

# Sluttrapport – «Investering i egen helse»

---

## Fra Ullern seniorsenter - Helse og rehabilitering

### *Forord:*

Målet har vært å få flere pensjonister til å investere i egen helse gjennom fysisk aktivitet, sosialt fellesskap, riktig kosthold og økt kompetanse. Videre har målet vært læring og mestring gjennom å investere i egen fremtid, oppsøke lystbetonte tilbud, og delta aktivt i ulike aktiviteter.

Type prosjekt: Helse- og rehabilitering.

Varighet: 01.01,2014 – 31.12.2014

Omfang: Prosjektet har omfattet 9 ulike fysiske aktiviteter med totalt 172 deltagere

Samarbeidspartnere:

- Ullern Helselag: Oddveig Figenschau
- Parkinsonforeningen: Astrid Dahlin
- Landsforeningen for hjerte og lungesyke : Maria Lind Kvanmo
- Ullern bydel : Bente Nodland

Tusen takk til Rita Hartford som har brukt ca 90 % av sin stilling til all tilrettelagt målrettet trim i prosjektet. Hun har vært helt uvurderlig i dette prosjektet.

### *Sammendrag: vises til webskjema*

## Kap. 1. Bakgrunn for prosjektet / målsetting

Seniorsenterets hovedmål er å:

- være et aktivitetssenter for personer over 60 år
- være et kultursenter med lystbetonte tilbud
- rekruttere pensjonister som har avsluttet yrkeslivet
- stimulere til frivillig arbeid, fysisk aktivitet, delaktighet og sosialt samvær
- sørge for positivitet, glede og muligheter

Seniorsenteret er et forebyggende lavterskeltilbud uten vedtak. Vi er en fritidsklubb for pensjonister, der lystbetonte tilbud ofte er inngangsporten for å besøke senteret. Mange har en oppfatning av at et seniorsenter kun er for godt voksne mennesker, så utfordringen ligger i å rekruttere yngre pensjonister, slik at investering i egen helse og fremtid kan starte tidligst mulig. Vi har lang erfaring med at de som har startet trening tidlig, står sterkere rustet til å møte aldersrelaterte plager eller kroniske sykdommer.

Ullern Seniorsenter

E-post: [www.ullernseniorsenter.no](http://www.ullernseniorsenter.no)

Hjemmeside: [leder@ullernseniorsenter.no](mailto:leder@ullernseniorsenter.no)

Nasjonalforeningen for folkehelsen ønsker å fremme fysisk aktivitet for alle. Seniorsentrene og lokale helselag har hatt varierte tilbud om fysisk aktivitet i mange år.

Ullern seniorsenter hadde i 2014 ca 1300 aktive brukere mellom 55 og 96 år. De fleste er friske hjemmeboende seniorer, men mange har aldersrelaterte plager og flere har kroniske sykdommer med smerter og nedsatt funksjonsevne. Dårlig kondisjon, manglende styrke, overvekt, slitasjeproblemer eller kroniske sykdommer, kan medføre økende grad av passivitet, ensomhet og isolasjon som gir raskere progresjon av plagene.

Våre erfaringer viser at godt voksne mennesker som har startet med målrettet trening straks de ble pensjonister, mestrer hverdagen bedre både psykisk og fysisk sammenliknet med de som har valgt å være inaktive.

Vi har også erfart at våre brukere med kroniske lidelser, har behov for spesielt tilrettelagt treningsprogram hvor det er tatt hensyn til deres behov og begrensninger. Dette er personer med sykdommen Parkinson og de med nedsatt lungekapasitet som for eksempel KOLS og Astma.

Ullern seniorsenter hadde i 2013 et pilotprosjekt "Sammen om Parkinson", støttet av Oslo kommune, som viste seg å være et meget kjærkomment og vellykket tilbud til Parkinsonister. 14 personer med Parkinson sykdom trente hos oss 2 ganger per uke i ett år og alle dokumenterte bedret funksjonsnivå.

Forskning viser at riktig kosthold kan være avgjørende for Eldres helse. Eldre mennesker legger ofte lite vekt på ernæring og kostholdet blir mangelfullt. Fysisk aktivitet, kosthold og sosialt samvær er alle forebyggende tiltak der andel eldre øker i befolkningen.

Senteret med alle sine lystbetonte tilbud er den ideelle rammen, og gir sosialt samvær og tilhørighet, som er en avgjørende faktor vedrørende motivasjon.

### ***Prosjektets mål***

Målet med prosjektet er å få flere pensjonister til å investere i egen helse gjennom fysisk aktivitet, sosialt fellesskap og riktig kosthold for å motvirke aldersrelaterte plager. Prosjektet skal søke å forebygge sykdom / plager samt gi kunnskap og metoder for læring og mestring til personer som har eller er i ferd med å utvikle sykdom.

Videre er det et mål å få flere pensjonister til legge mer vekt på riktig ernæring og kosthold.

