

Opfølgning på projekt 80+ styrketræning

December 2013

Opfølgningen er foretaget administrativt ved telefoniske opkald i december 2013. Det er visitatorer, som har foretaget opkaldene.

Der er stillet følgende spørgsmål til borgerne:

- Hvor ofte kommer du i motionscenteret?
- Får du hjælp til at komme til og fra de forskellige maskiner?
- Får du hjælp til at indstille maskinerne?
- Tror du, at du kunne lære at indstille maskinerne selv?
- Har du oplevet effekt af træningen og på hvilken måde har du mærket det?

Viborg Hallen:

Alle aktive trænende borgere opfylder betingelserne for at træne min 2 x ugentligt.

Alle oplever effekt af træningen og er glade for tilbuddet. Flere angiver at deres gangfunktion, bevægelighed og styrke er blevet bedre.

Flere oplever en positiv virkning på deres humør efter træningen.

Kun 3 ud af 20 borgere angiver at have behov for at blive hjulpet til og fra maskinerne, de øvrige er selv i stand til at flytte sig og komme omkring.

Alle oplyser at de får hjælp til indstilling af maskinerne og justering af deres træningsprogram.

De oplyser, at deres træning bliver fulgt nøje af instruktøren.

En enkelt borger angiver at det er under lægeligt kontrol. En anden fortæller at en læge på træningsstedet har målt fedt og muskelmasse.

De har en oplevelse af, at det er instruktøren, der skal indstille maskinerne og ingen har direkte været involveret i selv at justere og indstille dem.

Ca ½ delen af borgeren udtrykker, at de mener, de selv vil kunne oplæres i indstilling af maskinerne hvis de blev instrueret heri.

Flere er usikre på om de ville kunne, da de ikke tidligere har overvejet dette som en mulighed.

På denne baggrund må det antages, at mange af borgerne vil kunne opnå så stor effekt af styrketræningen, at de på et tidspunkt ikke længere har behov for en personlig instruktør/hjælper og kan overgå til selvtræning.

Eksempler på udsagn fra samtalerne med borgerne, der modtager tilskud:

- Har selv gået til styrketræning inden dette træningstilbud.
- Er stadig erhvervsaktiv, vil helst være fri for at indstille maskinerne og styre forløbet, da jeg arbejder meget i det daglige.
- Tidligere gået til selvtræning på Blichergården, men stoppede efter flytning, da dette tilbud kom.
- En borger fortæller at han lige er kommet hjem fra en længere rejse.

Ørum Fysioterapi

Alle aktive trænende borgere træner 2 x ugentligt og er på små hold oftest af 2-3 personer.

Alle på nær 2 borgere oplever effekt af træningen og er glade for tilbuddet. Flere angiver at deres gangfunktion, bevægelighed og styrke er blevet bedre.

2 borgere oplever ringe eller ingen effekt af træningen.

1 borger fratages tilskuddet, da han selv er i stand til at komme til og fra maskinerne og selv er i stand til at indstille disse. Han opfylder derved ikke betingelserne for tilskuddet.

Alle øvrige borgere får hjælp til indstilling af deres træningsmaskiner samt justering af deres træningsprogram.

Ca 1/5 del har brug for en let hånd til at komme til og fra maskinerne.

Ca 2/3 del af borgerne udtrykker, at de mener, de selv vil kunne oplæres i indstilling af maskinerne hvis de blev instrueret heri.

Flere er usikre på om de ville kunne, da de ikke tidligere har overvejet dette som en mulighed.

På denne baggrund må det antages, at mange af borgerne vil kunne opnå så stor effekt af styrketræningen, at de på et tidspunkt ikke længere har behov for en personlig instruktør/hjælper og kan overgå til selvtræning.

Eksempler på udsagn fra samtalerne med borgerne, der modtager tilskud:

- En borger udtaler at vedkommende har gået til træning samme sted tidligere og her selv indstillet maskinerne.
- En fortæller at vedkommende er meget mobil.

Benefit Karup og Viborg.

1 borger er frataget tilskuddet efter aftale, da hun ikke ønsker at træne 2 x ugentligt og derved ikke opfylder betingelserne. (Benefit Viborg)

Alle aktive trænende borgere træner 2 x ugentligt og individuelt.

