

# Balansera meraÅ

## Hälsoprojekt för personer 75år och äldre i Österåker kommun



### Projektrapport Mars 2015

Anna Skaring, leg sjukgymnast, projektledare, Säker Senior

Sofia Biderholt, leg arbetsterapeut, projektledare, Säker Senior

Michaela Prochazka, Med dr, FoU Nordost



Österåker

*Säker Senior*



# Projektorganisation

## **Projektägare:**

Susanne Öhrling, sakkunnig, socialförvaltningen, Österåkers kommun

## **Styrgrupp:**

Mikael Ottosson, ordförande i Vård- och omsorgsnämnden, Österåkers kommun

Christina Funhammar, ledamot i Vård- och omsorgsnämnden, Österåkers kommun

Cecilia Ringstedt, ledamot i Vård- och omsorgsnämnden, Österåkers kommun

Sigbritt Sundling, enhetschef, biståndenheten, Österåkers kommun

Susanne Öhrling, sakkunnig, socialförvaltningen, Österåkers kommun

## **Projektarbetsgrupp:**

Michaela Prochazka, rapportansvarig, leg. onk. ssk, MPH, Med dr, FoU Nordost

Anna Skaring, projektledare, leg sjukgymnast, Säker Senior

Sofia Biderholt, projektledare, leg arbetsterapeut, Säker Senior

Helen Pihl, verksamhetsledare för träffpunkterna

## INLEDNING

Kommunfullmäktige avsatte i sin budget för 2014 medel till verksamhetsutveckling för äldre. Av dessa medel skulle en del användas till ett projekt med syfte att erbjuda äldre personer som bor hemma balansträning samt utbildning i fallprevention.

## BAKGRUND

Andelen äldre i befolkningen ökar i snabb takt i hela världen (1). I Sverige beräknas andelen personer som är 65 år och äldre fördubblas under den närmaste tioårsperioden från ca 1,1 miljoner till 2,1 miljoner personer. Antalet personer som är 80 år eller äldre kommer att öka med knappt 100 000 under tioårsperioden till totalt ca 580 000 personer (2).

Fallolyckor är den i särklass vanligaste olyckstypen. Av alla personer som behöver läggas in på sjukhus till följd av olyckshändelser har 70 procent skadats i fallolyckor. Risken att ramla ökar för äldre personer. Psykologiska konsekvenser kan vara lika förödande som fysiska skador. Rädsla att falla igen och lägre tillit till den egna balansen kan påverka livskvalitet, hälsa och aktivitetsnivå. Cirka 40 procent av dem som fått en höftfraktur kan inte återgå till sitt ursprungliga boende (3).

I Sverige drabbas cirka 17 000 äldre per år av höftfrakturer och minst 1 500 dör till följd av fallolyckor (4). Regelbunden fysisk aktivitet rekommenderas i varierande utsträckning beroende på ålder och hälsotillstånd för att främja hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, samt för att förebygga, bevara och förbättra den fysiska kapaciteten. För äldre med nedsatt fysisk funktionsförmåga kan det dagliga livet medföra otrygghet och osäkerhet, och de kan ha omfattande behov av stöd från närstående, socialtjänst, hälso-och sjukvård etc (5, 6, 7).

Det finns olika former av balansträning t.ex. Qigong som är en träningsform som bidrar till kroppsmedvetenhet och balansträning som minskar risken för fall och funktionsnedsättning och ger större säkerhet och ökad frihet i vardagen (8, 9). Olika former av balansträning minskar risken för fall och funktionsnedsättningar vilket bidrar till större säkerhet och därmed ökad självständighet och frihet i vardagen. Dessutom bidrar deltagandet i t.ex. balansträning till social gemenskap vilket minskar risken för ofrivillig isolering och ensamhet. Genom att erbjuda regelbunden balansträning och utbildning i fallprevention samt att inspirera till fysisk aktivitet. m.m. kan dessa insatser bidra till att underhålla och öka kvarvarande funktionsförmågor hos personer som bor hemma och är 75 år och äldre.

