

INDHOLD:

**TILBUD FRA DANSK GERONTOLOGISK SELSKAB..
ERFARINGER MED STAVGANG ELLER "NORDIC WALKING"?
GENOPTRÆNING I AMTER OG KOMMUNER
STYRKETRÆNING VIRKER BEDST PÅ ÆLDRE MENNESKER
GENOPTRÆNING I TEAMS OG TILFREDSHED I HJEMMEPLEJEN
NETVÆRK Gennem SUNDE MADHOLD OG MADKLUBBER
ANTOLOGI OM HANDICAP, KVALITETSUDVIKLING OG
BRUGERINDDRAGELSE
OPLEVELSE AF KROP, ALDRING OG FYSISK AKTIVITET
VÆKST I DET FRIVILLIGE SOCIALE ARBEJDE
GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR**

TILBUD FRA DANSK GERONTOLOGISK SELSKAB.

Gerontologi er læren om aldring, alderdom og ældreliv og i 19 år har Dansk Gerontologisk Selskab udgivet medlemstidsskriftet *Gerontologi og samfund*. Det udkommer fire gange om året, går på tværs af fag og henvender sig især til fagfolk og frivillige som ønsker at følge med i den nyeste viden om ældre og alderdom.

Bladet byder på årsbasis på i alt 100 sider med artikler om de nyeste resultater fra dansk ældreforskning og udviklingsprojekter – og på anmeldelser af nye bøger. I bladet informeres også om gerontologiske konferencer i ind- og udland – og om faglige møder arrangeret af *Dansk Gerontologisk Selskab*, gratis for medlemmer.

Måske har I brug for netop den viden vi formidler, så har I lyst til at se bladet kan I kontakte os på mail-adressen dgs@geroinst.dk eller telefonisk på 39 627 627.

Med venlig hilsen
Karen P. Munk
Formand for Dansk Gerontologisk Selskab

ERFARINGER MED STAVGANG ELLER "NORDIC WALKING"?

På nettet kan man læse, at Netværk for ældre i Valby har indbudt ældre til at prøve at *gå i rask gang med stave* i forbindelse med miljøugen i København og at en gymnastikforening i Haslev inviterer til gå-ture mandage og tirsdage, hvor det er gratis at deltage og låne stave. Et firma ved navn InterHockey Aps oplister på deres hjemmeside en lang række fordele ved denne nye motionsform: *"Det specielle ved stavgang er, at det giver den normale gang en ekstra dimension, en bedre kropsholdning, samtidig med at man belaster kroppen mere alsidigt.*

Stavgang træner både bevægelighed, styrke og udholdenhed og er samtidigt skånsom mod kroppen; hofter, knæ og ankler belastes mindre.

Stavgang passer til alle aldersgrupper - du går i det tempo, der passer til dig.

For personer som er lidt ældre eller usikkert gående, giver stavene større sikkerhed, eftersom du får fire støttepunkter i stedet for to, hvilket især er en fordel, når underlaget er glat. Stavgang kan med fordel udøves i grupper og giver en god træningseffekt allerede i "samtaletempo". Man opnår en god kropsholdning, idet man retter sig op og skyder brystet frem. "

Forebyggelsesforum vil gerne høre om og diskutere erfaringer med Stavgang for ældre mennesker eller anvendt som led i genoptræning.

Læs mere på <http://www.stavgang.dk/>
<http://www.htt.dk/hold/stavgang.htm>

GENOPTRÆNING I AMTER OG KOMMUNER

En stor del af de danske kommuner forventer fortsat stigning i deres ressourceforbrug til genoptræning af ældre. Siden 1996 har kommunerne ansat stadigt flere terapeuter til genoptræning af ældre borgere, og hvad angår antallet af trænende terapeuter pr. 10.000 indbyggere, er den relative forskel mellem små, mellem og store kommuner blevet væsentlig mindre. Ud af det

samlede ressourceforbrug forventer kommunerne at anvende 36% på genoptræning i relation til Serviceloven og at skulle bruge 32% af deres ressourcer på ældre udskrevet fra sygehus - 12% med genoptræningsplan og 20% udskrevet uden genoptræningsplan.

