

**EVALUERING AF SLANKEKURSUS
I HUMLEBÆK DAGCENTER
FORÅRET 2002**



**FREDENSBORG- HUMLEBÆK KOMMUNE
ÆLDRE- SUNDHEDSAFDELINGEN**

Baggrund:

Efter at have evalueret det første slankekursus for pensionister i Humlebæk Dagcenter i december 2001, blev det besluttet, at vi fortsat skulle tilbyde slankekursus for efterlønsmodtagere og pensionister i Humlebæk Dagcenter. Andet hold har nu afsluttet 3 måneders slankekursus (fra marts- maj 2002) og har fået nye kost- og motionsvaner.

Lige som første gang, annoncerede vi efter deltagere ad forskellige kanaler. Først og fremmest ønskede 12 pensionister fra efterårsholdet 2001, at fortsætte med flere af slankeprogrammets aktiviteter. 10 nye pensionister meldte sig til slankekurset, via pressemeddelelser i de lokale aviser, eller via en pjece, som vi havde distribueret ud til lægehusene i Humlebæk. 1 deltager blev tilmeldt slankekurset via et forebyggende hjemmebesøg.

17 deltagerne er hver uge blevet målt og vejlet af dagcenterets aktivitetsmedarbejder, som kunne fortælle, at det har vist resultater på vægten samt talje- hofte målet. Aktivitetsmedarbejderen valgte, at registrere de 8 nye deltageres resultater. De øvrige deltagere har selv registreret kroppens forandringer i deres eget regnskab.

Herunder følger resultaterne fra de 8 nye deltagere vægt- og talje- hofte mål:

Vægttab i alt:	13,3 kg
Højeste vægttab:	3,4 kg

Talje reduktion i alt:	27,5 cm
Højeste reduktion:	10,0 cm

Hofte reduktion i alt:	30,0 cm
Højeste reduktion:	7,5 cm

Aktiviteterne var:

Gymnastik:	18 deltagere (8 nye og 10 fra tidligere kursus)	(ugentlig)
------------	-------------------------------------------------	------------

Fællesspisning:	19-21 deltagere	
	(ugentlig)	

Gåtur:	6-7 deltagere	
	(ugentlig)	

Kostvejledning:	8 deltagere	(2 gange)
-----------------	-------------	-----------

Madlavning:	8 deltagere	(1 gang)
-------------	-------------	----------

Fremtidsperspektiver:

Efter at slankekurset sluttede i maj 2002, var ønsket om at fortsætte gåturene i sommerens løb så stort blandt pensionisterne, at Humlebæk Dagcenter har indført gåture som en ny sommeraktivitet. Dette foregår hver mandag og ledes af aktivitetsmedarbejder Jane Andreasen.

Idet flere af deltagerne fortsat har behov for at tabe i vægt, og ønsker at fortsætte, vil vi tilbyde et nyt slankekursus for pensionister og efterlønsmodtagere i Humlebæk Dagcenter i september 2002.

Deltagernes vurdering af programmet.

17 deltagere besvarede spørgeskemaet "Opfølgning på slankekurset "Slank og sund" foråret 2002.

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

1. Har du forsøgt at slanke dig før?

12 personer svarede ja.

4 personer svarede nej.

1 ubesvaret

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

1 person svarede 0 timer.

10 personer svarede 1-3 timer.

4 personer svarede over 4 timer.

1 ubesvaret

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

13 personer svarede 0

2 personer svarede 1

1 person svarede over 2

1 ubesvaret

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

11 personer svarede 0

3 personer svarede 1

2 personer svarede over 2

1 ubesvaret

5. Hvis du får medicin, er der da ændret på medicindosis, siden du startede slankekurset?

3 personer svarede ja

10 personer svarede nej

4 ubesvaret

Bemærkninger: "Har pga. forhøjet blodtryk for nylig fået blodtrykssænkende medicin"

6. Havde du smerter før du startede i slankegruppen?

10 personer svarede ja

7 personer svarede nej

Bemærkninger: (1) blærebetændelse, (2) ryg, (3) knæ, (1) hofte, (2) fødder, (1) hænder, (1) led, (1) muskler.

7. Har du smerter nu?

8 personer svarede ja

9 personer svarede nej

Bemærkninger: (1) blærebetændelse, (1) ryg, (3) knæ, (1) hofte, (1) fødder, (1) led , (1) muskler.

8. Har du flere smerter nu?

2 personer svarede ja

15 personer svarede nej

9. Hvordan vil du beskrive dit helbred før ?

0 personer svarede virkelig godt

10 personer svarede godt

7 personer svarede nogenlunde

0 personer svarede dårligt

10. Hvordan vil du beskrive dit helbred nu?

1 person svarede virkelig godt

12 personer godt

4 personer svarede nogenlunde

0 personer svarede dårligt

11. Hvordan sov du før du startede i slankeklubben?

9 personer sov som en sten hele natten

5 personer havde svært ved at sove og lå vågen om natten

1 personer var trætte og sov altid både eftermiddag og nat

2 personer var friske og havde ikke brug for at sove så længe

Bemærkninger: ”Jeg sover godt, men bliver vækket af min syge mand”, ”Jeg er vågen om natten, dog ikke i timevis”.

12. Hvordan vil du beskrive dine søvnvaner nu?

3 personer sover bedre og uden afbrydelser

0 person har brug for mere søvn

0 personer har brug for mindre søvn

14 personer mærker ingen forandringer

13. Er du tilfreds med din indsats?

13 personer svarede ja

3 personer svarede nej

1 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

Bemærkninger: ”Intet vægttab”, ”jeg ville gerne tabe mig yderligere 5 kg”.

