

A photograph of a dirt path winding through a dense forest with vibrant green foliage. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the path. In the lower right foreground, a dark red wooden signpost stands on a mossy bank. The signpost features a white square sign with a black silhouette of a person walking and a black arrow pointing to the left. The overall scene is peaceful and natural.

# **GODE FYSISKE HVERDAGSVANER**

## HVAD KAN DU SELV GØRE, FOR AT BEVARE/STYRKE EN SELVSTÆNDIG DAGLIGDAG?

Vær fysisk aktiv. Der er mange gode grunde til, at du skal være fysisk aktiv hele livet:

- Dine muskler styrkes hele livet.
- Du øger balancen og udholdenheden.
- Du får mere energi og overskud i hverdagen. Træthed kan nemlig skyldes inaktivitet.
- Du får et bedre humør. Fysisk aktivitet øger produktionen af hormoner, som skaber følelsen af velvære.
- Du får et bedre helbred, idet immunforsvaret styrkes.
- Motorikken forbedres og du formindsker risikoen for at falde. Hvis du er i god fysisk form, bliver hverdagens strabadser mindre belastende – og du overkommer mere.
- Du får en bedre søvn.

### HUSK:

- Alt er bedre end ingenting.
- Du fortryder sjældent, at du har været fysisk aktiv.
- Faste aftaler skaber gode vaner.
- Gå en tur med hunden, selvom du ikke har nogen.
- Ved at holde dig i gang, bevarer du dine færdigheder.

## SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER:

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet, og ligge ud over almindelig kortvarig dagligdags aktiviteter. De 30 minutter kan deles op i mindre perioder, eksempelvis i 2x15 minutter eller 3x10 minutter.
- Mindst to gange om ugen skal der indgå aktivitet af mindst 20 minutters varighed i højere tempo. Det vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.
- Lav udstrækningsøvelser mindst to gange om ugen af mindst 10 minutters varighed, for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed.
- Udfør balanceøvelser regelmæssigt.

**Moderat intensitet:** Her kan man snakke, samtidig med at man udfører aktiviteten.

**Højt tempo:** Her skal man op og blive forpustet.

Kortvarig dagligdags aktivitet, er aktiviteter man laver næsten dagligt. Det kan f.eks. være at lave mad, sætte i opvasker, tømme skraldespand, vande blomster eller hente avisen.

Fysisk aktivitet er f.eks. at cykle/gå på indkøb, at tage trappen, at udføre havearbejde, at gøre rent, gåture, gymnastik eller fitness.

### DU KAN FÅ INSPIRATION FRA:

- Ældresagens hjemmeside – søg træningsprogrammer.
- DK4 tv kl. 9.00 eller kl. 14.00 – Træn dig glad.
- Apps på en smartphone om træning.
- [sundhedscenter.viborg.dk/knaeogskulder](https://sundhedscenter.viborg.dk/knaeogskulder)
- [sundhedscenter.viborg.dk/videoermedtraening](https://sundhedscenter.viborg.dk/videoermedtraening)

## FOREBYG FALD

- Løft benene – undgå trippende gang – gå ikke baglæns.
- Sid lidt på sengekanten/stolekanten, inden du rejser dig.
- Brug sko med hælkappe og skridsikker sål.
- Indret boligen, så der er plads til at komme rundt.
- Undgå løse tæpper, ledninger og ting på gulvet.
- Husk at tænde lys – især om natten.
- Få opsat gelænder/greb ved trappe/trin.
- Spis varieret og mindst 3 måltider dagligt.
- Husk at drikke 1,5 l væske dagligt.
- Vær obs på at medicin/alkohol kan øge risikoen for fald.
- Vær opmærksom på svimmelhed – det kommer ikke med alderen – søg læge.

Video: [Undgå fald - Region Midtjylland \(23video.com\)](#)

Pjecen er udarbejdet af:  
det forebyggende team i Viborg Kommune.



**VIBORG**  
KOMMUNE