

# Stillasittande beteende hos äldre

*Att hitta aktivitetsbalans för kroppen, med livet som insats*

Joakim Niklasson

*Leg. Arbetsterapeut*

*PhD, Vårdevetenskap*

*Postdoc, TIHA, Blekinge Tekniska högskola*



**BTH** HEALTH TECHNOLOGY  
RESEARCH LAB

**ReAction**  
Resilient Healthcare - Patient Activation



# Klinisk observation - Avhandling

- Geriatriken – Magister
- “ - Ingen lust att röra mig...”
- “ - Vad tjänar det till?”
- “ - Det gör för ont!”
- “ - Jag går 10 mil i veckan”
- “ -Det bästa är att cykla till ICA, det är bara 5km”
- “ - jag börjar få lite ont i knäna när jag springer, men då vilar jag bara lite”
- “- Vi är ett gäng som brukar träffas och gå på gym tillsammans.”



# Inledning

- Fysisk inaktivitet- ett folkhälsoproblem
- Stillasittandet ökar i vår befolkning
- Avsaknad av kunskap om stillasittande bland äldre



Är det alltid  
dåligt att vara  
stillasittande?

---



# Vad är stillasittande?



Hälsofrämjande insatser...

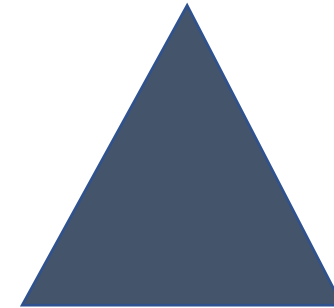
**Figur. 1** Konsensusmodell stillasittande beteende\*

