

Digital aktivitetsmedisin: Små endringer kan skape store forandringer

Ragna Sigmo Skipstad, fysioterapeut ved Fysioklinikken, Egersund. ragna@fysioklinikken.com.

Elisabeth Wiken Telenius, fysioterapeut, ph.d., forsker ved Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse.

Denne **fagkronikken** ble akseptert 30.oktober 2018. Fagkronikker vurderes av fagredaktør. Ingen interessekonflikter oppgitt.

I disse dager arbeider regjeringen med en ny kvalitetsreform for eldre, «Leve hele livet» (1). Denne reformen har som overordnet mål at eldre skal få bedre hjelp og støtte til å mestre livet og til å ha en god og innholdsrik hverdag. Her står fysisk aktivitet i en særrolle. De gunstige effektene av fysisk aktivitet for eldre er vel dokumentert, men likevel ser vi at sykehjemsbeoere lever veldig inaktive liv av flere grunner (2). Sykehjemsbeoere i dag er skrupeligere enn før og har et mer komplekst sykdomsbilde ofte med en kognitiv svikt. Dette gjør det vanskeligere for dem å ivareta sine grunnleggende behov for bevegelse og fysisk aktivitet. I tillegg kan en ofte se at beoerne blir passive mottakere, i stedet for aktive deltakere i hverdagsaktiviteter. Denne inaktiviteten får store fysiske, psykiske og sosiale konsekvenser og resulterer blant annet i at funksjonstapet, og derigjennom tap av selvstendighet, skjer raskere enn nødvendig. (3) Studier basert på intervjuer av beoere i sykehjem har gjenattatte ganger vist at uansett diagnose og funksjonsproblem, synes beoerne det er viktig å beholde evnen til å være mobil, og at det å kunne forflytte seg selv gir en følelse av selvstendighet, frihet og autonomi (4).

For at eldre i og utenfor institusjon skal

bli sterkere, stødigere og mer selvhjulpne startet Eigersund kommune, i samarbeid med Fysioklinikken, prosjektet: «Digital aktivitetsmedisin for bedre folkehelse» i 2016. Målet er å implementere kunnskapsbasert trening og praksis i kommunens bo og servicesentre og institusjoner. Med midler fra Fylkesmannen i Rogaland og med fag- og forskningsmiljø på laget, har vi skapt et innovativt treningsverktøy som kan få de eldre «opp av godstolen».

Vi ønsker å gjøre det enkelt å sette i gang aktivitet, styrke- og balansetrening uten ekstra ressurser og uten å ha treningsfaglig bakgrunn. Vi vil spre kompetanse og entusiasme til alle de flinke medarbeiderne som jobber med de eldre og øke bevisstheten rundt viktigheten av fysisk aktivitet for denne gruppen. For å få til dette, trenger vi et verktøy som er så enkelt, lystig og brukervennlig at alle kan, og vil, ta det i bruk. På den måten vil det bli lettere å innføre en daglig dose med fysisk aktivitet på kommunens mange dagsenter, sykehjem, aldershjem og bo- og servicesenter. Budskapet er at det er alle sitt ansvar å motivere og legge til rette for at beoerne skal være aktive. Ansvaret kan ikke ligge på én faggruppe alene. Aktivitet må være en del av hverdagen – også på et bo og servicesenter og sykehjem.

Fysioterapi på nett

Prosjektet «Digital aktivitetsmedisin for bedre folkehelse» er todelt og består av undervisningsfilmer og treningsfilmer. For å nå ut til sluttbruker, er det ofte nødvendig å endre adferd hos de som jobber med de eldre. Deres kunnskap, deres valg og prioriteringer vil være avgjørende for å få de eldre mer i aktivitet. Det digitale undervisningsopplegget er rettet mot kommunens ansatte innen helse og omsorg. Vi har laget til sammen seks undervisningsfilmer. Filmene

har følgende tema: Fysisk aktivitet for eldre (introduksjon til undervisningsserien), fysisk aktivitet ved demens, fysisk aktivitet og livskvalitet, Fysisk aktivitet og artrose, fysisk aktivitet og fall, fysisk aktivitet – en oppsummering. Hver film varer i omtrent 10 minutter og inkluderer både litt bakgrunn om temaet, spesielle hensyn som bør tas og forslag til praktiske løsninger for tilrettelegging.

