

LEDER:  
Tor Engevik



## Livslang trening

**Det er med stor ydmykhet** jeg trer inn i rollen som konstituert leder i faggruppen for geriatri og demens etter avtroppende leder Cecilie Olsen, som sammen med resten av styret har bygget opp en veldrevet og kunnskapsrik faggruppe. Når jeg nå skal skrive min aller første leder, er jeg derfor glad for at temaet skal være «folkehelse», som er et fagområde jeg både personlig og profesjonelt er opptatt av. Trening er en viktig del av min hverdag. Daglig tilbringer jeg tid i et treningsmiljø der medlemmene er i alderen 16 til 81 år.

**Våre folkevalgte** er selvsagt også opptatt av folkehelse. I regjeringens folkehelsemelding som i disse dager er under utarbeiding, er *aktive eldre* et av fokusområdene. Mange av landets sykehjem satser på aktivitet for sine beboere, og på mange sykehjemsavdelinger har det siden 2012 pågått et sykkelprosjekt. På en stødig, stasjonær og godt tilpasset sykkel kan den eldre beboeren «tråkke» seg gjennom kjente og kjære gater som åpenbarer seg på en stor tv-skjerm etter hvert som de sykler. På den måten aktiviseres både kropp og hjerne. Rapporter fra blant andre pilotsykehjemmene konkluderer med at sykkeltiltaket har gitt positiv effekt på flere områder. Det reduserer faren for falltendens, fører til raskere restituering etter skade, øker matlyst, reduserer overvekt og gir bedre søvnkvalitet.

**Et folkehelseperspektiv** er forebygging helt avgjørende. Og det er med trening og fysisk aktivitet som med all annen forebygging; jo tidligere du kommer i gang, jo større gevinst får du. De som starter med trening i ung alder, vil ha en fordel av det som varer livet ut. Det er likevel helt sentralt å signalisere at det aldri er for sent å begynne. Ifølge NSF's politiske plattform for folkehelse fremgår det at forebyggingspotensialet er særlig stort før 75-årsalder der 3/4 i aldersgruppen definerer seg som friske. Trening har en positiv effekt for helse og livskvalitet også etter 75-årsalder. En av mine treningskamerater er Bjørn på 81 år. Etter en times trening med meg, går Bjørn annenhver onsdag videre for å få med seg ukens forelesning på senioruniversitetet, på biblioteket der han bor. Det er godt å få brukt både «toppen og kroppen» er hans motto. Aktivitet gir livsglede, og Bjørn er et levende eksempel på akkurat det. I tillegg til å være fysisk sprek er Bjørn et oppkomme av morsomme historier fra et langt levd liv. Humor skal heller ikke undervurderes som livsforlengende faktor.

Det er ikke alltid så mye som skal til, men trening er ferskvare, og det er den daglige aktiviteten som er viktig i et livsløp. Det gjelder også for dem som har helseproblemer. Forskning viser blant annet at styrketrening har positiv effekt for KOLS-syke da ekstra oksygen lagres i muskelmassen, hvilket bedrer reservekapasiteten, som igjen bidrar til økt livskvalitet for den

syke. Diabetes type 2 er et annet eksempel på en sykdom der en viktig del av behandlingen er jevn aktivitet sammen med et sunt kosthold.

Men trening alene sikrer ikke folkehelsen. Å kjenne seg trygg er et av menneskenes grunnleggende behov, og trygghetsfølelsen til den enkelte er betinget av ulike faktorer. I Bergen kommune får eldre innbyggere over 75 år som ikke mottar andre pleie- og omsorgstjenester, tilbud om trygghetspsykepleier. Forebyggende hjemmebesøk fra en trygghetspsykepleier, som gir informasjon og råd om helsefremmende tiltak, fører til at eldre får opprettholdt eller styrket sitt funksjonsnivå. Antall eldre over 80 år skal øke fra 218.584 i 2007 til over 500.000 personer i 2050. Skal vi kunne møte denne «eldrebølgen» er vi helt avhengig av at flere av oss kan bo lengst mulig trygt og godt i egen bolig. Mestring av egen hverdag er en forutsetning for det.

**Dessverre er det fortsatt slik** at geografi har betydning for vår helse. I Oslo har levekårsundersøkelser vist at man lever lengre hvis man bor i vest enn om man har en bostedsadresse som ligger i øst. Bergen kommunen la ifølge Bergens Tidende den 9. september 2014 frem en levekårsundersøkelse som bygger på resultatene fra journalen fra helsestasjoner og skolehelsetjenesten i kommunen. Undersøkelsen viser at barn og unge i enkelte bydeler i Bergen er mindre fysisk aktive, har flere hull i tennene og har større grad av psykiske problemer enn i andre bydeler. Slik skal det ikke være, sier helsebyråd Hilde Onarheim som har bevilget mer penger til skolehelsetjenesten og helsestasjonene i Bergen. Hun trekker også frem tiltak som frisklivsentraler og økte bevilgninger til kriminalitetsforebyggende arbeid.

I hele livsløpet fra vugge til grav er sykepleiere en helsefremmende faktor. De fleste som blir født i dag blir tatt imot av en jordmor, og som barn og ungdom blir vi fulgt opp av helsesøster på helsestasjon eller i skolen. Får vi et langvarig eller midlertidig fravær av god helse, kan vi bli innlagt på sykehus, eller bli avhengig av hjelp fra hjemmesykepleien. I helseforebyggende tiltak som trygghetspsykepleier, hukommelsesteam og frisklivsentraler har sykepleiere ofte en sentral rolle. I livets siste fase på sykehjem er det også sykepleiere som ivaretar den enkeltes helse. Vår nåværende og fremtidige folkehelse er derfor avhengig av tilstrekkelige, faglig dyktige og dedikerte sykepleiere.

Tor Engevik

LEDER NSF'S FAGGRUPPE FOR SYKEPLEIERE I GERIATRI OG DEMENS