\* *Sedentary behavior research network*

# Vad är stillasittande?



Hälsofrämjande insatser



Förstå stillasittandet

**Figur. 1** Konsensusmodel stillasittande beteende\*

\* *Sedentary behavior research network*

# Avhandlingens syfte

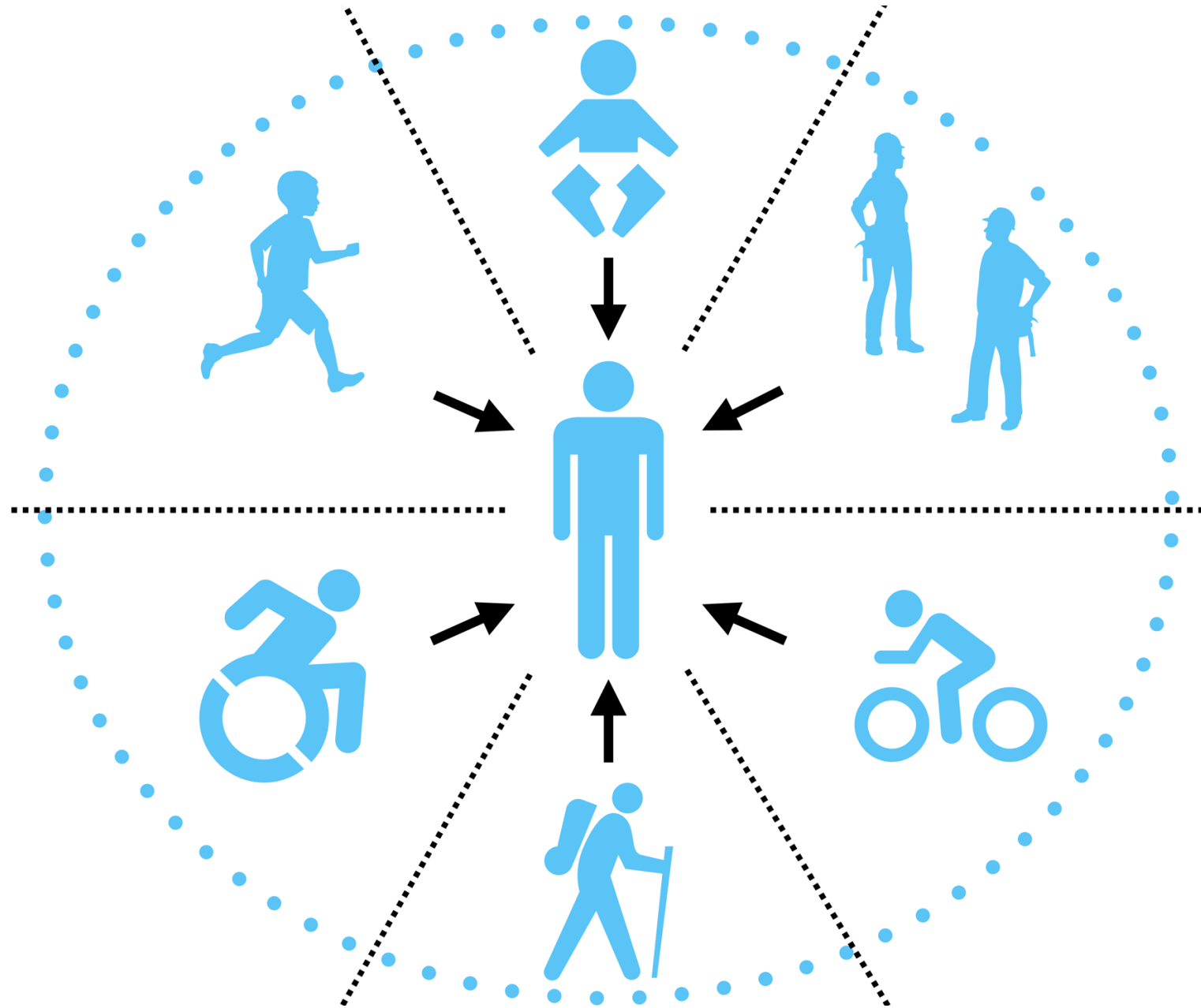
---

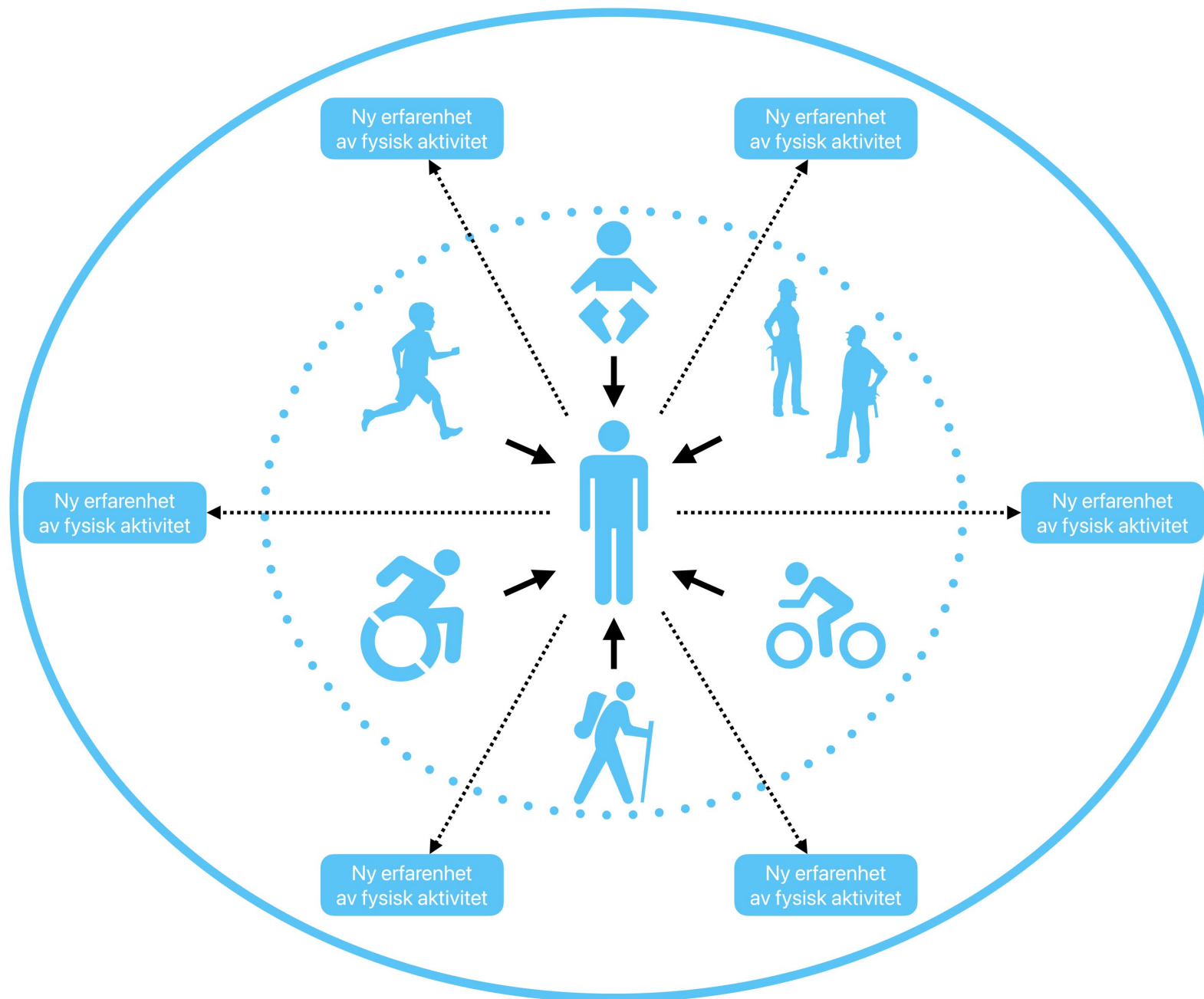
Avhandlingens övergripande syfte var att ge en djupare förståelse för innebörden och erfarenheten av stillasittande och dess relation till fysisk aktivitet, fysisk funktion och hälsa hos äldre.



