



# STOL PÅ IDRÆT

## NYHEDSMAIL

Nr. 14 / December 2008

Så er årets sidste nyhedsmail fra Stol på idræt på gaden! Projektet lakker mod enden, men der er bestemt et par spændende arrangementer at glæde sig til i 2009. Der er også fortsat mulighed for at interesserede kommuner kan henvende sig, og høre om mulighederne for, at implementere koncept Stol på idræt.

### Motionsvennetræf

Der er afviklet Motionsvennetræf i Horsens den 14. november og i Esbjerg den 18. november, med henholdsvis 80 og 150 deltagere. Det var et par rigtig gode dage, med glade mennesker, festlige sange og rigtig god motion! Tak til Valborg, der virkede som instruktør begge steder, og mange tak for hjælpen til de lokale instruktører og frivillige, der hjalp med planlægning af dagene, gennemførelse af boldspil/lege, borddækning og registrering samt øvrige praktiske opgaver på selve dagen. Det var som altid en fornøjelse at være i selskab med jer☺

I Vejle vil der blive afholdt et lignende arrangement. Indbydelsen udsendes først i det nye år, men sæt allerede nu kryds i kalenderen: **fredag den 9. februar.**

### Konference STOL PÅ IDRÆT

Der er nu udsendt indbydelse til evalueringskonferencen, og vi håber, at rigtig mange kommunale beslutningstagere, sundhedsfaglige personaler og andre interesserede vil deltage **torsdag den 19. marts i Fredericia**. Det bliver en spændende dag med et afvekslende program, så kender DU nogen, som har interesse i at kende tilbuddet, så send venligst indbydelsen videre – eller henvis til hjemmesiden [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)

### Kom vi OP af stolen?

Så er vi ved at være så langt i dataanalyserne, at vi godt tør begynde at formidle resultaterne af de seneste års anstrengelser med interventionsstudiet i projekt Stol på idræt! Og det ser godt ud.

Først lidt om deltagergruppen:

Af de 123 inkluderede ældre borgere i projektet, har 96 personer gennemført 16 ugers superviseret hjemmetræning med fysioterapeut. Gennemsnitsalderen var 82,1 år, 66 % fik praktisk hjælp, og 64 % af deltagerne var kvinder. Næsten alle deltagere scorede lavere end kriterieværdierne i Senior Fitness Testen, dvs. havde resultater, som er forbundet med en forøget risiko for tab af fysisk uafhængighed.

Træningen var baseret på styrke- og balancetræning udført som et cirkeltræningsprogram. Deltagerne blev trænet 3 gange om uge i 8 uger og efterfølgende 2 gange om ugen i 8 uger – samt opfordret til at selvtræne 1 gang om ugen de sidste 8 uger.

63 deltagere startede med at træne 1 sæt øvelser og sluttede med at gennemføre 2 sæt øvelser. 13 personer fastholdt 1 sæt øvelser i hele perioden, mens 9 personer fastholdt 2 sæt øvelser i hele perioden. Kun 2 personer startede med 2 sæt øvelser og gik ned på 1 sæt øvelser.

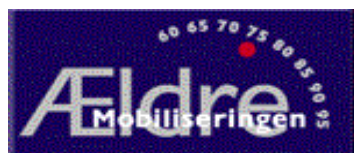
### Der er fundet signifikant fremgang allerede efter 8 ugers træning på alle tests.

Efter 16 uger har deltagerne således i gennemsnit opnået:

16 % fremgang i balance (30 % af deltagerne scorede max point fra start)

16 % fremgang i 2.45 Up & Go testen. De deltagere der ikke kunne udføre standardtesten, men benyttede den modificerede test, har ikke opnået nogen forbedring.

65 % forbedring i Rejse-sætte-sig testen. Modificeret test har vist 63 % fremgang.



Margit Vestergaard  
Telefon: 20 25 93 10  
E-mail: [margit@dai-sport.dk](mailto:margit@dai-sport.dk)



# STOL PÅ IDRÆT

## NYHEDSMAIL

Nr. 14/ December 2008



47 % fremgang i Armfleksions testen, der måler styrken i armen.

64 % forbedring i 2 min. knæløft udført som standard, og 49 % forbedring hos deltagere, der måtte støtte sig til noget under testen. Testen måler udholdenhed.

*Forbedringerne er større end usikkerheden på testene.*

Deltagerne er efter de 16 ugers træning med fysioterapeuten blevet tilbudt træning på et stolemotionshold eller med en motionsven, samt opfordret til at fortsætte med selvtræning 2 gange om ugen.

48 % af deltagerne fortsatte i hele perioden frem til uge 52 med at træne på hold (34 personer) og med en motionsven (12 personer). Herudover udførte størstedelen desuden selvtræning (35 personer). En mindre gruppe på 17 personer valgte at fortsætte med selvtræning alene, mens de resterende 33 personer ikke er fortsat med træning i hele perioden.

### Frafald

Der har været et frafald i projektperioden på 37 personer svarende til 30 %, hvilket er forventeligt i et studie af denne målgruppe. Lang størstedelen er sket i løbet af de første 16 uger, hvor 27 personer er faldet fra. Årsagerne er varierede, og gruppen, der faldt fra under den superviserede træning, adskiller sig ikke fra de, der gennemførte. 2 personer er døde, og de øvrige angiver følgende årsager til frafald: for syg til at kunne træne, ikke tid til at træne, fik ondt af træningen, træningen var for hård, fik ikke noget ud af træningen eller syntes ikke om øvelserne.

### Deltagerne klarer sig bedre efter 1 år end ved projektstart.

Efter de 16 ugers superviseret træning i hjemmet og frem til uge 32 og 52 er der ingen signifikant nedgang i resultaterne af de fysiske test, med undtagelse af rejse-sætte-sig testen, hvor resultatet bliver dårligere. I alle tests klarer deltagerne sig mindst lige så godt, og i de fleste tilfælde bedre, efter 52 uger end ved start. Man ville forvente, at der hos 75+ årige ældre med funktionsproblemer ville ske en nedgang i funktionsniveau i løbet af 1 år, men det er tilsyneladende ikke tilfældet i projektet!

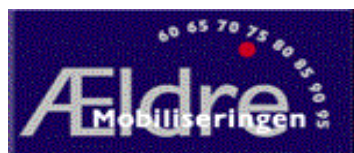
Deltageres selvrapporteringer understreger de fysiske testresultater, ved at de efter 52 uger;

- Føler sig mere friske til at gennemføre det, som det har lyst til
- Angiver at have bedre balance
- Er mindre bekymrede for at falde

Der er en tendens til færre fald i projektperioden sammenlignet med året forinden, hvilket dog ikke er signifikant.

Alt i alt er resultaterne meget tilfredsstillende, og vidner om, at konceptet er holdbart og har sin berettigelse. Der er utrolig mange flere spændende aspekter og uddybninger af testresultaterne, som vil blive fremlagt på konferencen den 19. marts i Fredericia. Så glæd jer til en god dag☺

**De bedste ønsker om en glædelig jul samt et AKTIVT og lykkebringende nytår i motionens tegn!**



Nyhedsmail og flere informationer  
findes på  
[www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)