Prosjektet har laget prototypen på morgendagens seniorsentre som vil:

- gi økt andel treningsglade, friske eldre
- utsette aldringsprosessen fysisk, biologisk og mentalt hos eldre mennesker
- sette kronisk syke mennesker bedre i stand til å møte hverdagen både fysisk og mentalt
- medføre riktig kosthold blant eldre
- mindre offentlig bistand til eldre
- fokusere på eldre som en ressurs og ikke en kostnad

Ullern Seniorsenter

E-post: [www.ullernseniorsenter.no](http://www.ullernseniorsenter.no)

Hjemmeside: [leder@ullernseniorsenter.no](mailto:leder@ullernseniorsenter.no)

**Prosjektets målgruppe er:**

- Friske pensjonister over 60 år
- Personer med sykdommen Parkinson.
- Personer med nedsatt hjerte- eller lungelungekapasitet (for eksempel, KOLS, Astma og lignende) .
- Eldre med behov for endret kosthold

**Kap. 2 Prosjektgjennomføring / metode****Fysisk aktivitet**

All fysisk aktivitet på Ullern seniorsenter har foregått i senterets treningsal . De tilrettelagte, målrettede treningstilbudene er blitt faglig ivaretatt, planlagt og gjennomført av seniorinstruktør utdannet ved Norges idrettshøyskole NIH. I tillegg har Ullern idrettsforening 60+ gjennomført alle uteaktiviteter, og Yogaloftet har gjennomført Senoryoga og herreyoga.

Målrettet tilrettelagt trening til Fitness, seniortrim, Parkinson og hjerte/lunge trening ble alle utført i 1-2 timer per uke.

Alle gruppene var aktive fra januar til juni og fra august og til medio desember 2014. Det ble totalt tilrettelagt trening i 40 uker.

”Sammen om Parkinson” var et Samarbeid med parkinsonforeningen Oslo vest som rekrutterte mange av deltakerene. Treningsprogrammer var allerede uarbeidet i 2013, men måtte justeres noe etter funksjonsnivå til de ulike gruppene. Hovedmålet for brukere med Parkinson vår å

- Forbedre hverdagsfunksjonaliteten gjennom motivasjon til fortsatt trening
- Motivasjon «Sammen klarer vi dette»
- Bruk av «galgenhumor»

«Fullerton Fitness Test» ble benyttet til de praktiske øvelsene. Dette er en forskningsbasert test som er reliabel og valid. Øvelsene går ut på å forbedre kondisjon, muskelstyrke, bevegelse, koordinasjon, hurtighet og teknisk ferdighet.

Forbedring av kondisjon og styrketrening innebar generelt å styrke rygg- og magemuskler, balanse- og fallforebyggende trening samt å styrke bekkenmuskulaturen.

”Aktiv med KOLS” var et samarbeid med Landsforening for hjerte- og lungesyke (LHL) vedrørende rekruttering og utarbeidelse av treningsprogram

Ullern Seniorsenter

E-post: [www.ullernseniorsenter.no](http://www.ullernseniorsenter.no)

Hjemmeside: [leder@ullernseniorsenter.no](mailto:leder@ullernseniorsenter.no)

**Helse- og kosthold:**

Det ble gjennomført foredrag i totalt 40 uker om ulike helsetemaer av 1 times varighet. Tematikken var om læring, forebygging, mestring, hørsel, syn, medikamenter og kroniske sykdommer med mer.

**Kap. 3 Resultater og resultatvurdering**

Ullern seniorsentere har i mange år hatt tilbud om trening på senteret. Vi har sett hvilken effekt dette har hatt på de som i dag er over 85 år. Til sammenligning ser vi de som aldri har trent, som ikke har kondisjon, styrke og dårlig ballanse. Dette er eldre som ofte faller inne på kjøkkenet, på badegulvet eller ute på glattisen. De får alvorlige bruddskader som nedsetter funksjonsnivået, blir avhengig av offentlig bistand i kan bli avhengig av sykehjemsplass tidligere enn nødvendig.

Fysisk aktivitet som livsform for eldre er helt i tråd med flere St. meldinger, Samhandlingsreformen, Hverdagsrehabilitering, Folkehelseplan og strategier fra Byråd for eldre i Oslo.

Gjennom prosjektet "Sammen om Parkinson", med tilrettelagt, målrettet fysisk aktivitet i 1 time to ganger i uken har vi sett klar bedring i deres funksjonalitet. Med prosjektet vil vi kunne utvide dette tilbudet til alle som har behov i Oslo vest.

Vi vet at personer med nedsatt hjerte- eller lungekapasitet vil få en langt bedre hverdag både mentalt og fysisk ved hjelp av målrettet og tilrettelagt trening. Vi laget derfor et spesielt treningsprogram også for denne gruppen av brukere.

