

# DELRAPPORT

---

## Uppföljning av 90+ träning för 2014 och 2015

2015-11-03

Marie Haesert

ÄLN 2015/242-739



## Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund .....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Syfte .....</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Metod.....</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>4</b>
5.1	Hösten 2014 .....	4
5.2	Våren 2015.....	7
<b>6</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>9</b>

## **I Inledning**

I mars 2011 startade en motionsgrupp för personer 90 år eller äldre, vid Sickla Hälsocenter. 18 personer (9 män och 7 kvinnor) inbjöds av sin distriktsläkare och av dessa kom 16 stycken till första träffen. Träningen var kostnadsfri för deltagarna och tog cirka 40 minuter att genomföra.

Motionen fokuserade på aktiviteter som förbättrar balans, koordination, styrka men även den sociala gemenskapen hade en viktig plats och varje träning avslutades med fika och frukt samt samvaro under cirka 20 minuter. Drygt hälften av deltagarna hade vid start aldrig sett ett gym och många hade svårt att ta sig in i gymmaskinerna i början.

De första åren var det tre anläggningar som var med i verksamheten 90+ träning. Verksamheten finansierades av Stockholms läns landsting under hösten 2013 och våren 2014. Resultat från denna period redovisades i en rapport under hösten 2014.<sup>1</sup> Fokus var här deltagarnas livskvalitet, muskelstyrka, balans med mera.

## **2 Bakgrund**

Hösten 2014 beslutade dåvarande social- och äldrenämnden att finansiera en fortsättning samt utökning av 90+ träningen då landstinget i Stockholms län tog beslut att inte fortsätta finansiera verksamheten. Sickla Hälsocenter är fortsatt huvudansvarig för 90+ träningens verksamhet och bildar tillsammans med representanter från sociala kvalitetsenheten en styrgrupp.

När verksamheten startade på hösten 2014 var ytterligare två gymanläggningar aktuella för att erbjuda 90+ träning. Anledningen till utökningen var att öka tillgängligheten för de som är 90+ men även på grund av en ökad efterfrågan. De anläggningar som erbjuder kostnadsfri träning för de som är 90 år och äldre är Sickla hälsocenter, World Class Saltsjöbaden, Puls & Träning Sickla och Gym 22 Saltsjö-Boo.

För att kunna utvärdera effekter av 90+ träningen för de aktiva valde sociala kvalitetsenheten att följa upp verksamheten. Tillsammans med Sickla hälsocenter valdes livskvalitetsinstrumentet EQ-5D.

## **3 Syfte**

Syftet är att följa hur de deltagande personerna i 90+ träningen upplever sin livskvalitet före deltagarna påbörjar sin 90+ träning under hösten 2014 och efter att ha deltagit under ett år.

---

<sup>1</sup> Rapporten Projekt 90+. Redovisning av ett styrketränningsprojekt för samhällets äldsta medborgare. Sickla Hälsocenter, Nacka/Värmdö 2013-14. Göran Murvall, Thomas Fritz, Kristoffer Sjöberg

## 4 Metod

För att följa deltagarnas upplevda hälsa valde vi att använda livskvalitetsinstrument EQ-5D<sup>2</sup>. EQ-5D är ett standardiserat instrument för att mäta och beskriva hälsoutfall. Frågeformuläret består av frågor där individen kan klassificera sin egen hälsa i fem olika dimensioner;

- Rörlighet
- Hygien
- Huvudsakliga aktiviteter
- Smärtor/besvär
- Nedstämdhet/rädsla