Att erfara är att skapa relation







### Vad innebär stillasittande?



Att ha en åldrande kropp innebär oönskad skörhet

Att ha en stillasittande livstil beror på medvetna val

Att vara stillsittande är onaturligt

### Hur påverkar ett liv av rörelse?



Att guidas av sitt förflutna

Finna nya vägar genom kroppsmedvetenhet

### Vad påverkar dagliga steg?

Att ha ett behov av att vara mer fysiskt aktiv



Sitta stilla i 60 minuter eller längre

Självskattad hälsa

Självständig gång utomhus

Att ha inre motivation till träning

Att uppleva fallrädsla

Kön

### Vad påverkar uppresning?



Ålder

Greppstyrka

Utbildning

Livskvalité

Fall senaste 12 månaderna

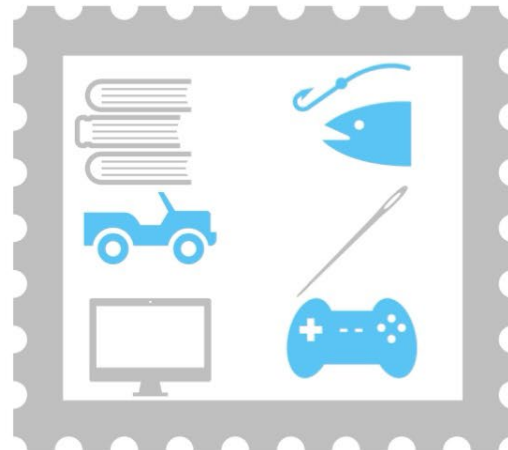
Lätt till medel intensitet av fysisk aktivitet

Stå på ett ben

# Studie I

| Syfte         | Förstå meningsinnebörden av stillasittande bland äldre i ordinärt boende. |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Design        | Tolkande kvalitativ studie                                                |
| Urval         | Äldre i ordinärt boende med initialt stöd (n=16).                         |
| Datainsamling | Individuella intervjuer                                                   |
| Analys        | Fenomenologisk hermeneutisk tolkningsmetod                                |

## Vad innebär stillasittande?



Att ha en åldrande kropp innebär öönskad skörhet

Att ha en stillasittande livstil beror på medvetna val

Att vara stillsittande är onaturligt

## Studie II

| Syfte         | Undersöka sambanden mellan dagliga steg och självupplevd hälsa, fysisk aktivitet, stillasittande beteende, träningsmotivation och rädsla för att falla hos äldre som får initialt stöd. |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Design        | Tvärsnittsstudie                                                                                                                                                                        |
| Urval         | Äldre i ordinärt boende med initialt stöd (n=72)                                                                                                                                        |
| Datainsamling | Frågeformulär och accelerometer                                                                                                                                                         |
| Analys        | Beskrivande, jämförande statistik och linjära regressionsmodeller                                                                                                                       |

