



STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 11 / December 2007

Det ser lovende ud!

På evalueringsmødet den 11. december i Fredericia, kunne Nina Beyer præsentere nogle meget positive men også meget foreløbige testresultater. Hun har analyseret testdata fra 26 personer, som har gennemført samtlige test over 52 uger. På baggrund af dette materiale fremgår det tydeligt, at deltagerne har forbedret deres fysiske funktionsevne. De største fremgange ses ikke overraskende i starten af træningsperioden (8 ugers test), hvorefter kurven flader ud. Det interessante er, at **projektdeltagerne stort set har formået at bevare funktionsniveauet efter afsluttet træning ved fysioterapeut. De 26 personers testresultater er bedre efter 52 uger end ved projektstart**, og det gælder for alle de fysiske tests: Up & Go, rejse-sætte-sig, armflex, knæløft og stående balance. Det er et meget flot resultat. Det skal blive spændende at få analyseret flere data samt at få koblet disse sammen med oplysningerne i spørgeskemaerne og træningsdagbøgerne.

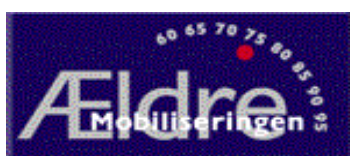
Meget store sidegevinster!

Lisbeth og Signe har udført fokusgruppeinterview med deltagere, som efter de 16 ugers træning er fortsat på hold eller med en motionsven. De skriver bl.a. at "Projektet har givet deltagerne mange positive oplevelser med træningen, primært forbedringer i den fysiske funktionsevne, bedre psykisk velvære og flere sociale relationer, hvilket har fremmet lysten til at fortsætte træningen, men også styrket deres tro på egen evner." Desuden fremhæves betydningen af fysioterapeuternes store indsats i form af opbakning og fastholdelse, ligesom opbakning fra familie og venner samt de frivilliges gode humør er af stor betydning for motivationen. Det fremkommer dog at mændene generelt lægger mindre vægt på det sociale i forbindelse med holdtræning, og enkelte synes ikke de **"får lov at bruge alle sine kræfter" idet, "niveauet er sat, så alle kan være med."** De fysiske test har været en stor motivationsfaktor for alle; **"Hver gang man har været til test, så er man jo stolt som en pave, fordi man har forbedret sig så meget."** En deltager der træner med en motionsven udtaler følgende; **"Det er eventyrligt godt. Jeg er simpelthen så glad for det. Det kunne ikke have været bedre, så jeg har trukket det store lod i lotteriet!"**

Nej, tak!

Lisbeth og Signe har desuden ringet til en gruppe deltagere, der efter de 16 ugers træning har valgt at takke nej til at deltage på hold eller få en motionsven. Deres valg har skyldes forskellige årsager;

- manglende fysiske ressourcer til at gennemføre træningen,
- ulyst til at deltage i holdtræning/socialt samvær med andre,
- besvær med transport til og fra holdtræning.



Margit Vestergaard
Telefon: 20 25 93 10
E-mail: margit@dai-sport.dk





STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 11 / December 2007

Læs hele rapporten om fokusgruppeinterview og telefoninterview på www.dai-sport.dk under Senioridræt/Projekt stol på idræt. Samme sted findes en samlet oversigt over stolemotionshold tilknyttet projektet. Har I rettelser eller tilføjelser må I meget gerne sende en mail til jimmy@dai-sport.dk

Projektets videre forløb

Frem til september 2008 afventer vi nu de sidste testdata, hvorefter der udarbejdes en endelig evalueringsrapport. Resultaterne og projekterfaringerne mv. vil blive fremlagt på en konference snarest muligt herefter.

Det er nu endelig godkendt fra Socialministeriet, at projekt "Stol på idræt" fortsætter frem til 31/9 2009. Det betyder, at vi kan tilbyde økonomisk hjælp til implementering af konceptet i et antal nye kommuner i 2009. Dette arbejde vil bero på de forhåbentlig gode resultater i evalueringsrapporten!

I første halvår af 2008 holder jeg forældreorlov, men skulle der være behov for bistand af den ene eller anden art, så kan mine kolleger kontaktes:

Region Syddanmark: Michael Sorgenfri, michael@dai-sport.dk tlf.: 29 33 67 33.

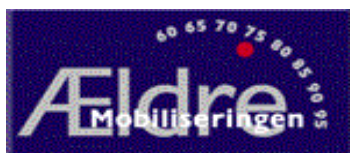
Region Midtjylland: Bente Nørgaard, bente@dai-sport.dk tlf.: 21 75 07 24



OP AF STOLEN

Et flot nyt undervisnings- og træningsmaterialet bestående af et mindre hæfte samt 5 laminerede træningskort i flot omslagsmappe kan rekvireres på: tina@dai-sport.dk Pris 75 kr. plus forsendelse.

**Alle læsere ønskes
en rigtig glædelig jul samt
et godt og lykkebringende nytår!**



Nyhedsmail og flere informationer
findes på
www.dai-sport.dk