Del to i prosjektet er treningsfilmene. I samarbeid med ExorLive har vi laget et treningsverktøy bestående av 12 treningsfilmer til musikk med øvelser for styrke- og balanse. Alle filmene ligger tilgjengelig i ExorLive sin treningsdatabase og vi har kalt dem for «SeniorLive». Hver treningsfilm består av én sang der vi kan se øvelsene utført av Solbjørg – ei sprek og spenstig dame på 78 år fra Egersund. Øvelsene er funksjonelle og har hovedfokus på styrke- og balansetrening. Treningsfilmene er delt opp i nivå og kategorisert i forhold til vanskelighetsgrad. Øvelsene på nivå 1 og 2 utføres sittende og i rolig tempo. Øvelsene er fine som oppvarming og de passer dessuten godt for personer uten gangfunksjon. Alle øvelsene på nivå 3 og 4 utføres stående med kontinuerlig støtte fra stol. Tempoet varierer. En kan med fordel ha mulighet for støtte (for eksempel en stol) både foran og bak personen for å ivareta tryggheten hvis deltakeren er ustø. Det kan være lurt å unngå rullator, da disse har en tendens til å trille av sted. Dessuten kan hjulene være i veien når bevegelsene skal utføres. Øvelsene på nivå 5 og 6 utføres stående både med og uten støtte.

Tempoet varierer. Flere av øvelsene utfordrer både balanse og koordinasjon. Dersom en ikke har god nok balanse til å utføre øvelsene stående, kan en likevel ha god nytte av å gjøre øvelsene sittende. Samtidig er det viktig at de som både kan stå og gå, faktisk



Vi ønsker å gjøre det enkelt å sette i gang aktivitet, styrke- og balansetrening uten ekstra ressurser og uten å ha treningsfaglig bakgrunn.



Digital Aktivitetsmedisin

- **Hva:** Prosjektsamarbeid mellom Eigersund kommune, Fylkesmannen i Rogaland, Fysioflix, Fysiklinikken i Egersund, ExorLive og Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse.
- **Mål/hensikt:** Innføre daglig dose fysisk aktivitet og trening på kommunens mange dagsenter, sykehjem og bo- og servicesenter.
- **Kompetanseheving og motivasjon:** Seks undervisningsfilmer rettet mot ansatte innen helse og omsorg.
- **Digitalt treningsverktøy:** Treningsfilmer satt sammen til musikk. Funksjonelle øvelser med fokus på styrke- og balansetrening.
- **Tilgjengelig:** www.fysioflix.com og www.exorlive.com

utfører treningen stående.

Vi er opptatte av at disse filmene ikke bare skal anses som generell fysisk aktivitet; dette er målrettet trening med tanke på å vedlikeholde og bedre funksjonsnivå. Musikken i filmene er valgt med tanke på målgruppen, men er likevel moderne og kan i så måte appellere til folk i alle aldre. Filmene er lyse og stilrene med bare Solbjørg og stolen i bildet. Dette er gjort med tanke på å lage tydelige instruksjoner for personer med nedsatt syn og/ eller nedsatt kognitiv funksjon.

Utprøving og kompromiss

Produksjon og utprøving har gått hånd i hånd. Vi har lyttet til målgruppen og vi har justert vanskelighetsgrad og musikkvalg underveis. Optimalt sett så vi for oss at vi skulle få «alle» opp og stå for at øvelsene skulle bli så effektive som mulig, men når øvelsene blir for utfordrende, blir personalet utrygge og da velges aktiviteten bort. Øvelsene i treningsfilmene er inspirert av Otago-programmet (5) og HIFE øvelsene (6), men er tilpasset brukergruppen. De som kan stå og gå, skal utføre øvelsene stående. De som sitter, kan følge bevegelsene så godt som de

kan. Vi kan ikke la det perfekte bli det godes fiende. Treningsfilmene er ikke ment som en erstatning for annen fysisk aktivitet på avdelingene; de er et supplement. I starten ga deltakerne uttrykk for at de syntes det var vanskelig å følge en digital instruktør på skjermen. Solbjørg gir ikke instruksjoner mens hun gjør bevegelsene – det er kun musikk. Men med litt øvelse og noen små justeringer i forhold til avstand til skjermen gikk det seg til. Personalet er med på trimmen og gir veiledning ved behov.