### Vad påverkar dagliga steg?

Att ha ett behov av att vara mer fysiskt aktiv



Sitta stilla i 60 minuter eller längre

Självskattad hälsa

Självständig gång utomhus

Att ha inre motivation till träning

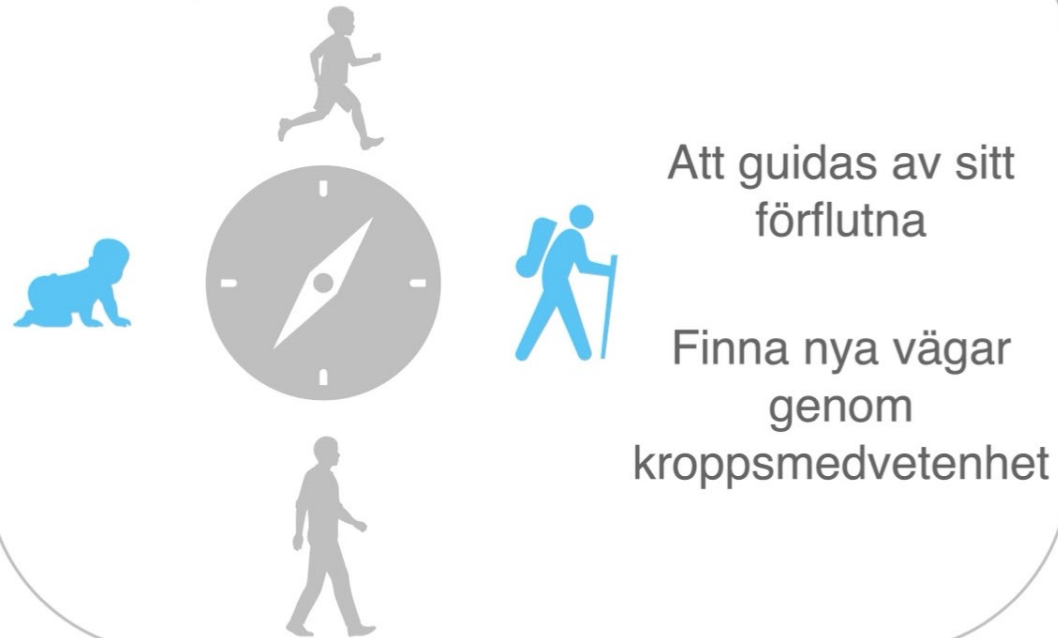
Att uppleva fallrädsla

Kön

## Studie III

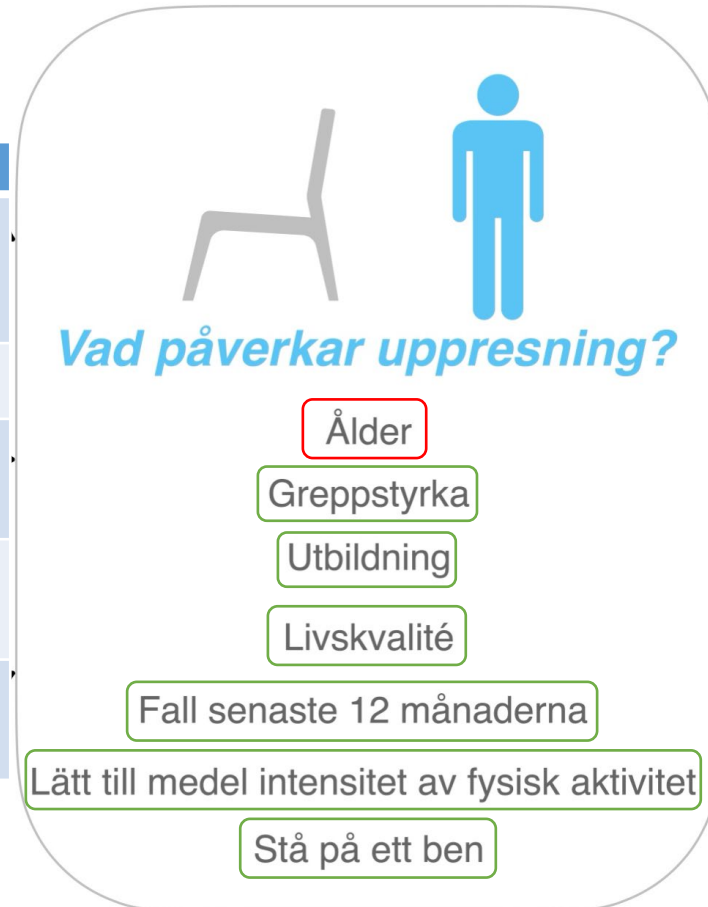
| Syfte         | Beskriva hur levd erfarenhet av fysisk aktivitet och stillasittande beteende under hela livet påverkar den dagliga fysiska aktiviteten hos äldre. |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Design        | Beskrivande kvalitativ studie                                                                                                                     |
| Urval         | Äldre i ordinärt boende med initialt stöd (n=14).                                                                                                 |
| Datainsamling | Individuella intervjuer                                                                                                                           |
| Analys        | Kvalitativ innehållsanalys                                                                                                                        |

