

Sluttrapport til EkstraStiftelsen
Aktive eldre-en levende alderdom
2018/HE1-204319
Bergen Styrkeløftklubb
Norges idrettsforbund

Bergen styrkeløftklubb takker EkstraStiftelsen for tildelingen som gjorde det mulig å gjennomføre dette prosjektet.

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet:

Målsetting er å gi eldre på sykehjem helsefremmede styrketrening ved hjelp av musikk og remenisens som forebygger demens og andre sykdommer. Forskning viser at nettopp styrketrening, musikk og mimring som prosjektet består av, kan forebygge demens og andre sykdommer. 85 % av beboere på sykehjem har en demensdiagnose og kan ikke selv ta ansvar for å trene. Derfor viktig at vi pleiere bidrar til trening som et ledd i en helhetlig omsorg for beboerne.

Prosjektgjennomføring og metode:

Prosjektleder Tor Engevik og styrkeløfter Unni Olsen på 73 år besøkte over 64 sykehjemsavd./dagsentre og hadde foredrag på 14 konferanser og sykepleierhøyskoler i prosjektperioden. Metoden var at vi delte ut 1000 strikk fordelt på 70 treningskasser med treningsprogram og strikk til sykehjem/dagsentre.

Beskrivelse i hvilken grad oppsatte effektmakeri ble nådd:

Prosjektmedarbeiderne besøkte over 64 sykehjemsavd./dagsentre og hadde foredrag på 14 konferanser og sykepleierhøyskoler i prosjektperioden. Vi delte ut 1000 strikk fordelt på 70 treningskasser med treningsprogram og strikk til sykehjem/dagsentre i hele Norge. Kassene med opplegget har blitt aktivt brukt på dagsentrene/sykehjemmene også etter at prosjektet var ferdig til glede for de eldre.

Beskrivelse av hvilken grad oppsatte effektmål ble oppnådd:

Prosjektleder skrev en fagartikkel i prosjektperioden som er utgitt i det vitenskaplige tidsskriftet Geriatrisk sykepleie og Sykepleien.no. Vi hadde dokumentinnsamling og laget prosjektet og holdt foredrag om positive effekter av trening på 14 fagkonferanser og hadde presentasjoner på 64 sykehjem.

Resultater og resultatmål:

Resultatet er at vi på foredrag har truffet og motivert flere hundre helsepersonell til å bli mer aktive til å arrangere fysisk trening med musikk og remenisens som forebygger sykdommer. Vi har truffet over 1500 eldre under presentasjonen av prosjektet. Vi har fått tilbakemelding fra de fleste sykehjemmene/dagsentre at prosjektet brukes ukentlig og når ut til de eldre. Helsepersonell er mer aktive med å etterspørres aktivitet ifølge tilbakemeldinger til prosjektleder.

Oppsummering med konklusjon og videre planer:

Prosjektet har vært en suksess ved at helsepersonell har blitt mer aktive med å etterspørre og arrangere fysisk aktivitet på sykehjem/dagsentre. De har også fått utstyret som de kan bruke til dette treningsopplegget. Vi forventer og har fått tilbakemelding om at prosjektet blir brukt på de stedene vi har besøkt. Vi har i prosjektperioden skrevet fagartikkel som har blitt mye lest, vi har fått mange artikler i lokalaviser i hele Norge der vi har promotert prosjekt «aktive eldre» og Ekstrastiftelsen. Behovet for fysisk aktivitet er stort på sykehjem.

Produkter av prosjektet:

Søk på: Tor Engevik så finner dere mange positive artikler om prosjektet og Ekstrastiftelsen. Vi har også laget et treningsopplegg til prosjektet. Se også link: <https://sykepleien.no/meninger/innspill/2018/09/slik-kan-eldre-fa-god-trening-pa-sykehjem>

Mvh Tor Engevik