14. Vil du selv fortsætte dine nye motionsvaner?

16 personer svarede ja

0 personer svarede nej

1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

Bemærkninger: (1) cykle, (2) gøre gymnastik, (3) gåture, (2) gøre havearbejde.

15. Har du ændret på dine kostvaner?

14 personer svarede ja

2 personer svarede nej
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

Bemærkninger: (7) svarer, at de spiser mindre fedt og sødt, (3) spiser flere grøntsager, (1) mindre vin. (1) har ikke ændret kostvaner. ”Det er for svært, og jeg har så mange venner og kommer til så mange middage”.

16. Vil du fortsætte med dine kostvaner?

17 personer svarede ja
0 personer svarede nej

17. Har du mærket forandringer ved følgende?

Er dit humør blevet bedre

12 personer svarede ja
4 personer svarede nej
1 ubesvaret

Bedre fordøjelse/udskillelse

9 personer svarede ja.
7 personer svarede nej.
1 person har ikke besvaret spørgsmålet.

Bemærkninger: (1) ”har altid haft en perfekt fordøjelse”, (1) ”min fordøjelse er blevet bedre, med medicin”.

Bedre luftveje

9 svarede ja.
8 svarede nej.

Mere Energi

10 personer svarede ja.
6 personer svarede nej
1 ubesvaret

Bemærkninger: ”jeg har ild i rumpen”.

Flere kræfter til daglige opgaver

8 personer svarede ja
8 personer svarede nej
1 ubesvaret

18. Har du fået nye venner?

12 personer svarede ja
1 person svarede nej
2 personer har ikke besvaret spørgsmålet

Bemærkninger: (2) ”ja, men jeg vil nu kalde dem bekendte”.

19. Vil du fortsætte med gymnastik i dagcenteret, når kurset er slut?

15 personer svarede ja
2 personer svarede nej

20. Vil du melde dig til gåture sammen med dagcenteret, når slankekurset slutter?

12 personer svarede ja
3 personer svarede nej
1 ubesvaret

21. Vil du fortsætte med at komme i dagcenteret?

16 personer svarede ja (Heraf var ca. 8 personer nye brugere af dagcenteret).
1 person svarede nej

Ved de følgende spørgsmål har deltagerne sat 1 kryds.

22. Hvad er din mening om informationsmødet om slankekurset?

11 personer svarede meget godt
4 personer svarede godt
2 personer svarede tilfredsstillende

23. Hvad er din mening om materialet i slankemappen?

11 personer svarede meget godt
4 personer svarede godt
2 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
1 ubesvaret spørgsmål.

24. Slankeopskrifterne?

7 personer svarede meget godt
7 personer svarede godt
2 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
1 ubesvaret spørgsmål

25. Gymnastik en gang om ugen?

11 personer svarede meget godt
2 personer svarede godt
2 personer svarede tilfredsstillende
1 svarede dårligt, hvorfor?

Bemærkninger: ”Troede ikke, at gymnastik gjorde så godt”, ”2 gange om ugen ville have været bedre”..

26. Gåtur en gang om ugen?

10 personer svarede meget godt
3 personer svarede godt
2 personer svarede tilfredsstillende
1 svarede dårligt, hvorfor?
1 ubesvaret spørgsmål

Bemærkninger: ”Det er bare så hyggeligt”.

27. Vejning og måling en gang om ugen?

10 personer svarede meget godt
3 personer svarede godt
2 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
2 ubesvarede spørgsmål

Bemærkninger: ”man bliver så glad, når der ryger lidt af hver uge”.

28. Fællesspisning 1 gang om ugen?

12 personer svarede meget godt
1 personer svarede godt
2 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
2 personer har ikke besvaret spørgsmålet(har ikke deltaget).

Bemærkninger: ”smadder hyggeligt”, ”fællesskab er altid godt”.

29. Slankemaden fra Øresundshjemmet?

12 personer svarede meget godt
3 personer svarede godt
0 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
2 personer har ikke besvaret spørgsmålet (1 har ikke deltaget).

30. Kostvejledning 2 gange?

9 personer svarede meget godt
2 personer svarede godt
3 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
4 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

Bemærkninger: ”jeg har ikke fået kostvejledning, pga. forhindringer”.

31. Foredrag om kost ved Heidi og Tine?

10 personer svarede meget godt
3 personer svarede godt
2 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
2 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

32. Fedtfattig madlavning i dagcenterets køkken?

9 personer svarede meget godt
3 personer svarede godt
1 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
4 person har ikke besvaret spørgsmålet (har ikke deltaget).

33. Dagcenteret som mødested for slankeholdet?

13 personer svarede meget godt
1 personer svarede godt
1 personer svarede tilfredsstillende
0 svarede dårligt, hvorfor?
2 personer har ikke besvaret spørgsmålet.

34. Har du fulgt vejledningen om at selvtræne i Øresundshjemmets motionslokale?

4 personer svarede ja
11 personer svarede nej
2 personer har ikke besvaret spørgsmålet

Bemærkninger: ”nej, jeg bor i Fredensborg”, ”ja, men jeg stoppede pga. tidsnød”, ”jeg er ikke gammel nok”, ”jeg har prøvet for år tilbage”, ”nej, for min mand og jeg går i fitness-center”, ”nej, jeg er ikke indstillet til træning”, ”nej, jeg er ikke gammel nok”, ”så gammel er jeg ikke”.

35. Har du idéer til ændringer, hvis vi gentager slankekurset for andre?

0 svarede ja
15 svarede nej
2 personer har ikke besvaret spørgsmålet

Bemærkninger: ”håber det fortsætter”.

af:

Heidi Hansen
forebyggelseskoordinator

og **Jane Andreasen**
aktivitetsmedarbejder

juni 2002