

Øvelsesbanken du har ventet på!

Nettbasert øvelsesbank for eldre

Eier og drifter: Trondheim kommune.

Initiativtaker: Berry van den Bosch med faglig veiledning av Jorunn Helbostad.

Administrert av: fysioterapitjenesten i Trondheim kommune v/Anniken Andersen.

Gratis tilgjengelig på: www.eldretrening.net

Endelig en øvelsesbank som er skapt for fysioterapeuters arbeid med eldre brukere. Øvelsesbanken er et nettbasert og gratis arbeidsverktøy med illustrerte styrke- og balanseøvelser.

Øvelsene er utformet med tanke på å tilpasse individuelle treningsprogram for å forebygge fall og funksjonssvikt. Målgruppen er eldre hjemmeboende med selvstendig gangfunksjon.

Initiativtakerne ønsker at flest mulig fysioterapeuter benytter seg av øvelsesbanken. Så langt har nettsiden i overkant av 400 registrerte brukere, og det er imponerende med jungeltelegrafene som eneste betalte markedsføring.

Historien bak er at fysioterapitjenesten i Trondheim kommune over flere år har jobbet med fagutvikling for å forebygge fall. For fire år siden begynte fysioterapeut og prosjektleder for øvelsesbanken, Berry van den Bosch, arbeidet med nettsiden. I over ett år samlet han relevante fallforebyggende øvelser myntet på eldre brukere. Øvelsene er forskningsbaserte og bygger på anerkjente databaser, øvelseskonsepter med dokumentert effekt på forebygging av fall og utviklernes kliniske erfaringer. Hva oppfyller øvelsesbanken av behov vi ikke har dekket fra før? Først og fremst at øvelsene er godt tilpasset eldre brukere når det gjelder vanskelighetsgrad. For eksempel er:

- instruksjon tydelig med alderstilpasset stor skrift
- øvelsene illustrert med gode bilder av eldre personer i hjemmekontekst og vi kan lett:
- legge inn øvelser med fingradert progresjon
- redigere, lagre og gjenfinne treningsprogrammene

Erfaring tilsier at mange eldre ikke utfører hjemmetreningen hvis øvelsene er for kompliserte eller ikke instruert godt nok. Her har imidlertid brukeren mulighet til å lese igjennom instruksjon til hver øvelse i fred og ro hjemme. For meg synes denne kombinasjonen av bilder og tekst nærmest idiotsikker. Og med en kjøkkenbenk som bakgrunn på bildet er kanskje ikke terskelen så høy for å komme i gang med hjemmetrening.

Øvelsesbanken er omfattende og gjennomarbeidet. Den inneholder øvelser for oppvarming, styrke, bevegelighet og balanse. De kan velges med utgangspunkt i blant annet sittende eller stående stilling – med eller uten støtte. For eksempel gir jeg en stor pluss for stående oppvarmingsdel med og uten fingerberøring!

Øvelsene er bygget på anerkjent fagteori om fallforebygging med et øvelsesutvalg som trolig er kjent for de fleste. Men for meg som fagperson er det betryggende også å kunne se hvilken anerkjent forskning øvelsene bygger på; forskning som har vist at øvelsene belaster muskelgrupper og utfordrer nøkkelssystemer på en måte som gjør at de effektivt kan forebygge fall.

Flere av øvelsene er dessuten kreativt fremstilt, og med en litt ny vri. For eksempel liker jeg godt at den enkle, effektive øvelsen reise og sette seg er tatt med i mange varianter. Den er enkel å tilpasse nøyaktig etter brukerens styrke- og balansenivå.

Kritisk undres jeg litt over om begrepsbruken alltid er helt tilpasset eldre som mottakere. For eksempel synes det unødig komplisert å presisere øvelsene med ventral, dorsal og lateral fremfor hverdagsordene fremside, bakside og på siden.

Brukervennligheten synes likevel god, og øvelsene er i stor grad selvforklarende. Med få tastetrykk er brukernavn og passord registrert, og den er klar til bruk. Ved eventuelt glemt brukernavn og/eller passord sendes dette ved anmodning til registrert e-postadresse. Konstruktivt: Kunne man komprimert nettsiden og dermed redusert behovet for stadig å bla seg nedover på siden for å finne øvelsene? Uansett hjelper den grundige brukermanualen meg fint i navigeringen. Foruten øvelsesbanken gir nettsiden en teoribank med relevant fagstoff om målgruppen med egen referanseliste og nyttige linker.

I sum er derfor eldretrening.net et tidsbesparende verktøy som egner seg meget godt for fysioterapeuter i klinisk arbeid med eldre, både i forebygging og rehabilitering. Hermed er den varmt anbefalt.

Siri Bjørseth
fysioterapeut i prosjektet Trygge Eldre, Hamar kommune,
frem til 1. juli i år