

Bevar dig vel! Bevæg dig.

Flere og flere danskere er i 'livet omkring de 60' eller på vej til at blive det i de kommende år. Denne gruppe, der i dag oftere kaldes seniorer end pensionister eller ældre, vil i løbet af de næste 25 år gå fra at udgøre cirka en fjerdedel af befolkningen til næsten en tredjedel. En gruppe, der ikke er til at overse.

Denne meget store generation af nye seniorer i alderen 50-69 år, baby-boomere, er vokset op i et velfærdssamfund i vækst og er for en stor dels vedkommende ressourcestærke personer med indflydelse, viden, vilje og visse forventninger til fremtiden.

Det er svært at spå om fremtiden, ét er dog sikkert, den indbefatter at man bliver ældre og selvom aldrig i sig selv er uafvendelig, peger forskning på, at det i høj grad er muligt at påvirke aldringsprocesserne, så man kan forblive sund og aktiv langt op i årene; længst muligt i egen krop – uden reservedele.

Alder, hvilken alder?

Der er fysisk ingen klar afgrænsning af hvornår man er 'ældre' eller senior, så det er vanskeligt at sætte et nøjagtigt tal på og aldersinddelinger varierer desuden i forskellige lande. I stedet for at gå ud fra den kronologiske alder på dåbsattesten er det langt mere relevant at se på den kropslige, biologiske, alder – tegn på hvor meget og hvordan har man brugt sin krop – og den mentale og sociale alder. Set ud fra det er 50'erne efterhånden de nye 40'ere.

I Danmark betegnes 65-74-årige som unge ældre/gamle, 75-84-årige som gamle (eller ældre ældre) og 85+ årige som de ældste gamle. Ifølge WHO, Verdenssundhedsorganisation, er man ældre, når man er 65 år, og gammel, når man er 80 år og der over.

Hvem er de nye seniorer?

Hvordan ser en typisk senior ud? Det er der ingen svar på, for sådan én findes ikke. Ud over et aldersspænd fra omkring de 55 år og op til over 90 år, er seniorer lige så forskellige som resten af samfundet med vidt forskellige forudsætninger, interesser og behov og det afspejles i forbrug og valg af fritidsaktiviteter.

Mens det er umuligt at komme med en generel karakteristik af tidens seniorer, så peger Louise Byg Kongsholm, fremtidsforsker i PEJ-Gruppen, på fem overordnede senior livsfaser.

Faserne for de ældre og ældste omfatter 'rutineseniorer', 'hjemmegående' og 'de afhængige', som er traditionsbundne – glædes ved mere af det samme – og ønsker trykthed samt hjælp eller pleje.

De yngre og lidt ældre seniorer ses i grupperne 'selvrealisering' og 'de nye seniorer' med henholdsvis nyvunden frihed, tid og overskud, eventuelt karriere, og godt helbred, og stor nysgerrighed, rejselyst og interesse for sundhed.

Hvordan bliver man en ny senior?

Godt humør og social aktivitet er centralt for længere liv og bedre aldring med flere gode år – og der udover er et af de bedste midler fysisk aktivitet; som ofte omfatter netop social aktivitet og godt humør.

Gennem tiden har der været der været en opfattelse af, at efterhånden som man bliver ældre bliver man automatisk svag og i dårlig form. Men sådan behøver det langt fra at være. Som den irske forfatter Georg Bernhard Shaw bemærkede, "Man stopper ikke med at lege, fordi man bliver gammel. Man bliver gammel, fordi man stopper med at lege". Ved at være fysisk aktiv, holder man sig bedre og lever mere.

Den viden til trods, og uanset at der er en generel holdningsændring hen imod at ældre sagtens kan være endda meget fysisk aktive, mener en del stadigvæk, at de "er blevet for gamle" til at dyrke motion og sport. Det har heldigvis ingenting på sig, for man kan nemlig ikke blive for gammel til at bevæge sig.

Det vidner stadigt flere historier efterhånden om; eksempelvis den om nonnen Madonna Buder, der som senior har gennemført mere end 45 Ironman (triatlon) konkurrencer og i 2012 som 82-årig blev den ældste i verden der har gennemført en Ironman; 3,8 km svømning, 180 km cykling og 42,195 km løb (et maraton).

Sundhedsapostle har tidligere lovet at man kan blive 10 år yngre på 10 uger med mere eller mindre specielle sundhedstiltag. Det er dog unødvendigt og i småtingsafdelingen sammenlignet med en reel mulighed for at man kan blive hele 20 år yngre på 12 uger alene med målrettet motion.

Ældre, der dyrker tung vægttræning, kan opnå et fysisk niveau, som svarer til, at de var 20 år yngre. Ved at træne musklerne kan ældre forhindre fald og forbedre funktionsevnen i dagligdagen. Et dansk forsøg med 80-89 årige kvinder, der udførte styrketræning, viste at efter tre måneder var de i form som 60-65 årige (Caserotti et al., 2006, Syddansk Universitet).

