

**Skeið fyri fysioterapeutar:**

## **Styrki- og konditionsvenjing til eldri, sum hava geriatrikar avbjóðingar**



### **Kursusbeskrivelse**

#### **Omfang**

Svarer til 3,0 ECTS (3 dages undervisning og ca. 260 siders pensum).

#### **Formål**

Formålet med dette kursus er at give deltagerne en opdatering af nyeste evidens for styrke- og kredsløbstræning af den geriatriiske målgruppe, og ud fra gennemgang af den eksisterende træningsfysiologi give praktisk forståelse for kobling af evidens i en klinisk praksis under hensyntagen til de mest almindelige komorbiditeter man møder hos ældre.

#### **Grundlæggende indhold**

Træningsteori (inkl. afprøvning):

- Styrketræningsteori
- Styrketræningsfysiologi
- Aerob og anaerob fysiologi
- Analyse og fortolkning af tests ud fra fysiologiske systemer

Kort gennemgang af geriatriiske syndromer og sygdomme, herunder

- Sarkopeni
- Artrose
- Osteoporose
- Demens
- Polyfarmaci
- Dysfagi/småtpisende
- Multisygdom

#### **Læringsmål**

Nedenstående læringsmål udgør tilsammen målsætninger og niveau, der forventes af kursister efter gennemførelse af kurset. Læringsmålene er listet i ikke-prioriteret rækkefølge.

#### **Viden**

Definition af begreberne inden for styrke-og kredsløbstræning.

Afklaring af skadesrisiko ved styrketræning og intens konditions træning hos ældre.

Deltageren får opdateret sin viden om gængs træningsfysiologi i relation til både styrketræning, anaerob og aerob træning.

Deltageren bliver opdateret på nyeste evidens om træningsinterventioner til geriatriiske problemstillinger.

Deltageren får perspektiver til håndtering af kontraindikationer ved hensyntagen til gængse problemstillinger.

## **Færdigheder**

Deltageren vil blive i stand til at teste og træne styrketræning ud fra principper for styrketræning.

Deltageren kan anvende principperne for styrke-, konditions- og funktionel træning som en del af genoptræning.

## **Kompetencer**

Deltageren vil være i stand til at planlægge, tilrettelægge og individualisere træningsforløb af en geriatrisk borger med udgangspunkt i en kombination af nyeste evidens og pragmatisk analyse af den enkeltes behov.

Deltageren vil være i stand til at omsætte resultatet af tests til træning af specifikke fysiologiske systemer med udgangspunkt i de ressourcer, der er tilgængelige i terapeutens egen kliniske praksis.

## **Pædagogiske metoder**

Kurset består af en række læringsaktiviteter, herunder:

- Workshop / Praksisøvelse på medstuderende under supervision
- Opgaveløsning
- Case-arbejde med plenumdiskussion
- Teoretiske oplæg og diskussionsfora (forelæsning)

## **Målgruppe**

Fysioterapeuter, der arbejder med træning og behandling af ældre med geriatriske problemstillinger.

## **Undervisere**

Esben Kjeldgaard, Cand. Scient. i Fysioterapi, Cert. Sportsfysioterapeut.

Niklas Grundt Hansen, Cand. Scient. i Fysioterapi, Specialist i Geriatrisk og Gerontologisk Fysioterapi.

## **Arrangør**

Ven og Virka, NBH, i samarbejde med Dansk Selskab for Fysioterapi i Gerontologi og Geriatri.

---

## **Tilmelding v.m.**

Skeiðið verður í viku 36.

Undirvíst verður mánadagin 4., týsdagin 5. og fríggjadagin 8. september, kl. 8:30-16:00 í Ven og Virka, Kjarlægisvegur 48, 700 Klaksvík.

Skeiðskostnaðurin er 6.500 kr., íroknað undirvísing, tilfar og ábit.

Pláss er fyri 20-25 luttakarum.

Tilmelding til skeiðið skal vera okkum í hendi áðrenn 1. august 2023 á teldupostadr.

[hedevigm@nbh.fo](mailto:hedevigm@nbh.fo)

Nærri kunning fæst við at seta seg í samband við Hedevig Matras, deildarleiðara í Ven og Virka, Norðoya Bú- og Heimatænastu, á tel. 793460 ella á teldupost [hedevigm@nbh.fo](mailto:hedevigm@nbh.fo)