friluftsliv som vi begge satte så høyt. Nå er min fysiske aktivitet å gå på tur med min kone i rullestol. Det er tungt i motbakker. Men vi gjør det

hver dag. At det plutselig kan bli bruk for din gode, fysiske form på en måte du ikke hadde tenkt deg, er den erfaring professor Hjort vil formidle.

Aldringsprosessen

Aldringsprosessen er normal. Den påvirkes av dine gener og du kan ikke stanse den, men med fysisk aktivitet kan du påvirke følgene av aldringsprosessen.

De fysiske følgene av økt alder er tap av muskelmasse, at hjertet får redusert pumpekraft og at reservene i alle andre organer minker. Det betyr at sårbarheten for sykdom, stress og påkjenninger øker i takt med alderen. Når du er 25-30 år, er kondisjonen og muskelstyrken på topp. Etter å ha levet i ytterligere 50 år slik at du har nådd en alder av 75 år, vil muskelstyrken være halvert.

– Men med fysisk aktivitet kan du utsette og redusere tapet av muskelmasse og kondisjon. Se på aldringsprosessen som et jevnt årlig tap av «fysisk kapital i kroppen». Hvis du er fysisk aktiv vil du ha større reserver av kondisjon, muskelmasse og benmasse. Dermed vil du tåle aldringsprosessen bedre og lenger, påpeker Hjort.

Ond sirkel

At du blir litt langsommere og noe mer glemsk, er en følge av den psykologiske aldringsprosessen. Andre tegn er mindre initiativ og virkelyst samt en følelse av at du ikke mestrer livets krevende situasjoner. Men du blir ikke dummere, og du beholder evnen til å lære. Selv om du er meget gammel, kan du trene. For det er aldri for sent å begynne. Med fysisk aktivitet kan du nemlig også bremse den psykologiske aldringsprosessen.

– Når du bruker kroppen din, blir selvbildet bedre og du får økt selvtil-



Regelmessig fysisk aktivitet halverer risikoen for de fire alderssykdommene...

Foto:Sjøberg bildebyrå

lit. Dette er spesielt viktig for eldre. For selvbildet kan svekkes i alderdommen. Derfor kommer mange eldre inn i en ond sirkel som ender i passivitet, depresjon og selvoppgivelse, konstaterer professoren. - Det blir en ond sirkel mellom aldringsprosessen og inaktiviteten som forsterker hverandre slik at den fysisk inaktive eldes før tiden. Muskelmasse og hjertet orker mindre. Leddene blir vonde. Depresjon og dårlig humør påvirker sinnet. «Vondtene» tar overhånd og preger hverdagen.

Mestringsvett

Hjort understreker at kroppen er en fysiologisk maskin som må brukes.

- Vi har mye kunnskap om det å forebygge sykdom. Vanskeligere er det å konkretisere det helsefremmende arbeid. Det har noe med mestringsvett å gjøre. Forbindelsen mellom sinn og kropp er viktig. Fysisk aktivitet bedrer humøret, motvirker depresjon, og styrker selvbildet, påpeker professoren.

Mestringsvettet sammenfatter han i fem punkter:

1. Ha håp og optimisme.
2. Ta vare på selvbildet.
3. Ha omtanke for andre.
4. Driv med noe som gir arbeidsglede.
5. Bruk kroppen din.

Opp av go'stolen

I tillegg til sine mange gjøremål som forsker og professor, har Hjort vært tilsynslege ved et sykehjem i 20 år. Han konstaterer at det de gamle er reddest for av alt, er å bli avhengige av andre. Og at den beste måten å unngå det på er at kroppen brukes. Problemet er å få folk motivert til å følge dette rådet, spesielt de som aldri har likt å drive med mosjon.

Forts. s. 34

Forts. fra s. 13 (Hvis fysisk aktivitet)

– Eldre mennesker er delt i to grupper: De som er glad i mosjon og fysisk aktivitet og de som ikke er det. Seniorene i den første gruppen har det mye bedre og er mye friskere enn de gamle i den andre gruppen der flere har alle slags sykdommer og dessuten dør tidligere, konstaterer professoren.

Det er ikke så mye fysisk aktivitet som skal til for å vedlikeholde kroppen i alderdommen. Du behøver ikke å jogge slik forskerne ga beskjed om for 15-20 år siden. De trodde at du måtte mosjonere så mye at du ble svett. Kravet den gang var målbar forbedring av kondisjonen. Slik fikk vi joggebølgen som bare passet for en mindre gruppe i befolkningen.

– Heldigvis for oss eldre er det slett ikke nødvendig å trene så hardt. Anbefalingen nå er du skal komme deg opp av go'stolen og gå eller bevege deg på annen måte i eget tempo minst 30 minutter hver dag. Du kan oppnå en tilleggseffekt hvis du går fortere eller lengre, men den effekten er liten, sier Hjort. - Det fine er at den daglige mosjonen ikke må gjennomføres i en samlet pakke. Du kan dele den opp i mange bolker. Gå en trapp. Ta den korte turen til butikken. Skaff deg en enkel gåmaskin som du kan bruke når det er glatt ute hvis du trenger det. Søk noen du kan gå på tur med. Kanskje du kan få deg en hund som du må lufte hver dag?