### *Hur påverkar ett liv av rörelse?*



## Studie IV

|               |                                                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                          |
| Syfte         | Undersöka sambanden mellan sit-to-stand (STS), fysisk funktion, självrapporterad fysisk aktivitet och hälsa hos äldre i ordinärt boende. |
| Design        | Tvärsnittsstudie                                                                                                                         |
| Urval         | Äldre i ordinärt boende (n=819).                                                                                                         |
| Datainsamling | Frågeformulär med självbedömda sektioner och tester av fysisk funktion. Utdrag från SNAC-B.                                              |
| Analys        | Beskrivande, jämförande statistik och linjära regressionsmodeller                                                                        |



Hur påverkar ett liv av rörelse?

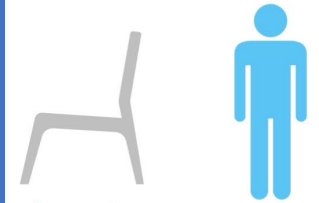
# Huvudfynd

Ett liv av rörelse återspeglas

Stillasittande är inte alltid dåligt

Den äldres röst måste få en självklar plats

Vad innebär st



påverkar uppresning?

Ålder

Greppstyrka

Utbildning

Livskvalité

all senaste 12 månaderna

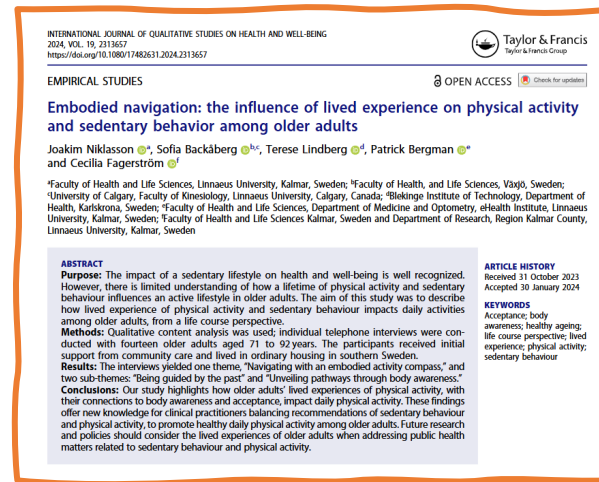
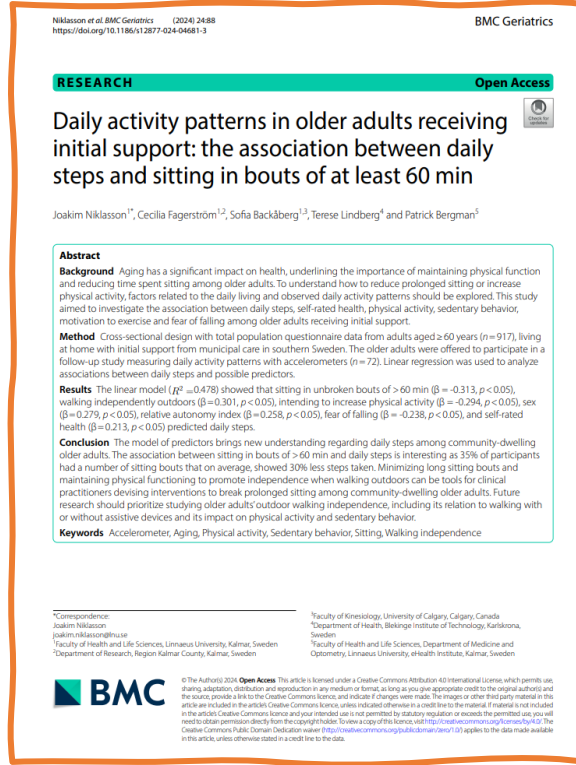
nedel intensitet av fysisk aktivitet