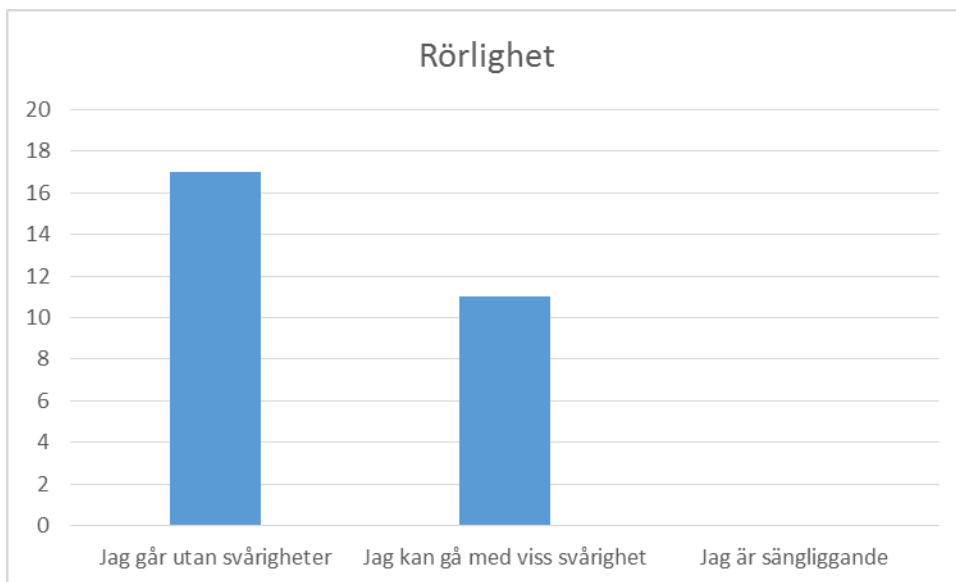
på en tregradig skala (inga besvär, måttliga respektive svåra besvär).

EQ-5D utvecklades samtidigt i England, Finland, Nederländerna, Norge och Sverige. Idag finns över 30 olika översättningar av instrumentet och de används i ett antal länder inom och utom Europa.<sup>3</sup>

## 5 Resultat

Här nedan följer en redovisning av resultat från hösten 2014 då det var 28 deltagare och våren 2015 då det var 25 deltagare.

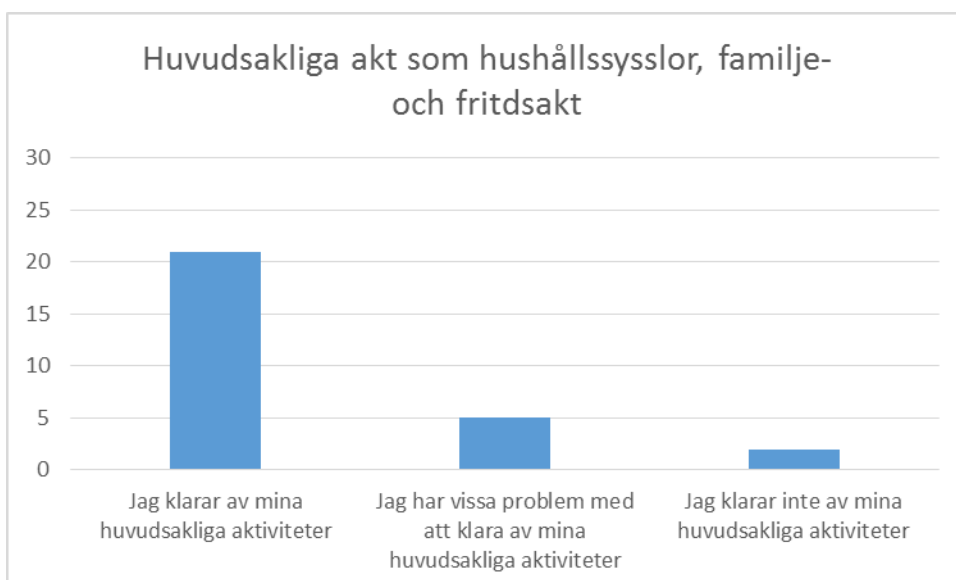
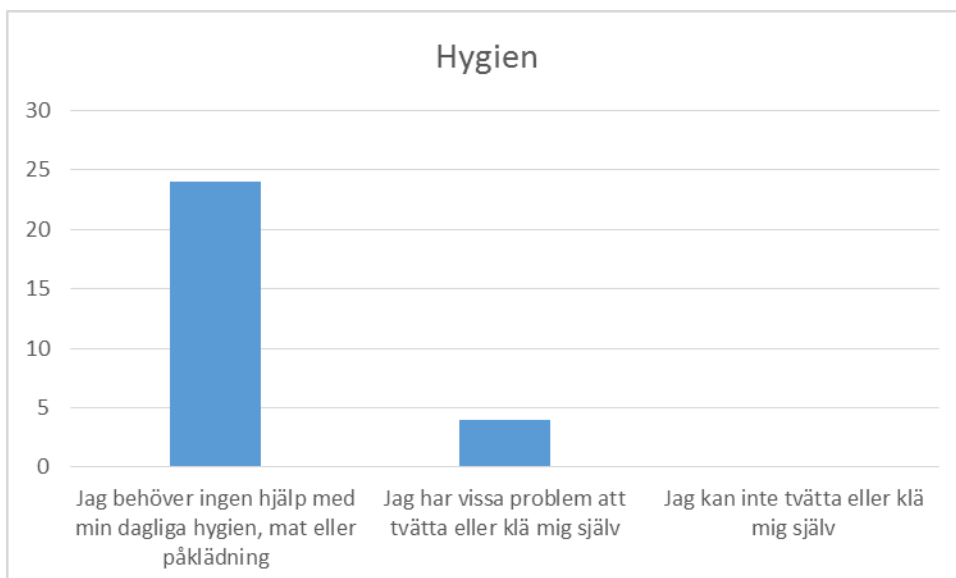
### 5.1 Hösten 2014