Loven om genoptræningsplaner har kun i få amter haft ressourcemæssige konsekvenser og der synes ikke i amterne at være en forventning om, at sygesikringsudgifterne vil stige som følge af genoptræningsplanerne.

I maj 2002 havde hovedparten af kommunerne ikke indgået nogen aftale med amtet om at få hel eller delvis refusion for at realisere borgerens genoptræningsplan.

Tallene stammer fra en undersøgelse foretaget af DSI Institut for Sundhedsvæsen for Ældre Sagen. Der er udsendt spørgeskemaer til amterne, H:S og kommunerne. Samtlige amter og H:S og 174 kommuner indsendte besvarelser.

<http://www.dsi.dk/Publikationer/Publikationer/genopak/genopak.htm>

STYRKETRÆNING VIRKER BEDST PÅ ÆLDRE MENNESKER

Samlet set kan ingen anden befolkningsgruppe profitere mere af styrketræning end ældre mennesker - det fremgår af en oversigtsartikel i *Fysioterapeuten* (og i *Ugeskrift for Læger*) om forskning vedrørende *tab af muskelmasse hos ældre og styrketræning*. Tab af muskelmasse - og dermed muskelstyrke - som foregår ved normal aldring, betegnes *Sarkopeni*. Reduceret muskelstyrke fremstår særligt kritisk, hvis den bliver så lav, at basale dagligdags aktiviteter såsom at kunne gå eller rejse sig fra en stol bliver besværlige eller umulige. I artiklen beskrives de fysiologiske årsager til tab af muskelmasse og -styrke med alderen og undersøgelserne af, hvorledes træning indvirker forskelligt hos midaldrende og ældre. Dilemmaet, at skrøbelige ældre synes at respondere bedre på træning end raske, fysisk aktive ældre, skyldes muligvis en bedre sansemotorisk tilpasning.

Artiklen fremhæver, at Styrketræning som forebyggelse og behandling kan reducere de menneskelige og samfundsøkonomiske omkostninger som nedsat funktionsevne ellers vil medføre.

Jakob Jespersen, Troels Gravers Pedersen & Nina Beyer: *Sarkopeni og styrketræning*

Kilde: *Fysioterapeuten* 2003; 18: 4-9 og *Ugeskrift for Læger* 2003;165, 35:3307-11

GENOPTRÆNING I TEAMS OG TILFREDSHED I HJEMMEPLEJEN

Efter bare to år medførte ansættelse af terapeuter til hjemmepleje-teams en besparelse på 28 millioner kroner og bedre kvalitet i hjemmeplejen. Den nye arbejdsform har betydet at hjemmehjælperne synes, de har fået et sjovere og mere inspirerende arbejde. For de ældre er indlæggelsestiderne blevet kortere, antallet af hjemmehjælpsbesøg er beskåret med en tredjedel, og en forventet merudgift på hjemmehjælp blev ikke nødvendig.

