

AKTIV PÅ PLEJEHJEM

Baggrund: Fysisk aktivitet for plejehjemsbeboere er en vigtig ting i dagligdagen i forhold til forbedring og opretholdelse af muskelstyrke og kondition. Endvidere er tilbuddet om fysisk aktivitet, større for mobile ældre, sammenlignet med ældre med nedsat mobilitet, hvorfor plejehjemsbeboere ofte har begrænset mulighed for at deltage i fysiske aktiviteter og dyrke regelmæssig motion. Alt sammen med risiko for inaktivitet og følgevirkningerne heraf.¹

Formål: Projektet har til formål at undersøge muligheden for implementering af NuStep og måle effekten af træning med fokus på funktionsniveau og livskvalitet blandt plejehjemsbeboere.

Materialer og metode: Træningsindsatsen i projektet forløber over 12 uger og består af to ugentlige træninger á 10 minutters varighed, som et supplement til de aktiviteter, som i forvejen er på plejehjemmet. Fysioterapeuter står for vejledning og iværksættelse af træningen, og der udvælges en "superbruger" fra plejepersonalet til at støtte op omkring træningen. Til rådighed er 3 stk. NuStep T5 XR, som er placeret på hver etage, på plejehjemmet.

Resultater: Projektet fandt en gennemsnitlig forbedring på 1,7 gentagelser i en rejse/sætte sig test (RSST) og en gennemsnitlig forbedring på 7,74 sekunder i en timed up & go-test (TUG). Desuden er der fundet en forbedring på selvopfattet helbred og livskvalitet. Derudover viste fokusgruppeinterviewet, at personalet oplever forbedring af borgernes dagligdagsfunktioner, men at implementering kan være problematisk, grundet mangel på personaleressourcer.

Konklusion: Projektet har vist, at borgerne enten har vedligeholdt eller forbedret resultaterne. Enkelte deltagere viste store forbedringer, af de fysiske tests RSST og TUG. Der ses derudover forbedring på den løbende træningsdata og borgernes kørt distance. Ligeledes måles en forbedring af borgernes selvopfattede helbred og livskvalitet målt ved EQ-5D.5L.

Fokusgruppeinterviewet viste, at personalet oplever forbedring af borgernes dagligdagsfunktioner fx ved gang og påklædning, hvor der var behov for mindre støtte. Personalet udtrykker dog at, begrænsningen, opstår i mangel på personale ressourcer. Da en del af borgerne har brug for støtte, til at anvende NuStep, kræver det prioritering hertil, fra både ledelse og personale, da mangel på tid opleves som en begrænsning fra personalets side.

Eftersom datamaterialet er begrænset, er det ikke muligt entydigt at konkludere på effekten af NuStep. Andre faktorer, som socialt samvær under træning, kan ligeledes have påvirket effekten. Dog viser indsatsen lovende aspekter i forhold til brugen og anvendelsen af NuStep på plejehjem. Samtidig oplevede borgerne stor tilfredshed ved brugen af denne.