Det är av stor vikt att eftersträva hälsofrämjande åtgärder i samband med fallprevention vilket bl.a. innebär att informera äldre personer om vad som går att träna (träningsbart) och nyttan av fysisk aktivitet. Äldre personer behöver också kunskap om hälsosamt åldrande för att förebygga funktionsnedsättningar. Det är viktigt att informera om att fall inte ska ses som en del av det normala åldrandet och att risken för fall ofta underskattas hos individen själv. Vetenskapliga studier visar att bl.a. promenader, Qigong och dans är exempel på fysiska aktiviteter som förbättrar balansen och ger muskelstyrka som kan minska antalet fall (5-9).

## **SYFTE**

Syftet med projektet var att bidra till att deltagarna skulle få träning, inspiration och information för att främja en aktiv och självständig vardag genom att erbjuda utbildning i fallprevention, balansträning samt öka förståelse om betydelsen av fysisk aktivitet för ett hälsosamt åldrande.

## **MÅL**

- Öka hälsorelaterade livskvaliteten genom att erbjuda deltagande i balansträning för personer 75 år och äldre i ordinärt boende
- Öka kunskapen om nyttan med fysisk aktivitet och fallprevention
- Öka möjligheten till kvarboende

## **METOD**

### **Målgrupp**

Personer 75 år och äldre och som bor i eget boende.

### **Genomförande**

För att nå ut till så många seniorer i Österåkers kommun som möjligt annonserades kursen i lokaltidningarna Mitti och Kanalen, på kommunens hemsida samt på träffpunkterna där kurserna skulle hållas (bilaga 1). Kursen var ett paket om totalt 10 träffar som innehöll både föreläsningar och träning.

Föreläsningarna och träningen har genomförts på tre träffpunkter i kommunen; Fyren (måndagar), Roslags Kulla (torsdagar) och Solhälla (fredagar). I varje deltagargrupp ingick upp till 18 personer. Om en deltagare missade en föreläsning eller träningstillfälle erbjöds hen att delta på en annan träffpunkt under perioden.

### **Kurstillfällen**

Kursen inleddes med tre föreläsningstillfällen där deltagarna fick information kring balans och yrsel, orsaker till fallolyckor samt förslag på åtgärder för att bibehålla och förbättra förmågor och förebygga fall. För kursinnehåll, (bilaga 2). Vid första kurstillfället fick deltagarna med sig ett hemträningsprogram som de uppmanades att genomföra dagligen (bilaga 3). Vid andra tillfället fick deltagarna med sig en checklista för att kontrollera sin hemmiljö och vardagsvanor (bilaga 4).

Därefter följde en träningsperiod med sju träningstillfällen där träningen inriktades mot balans- och kroppskontroll i form av balansträning i grupp, balansbana samt qigonginspirerade övningar. Deltagarna testades innan de sju träningstillfällena samt vid det sista tillfället. Varje kurstillfälle har varit 60 min.

## **Träning**

### **Uppvärmning och balansträning i grupp**

Uppvärmning inkluderande med träning av koordination och kondition samt balansträning genomfördes till medryckande musik.

### **Balansbana**

En balansbana med varierade balansträning vid 10 stationer togs fram. Exempel på balansövningar har varit att stå på balansdyna/balansplatta, gå slalombana, plocka upp föremål från golvet, balansera på lina, bolla bollar med händer och med fötter. Vid varje station har svårighetsgraden på genomförandet kunnat varieras beroende på deltagarens förmåga.

Deltagarna har parats ihop två och två och följt balansbanans olika stationer gemensamt. Tid för varje station har varit ca 2 minuter och deltagarna har utfört varje station minst en gång vid varje träningstillfälle.

Då lokalerna såg olika ut och antalet deltagare varierat så har balansbanornas ordning varierat utifrån respektive lokal. Innehållet har dock varit detsamma på alla ställen och ordningen har varit detsamma vid varje träningstillfälle.