Stå på ett ben

Allt uppleva tillräckligt

Kön

# Publiceringar- avhandling



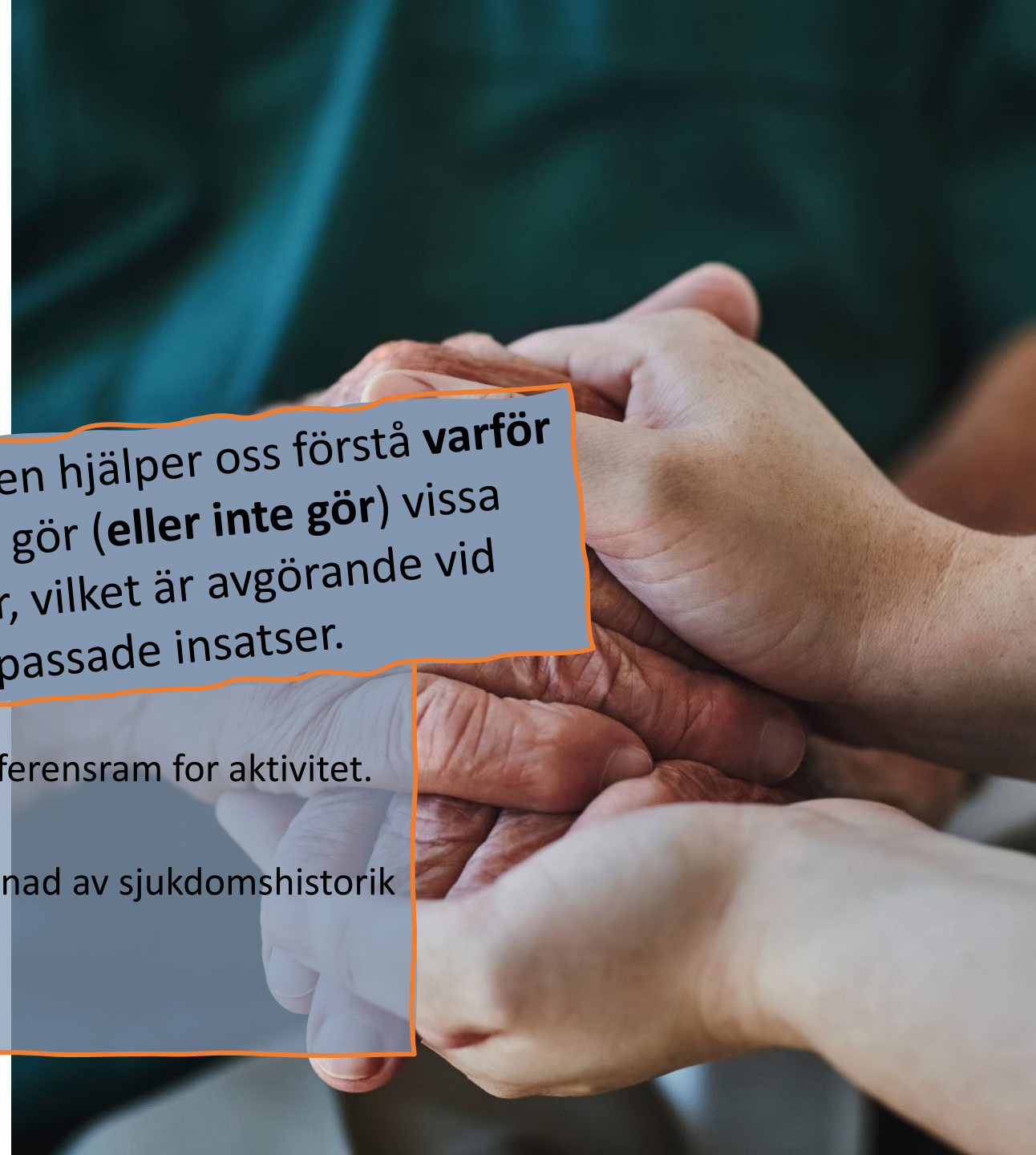
# Äldres livshistoria påverkar aktivitetsmönster och hälsa

- En fysiskt aktiv rackare vs. soffpotatis

- Stillasittande arbete vs. aktivt arbete – En djuprotad referensram för aktivitet.

