

19-12-2012: PRESSEMEDDELELSE FRA SFI

## TRÆNING GIVER ÆLDRE MOD PÅ MERE I HVERDAGEN

Et fysisk træningsprogram for ældre styrker muskler, men får også aktiveret de ældre til mere socialt samvær, til at bekymre sig mindre og giver mod på mere i hverdagen.

Et træningsprogram, der skal forebygge faldulykker blandt ældre, kan også have en positiv virkning på andre områder. Det viser en undersøgelse, som SFI har lavet i samarbejde med Gladsaxe Kommune.

SFI har undersøgt effekten af et træningsprogram, som Gladsaxe Kommune har tilbudt en gruppe ældre over 65. Tilbuddet blev givet ud fra et ønske om at forbedre de ældres fysiske funktionsevne og dermed reducere risikoen for fald blandt ældre som følge af svækket fysisk funktionsevne.

Lettere at tage tøj på og lave mad

Undersøgelsens resultater viser, at træningen giver de ældre mere muskelstyrke, men det har ikke været muligt at afgøre, om det giver en bedre balanceevne. Træningsprogrammet har dog haft en positiv indvirkning på en række forhold for de ældre i gruppen. Flere har oplevet, at det fx er blevet lettere at tage tøj på og lave mad. Og det har givet mod på at foretage sig mere i hverdagen og bekymre sig mindre.

Træning giver styrke og livskvalitet

Træningen sammen med andre i en gruppe og på et ældrecenter har givet socialt samvær og har været et afbræk i hverdagen. Det har motiveret de ældre til at fortsætte træningen.

Undersøgelsens resultater understøtter således betydningen af fysisk aktivitet og sammenhængen mellem fysisk funktionsevne og generel livskvalitet. Selv et kort simpelt træningsforløb kan have betydning i hverdagen.

Yderligere oplysninger: Videnskabelig assistent Tina Termansen, 33 48 08 86, tte@sfi.dk

Udgivelse: Tina Termansen & Christoffer Scavenius Sonne-Schmidt: Forebyggende fysisk træning til ældre. En undersøgelse af effekten af en kort træningsindsats på ældres fysiske funktionsevne. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, 12:33



Udgivelsesdato: 19. december 2012

Omfang/pris: 64 sider / kr. 60,- inkl. moms.

Læs resumé »

Læs mere, bestil/download rapport

## RESUMÉ: FOREBYGGENDE FYSISK TRÆNING TIL ÆLDRE. EN UNDERSØGELSE AF EFFEKTEN AF EN KORT TRÆNINGSINDSATS PÅ ÆLDRES FYSISKE FUNKTIONSEVNE

Denne rapport undersøger effekten af et kortvarigt træningsprogram på ældres fysiske funktionsevne. Dernæst belyser rapporten, om SOSU-personalet, der varetager hjemmehjælpen hos de ældre borgere, er i stand til, via en screeningstest, at finde borgere (ud over dem, som allerede er visiteret til træning eller genoptræning), hvis fysiske funktionsevne er så lav, at de er egnede til faldforebyggende træning.

Målgruppen for undersøgelsen er ældre borgere over 65 år, som ikke i forvejen modtog vedligeholdende træning eller genoptræning.

Projektet er udført i Gladsaxe Kommune, som har stået for re-kruttering og træningsforløb i perioden ultimo 2010 til primo 2012.

### METODEGRUNDLAG

Undersøgelsen er udformet som et randomiseret kontrolleret forsøg og har således indebåret en sammenligning af en indsatsgruppe, der har gennemgået et træningsforløb, med en kontrolgruppe, der i samme periode ikke har modtaget træning. Kontrolgruppen er efterfølgende blevet tilbudt træning. Effekten er målt via tre videnskabelige tests, der måler henholdsvis de ældres muskelstyrke i benene, basismobilitet og balancsevne. Disse er rejse-sætte-sig-testen (RST), 2,45 m up-and-go-testen og tandemtesten. Derudover er træningsudbyttet undersøgt og perspektiveret gennem kvalitative semistrukturerede interview med syv deltagere og to terapeuter.