### **Qigong/Kroppskännedom**

Rörelser med fokus på kroppskännedom, balans och rörlighet utfördes lugnt och koncentrerat till lugn musik i ca 15 min

### **Datainsamling**

För att undersöka effekter av insatser i projektet användes olika datainsamlingsmetoder. Två kvantitativa metoder användes för test av balansen och en enkät genomfördes för att ta reda på hur deltagarna upplevde att vara med på "Balansera Mera.."

### **Funktionsbedömningar**

För att ha en utgångsnivå för deltagarnas balansfärdigheter genomförde vi Rombergs test som testar balansen i stående och TUG som mäter balans, gång och funktionell rörelseförmåga. Dessa test genomfördes vid samma tillfälle som den första balansträningen, dvs. tillfälle fyra samt vid det sista tillfället för balansträningen/kursen vid tillfälle 10.

### **Enkät**

Då de två största riskerna för att råka ut för en fallolycka är att man har ramlat tidigare och att man är rädd för att ramla. Deltagare fick vid första tillfället fylla i enkäten för att sedan följa upp med samma frågor vid sista tillfälle (bilaga 5).

Tillsammans med FoU Nordost (f.d. FoU Seniorium) togs fram en enkät för att ta reda på hur deltagarna upplevde sitt deltagande i "Balansera Mera...", (bilaga 6).

## RESULTAT

Sammanlagt deltog 67 personer i "Balansera Mera...", tabell 1. Gruppstorleken var satt till 16-18 deltagare per kurstillfälle, men närvaron har varierat och legat på mellan 6 och 22 deltagare per tillfälle.

Tabell 1. Beskrivning av deltagare i projektet.

	Träffpunkt			Totalt*
	Fyren*	Solhälla*	Roslags - Kulla*	
Kvinnor 75+	16	14	7	37
Män 75+	1	4	5	10
Kvinnor 75-	3	6	7	16
Män 75-	1	1	2	4
Totalt	21	25	21	67
Genomsnittligt deltagande (personer/tillfälle)	17,4	16,2	12,5	

\* Antal personer

Några deltagare har klarat sig helt självständigt medan andra varit i behov av mycket hjälp både för att ta del av information muntligen och/eller för att delta i träningen. Av deltagarna var 47 personer 75 år eller äldre och resterande 20 personer var under 75 år. Kursen riktade sig till personer över 75 år men vi valde att även inkludera de yngre personerna i träningen och i resultatredovisningen.

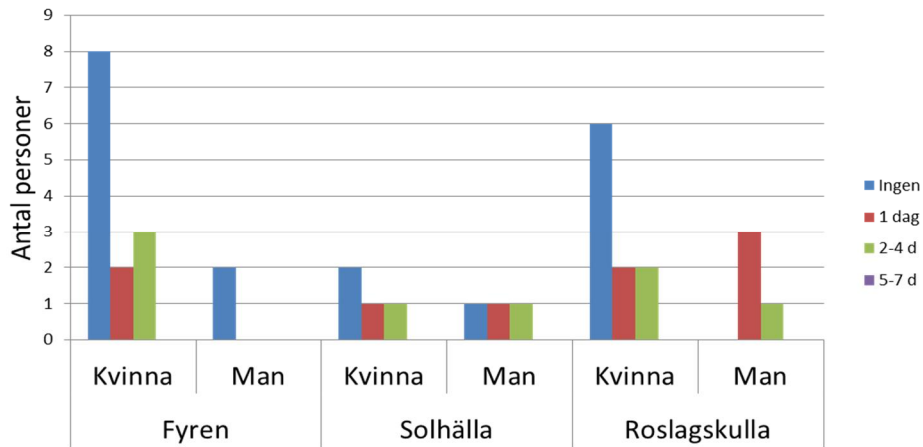
### Resultat av tester

En majoritet av deltagarna uppvisar en viss förbättring avseende både gående och stående balans vid genomförande av funktionstester.

