

**Evalueringsrapport
13 ugers
Slankeklub for pensionister
på Benediktehjemmet
d. 1. marts - 26. maj 2000**

Forebyggelseskoordinator

Heidi Hansen

Sammenfatning/ konklusion

Som et nyt forebyggende tiltag i Ældre- Handicapafdelingen har slankeklubben på Benediktehjemmet vist, at det nytter at tilbyde pensionister et kost- og motionsprogram. Hovedparten af borgerne har tabt i vægt, med et samlet væggtab på 35,6 kg og et gennemsnitligt væggtab på 2,3 kg.

To borgere har, efter lægens anvisning, kunnet undvære stærk medicin (?) og hjertemedicin, pga væggtab.

Hovedparten af deltagerne har fået flere kræfter, en bedre kondition, og er blevet smallere omkring hoften og taljen.

Deltagerne mener, at de har fået bedre humør, bedre søvnvaner, færre smerter, bedre luftveje og mere energi.

Endvidere har programmet givet nogle af deltagerne et socialt netværk på længere sigt.

Af evalueringsskemaerne fremgår det, at deltagerne i slankeklubben har været tilfredse med slankeklubben.

De 19 medlemmer af slankeklubben inviteres til en opfølgingsdag d. 29. august 2000, til kontrolvejning, samt opfølgning af, hvordan det er gået medlemmerne. Sandsynligvis vil man fremover forsøge at følge deltagerne på vægten hver 3. måned.

Arbejdsgruppens anbefalinger

På baggrund af de resultater, deltagerne har opnået ved et 13 ugers slankeprogram, anbefaler arbejdsgruppen, at kommunens Lokalcentre, fremover tilbyder kommunens pensionister 2-3 slankeklubber pr. år, som et fast forebyggende tiltag i Ældre- Handicapafdelingen.

Initiativet til slankeklubben

Slankeklubben på Benediktehjemmet er et resultat af et tværfagligt samarbejde imellem: sygeplejerske Pia Edlev, økonoma Margit Schmidt, fysioterapeut Vibeke Halbro fra Benediktehjemmet og forebyggelseskoordinator Heidi Hansen fra Ældre- Handicapafdelingen.

Alle fire er gennemgående personer under hele forløbet.

Initiativet til slankeklubben blev taget, idet man på Benediktehjemmet havde drøftet, hvordan man kunne hjælpe bl.a. kørestolsbrugere og andre overvægtige med at tabe i vægt.

Resultaterne af samarbejdet blev et 13 ugers program, hvor pensionister havde mulighed for at deltage i 2 ugentlige motionsprogrammer af 1 times varighed i Benediktehjemmets fysioterapi, under ledelse af fysioterapeuten, samt 1 times gåtur pr. uge i slotsparken.

Kontrolvejning samt måling omkring hofte og talje 1 gang ugentligt ved sygeplejersken.

Fællesspisning 1 gang om ugen i Benediktehjemmets café, med vejledning om maden ved økonomaen.

Kostvejledning 1 gang om måneden, i alt 3 gange ved økonoma eller klinisk diætist.

Midt i forløbet blev der på deltageres foranledning, desuden arrangeret et foredrag om kostvaner af en times varighed. Her kunne deltagerne stille generelle spørgsmål om kost. (Programmet for hele perioden er vedlagt som bilag).

Der blev annonceret efter deltagere i den lokale avis. 20 meldte sig, hvoraf 3 faldt fra. Der kom dog 2 nye til. Således at i alt 19 fuldførte programmet.

Resultater af sygeplejerskens ugentlige målinger.

Slutresultaterne viser, at 16 personer tabte i alt 35,6 kg i vægt, 55 cm. i taljen og 56,5 cm omkring hofterne.

2 personer tog 0,2 og 1,4 kg på. 1 person havde uændret vægt, men var normalvægtig fra start.

1 person opnåede idealvægt, og 2 personer gik fra svær overvægt til lettere overvægt.