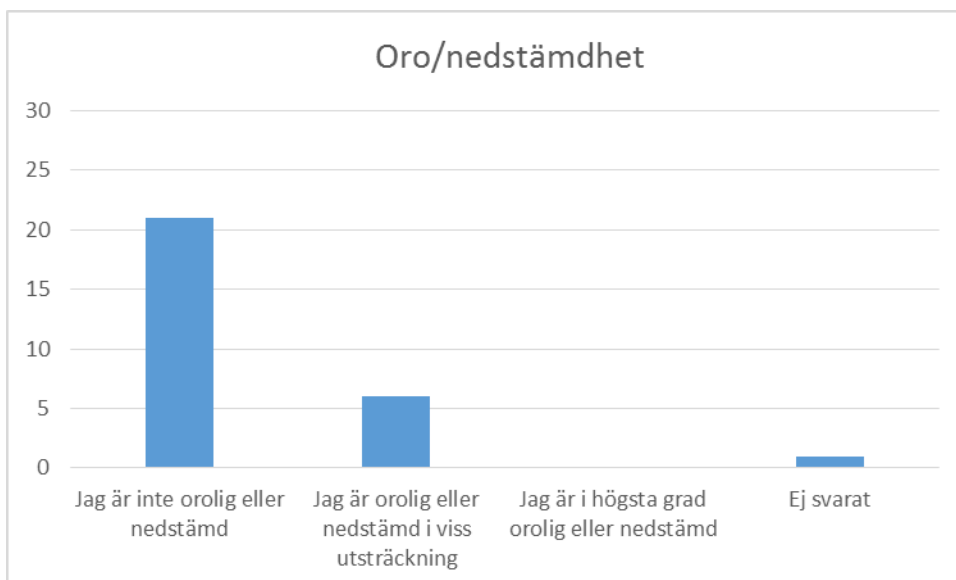
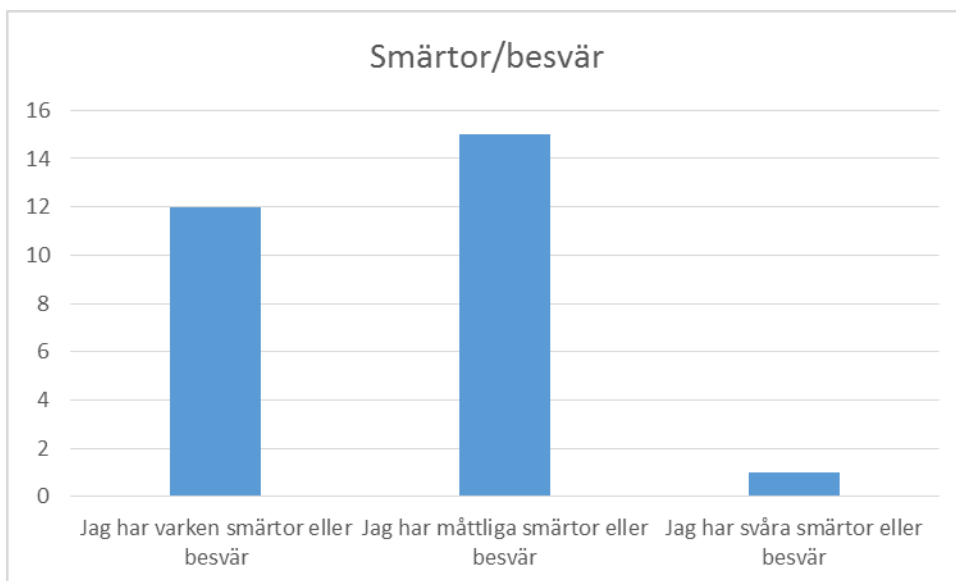