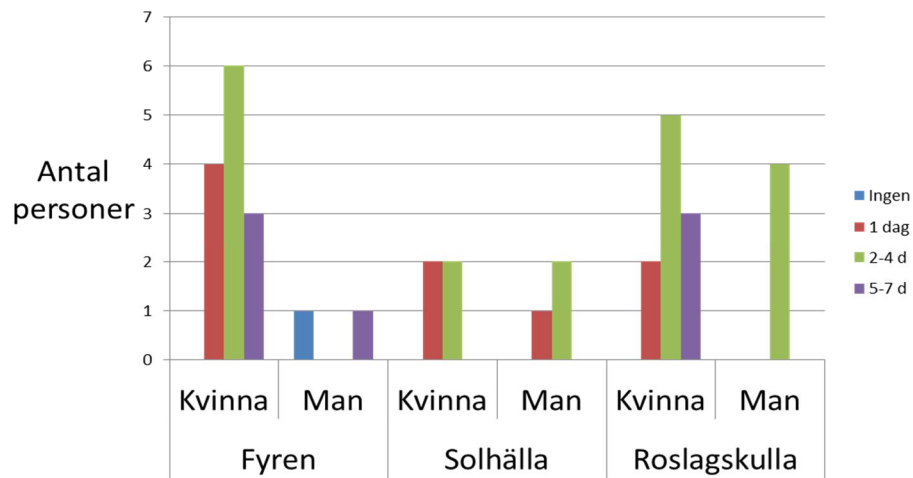
### Resultat av enkät

Under tiden för hälsoprojektet har deltagarna påfallande ökat sin balansträning. En stor del av deltagarna tränade inte alls sin balans innan kursstart. Efter kursen var det enbart en person som inte på eget initiativ hade tränat sin balans. Av samtliga övriga deltagare hade träningsfrekvensen ökat och alla tränade aktivt sin balans mellan 1-7 dagar i veckan, figur 1-7, (se även bilaga 6).

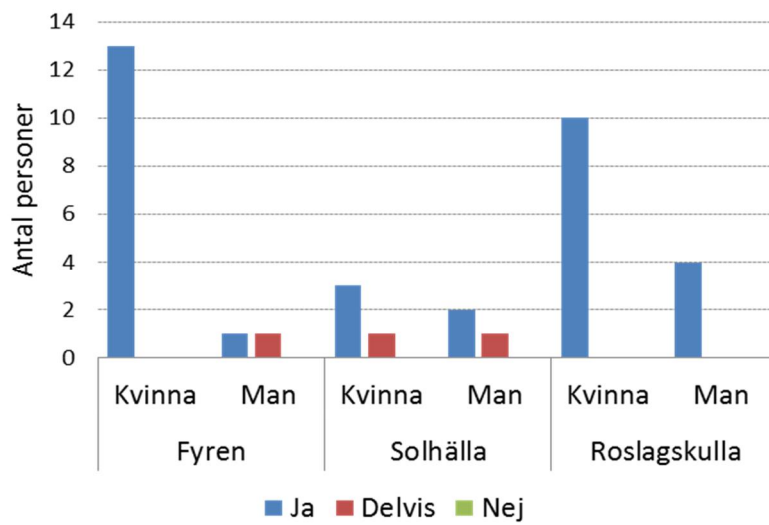
Figur 1. Hur många dagar i veckan tränade du din balans innan du började på "Balansera mera"?