Muskler vejer som bekendt mere end fedt. Vi har dog ikke nogen beregninger af kroppens fedtfri masse, som man ville kunne måle ved en simpel impedansmåling. Impedans måles ved at lede en let strøm igennem kroppen. Via et animeter måles kroppens modstand, hvorefter man kan beregne kropssammensætningen. Impedansmåling er en hurtig, enkel og billig metode til bestemmelse af kroppens fedtmasse og muskelmasse.

Fysioterapeuten kan dog berette, at de fleste deltagere, i løbet af perioden, øgede intensiteten af de fysiske øvelser på motionsmaskinerne. Der blev lagt mere vægt på maskinerne under øvelserne, og programmerne blev hårdere og længere. Dette tyder på, at deltagernes muskler og kræfter blev større og konditalene bedre.

Deltagernes vurdering af egne resultater.

17 personer besvarede et anonymt spørgeskema ved afslutningen.

Motion

8 personer motionerede under 1 time inden de startede i slankeklubben. Flere har altså fået mere motion end de plejer, idet programmets tilbud var 3 timers motion om ugen. Flere deltog endvidere i motionsholdet på Benediktehjemmet.

6 personer motionerede 2-4 timer før start, og 3 personer mere end 4 timer om ugen.

Lægebesøg

2 personer gik til lægen 2 gange om måneden og kunne, efter lægens anvisning, nøjes med 1 gang om måneden, efter vægttab. 1 person kunne, efter lægens anvisning, gå til lægen sjældnere end 1 gang om måneden.

Medicin

2 personer ophørte, efter egen læges anvisning med hhv. stærk medicin og hjertemedicin, efter ændrede kostvaner, motion og vægttab.

Smerter

10 personer havde smerter før de startede i slankeklubben. 6 personer havde smerter efter 13 uger. Ingen havde flere smerter efter vægttab.

Helbred

Flere personer føler, at de har det godt eller virkelig godt efter 13 ugers slankeklub.

Virkelig godt helbred øges fra 3 til 5 personer, godt helbred øges fra 4 til 7 personer, nogenlunde helbred øges fra 3 til 5 personer og dårligt helbred formindskes fra 2 til 0 personer, efter 13 uger.

Dette tyder på, at ændrede kostvaner, motion og vægttab har en gavnlig effekt på opfattelsen af eget helbred.

Søvnvaner

9 personer havde svært ved at sove og lå vågen i timevis om natten før.

3 personer svarer at de sover bedre og uden afbrydelser, 2 personer har brug for mindre søvn og 1 person har brug for mere søvn, efter deltagelse i slankeklubben.

Dette tyder på, at ændrede kostvaner, motion og vægttab har en gavnlig virkning på halvdelen af deltageres søvnvaner.

Ændringer i livsstil.

10 personer er tilfredse med egen indsats.

16 vil fortsætte med deres nye motionsvaner.

13 personer har ændret på kostvanerne og 16 vil fortsætte med deres kostvaner.

11 personer føler at deres humør er blevet bedre.

7 personer har fået en bedre fordøjelse/ udskillelse.

8 personer føler at luftvejene er blevet bedre.

11 personer svarer at de har mere energi og 12 personer føler at de har flere kræfter til de daglige opgaver.

**Resultatopgørelse
af den ugentlige
måling og vejning
af slankeklubbens deltagere**

19 deltagere i slankeklubben er blevet målt omkring talje og hofte samt vejjet en gang ugentligt i i alt 13 uger.

Der deltog 4 mænd og 15 kvinder. Gennemsnitsalderen var 66 . Den yngste deltager var 39 år og den ældste 81 år.

En deltager var kørestolsbruger, en anden var gang-handicappet, en tredje var for nylig hofte-opereret. To af deltagerne var desuden normalvægtige, men deltog fordi de havde behov for kostvejledning og motion pga. forhøjet kolesterol.

16 personer har alle tabt i vægt, samt tabt i taljen og på hofterne.
2 personer har taget på. En person med et BMI på 36,8 har taget 0,2 kg på og en person med et BMI på 28 har taget 1,4 kg på.