**Totalt antall brukere i gjennomsnitt i 2014 var:**

- Fitness: 20 brukere per dag i 73 dager
- Seniortrim: 12 brukere per dag i 58 dager
- Svømming: 8 brukere per dag i 38 dager
- Parkinson: 8 brukere per dag i 71 dager
- Hjerte-/lungetrim: 2 brukere per dag i 46 dager
- 60+: 7 brukere per dag i 38 dager
- Bowling: 6 brukere per dag i 21 dager
- Herreyoga: 3 brukere per dag i 21 dager
- Senoryoga: 9 brukere per dag i 34 dager

Dette gir et totalt gjennomsnitt på 75 brukere som har benyttet tilbudene 400 ganger i 2014.

**Spesielt om Parkinson og «Fullerton Senior Fitness Test»**

Vi har konkrete målinger på brukere av tilbudet til Parkinsonistene etter å ha gjennomført «Fullerton Senior Fitness Test».

Aldersgruppen var 62-78 år. Brukerne hadde hatt Parkinson i gjennomsnitt i 10 år. Totalt deltok 18 brukere i testen i 2014, men av ulike årsaker var det kun 8 deltakere fra januar til medio oktober 2014.

Ullern Seniorsenter

E-post: [www.ullernseniorsenter.no](http://www.ullernseniorsenter.no)

Hjemmeside: [leder@ullernseniorsenter.no](mailto:leder@ullernseniorsenter.no)

Test-resultatene som er fremstilt i grafer omfatter kun de 8 brukerne som hadde deltatt i hele perioden i 2014.

Resultatene er konkret beskrevet i grafer i vedlegget «Sammen om Parkinson» og foredraget «Investering i egen helse». Se vedleggene.

Vi foretok en liten spørreundersøkelse blant brukerne med Parkinson. Resultatene viste at de var svært fornøyde med treningstilbudet både i forhold til fysiske-, psykiske- og sosiale forhold.

## Kap. 4 Oppsummering / konklusjon / videre planer

Fysisk aktivitet som livsform for eldre er helt i tråd med flere St.meldinger, Samhandlingsreformen, Hverdagsrehabilitering, Folkehelseplanen og strategier fra Byråd for eldre i Oslo.

Prosjektet «Sammen om Parkinson» i 2013, som også er en del av prosjektet «Investering i egen helse» i 2014, med tilrettelagt, målrettet fysisk aktivitet, har vist klar forbedring i deres hverdagsfunksjonalitet.

Gjennom økt fokus på kosthold, med teori og praktiske matkurs, er målet vårt å oppnå riktigere ernæring, slik at ernæring sammen med fysisk aktivitet kan bidra til en friskere eldre befolkning i Ullern bydel.

Vi planlegger å fortsette alle tilbudene i 2015, men da som integreerte aktiviteter i senterets ordinære aktivitet. Dette vil kreve at våre driftsmidler øker tilsvarende en 50 % stilling.

Ullern Helselag, Parkinsonforeningen Oslo vest, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) og Ullern bydel er alle samarbeidspartnere. Vi har allerede et samarbeid med bydelens fysio- og ergoterapeuter som selv erfarer hvilken gevinst treningstilbudet er for deres pasienter med kroniske lidelser. Vårt mål at at samarbeidet med de nevnte instanser skal fortsette også i fremtiden.

Prosjektets overføringsverdi til andre seniorsentre er betydelig da prosjektet «Investering i egen helse» er å anse som et pilotprosjekt planarbeidet med morgendagens seniorsentre.

## Referanser / litteratur

- Diverse Stortingsmeldinger
- Samhandlingsreformen, 2012, Helse- og hverdagsrehabilitering
- Eldresentrenes rolle i forbindelse med samhandlingsreformen, Helseetaten, Oslo kommune
- Strategi 2014-2016, Rådet for psykisk helse
- Byrådets forslag til budsjett 2013 og økonomiplan 2013-2016, Oslo kommune
- Å være pensjonist i Oslo, Byrådsavdeling for eldre og bydelene, Oslo kommune
- «Glemsk, men ikke glemt», rapport 08/2007, Sosial- og helsedirektoratet
- «Hvem er brukere av eldresentrene?» Rapport 2008:6. Folkehelseinstituttet

Ullern Seniorsenter

E-post: [www.ullernseniorsenter.no](http://www.ullernseniorsenter.no)

Hjemmeside: [leder@ullernseniorsenter.no](mailto:leder@ullernseniorsenter.no)

- Undersøkelse om ikke-brukere av eldresenter, 2007. Helse-og velferdsetaten, Oslo kommune
- Folkehelseplan for Oslo 2013-2016, Byrådet Oslo kommune
- Eldresentrenes rolle i forbindelse med samhandlingsreformen
- Seniormeldingen 2013, Byrådsavdelingen for eldre og sosiale tjenester
- Strategier fra Byråd for eldre i Oslo
- Frisklivssentralen og kommunenes rehabiliteringsansvar

## Vedlegg

Power-point foredragene

- «Sammen om Parkinson»
- «Investering i egen helse – morgendagens seniorsenter»

-----

Ullern Seniorsenter

E-post: [www.ullernseniorsenter.no](http://www.ullernseniorsenter.no)

Hjemmeside: [leder@ullernseniorsenter.no](mailto:leder@ullernseniorsenter.no)