Det kan lyde anstrengende, men faktisk drejer det sig om den type træning som mange ældre allerede er i gang med i de danske fitnesscentre, som de vel at mærke besøger flittigt.

PEJ-gruppen undersøgte motionshyppighed og aldersgruppe. De fandt at udsagnet: 'Dyrker motion fire eller flere gange om ugen' passer på hele 23 pct. af de 60-69 årige og 26 pct. af de 70+ årige. Til sammenligning er tallet for hele befolkningen 17 pct.

Senior Fitness styrkeprogram

5-20 min. opvarmning. Efterfølgende evt. 5-10 min. nedvarmning med strækøvelser.

1-3 sæt x 10-15 gentagelser af hver øvelse, tungt med overskud til at tage nogle få ekstra gentagelser

Benpres eller benbøjninger (squat)

Knæbøjning (leg curl)

Roning (vandret træk)

Brystpres (vandret pres)

Rygtræk (lodret træk)

Skulderpres (lodret pres)

Rygstrækninger

Mavebøjninger

En halv time om dagen holder doktoren væk

Ud over at bidrage til fornøjelse og velvære, så virker 'motion som medicin'; de senere års forskning har dokumenteret, at fysisk aktivitet kan helbrede, forebygge eller lindre en lang række sygdomme.

Eftersom helbred sammen med aldring er blandt de motionsbarrierer, som vejer tungest blandt inaktive seniorer, er der derfor er der al mulig grund til at sprede budskabet: Regelmæssig bevægelse har en positiv indvirkning på helbredet og er nærmest en vidunderpille i aldringen; endda én med lutter positive bivirkninger.

Mange forsøg er i øvrigt baseret på motion tre gange ½-1 time om ugen (foruden almindelig daglig fysisk aktivitet en halv time om dagen), for så er der hurtige resultater at hente. For inaktive som overvejer opstart på motion på forsøgsbasis, er det værd at vide at selv mindre kan gøre det i starten. Så snart man går i gang med at bruge kroppen mere aktivt, begynder der at ske positive forandringer.

Er ½-1 times fysisk aktivitet om dagen så nok? Ja, men mere er bedre. Og indsatsen virker bedst, hvis man sover og spiser rigtigt og tilstrækkeligt og styrer uden om for megen stress. Alle døgnets 24 timer tæller.

Seniormotion – fra vandgymnastik til Ironman

Førhen var ældremotion næsten lig med stolegymnastik. I dag er der fokus på alsidig fysisk aktivitet; alt fra et aktivt dagligliv med transportmotion over motionsaktiviteter for hyggens skyld og målrettet fitness træning og til konkurrenceidræt eller opvisninger.

I det seneste årti er der opstået en række organiserede seniormotionstilbud, men det er langt fra alle ældre, der ser sig selv som hørende hjemme på hensyntagende hold! Direkte adspurgt svares der: "Der skal ske noget. Det skal virke." Så på landsplan skal der flere, mere alsidige og relevante tilbud på bordet.

I dag er mange seniorer i mere end almindeligt god form og det betyder at der skal noget ekstra til for at udfordre og motivere både på idræts- og motionshold og i individuel idræt:

Petanque, krolf, vandgymnastik, stavgang og folkedans må i dag slås om populariteten med aqua gym, havkajak, rulleskøjteløb, triatlon, vægtløftning, parkour og zumba. Der findes mere end 100 forskellige idræts- og motionsformer og de fleste kan dyrkes af seniorer.

Er det svært at vælge, så er det muligt at tage prøvetimer, hvor man kan teste uvante motionsformer – og få nye oplevelser. I det hele taget er variation en fordel; crosstræning med motorik, kondition, styrke og bevægelighed i forskellig dosis sikrer at både hjerne, hjerte og muskler bevæges og styrkes.

Hvil ikke på laurbærrene

Et kendt udtryk inden for træning er "use it or lose it", løseligt oversat "brug det eller tab det". Det refererer til at selvom man som yngre – eller ældre – aktuelt er i god form, så svinder træningseffekterne beklagevis, hvis man undlader at vedligeholde det opnåede.

Så selvom man ikke altid kan se hele effekten af motionsindsatsen, fordi meget foregår på celleplan, så gælder det om at holde sig i bevægelse, for belønningen er i særklasse: Nyere forskning viser, at 70-årige som har dyrket livslang idræt, kan have samme muskelmasse som ikke-trænende 40-årige. Og muskelmasse har afgørende betydning for et effektivt stofskifte og en modstandsdygtig, velfungerende krop.

Listen over motionens positive effekter er alenlang, men alene de umiddelbart mærkbare resultater i form af stærkere muskler og led, større udholdenhed, mere overskud og glæde bør være et incitament til enten straks at gå i gang, at fortsætte eller gå et skridt videre med at bevæge sig. De officielle anbefalinger for fysisk aktivitet (for seniorer) er minimumsanbefalinger, så man behøver ikke at holde sig tilbage ...

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet til ældre (+65 år)

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 minutter.

Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.

Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.