---

<sup>2</sup> [www.svenskpsykiatri.se/Riktlinjer/EQ-5D.pdf](http://www.svenskpsykiatri.se/Riktlinjer/EQ-5D.pdf)

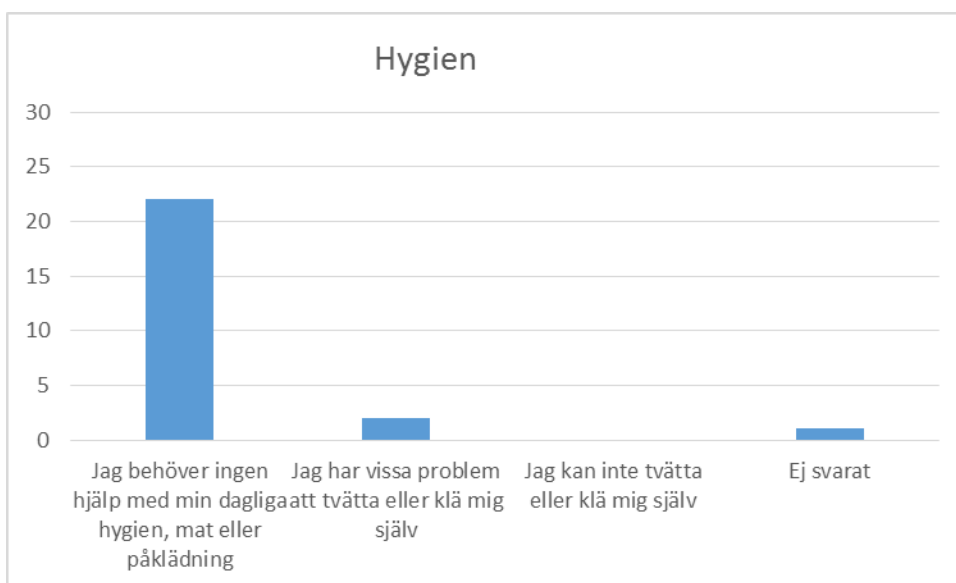
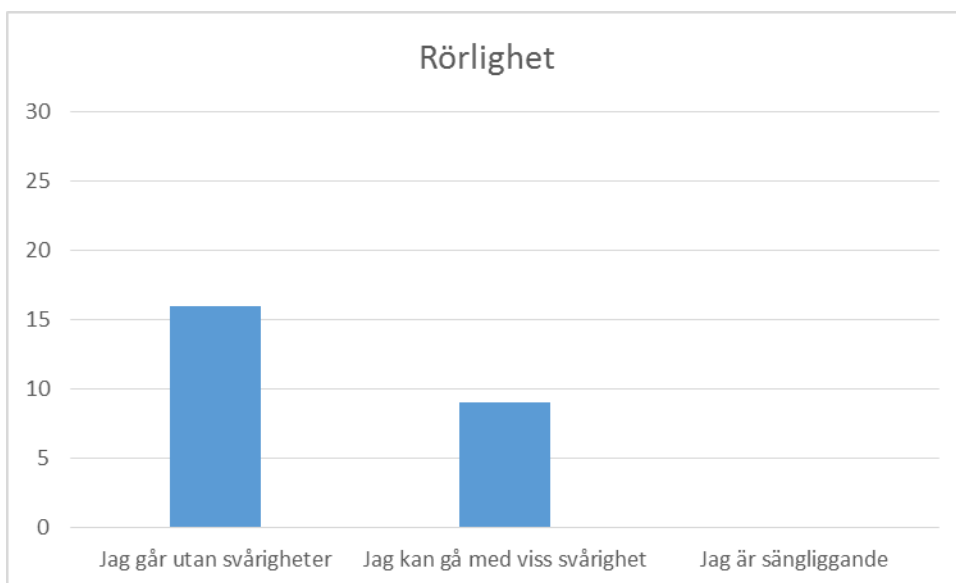
<sup>3</sup> Hälsorelaterad livskvalitet mätt med EQ-5D. Beskrivning av instrumentet samt resultat från en befolkningsundersökning i Stockholms län. Kristina Burström

