



Pixi-udgave

Evaluering af Selvtræning i AlterG

”Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom; jeg har gået mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den - Når man således bliver ved med at gå, så går det nok”

Søren Kierkegaard

Indledning

Vikærgården har løbende fået henvendelser fra borgere og sundhedsfagligt personale om muligheden for træning i AlterG. Derfor blev projekt om Selvtræning i AlterG igangsat.

Projektet havde til formål at undersøge om borgere fra Aarhus Kommune kan selvtræne i AlterG, og om selvtræning i AlterG kan forbedre borgerens gangudholdenhed, mobilitet og livskvalitet. Desuden var formålet at undersøge, hvordan borgerne oplever at selvtræne i AlterG.

Projektet blev gennemført i perioden fra oktober 2019 til marts 2020, hvor vi desværre var nødsaget til at lukke ned for selvtræning pga. COVID-19.

Målgruppen/deltagere i projektet

Målgruppen var borgere i eget hjem, der har kroniske sygdomme og/eller funktionsnedsættelser relateret til gangfunktion, smerter og /eller kondition.

Funktionsnedsættelserne påvirker borgernes hverdag og gør det svært for borgerne at være så aktive som tidligere og have den selvstændige og meningsfulde hverdag, som de ønsker.

Sammenfatning af resultater

Projektet Selvtræning i AlterG har vist;

- at målgruppen var i stand til at selvtræne i AlterG.
- at selvtrænernes gangudholdenhed blev bedret.
- at selvtrænernes selvvurderede livskvalitet blev bedret.
- at størstedelen af selvtrænerne fik lettere ved at klare dagligdags aktiviteter under og efter deres selvtræningsforløb. Denne forbedring tilskrev størstedelen selvtræningen i AlterG.
- at størstedelen af selvtrænerne har fået afhjulpet smerter, bedret kondition, bedret gangfunktion, hvilket efter deres egen vurdering skyldes træning i AlterG.
- at alle selvtrænerne har oplevet, at det var let at træne i AlterG, på trods af at nogle havde haft tekniske problemer med strøm, lynlåsen i bukserne samt usikkerhed med betjeningen og progression undervejs.
- at det er nødvendigt med introduktion. Derudover har enkelte haft behov for at kunne få ekstra hjælp i starten eller hjælp til progression undervejs.
- at alle selvtrænere har oplevet, at forløbet har været godt eller meget godt, og håber på, at det

fortsætter som et fast tilbud til kommunens borgere.

Pga. COVID-19 blev selvtræningsforløbene afsluttet før tid for 11 ud af de 18 inkluderede borgere. Resultaterne beror derfor på fuld evaluering af syv borgere og telefoninterview ud fra spørgeskema af 11 borgere.

Hvad så nu?

Projektet viste sig at være en succes. Selvtrænerne var glade for selvtræningen og vurderede bl.a., at selvtræningen i AlterG havde effekt på helbred, livskvalitet og deres fysiske og psykiske funktionsniveau.

Fysisk aktivitet til ældre har, ifølge Sundhedsstyrelsen, vist at have en positiv indflydelse på fysisk funktionsniveau, kognitivt funktionsniveau, livskvalitet og lavere dødelighed. Projektet viser dermed de resultater, som forskningen også viser.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for ældre fra 65 år er, at de bør være fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. Mindst to gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.

Hvis man pga. sygdom eller

svækkelse ikke kan være fysisk aktiv pga. smerter, vejrtrækningsbesvær eller lignende, så risikerer den ældre eller yngre at komme ind i en ond spiral med risiko for mere inaktivitet.

Selvtræning i AlterG kan ses ind i det perspektiv, fordi det netop retter sig mod dem, der har svært ved at gå og færdes, og som gennem selvtræning i AlterG kan opnå deres 20 minutters fysisk aktivitet to gange om ugen.

Flere borgere vil med et permanent selvtræningstilbud kunne få gavn af de positive effekter, som selvtræning i AlterG kan tilbyde. Det vil være et tilbud, der kan være med til at bevare et godt helbred, livskvalitet, trivsel og forebygge fysisk og psykisk svækkelse.

Projektet anbefaler, at der i fremtiden tilbydes selvtræning i AlterG som del af den kommunale service.

TAK

TAK til lederne i Akuttilbud og Rehabilitering og Center for Test og Evaluering af Velfærdsteknologi for at "sætte medarbejderne fri" til at lave dette projekt.

TAK til borgerne, der ønskede at deltage i projektet.

Center for Test og Evaluering af Velfærdsteknologi
og
Udredning- og Rehabiliteringsteamet
Vikærgården
Hvidkildevej 1
8240 Risskov
Tlf: 29209570
UG-TVO-MSO-URT@aarhus.dk