Body-Mass-Index, BMI ved start og afslutningen af slankeklubben fordelt på 19 deltagere:

Start

BMI 20-25	2	deltagere
BMI >25-29,9	5	deltagere
BMI >30	12	deltagere

Afslutning

BMI 20-25	3	deltagere
BMI >25-29,9	6	deltagere
BMI >30	10	deltagere

Body-Mass-Index (BMI) er en metode, til at bedømme idealvægt. Man tager vægt i kg og dividerer med højde i m gange med sig selv.

BMI på 20-25 er ensbetydende med normalvægt.

BMI på over 25-29,9 er ensbetydende med lettere overvægt.

BMI over 30 er ensbetydende med svær overvægt. Det er ved denne grænse lægerne sætter ind og behandler overvægt, da denne grad af fedme disponerer for udvikling af sukkersyge, kræft og hjertesygdomme. Dog akcepteres et BMI på 20-27 som normalvægtig, når det drejer sig om personer over 67 år. (Kilde: Veterinær og Fødevarerdirektoratet).

Resultaterne af et 13 ugers slankeprogram:

Vægttab i alt:

35,6 kg.

Samlet reduktion af deltagernes taljer:

55 cm.

Samlet reduktion af deltagernes hofter:

56,5 cm.

Højeste vægttab:

6,2 kg

Højeste reduktion af taljen:

9 cm.

Højeste reduktion af hoften:

9 cm.

Gennemsnitligt vægttab:

2,3 kg

Gennemsnitlig reduktion af taljen:

3,4 cm

Gennemsnitlig reduktion af hoften:

3,5 cm

(Beregnet på de 16 deltagere, som har tabt i vægt)

Opfølgning på slankeklubben på Benediktehjemmet forår 2000

20 pensionister meldte sig til slankeklubben på Benediktehjemmet efter annoncering i den lokale avis. I alt 19 deltagere gennemførte 13 ugers slankeprogram med kost og motion, fra d. 1. marts til d. 26. maj 2000. Tre deltagere faldt fra, og to nye deltagere kom til.

17 deltagere har besvaret spørgeskemaet "Opfølgning på slankeklubben forår 2000".

Herunder gengives samtlige spørgsmål fra spørgeskemaet med deltagernes besvarelser. Alle besvarelserne er behandlet anonymt.

1. Har du forsøgt at slanke dig før?

14 personer svarer ja.

3 personer svarer nej.

2. Hvor mange timer motionerede du om ugen, før du kom i slankeklubben?

2 personer svarer 0 timer.

6 personer svarer 1 time.

6 personer svarer 2-3 timer.

3 personer svarer over 4 timer.

3. Hvor mange gange om måneden gik du til lægen før du startede i slankeklubben?

9 personer svarer 0

5 personer svarer 1

3 personer svarer over 2

4. Hvor mange gange om måneden går du til læge nu?

10 personer svarer 0

6 personer svarer 1

1 person svarer over 2

5. Havde du smerter før du startede i slankegruppen?

10 personer svarer ja

7 personer svarer nej

6. Har du smerter nu?

6 personer svarer ja

11 personer svarer nej

7. Har du flere smerter efter at du er begyndt i slankeklubben?

0 personer svarer ja

17 personer svarer nej

8. Hvis du får medicin, er der da ændret på medicindosis siden du startede i slankeklubben?

2 personer svarer ja. En er ophørt med stærk medicin. En er ophørt med Norvasc.

14 personer svarer nej.

1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

9. Hvordan vil du beskrive dit helbred før ?

3 personer svarer virkelig godt
4 personer svarer godt
7 personer svarer nogenlunde
2 personer svarer dårligt
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

10. Hvordan vil du beskrive dit helbred nu?

5 personer svarer virkelig godt
7 personer svarer godt
4 personer svarer nogenlunde
0 personer svarer dårligt
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

11. Hvordan sov du før du startede i slankeklubben?

4 personer sov som en sten hele natten
9 personer havde svært ved at sove og lå vågen i timevis om natten
0 personer var trætte og sov altid både eftermiddag og nat
3 personer var friske og havde ikke brug for at sove så længe
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