### RESULTATER

#### Fysisk funktionsevne

Testresultaterne viser, at de ældre, der modtog træning, forbedrede deres muskelstyrke i benene signifikant. I forbindelse med basismobilitet så vi, at resultaterne indikerede, at træningen har potentiale til at forbedre

ældres basismobilitet, der var dog ingen signifikant forbedring. Ved de ældres balanceevne så vi ingen forbedring efter træningsforløbet. De manglende signifikante resultater kan dog skyldes det lave antal deltagere. Interviewene med deltagerne viste, at træningen havde haft en positiv virkning på flere af deltagernes fysik. Flere af de interviewede berettede således, at de oplevede en konkret forbedring, i og med at de kunne foretage sig simple dagligdagsaktiviteter så som madlavning og tage tøj på mere ubesværet.

#### TRÆNINGSUDBYTTETS SOCIALE OG MENTALE BETYDNING

Kvalitative interview med deltagere og terapeuter gjorde det klart, at træningen også havde en social betydning for flere af deltagerne. Det, at træningen foregik ude på et lokalt ældrecenter i grupper sammen med andre ældre, var en væsentlig motiverende faktor for deltagelse og vedligeholdelse af træningen. På denne måde havde træningen potentiale til at kunne afhjælpe social isolation og samtidig aktivere de ældre. Den effekt, som flere af de ældre kunne mærke, medvirkede desuden til, at flere af de ældre fik mod på flere og nye aktiviteter og ikke bekymrede sig i samme grad.

#### SOSU-PERSONALET OG SCREENINGEN

Screeningen af borgere blev foretaget via RST-testen af SOSU-personale blandt en lille gruppe af ældre for at finde ud af, om der var borgere her (ud over dem, som allerede var visiteret til træning eller genoptræning), hvis fysiske funktionsevne var så lav, at de opfyldte kriterierne for at kunne modtage faldforebyggende træning. Det viste sig, at der i denne gruppe var borgere, der opfyldte kriterierne for at kunne modtage træning. Screeningstesten, som var den samme som førmålingstesten (RST), blev dog udført under forskellige forhold i de ældres hjem, mens terapeuterne udførte testen ensartet i samme omgivelser med alle de ældre. Der kan derfor være risiko for, at ikke alle fysisk svækkede er identificeret eller at ældre, der ikke opfyldte kriterierne for deltagelse, fejlagtigt er identificeret som funktionssvækkede. Disse risici er dog en præmis, hvis testen skal udføres i de ældres hjem. Fordelen ved testen er, at man på en simpel måde kan opfange et udsnit af borgere med svækket fysisk funktionsevne, som ellers ikke har fået tilbudt træning.

#### PERSPEKTIVER

Nærværende rapport giver en indsigt i en kort træningsindsats' potentiale til at kunne forbedre fysisk funktionsevne hos ældre mennesker over 65 år. Rapporten viser desuden vigtigheden af fysisk aktivitet og sammenhængen mellem fysisk funktionsevne og generel livskvalitet. Undersøgelsens resultater viser, at selv et kort, simpelt træningsforløb kan have betydning i hverdagen. Det viste sig også givtigt at inddrage kvalitative interview, da undersøgelsen havde meget få deltagere. Disse interview kunne perspektivere træningsindsatsens

effekt og belyse de ældres oplevelser af træningsudbyttet samt andre virkninger, som et træningsforløb kan have.

Det lave deltagerantal har dog været en udfordring i forhold til at kunne måle en konkret effekt, da det ikke kan udelukkes, at forskelle i fx de ældres fysiske funktionsevne ved træningsstart har påvirket resultaterne. Det må derfor anbefales, at man i fremtidige studier af trænings effekt på ældres fysiske funktionsevne forsøger at inddrage en bredere målgruppe eller rekruttere fra et større geografisk område.