Undervisningsfilmene blir brukt og distribuert på forskjellige måter. Noen bruker filmene som tema og utgangspunkt for undervisning på personalmøter. Andre sender ut filmer til de ansatte via e-post eller lukkede facebook-grupper. Filmenes relativt korte varighet (ca. 10 minutter) gjør terskelen for bruk lav da en ikke må sette av så mye tid, være seg på et møte eller utenfor arbeidstid. Alle filmene ligger tilgjengelige på nett. Optimalt sett kunne en tenke seg at alle ansatte burde gjennomført et tilpasset kurs i fysisk aktivitet og trening, men undervisningsfilmene er et bærekraftig kompromiss.

Tilbakemeldinger

Tilbakemeldinger fra personalet og de eldre variert noe, men de har i stor grad vært svært positive. På enkelte avdelinger der de eldre er somatisk noe friskere, fungerer treningsfilmene veldig bra. På flere avdelinger har vi lyktes med å implementere en daglig dose fysisk aktivitet og trening ved hjelp av treningsfilmene. De ansatte synes det er enkelt å sette på filmene i stedet for å måtte lage sitt eget opplegg. På et av kommunens dagsenter har de gått fra å ha sittedans en gang i måneden til nå å tilby gruppetrening med instruktør på storskjerm nesten hver dag. Det er meget gledelige nyheter. Vi ser og at ved å sette mer fokus på trening og fysisk aktivitet, har personalet blitt mer opptatt av dette tema. Flere tar ansvar for å legge til rette for en daglig treningsdose og tar ansvar for å motivere beboerne til innsats.

De negative tilbakemeldingene har i stor grad dreid seg om teknologiske utfordringer, dårlig netthastighet og dårlig eller manglende utstyr. Litt etter litt har vi fått disse tingene på plass.

Undervisningsfilmene har og blitt godt mottatt. Tilbakemeldingene har likevel vært

at personalet kunne tenke seg enda mer undervisning og oppfølging utover filmene. Personlig oppmøte av en engasjert fysioterapeut kan alltid ha en motiverende effekt, men utfordringen er at dette er en yrkesgruppe som jobber turnus. Ved å dukke opp på et personalmøte en ettermiddag, treffer en kanskje bare en tredjedel av de som jobber på avdelingen. Det er ressurs- og tidkrevende å nå ut til alle de ansatte med undervisning, kursing og kompetanseheving.

Veien videre

Målet med prosjektet er å utvikle, teste ut og implementere et enkelt og motiverende treningsverktøy på aktuelle sykehjem, dagsenter og bofellesskap i Eigersund kommune. De erfaringene vi får ønsker vi å bruke videre og spre både undervisningen og

treningsfilmene til øvrige kommuner som ønsker å innføre mer trening og aktivitet på sine institusjoner.

Planen er å videreutvikle og forbedre treningsfilmene ved å stadig utvide valg- og tilpasningsmuligheter. Dette må vi gjøre i tett samarbeid med fagmiljø, filmprodusenter og brukergruppe. ExorLive skal like over nyttår rulle SeniorLive ut over hele Norge. De fleste kommuner har allerede tilgang og mulighet til å bruke treningsverktøyet. Jobben blir å nå frem til «travle» ledere innen helse- og omsorg med budskapet om mulighetene dette trenings- og undervisningsverktøyet gir. Vi vil gjerne dele oppskriften med flest mulig. For å bevege seg er et grunnleggende behov – også for de eldre. Vi har troen på at små endringer kan skape store forandringer.

Referanser:

- 1 Helse- og omsorgsdepartementet. Stortingsmelding 15 (2017-2018) Leve hele livet-reformen. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/innsikt/leve-hele-livet/id2547684/#>
- 2 Telenius EW, Langhammer B, Helbostad JL, Grandbo R (2017) Fysisk aktivitet og trening på sykehjem. Rapport. <https://skriftserien.hioa.no/index.php/skriftserien/article/view/86>
- 3 Hawkins, R. J., Prashar, A., Lusambili, A., Ellard, D. R., & Godfrey, M. 'If they don't use it, they lose it': how organisational structures and practices shape residents' physical movement in care home settings. *Ageing & Society*, 2017, 1-26. doi:10.1017/S0144686X17000290
- 4 Olsen, C. F., Telenius, E. W., Engedal, K., & Bergland, A. Increased self-efficacy: the experience of high-intensity exercise of nursing home residents with dementia—a qualitative study. *BMC health services research*, 2015, 15(1), 379. doi.org/10.1186/s12913-015-1041-7
- 5 Otago http://profound.eu.com/wp-content/uploads/2013/11/OEP-home-exercise-booklet_norwegian.pdf
- 6 High Intensity Functional Exercise (HIFE-programmet) <https://www.hifeprogram.se/>