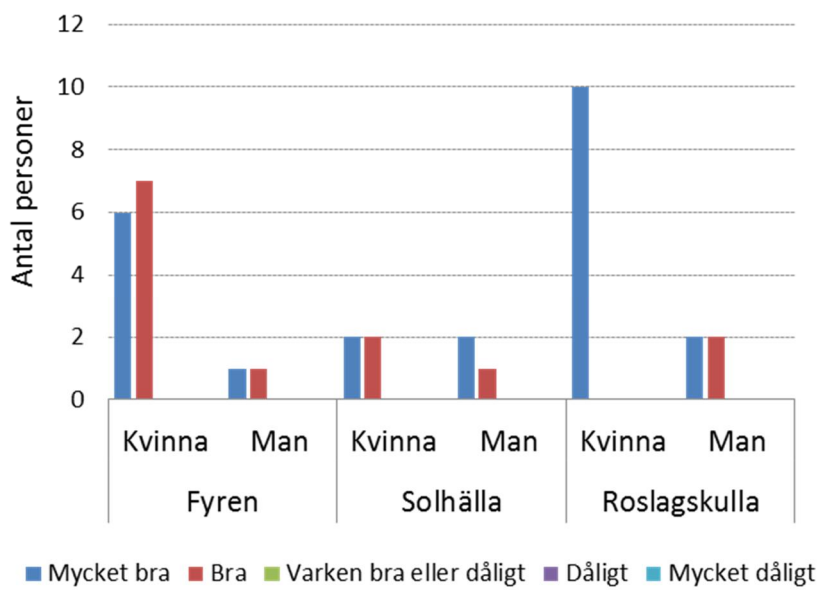
Figur 2. Hur många dagar i veckan har du tränat din balans under **de senaste 10 veckorna** i genomsnitt?



Figur 3. Har du fått den hjälp och det stöd du behövt under träningsperioden?

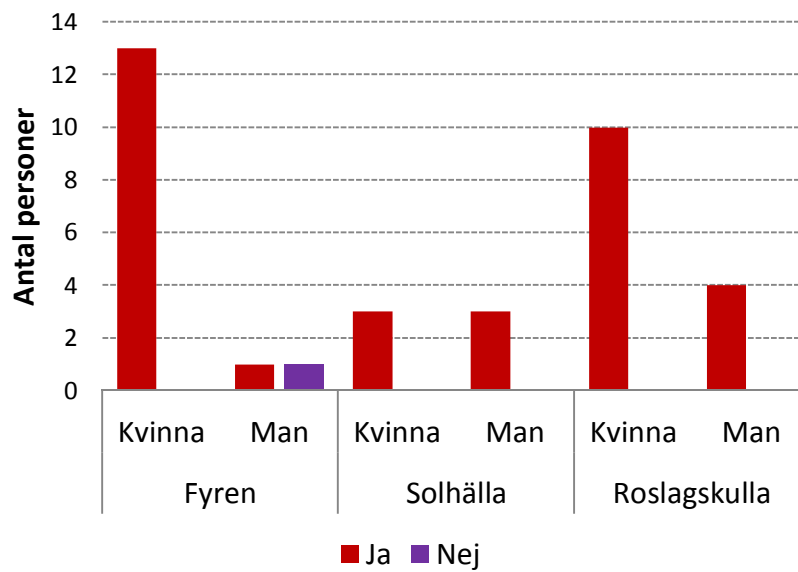


Figur 4. Vilken är din sammantagna upplevelse av "Balansera mera"?



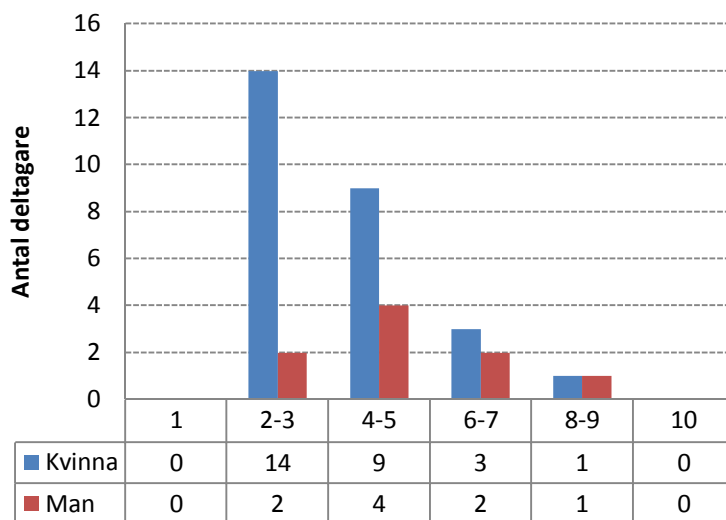
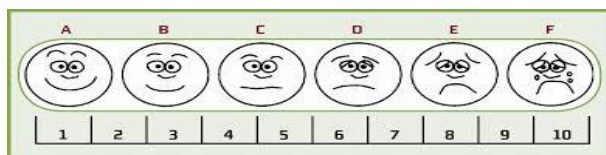