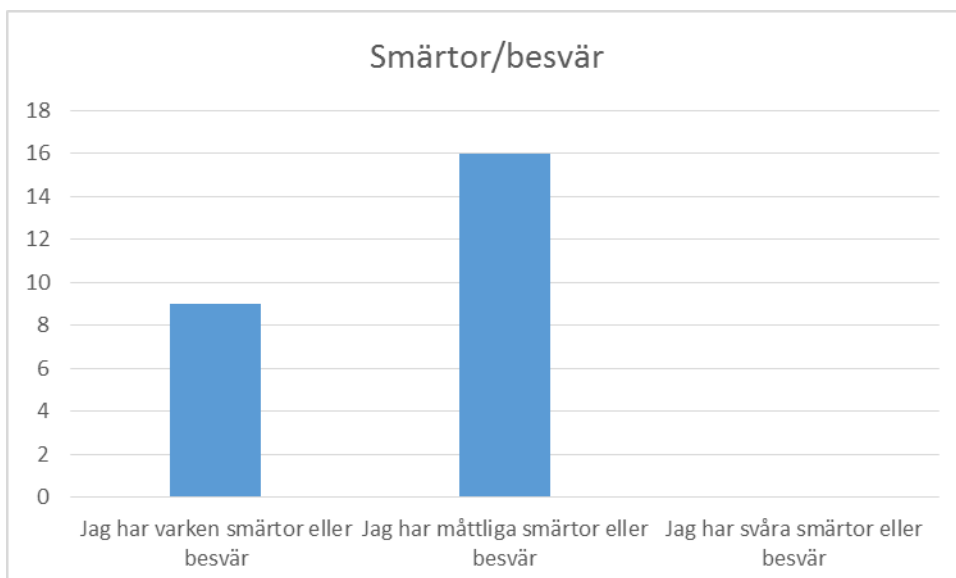
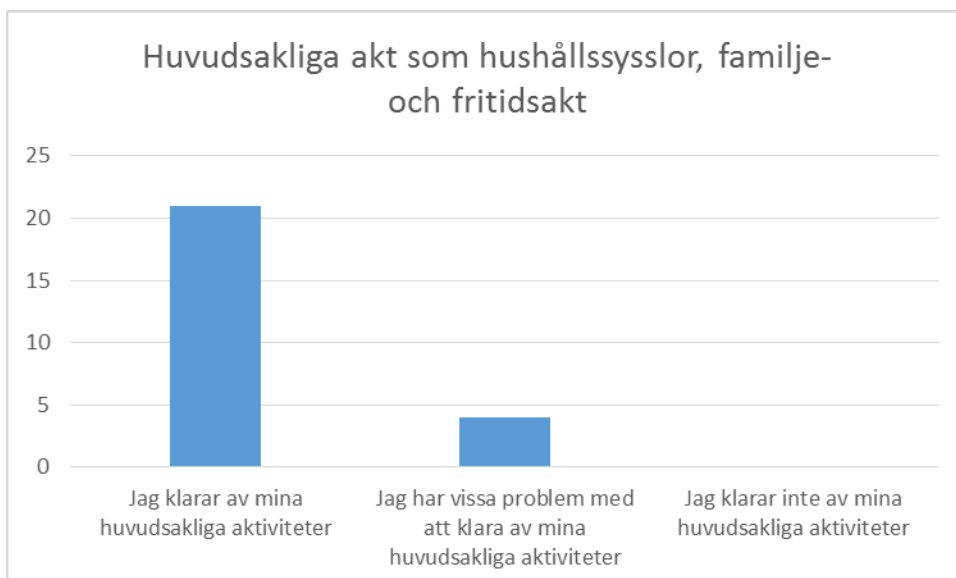