- Tidigare erfarenheter av sjukdom eller skador vs. Avsaknad av sjukdomshistorik

Livshistorien hjälper oss förstå **varför** en person gör (**eller inte gör**) vissa aktiviteter, vilket är avgörande vid individanpassade insatser.



# Skam kring stillasittande – och varför normer behöver ifrågasättas

Det finns i dag en stark hälsonorm kring fysisk aktivitet – vilket är bra på många sätt

– men det kan också skapa **skam** hos äldre som inte orkar eller kan röra sig så mycket som de "borde".

**En "kom ihåg":**  
Det finns ingen given motsättning mellan fysisk aktivitet och att sitta still för äldre.  
Det är **fysisk inaktivitet** som är boven

Skam kan som känt leda till:

- Att man drar sig undan socialt.
- Att man undviker att söka hjälp.
- Negativ självbild och stress.

Detta är även problematiskt, eftersom stillhet ibland är:

- **Meningsfull**, t.ex. vila, kontemplation, återhämtning eller sociala aktiviteter.
- **Nödvändig**, särskilt vid sjukdom, smärta eller trötthet.

# Balansen mellan fysisk aktivitet och meningsfull stillhet

All rörelse är inte alltid bra – och all vila är inte alltid dålig.



Att bara fokusera på "mer rörelse" riskerar att förbise den **kvalitet och mening** som stillhet kan ge i äldres liv.

Arbetsterapeuter kan hjälpa till att identifiera vilka former av aktivitet och vila som **just den personen** mår bäst av.