Figur 5. Vet du vad du kan göra för att förbättra din balans?

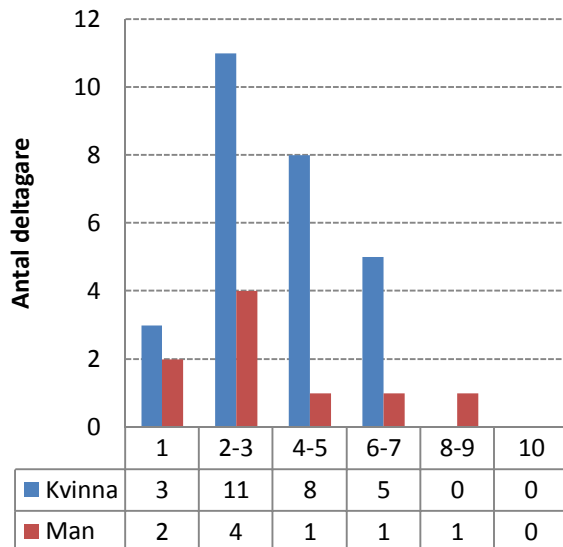
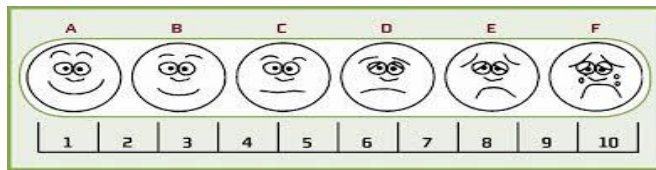


Kan du ge ett exempel: *Gå ut varje kväll, Gå på tå/hälar, Stå på ett ben och ta tid*

Figur 6. Hur upplever du att din balans är?



Figur7. Hur orolig är du för att ramla?



## DISKUSSION

Under kursernas gång har det varit intressant och roligt att följa deltagarnas utveckling. Många har blivit mer intresserade av att träna balans och benstyrka och tack vare kursen lärt sig hur de kan träna. Det har efter balansskolans slut kommit förfrågningar och önskemål från deltagarna om hur man kan fortsätta och kontinuerligt träna sin balans på träffpunkterna. Många har uttryckt önskemål om att "Balansera Mera..." skulle kunna finnas som en regelbundet återkommande kurs och kanske även i flera steg med "Balansera Mera.. steg 1" vilket motsvarar denna kurs och att man sedan kan gå "Balansera Mera.. steg 2" som till viss del innehåller repetition av information men som även innehåller balansträning på olika nivåer. Vi tycker att det är viktigt att ta tillvara kursdeltagarnas önskemål om att fortsätta träna då de med förbättrad balans och styrka får ökade möjligheter att leva aktivt och självständigt liv. Att detta tillhandahålls av kommunen kan ges stöd utav från socialtjänstlagen i vilken finns att läsa i § 4 :

*Socialnämnden ska verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.*

Deltagarantalet har till viss del varit varierande. Några deltagare har mestadels deltagit i den teoretiska delen, andra i båda delarna, dvs. den teoretiska delen och i träningen. När man genomför en kurs är det önskvärt att deltagarna deltar vid alla tillfällena så att de får all information och får möjlighet att tillgodogöra sig träningen fullt ut. Det är svårt att få med en ny deltagare vid tillfälle tre som inte har bakgrundsinformation och som börjar ställa frågor kring områden där tidigare deltagare fått information kring och där vi diskuterat ämnena i gruppen. För framtida kurser är det därför viktigt att understryka att man bör delta vid alla 10 tillfällen.