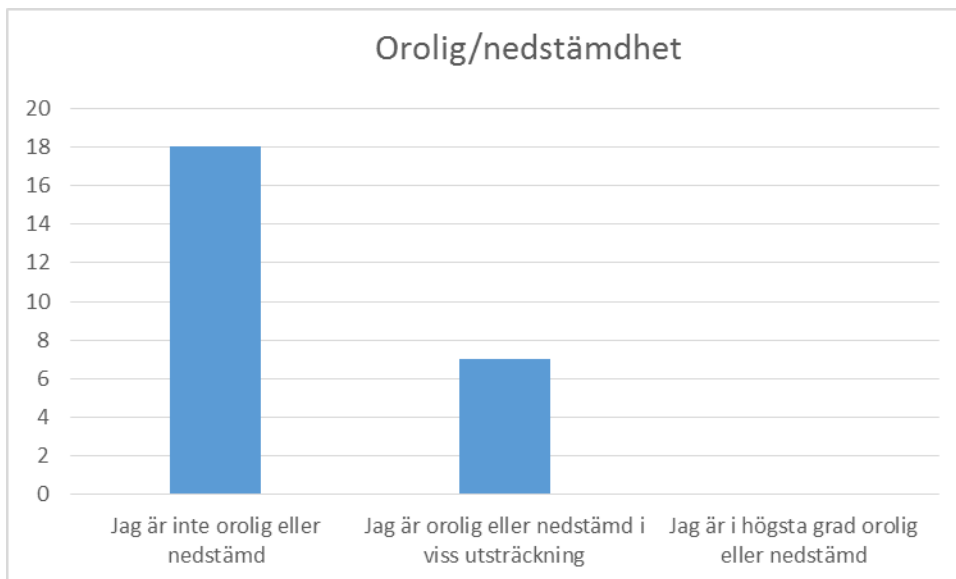
## 5.2 Våren 2015

25 svarande.









## 6 Diskussion

Nacka kommun var första kommunen i landet med att erbjuda de boende 90+ träning.

Resultaten från EQ-5D visar att livskvaliteten hos de deltagande som är 90 år och äldre i stort sett är oförändrat vid första och andra mätningen. Att det inte har förändrats är med tanke på deltagarnas ålder positivt.

Många av deltagarna har under året uttryckt att 90+ träningen bryter en social isolering. Många har förlorat sin livskamrat och nära vänner. Det var tre färre som svarade på enkäten vid andra tillfället. Vi har valt att inte ta reda på bortfallet.

Instrumentet EQ-5D har inte med frågor kring kön och vilket år och månad den svarande är född. De frågorna samt nedan extrafrågor kommer vi att ställa vid nästa omgångs uppföljning för att kunna utveckla verksamheten ytterligare;

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad har deltagande i 90+ träningen betytt för dig?

Ny forskning tyder på att kost och träning kan skjuta upp demenssjukdom.<sup>4</sup> Där skulle Nackas 90 år och äldre deltagare kunna stimulera andra äldre till fysisk aktivitet.

Positiva förebilder är ett måste för alla, men kanske speciellt för nästa generation äldre, för bibehållen livskvalitet så länge som möjligt.

---

<sup>4</sup> Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability. Miia Kivipelto