## Fysisk aktivitet

Främjar hjärt- och kärhälsa, styrka, rörlighet

Socialt sammanhang, självständighet

Motverkar depression, ensamhet

## Meningsfull stillhet

Ger tid för återhämtning, reflektion och själslig hälsa

Emotionell bearbetning, närvaro

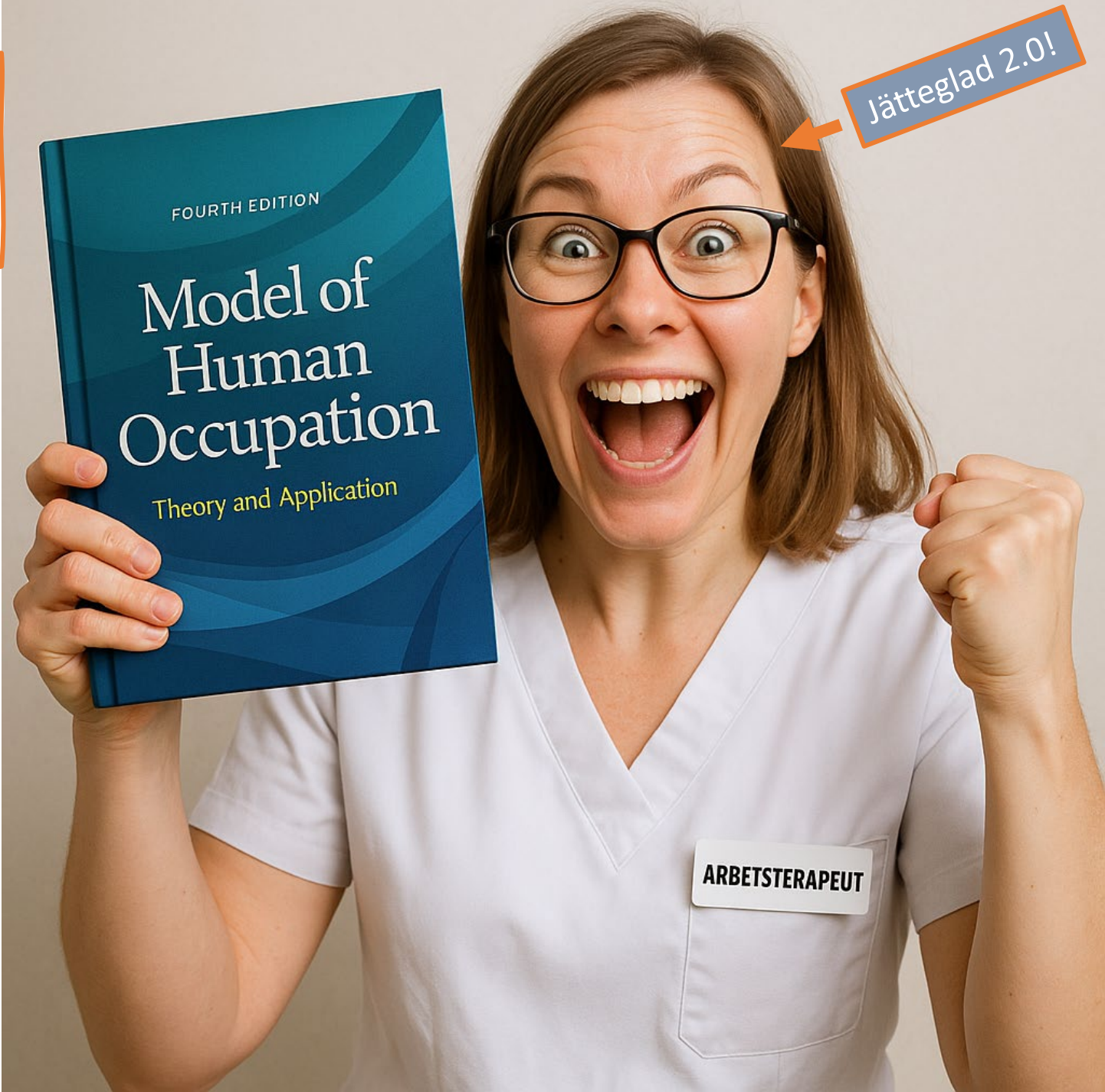
Kan minska stress, främja acceptans



# Arbetsterapins roll – individanpassade rekommendationer utifrån vetenskap

Arbetsterapeuter arbetar  
helhetsorienterat och kan bidra med:

- Kartläggning av aktivitetsmönster, livshistoria och mål.
- Användning av evidensbaserade metoder och teorier t.ex.
  - MoHO, COPM (*Canadian Occupational Performance Measure*) för att sätta mål kring aktivitet.
- Främjande av meningsfulla aktiviteter, avhängt intensitetsfokus





# Viktiga reflektioner

- Äldre väljer ofta att sitta still av fysiska skäl, inte av lathet.
- Kortare perioder av stillasittande påverkar inte nödvändigtvis den dagliga rörelsen.
- Först vid långa perioder (mer än 2 timmar) ses en märkbar effekt på rörelse.
- Många äldre känner "rörelseskuld" trots att de har behov av vila.

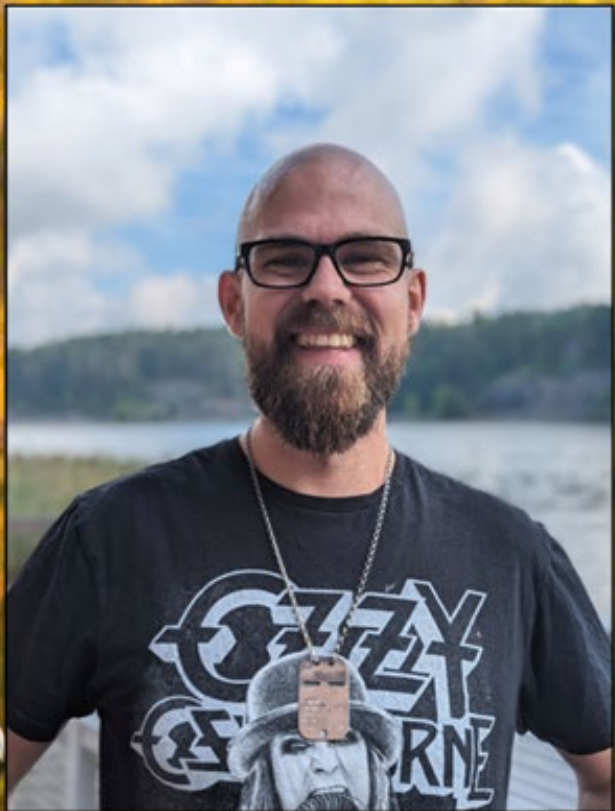
Slutsa

- Fysisk återh
- Bal
- i
- 

*”Ska man inte få  
lov att sitta utan  
att känna sig lat?”*

Som äldre behöver man vila mer, men rekommendationer tar sällan hänsyn till återhämtning. Tvärtom har stillasittande nästan blivit något fult, skambelagt. En ny avhandling visar att det inte behöver vara dåligt.

Text: Pontus Wikholm Foto: Mostphotos



Tack för visat intresse!