Alle borgere oplever effekt af træningen og er glade for tilbuddet. Flere angiver at deres gangfunktion, bevægelighed og styrke er blevet bedre.

Kun en enkelt får hjælp til at komme til og fra maskinerne. (Benefit Karup)

Alle borgere får hjælp til indstilling af deres træningsmaskiner samt justering af deres træningsprogram.

¾ af borgerne udtrykker, at de mener, de selv vil kunne oplæres i indstilling af maskinerne hvis de blev instrueret heri.

På denne baggrund må det antages, at mange af borgerne vil kunne opnå så stor effekt af styrketræningen, at de på et tidspunkt ikke længere har behov for en personlig instruktør/hjælper og kan overgå til selvtræning.

Eksempler på udsagn fra samtalerne med borgerne, der modtager tilskud:

- En borgers hustru udtaler på ægtefællens vegne (da han er meget dårligt hørende), at han tidligere har været bevilget vederlagsfri fysioterapi og de ikke helt ved, hvorfor han blev opfordret til at søge om personlig instruktør/ hjælper og betale 100 kr. om måneden, da træningen og effekten af denne er den samme som tidligere. (Benefit Viborg)

Centrum fysioterapi:

1 borger er frataget tilskuddet efter aftale med hende, da hun ikke ønsker at træne 2 x ugentligt og derved ikke opfylder betingelserne.

Alle aktive trænende borgere træner 2 x ugentligt og på et hold af 3 personer.

Alle borgere oplever effekt af træningen og er glade for tilbuddet. Flere angiver at deres gangfunktion, bevægelighed og styrke er blevet bedre.

Alle er selvhjulpne i at komme til og fra maskinerne.

Alle borgere får hjælp til indstilling af deres træningsmaskiner samt justering af deres træningsprogram.

Alle borgerne udtrykker, at de mener, de selv vil kunne oplæres i indstilling af maskinerne hvis de blev instrueret heri.

På denne baggrund må det antages, at mange af borgerne vil kunne opnå så stor effekt af styrketræningen, at de på et tidspunkt ikke længere har behov for en personlig instruktør/hjælper og kan overgå til selvtræning.

Møldrup fysioterapi:

Alle aktive trænende borgere træner 2 x ugentligt og på mindre hold.

Alle borgere oplever effekt af træningen og er glade for tilbuddet. Flere angiver at deres gangfunktion, bevægelighed og styrke er blevet bedre.

Alle på nær en er selvhjulpne i at komme til og fra maskinerne.

Alle borgere får hjælp til indstilling af deres træningsmaskiner samt justering af deres træningsprogram.

2/3 dele af borgerne udtrykker, at de mener, de selv vil kunne oplæres i indstilling af maskinerne hvis de blev instrueret heri.

På denne baggrund må det antages, at mange af borgerne vil kunne opnå så stor effekt af styrketræningen, at de på et tidspunkt ikke længere har behov for en personlig instruktør/hjælper og kan overgå til selvtræning.

Eksempler på udsagn fra samtalerne med borgerne, der modtager tilskud:

- En borger udtaler at vedkommende har bedret sin balance så meget ved træningen, at han nu kan støvsuge huset uden pauser, samme får hjælp til at komme til og fra maskinerne, fordi personalet er bange for at han skal falde.

Sport og Fitness, Bjerringbro

En borger udtaler, at han er selvhjulpen i at komme til og fra maskinerne. Samme siger, at han burde kunne lære selv at indstille maskiner, hvis han blev instrueret. Vil dog gerne fortsat have hjælp til det.

På denne baggrund må det antages, at borgeren vil kunne opnå så stor effekt af styrketræningen, at han på et tidspunkt ikke længere har behov for en personlig instruktør/hjælper og kan overgå til selvtræning.

Øvrigt.

9 borgere er frataget tilskuddet, da de enten ikke er på begyndt/mødt op til træningen eller kun har deltaget få gange og derefter ønsket at afslutte træningen.

Af de aktive trænende borgere:

50 borgere modtager ikke hjælp til personlig eller praktisk hjælp.

10 borgere modtager praktisk hjælp

2 borgere modtager både praktisk og personlig hjælp