

Vannjoggingsprosjekt i regi Hunn-Gjøvik Rotaryklubb

I Norge lever vi, som i mange andre land, stadig lenger. Dette er en tendens som man venter skal fortsette de neste tiårene. Mens vi i dag ved fødsel har en forventet levealder på 83,6 år for kvinner og 79,6 år for menn, er det anslått at i 2060 vil kvinner leve til de er 89,1 og menn til de er 86,5.

Dessverre vil denne situasjonen logisk nok medføre en økt sykkelighet, siden aldersrelaterte plager vil få mer tid til å samle seg opp og påvirke sinn og kropp. Når forholdet mellom antall yngre arbeidsføre og de eldre forskyves i de yngres disfavør, er det kanskje naturlig at man frykter at pleien av eldre kan bli en uoverstigelig utfordring, ikke minst om de eldre betraktes som en homogen masse, og pleietrengende.

Heldigvis er en betydelig del av "de eldre" ved bedre helse, og har bedre økonomi og utdanning enn sine forgjengere, og er ikke bare selvdrevne, men også i høyeste grad en ressurs for samfunnet. Men forutsetningen for dette er at de holder seg i bevegelse, og deltar med samfunnsengasjement.

Mens store ressurser blir kastet inn i kampen for å bedre hverdagen for de syke og skadede, blir de "friske eldre" i stor grad overlatt til seg selv. Motivasjonen til å trene når man egentlig føler seg rimelig bra, er ofte liten, og ubehag når man beveger på stive ledd og øm muskulatur, samt valgmuligheter blant masse interessante TV-program, gjør at man mange ganger velger unødvendig passivitet. Dette til tross for at vitenskapen påstår at 150 minutters lett eller medium aktivitet i uken virker forebyggende på en mengde sykdommer. Undersøkelser har vist at bare en av fem i befolkningen fyller kravene til utøvelsen av slik aktivitet.

Å få stimulert de 80 prosentene som ikke ser ut til å benytte seg av fysisk aktivitet som dokumentert medisinsk hjelpemiddel, burde derfor være i samfunnets interesse, men synes å være lavt prioritert.

"Gratis vannjogging for dem over 65" er et lavterskeltiltak i regi av Hunn- Gjøvik Rotaryklubb. Vi har gitt økonomisk støtte til flytemidler opplegget har behov for, og har stilt en av våre medlemmer til disposisjon som instruktør. Dette medlemmet er en pensjonert fysioterapeut, som har erfaring fra 25 år som instruktør i bassengtrening. I tillegg har han en mastergrad i læren om fysisk, psykisk og sosial aldring, så målgruppen bør være vel ivaretatt, faglig sett.

Selve metoden går ut på at den eldre benytter seg av et flytemiddel som gjør at han/hun kan stå oppreist på dypt vann, uten å måtte ta svømmetak for å holde seg flytende. Fra denne posisjonen kan den eldre gå, jogge eller løpe, alt ut fra sin fysiske bakgrunn, og uten å berøre gulvet i bassenget. Anstrengelsesgraden varierer med farten av bevegelsen. Ved sakte bevegelse flyter armer og ben av seg selv, som om personen var vektløs, men dersom hastigheten økes, øker også motstanden i vannet, og øvelsen blir mer krevende. Denne "vektløsheten" gjør at klienten kan lange ut med en steglengde som ville vært vanskelig å gjennomføre på land. Metoden er derfor egnet til tidligere sofagriser, i samme grad som til folk med solid treningsbakgrunn. Grunnet bremseeffekten av turbulensen som oppstår etter kroppens fremdrift i vannet, vil ikke en dobling av skrittfrekvensen doble farten gjennom vannet. Slik kan folk med forskjellig treningsbakgrunn løpe sammen rundt i bassenget i tilnærmet samme hastighet, og være sosiale, noe som kan være en gedigen utfordring ved landbasert trening. Siden metoden ikke vil kreve spesielle ferdigheter utover det å kunne gå, vil de fleste oppleve en tilfredsstillende grad av mestring.

Vi har planlagt en treningsøkt i uken, som en introduksjon til fysisk aktivitet, og håper dette kan virke som en stimulering til ytterligere involvering i helsebringende bevegelse, slik at pensjonistene som deltar vil befinne seg i gruppen som tilfredsstiller myndighetenes ønske om fysisk fostring.

Hunn Gjøvik Rotaryklubb ser med spenning fram til resultatet av dette prosjektet.