Med glede

– Viktig er det at du velger en aktivitet som du har glede av. Det må være noe som er gøy. Noen liker best å gå og andre foretrekker svømming. Seniordans på eldresentrene er populært. Viktigst er det at du bruker kroppen på en eller annen måte, og at du liker det du gjør, anbefaler professor Hjort.

Med «vondter»

Smarter i knær eller hofte er en unnskyldning som mange gamle bruker for å slippe å ta dagens mosjon. Men professoren godtar ikke den unnskyldningen. - Gåing er bra likevel. Det smører leddene og får fart i blod-sirkulasjonen. Men du må lytte til

kroppens signaler. Spør legen din til råds hvis du har hjerteproblemer eller andre hemmende lidelser. Hvis du er frisk, er det ikke nødvendig med legesjekk før du starter med dine fysiske aktiviteter. Eldre med kroniske sykdommer bør få gode råd fra legen om hvilken type fysisk aktivitet som er fornuftig. Det er imidlertid en tid for alle ting. - de eldste eldre kan komme til et punkt i livet hvor det er naturlig å «ta til sengen». Livsgnisten er borte. Det er viktig å gi rom for den prosessen. Da må vi ikke mase om fysisk aktivitet. Når de gamle nærmer seg livets slutfase, er tiden inne for å legge til rette for den fred og ro de ønsker, sier Peter F. Hjort, doktoren som også har vært leder av Nasjonalforeningen for folkehelsen - som bl.a. har de eldres helse og trivsel som merkesak. ■

Forts. fra s. 15 (Graviditet og legemidler)

opp melk på forhånd, eller velge å gi tillegg. Et moderat konsum er ikke farlig. Større kvanta bør man unngå, både på grunn av overgangen til barnet og fordi en alkoholpåvirket mor neppe er den beste til å ha omsorg for et spebarn.

Ekspert på svangerskap

– Kvinner som blir gravid nå til dags, er som oftest svært bevisste og kunnskapsrike. Det finnes jo mye informasjon om hva en bør gjøre og hva en ikke bør gjøre. Tidsskrifter, ukeblader, dagsaviser og Internett er noen av de kanalene som brukes for å spre kunnskap. Ikke all informasjon er like god, og ikke alle undersøkelser det refereres til er godkjent vitenskapelig, men blåses opp til sensasjoner og gode historier. Er du som gravid i tvil, spør jordmoren eller legen din, avslutter professor dr. med. Britt-Ingjerd Nesheim. ■

Forts. fra s. 17 (Mènières sykdom)

Gode råd

Til slutt kommer overlege Sten Harris med noen gode råd til Ménière-pasientene:

– Det er best å unngå fysiske og psykiske påkjenninger så langt det

lar seg gjøre. Det er bra med regelmessig livsførsel, måltider til faste tider og tilstrekkelig søvn hver natt. Vis måtehold med alkohol og unngå ekstra salting av maten.

Med andre ord: Det er viktig at du har det godt med deg selv og at du lever et rolig og forsiktig liv. Lær deg kroppens signaler på at noe kan være galt og oppsøk lege ved behov. Finn en livsstil som gjør at du kan fungere best mulig, sosialt og i jobben. ■

Forts. fra s. 21 (Fotsmerter)

viduelt tilpasset sko og såle. Det samme kan svakheter og feilbelastninger som har oppstått etter bruddskader, ikke minst om det foreligger permanent stivhet, deformitet eller feilstilling, avslutter Lorentz Rolfsen, overlege og spesialist i ortopedi ved Ortopediteknikk i Sandvika.

Gode fotråd

– Sitt ikke på fly, buss eller tog i timevis med trange sko. Spark av deg skoene og vift med tærne for å få blod-sirkulasjonen i gang. Det er det også lurt å gjøre når du ser på TV!

– Kle deg tilstrekkelig, så du holder varmen på føttene.

– Fot og legg utsatt for kronisk hevelse gir ofte leggspreng. Legg deg ned, helst med føttene over hjertehøyde, sprell med tærne.

– Pass vekten. Foten er et bevegelig organ som bærer stor vekt, ofte på harde underlag. Blir du for tykk, oppstår det lett belastningsskader. Underlaget ved arbeidsbenk, oppvaskbenk osv. må du også ofre en tanke.

– De som har et stående yrke bør ha myke matter og/eller sko med myke innlegg dersom gulvet er hardt.

– Å gå på asfalt gir økt trettbarhet og smerter fordi gangen blir uodynamisk. Vi bør unngå asfalt så godt vi kan, spesielt i fritiden. Legg lengre turer ut i skog og mark. I det hele tatt bør vi velge myke underlag ved alle fritidsaktiviteter der det er mulig. ■

Forts. fra s. 29 (Aspergers syndrom)

data, biler, sommerfugler og lignende. De har svært stor faktakunnskap