12. Hvordan vil du beskrive dine søvnvaner nu?

3 personer sover bedre og uden afbrydelser
1 person har brug for mere søvn
2 personer har brug for mindre søvn
10 personer mærker ingen forandringer
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

13. Hvor meget har du tabt dig?

4 kg, 1,4 kg, 2 kg, 2 kg, 5 kg, 0 kg, 0,3 kg, 2 kg, 5 kg, 1,3 kg, 0 kg, 2 kg, 3,5 kg, 6 kg, 2,3 kg, 1,6 kg. 1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

14. Er du tilfreds med din indsats?

10 personer svarer ja
5 personer svarer nej
2 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

15. Vil du selv fortsætte dine nye motionsvaner?

16 personer svarer ja
0 personer svarer nej
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

16. Har du ændret på dine kostvaner?

13 personer svarer ja
3 personer svarer nej
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

17. Vil du fortsætte med dine kostvaner?

16 personer svarer ja

0 personer svarer nej

1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

18. Har du mærket forandringer ved følgende?

Er dit humør blevet bedre

11 personer svarer ja

3 personer svarer nej (En tilføjer "ved ikke")

3 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

Bedre fordøjelse/udskillelse

7 personer svarer ja.

8 personer svarer nej. (En tilføjer "det samme")

2 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

Bedre luftveje

8 svarer ja.

5 svarer nej.

4 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

Mere Energi

11 personer svarer ja.

2 personer svarer nej

3 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

Flere kræfter til daglige opgaver

12 personer svarer ja

2 personer svarer nej

3 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

19. Hvad er din mening om den første gang vi sagde velkommen i slankeklubben?

10 personer svarer meget godt

7 personer svarer tilfredsstillende

0 personer svarer mindre tilfredsstillende

0 personer svarer dårligt

20. Træning i fysioterapien 2 gange om ugen?

12 personer svarer meget godt

5 personer svarer tilfredsstillende

0 personer svarer mindre tilfredsstillende

0 personer svarer dårligt

21. Gåtur i slotsparken 1 gang om ugen?

6 personer svarer meget godt

1 person svarer tilfredsstillende

0 personer svarer mindre tilfredsstillende

2 personer svarer dårligt (Kommentar: Jeg går dårligt)
8 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

22. Vejning og måling 1 gang om ugen?

11 personer svarer meget godt
4 personer svarer tilfredsstillende
1 person svarer mindre tilfredsstillende
0 personer svarer dårligt
1 person har ikke besvaret spørgsmålet

23. Fællesspisning 1 gang om ugen?

7 personer svarer meget godt
9 personer svarer tilfredsstillende
0 personer svarer mindre tilfredsstillende
0 personer svarer dårligt
1 person har ikke besvaret spørgsmålet. (Kommentar: Jeg har ikke deltaget)

24. Kostvejledning 3 gange?

12 personer svarer meget godt
3 personer svarer tilfredsstillende
1 person svarer mindre tilfredsstillende
0 personer svarer dårligt
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

25. Foredrag om kost midt i perioden?

9 personer svarer meget godt
4 personer svarer tilfredsstillende
1 person svarer mindre tilfredsstillende
0 personer svarer dårligt
3 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

26. Afslutning?

13 personer svarer meget godt
2 personer svarer tilfredsstillende
1 person svarer mindre tilfredsstillende
0 personer svarer dårligt
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

27. Har du gode idéer til ændringer, hvis vi gentager slankeklubben for andre?

11 personer svarer nej
5 personer svarer ja,
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

Kommentarer fra 6 personer:

Ja, det samme.

Mere gymnastik!!

Jeg kunne godt tænke mig lidt lettere gymnastik i lighed med det vi gjorde i starten, mellem stole og gymnastikøvelser.

Noget mere besked om kostvaner.

Jeg kunne godt tænke mig at få noget mere at vide om hvad og hvornår man må spise de forskellige måltider.

Mere kostorientering og opskrifter på maden, vi spiser sammen.

Yderligere kommentarer.

Kommentarer fra 3 personer:

God omtale i pressen.

Tak for jeres indsats.

Det har været fantastisk godt.