Det var frustrationer over manglende kommunikation mellem sygehus og kommune, over manglende koordinering af indsatsen i kommunen og erfaringer med, at folk fik forkert hjælp, der satte genoptræningskonsulent, ergoterapeut Tina Lindberg og fysioterapeut Gunilla Forslöf-Mårensson i gang med en ny struktur på genoptræning i hjemmeplejen i Östersund kommune i Jämtland, Sverige. Politikerne gjorde modsat af alle andre: de skar ikke en øre, men investerede. I 1999 satte de 10 millioner kroner ind på at lægge hjemmeplejen om og oprette 22 nye stillinger inden for genoptræning. De fik dannet 25 par bestående af en ergoterapeut og en fysioterapeut til at indgå i kommunens 25 hjemmeplejeteams. De tværfaglige teams med cirka 12 hjemmehjælpere, en sygeplejerske, en fysioterapeut og en ergoterapeut er løbende i dialog om, hvordan patienterne / borgerne klarer sig. Udgangspunktet er at spørge borgerne. *Hvad vil du selv? Hvad er det, du ikke kan, og hvad vil du gerne kunne?* Træningen oversættes til hverdagsaktiviteter og alle, der kommer jævnligt i hjemmet, bliver instrueret og vejledt i at støtte optimalt og ud fra den enkeltes situation. Tidligere foregik al træning på klinikker, og der var for få terapeuter til at samarbejde med hjemmeplejen om at hjælpe til aktivitet.

Hanne Fokdal Barnekow: *Genoptræning sparer hjemmehjælp*

Kilde: Ældre Sagen, Oktober 2003

NETVÆRK GENNEM SUNDE MADHOLD OG MADKLUBBER

Et projekt ved navn *Bordets glæder* ser ud til at have båret frugt: Fire ud af seks madklubber er fortsat på egen hånd efter forsøgsperioden er afsluttet. Små grupper på 6-8 mennesker, der laver mad og spiser og hygger sig sammen, får vejledning om sund kost og motion og stifter nye bekendtskaber - det er, hvad pensionisterne i to lokalcenterområder i Århus har haft fornøjelse af det

seneste halvandet år. I projektet skelnede man mellem *madhold* og *madklubber*. På *madhold* har der især været fokus på motion og kost, og målet har været at øge livskvalitet og forebygge folkesygsomme som type 2-diabetes, overvægt, hjerte/kar- og kolesterolsygdomme. I *madklubberne* har man især koncentreret sig om øget livskvalitet og bedre netværk. Her har man mødtes en gang om ugen, lavet mad og hygget sig sammen.

Projekt *Bordets glæder* er mundet ud i en rapport, der kan rekvireres for 50 kr. Senere kommer den til at ligge på Århus kommunes hjemmeside. Desuden er der udgivet et opskriftshæfte med deltagernes yndlingsopskrifter og næringsberegninger.

Yderligere oplysninger: Projektleder Kirsten Brøndum Høring, telefon 8932 8200

ANTOLOGI OM HANDICAP, KVALITETSUDVIKLING OG BRUGERINDDRAGELSE

AKF, Amternes og Kommunernes Forskningsinstitut, Socialforskningsinstituttet og Center for Ligebehandling af Handicappede har udgivet en antologi i anledning af Det Europæiske Handicapår 2003. For at nå det politiske mål, at mennesker med handicap sikres lige vilkår og lige muligheder for deltagelse i samfundslivet, "*er der brug for samspil mellem fagfolk, politikere, virksomheder og borgere ... og viden om de faktorer som fremmer og hæmmer denne udvikling*".

Antologien er opdelt i tre dele. Den første om handicappolitik, holdninger til handicappede og handicapforskning. Anden del handler om støtteforanstaltninger, som skal kompensere for funktionsnedsættelse og tredje del sætter fokus på kvalitetsudvikling og brugerinddragelse.

Handicap, kvalitetsudvikling og brugerinddragelse kan købes ved bestilling på telefon 3311 5812 eller i boghandelen. Pris: 195 Kr.