På samtliga dagverksamheter har deltagarantalet initialt överskridit det planerade antalet om 16-18 personer vilket medförde att det ibland blev svårt att hinna med att hjälpa de som hade behov av hjälp vid träningen. En rekommendation vid fortsatt verksamhet är att grupper bör bestå av max 16 personer så att varje deltagare kan få just den träning och det stöd som hen behöver utifrån sina individuella förutsättningar.

När det gäller resultatet är det svårt att dra generella slutsatser då det rör sig om en liten grupp men vi ser ändå många positiva resultat hos många av de enskilda deltagarna. Utöver den fysiska träningen har även den sociala samvaron haft en positiv inverkan och i alla grupperna har det varit en trevlig och god stämning. Social samvaro är i sig en viktig faktor för att minska risk för fall.

## **FORTSÄTTNING**

Under första kvartalet 2015 har projektet, på grund av den efterfrågan som funnits i kommunen, fortsatt och under januari – april 2015 har projektet utmynnat i fyra nya Balansera Mera kurser varav en är en fortsättning med samma grupp som tidigare.

### **Några kommentarer från deltagare "Om Balansera Mera...":**

*" Vi trodde att det skulle vara jobbigt och tråkigt att gå 10 gånger, nu känns det väldigt roligt och inspirerande"*

*"Tänk att det här var så svårt, det trodde jag inte"*

*"Det här vill vi fortsätta med varje termin"*

### **Uttryckt från Helen Pihl, verksamhetsledare för träffpunkterna:**

*"Jag som har mitt kontor på Fyren har kunnat se med vilken koncentration alla moment utförs. Det är uppvärmning så damerna baddar sina pannor, herrar i skjortor blir lite fläckiga, vidare under hinderbanor skojar det i den koncentrerade miljön. Man undrar hur svårt det egentligen är att stå på ett ben nuförtiden, varför kan man inte resa sig från en stol på ett*

*ben? Under nedvarvning med Qi-gong är koncentrationen stor igen. Efter passets avslutning är det mycket nöjda kursdeltagare som lämnar lokalen. Många har sedan tidigare tagit med sig träningsprogram hem för att träna mera på hemmaplan eller man har en anhörig/vän som inte har möjlighet att komma till lokalen, dessa personer kommer inte med i statistiken över deltagare, men har nytta av kursen ändå.”*

## REFERENSER

1. FN, D. o. E. a. S. A., (2013). World Population Ageing 2013, New York: United Nations.  
<http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf>
2. SCB, 2006. Äldres levnadsförhållanden - arbete, ekonomi, hälsa och sociala nätverk 1980-2003, Statistiska centralbyrån.
3. Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson LM, Lamb SE. Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 9. Art. No.: CD007146. DOI: 10.1002/14651858.CD007146.pub3.
4. SBU. Åtgärder för att förhindra fall och frakturer hos äldre. [www.sbu.se/2014\\_07](http://www.sbu.se/2014_07)
5. Äldrecentrum rapport 2013:5 Ett hälsosamt åldrande Kunskapsöversikt över forskning 20015–2012 om hur ett hälsosamt åldrande kan främjas individuellt.
6. Littbrandt, H Stenvall, M & Rosendahl, (2011) Applicability and Effects of Physical Exercise on Physical and Cognitive Functions and Activities of Daily Living Among People With Dementia.
7. Michail Tonkonogi, Professor i Medicinsk vetenskap inriktning Idrottfysiologi, PRO pensionären nr 3, 2010)
8. Howe TE "Exercise for improving balance in older people"(2007) okt 17(4)CD004963 Cochrane Database Syst. Rev.
9. Kristindottir EK "Träning av balanssinnet kan sannolikt förebygga fallolyckor" Nordisk Geriatrik (2006).