

Motivation og engagement af sårbare ældre

Visiteret Motion i Greve Kommune

Anette Olausson, Sundheds- og forebyggelseskonsulent (e-mail: aol@greve.dk)



Udfordringen

Hvorfor startede vi Visiteret Motion?

Seniorerne for 20 år siden



Røg ind og ud af
genoptræning



Savnede socialt samvær og
fællesskab



Jytte og Leif, tidligere deltagere

Når man bliver gammel, så bliver man også ensom, om man vil det eller ej.

Vores løsning

Vi startede motion med sårbare ældre

Hvad gør vi i dag?

Visiteret Motion

Samarbejde med foreningslivet

Op Paa Dupperne
Greve Senior Sport



Tune IF Fitness, CBL

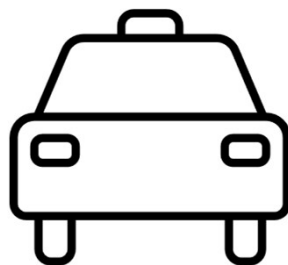


Tilgang til borgerne

Find



Flyt



Fasthold



Find



Målgrupper

- Borgere som ikke deltager i almindelige idrætstilbud og har behov for hjælp og støtte til at komme i gang
- Borgere med nedsat funktionsniveau pga. alder eller sygdom – både fysisk og kognitivt
- Borgere der oplever ensomhed og isolation, fx enke/enkemænd
- Borgere med et svagt netværk



Sådan finder vi borgerne

1

Træningsenhed/
rehabilitering

2

Forebyggende
hjemmebesøg

3

Anbefalinger fra
Samarbejdspartnere



Kriterier for at være med

Som deltager skal man:

- kunne gå mindst 50 m uden pause – det må gerne være med stok eller rollator
- rejse og sætte sig fra en stol uden hjælp fra andre
- klare toiletbesøg uden hjælp fra andre

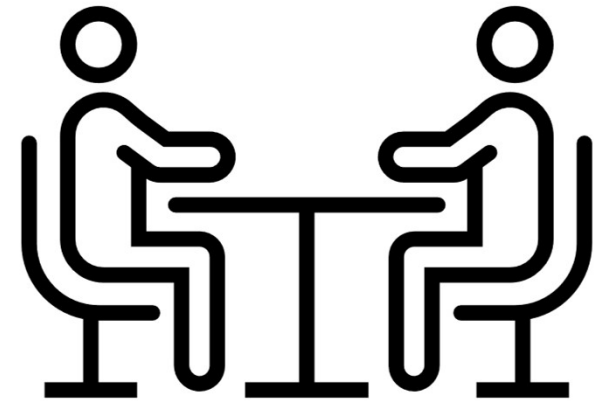


Flyt



Flyt

- Individuel samtale
- Ansøgningskema udfyldes sammen med borgeren
- Hjælp til at søge om transport ved behov
- Mulighed for løbende kontakt til koordinator ved behov



De ældres bekymringer, ønsker og håb

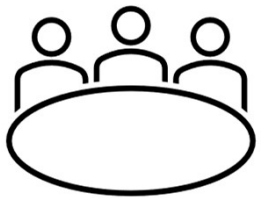
- Hvordan kommer jeg frem og tilbage?
- Koster det noget?
- Er der nogen jeg kan snakke med?
- Tages der hensyn til mine begrænsninger/ skavanker?
- Hvad skal jeg når forløbet er afsluttet?
- Blive bedre til at gå
- Få færre smerter
- Komme i bedre form
- Komme ud af hjemmet
- Være sammen med andre
- Være mindre ensom



Fasthold



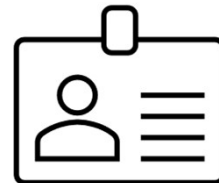
Fastholdelse – under forløbet



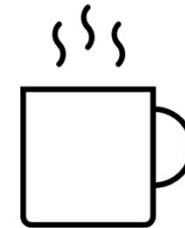
Introduktionsmøde



Faste
instruktører



Navneskilte



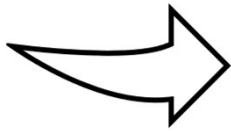
"Tvungen"
kaffepause



Afbud meldes over
telefon



Fastholdelse – efter forløbet



Videre til
foreningsidræt



Konkret anbefaling
af hold



Holdtræning til
reduceret pris



Resultater

Hvad opnår vi med Visiteret Motion?

Deltagerne oplever

- Bedre fysisk funktionsniveau
- Nye sociale relationer, mindre isolation og ensomhed
- Bedre humør
- Bedre livskvalitet
- Lyst til fortsat at dyrke motion i fællesskab med andre

65 - 85 % af de deltagere der gennemfører Visiteret Motion fortsætter i Idrætsforeningerne



Jytte

Leif

Man kan mærke for hver gang man har været her, at man klarer den næste dag lidt bedre. Det er rigtigt.

Hvorfor virker det?

Virksomme elementer

Hvorfor virker det?

For de ældre

- Det handler *både* om motion og socialt samvær
- Det er overskueligt at deltage
- Den personlige støttende kontakt
- Borgerne føler sig velkomne – der er styr på tingene

Organisatorisk

- Greve Kommune prioriterer indsatsen
- Formelle samarbejdsaftaler
- Tydelig struktur og organisering af – alle kender deres rolle
- Samarbejde om at finde de relevante borgere





Tak for jeres tid