Kilde: AKF forlaget, pressemeddelelse - <http://www.akf.dk>

OPLEVELSE AF KROP, ALDRING OG FYSISK AKTIVITET

Vi skal spørge grundigt efter, hvad der er meningen i et ældre menneskes liv, før vi går i gang med "at blande os". Det anbefalede Morten Hoff, da han den 5. december forsvarede sin ph.d. afhandling. "*Som en tyv om natten - En kvalitativ*

undersøgelse af oplevelser og narrativer forbundet med krop, aldring og fysisk aktivitet" på Syddansk Universitet i Odense. De ældre deltagere i undersøgelsen håndterede kropslige forfaldsprocesser på mange forskellige måder. Blandt andet anvendes fysisk aktivitet som selvvalgt terapeutisk strategi for at holde alderdommen på afstand. Blandt de interviewede mænd medførte tab af kropslig kontrol forsøg på at genetablere kontrollen samt oplevelser af meningsstab, hvis dette ikke lod sig realisere. Undersøgelsens kvinder evnede i højere grad at integrere svækkelse og kropslige forandringer i deres selvforståelse og livsførelse. Størsteparten af såvel mænd som kvinder afviste at passe til betegnelsen "gammel", omend de var opmærksomme på de kropslige forandringer igennem livet. Den centrale teori bag analyserne er Frank: *The wounded storyteller - a sociology of the body*. I sit forsvar beskrev Morten Hoff, at fortællingerne om at blive gammel er svære at få frem. De ældre deltagere ville hellere fortælle om hvad de laver, om sygdomme osv., og de søgte kontinuitet ved at fortsætte hverdagslivets handlinger.

Afhandlingen vil udkomme i bogform. Yderligere oplysninger:
Syddansk Universitet, Institut for Idræt og Biomekanik, telefon 6550 3493
mail: mhoff@health.sdu.dk

VÆKST I DET FRIVILLIGE SOCIALE ARBEJDE

De fleste kommuner vurderer, at der er sket en vækst i det frivillige sociale arbejde, siden §115 blev introduceret i 1998. Center for Alternativ Samfundsanalyse, CASA har netop offentliggjort en redegørelse om samarbejdet mellem kommuner og amter og de frivillige sociale organisationer (efter Servicelovens §115). Det fremhæves, at loven har medført, at den lokale, frivillige indsats er blevet mere synlig, at der er tilført flere økonomiske midler til området, at der er bedre samarbejde og kommunikation mellem kommuner og amter og de frivillige organisationer og at kvaliteten i det frivillige arbejde er øget.

Rapporten kan downloades på http://www.sm.dk/nyheder/index_pressemed.html

Kilde: Socialministeriet, nyheder den 10.dec. 2003

GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR

Med dette nummer af Forebyggelsesforum siger vi tak for i år og ønsker

læserne en glædelig jul og på genhør i det nye år.

Redaktion:

Annette Johannesen
Videnscenter på Ældreområdet
Aurehøjvej 24 DK-2900 Hellerup
tlf. +45 3940 1010 fax +45 3940 4045

mail: forebyggelse@aeldreviden.dk

Videnscenter på ældreområdets service kaldet 'Forebyggelsesforum' sender med jævne mellemrum mails ud, som specielt har fokus på forebyggelse og genoptræning i forhold til ældre. Vær opmærksom på at du *ikke* kan besvare denne mail ved at bruge svar/reply-funktionen. Skriv i stedet til forebyggelse@aeldreviden.dk

Nye brugere af 'Forebyggelsesforum' kan tilmelde sig på mailadressen:
forebyggelselist-on@aeldreviden.dk

I ordningen indbygges også mulighed for erfaringsudveksling og dialog. Kommentarer og spørgsmål kan lægges ud til debat i 'Forebyggelsesforum' ved at sende mail til: forebyggelse@aeldreviden.dk
Send også gerne artikler og rapporter, der kan være af fælles interesse.

Du er velkommen til frit at bruge 'Forebyggelsesforum'. Husk dog at kreditere Videnscenter på Ældreområdet og evt. primærkilde der er anført under oplysningen.

Ønsker du ikke længere at modtage 'Forebyggelsesforum' kan de afmeldes på mailadressen:
forebyggelselist-off@aeldreviden.dk

Det er VIGTIGT at afmeldingen sker fra den adresse, der skal slettes. Man kan altså IKKE sende afmelding fra en anden computer!