



Februar 2014

# ***'Bevægelse hele livet – vil du med?'*** ***Inspiration til øvelser***

## **Erfaringsopsamling fra afprøvning af øvelsesprogrammet**



## Indholdsfortegnelse

<b>Baggrund for projektet</b>	<b>3</b>
<b>Resultater af erfaringsopsamlingen - borgerperspektiv</b>	<b>4</b>
<i>Deltagerne</i>	4
<i>Træningen</i>	4
<i>Test dig selv – træningsdagbog</i>	4
<i>Holdtræning – sociale aspekter og fastholdelse</i>	5
<i>Effekter af træning</i>	5
<i>Kommentarer til træningsøvelserne og DVD'en</i>	6
<i>Fordomme om og barrierer for ældres træning og formåen</i>	7
<b>Resultater af erfaringsopsamlingen – igangsætternes perspektiv</b>	<b>8</b>
<b>Sammenfatning og anbefalinger</b>	<b>9</b>
<i>Hvem kan bruge programmet?</i>	9
<i>Øvelserne - krav til træningen</i>	10
<i>Effekter af træningen</i>	10
<i>Træningsintensitet og -belastning</i>	10
<i>Test dig selv – træningsdagbog</i>	11
<i>Fordomme om og barrierer for ældres træning og formåen?</i>	11
<i>Gode råd</i>	13

## Baggrund for projektet

Der er i dag overbevisende forskningsmæssig dokumentation for, og international konsensus om, at fysisk aktivitet ikke blot bidrager til et godt helbred og forlænget levealder, men også har stor betydning for både forebyggelse og behandling af bl.a. en række såkaldte livsstilssygdomme, fx diabetes, hjertekarsygdomme, osteoporose, demens og flere kræftsygdomme.

Fysisk aktivitet er således vejen til et godt helbred og god funktionsevne og skaber dermed de bedste rammer for en selvhjulpne og aktiv tilværelse som ældre. En yderligere gevinst ved at fremme en ressourcestærk ældrebefolkning er, at behovet for hjælp og støtte i form af bl.a. praktisk hjælp, personlig pleje, plejeboligt tilbud og sundhedsydelser udskydes, eller i bedste fald slet ikke opstår.

En forholdsvis stor del af befolkningen dyrker i dag motion under en eller anden form med baggrund i en *generel viden* om, at det er sundt at være fysisk aktiv. Men de færreste har *specifik* viden om de helbredsmæssige og forebyggende gevinster ved fysisk aktivitet. Og især mangler den ældre del af befolkningen viden om, hvilke former for træning, der er egnet til at forebygge eller bedre konkrete sygdomme eller den fysiske funktionsevne, samt med hvilken belastning, træningsintensitet og varighed der opnås den bedste effekt.

Øvelsesprogrammet 'Bevægelse hele livet – vil du med?' bygger på forskningsbaseret viden, og tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som beskrevet i *Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling* fra 2011. Det er tanken, at øvelsesprogrammet skal give inspiration til, hvordan den *enkelt* bruger selv kan sammensætte sit program og teste sig selv, for at vurdere om træningen har effekt.

Øvelsesprogrammet er afprøvet i 8 uger i to kommuner: Odder og Hjørring. Som start på afprøvningen blev der afholdt et møde med alle interesserede i hver kommune, hvor baggrunden for projektet blev forklaret, og DVD'en med øvelserne blev vist. Der mødte mere end 100 personer op i alt på de to kick-off møder, hvor der ligeledes blev udleveret over 100 DVD'ere. En del af de fremmødte udtrykte, at de ikke ønskede at deltage i spørgeskemaundersøgelsen, men at de gerne ville have DVD'en. Som supplement til øvelserne blev der udleveret en træningsdagbog og et 'test dig selv' skema, som begge er tænkt som motivations- og fastholdelsesfaktor. Efter projektets ophør sendte kommunerne et spørgeskema til hver af de deltagende borgere, med spørgsmål, til brug for denne erfaringsopsamling. Derudover har tre kommunalt ansatte samt to frivillige instruktører besvaret et spørgeskema om DVD'en for at belyse øvelsesprogrammet ud fra deres synsvinkel. I erfaringsopsamlingen herunder bliver de kaldt for 'igangværende'.

Formålet med afprøvningen var at indsamle erfaringer både i forhold til DVD'ens indhold, opbygning og sværhedsgrad i forhold til at bruge DVD'en, samt hvilke borgergrupper der kan have glæde af DVD'en, og om den er anvendelig i kommunale og frivillige sammenhænge etc. Deltagerne blev også spurgt, om de havde oplevet nogle former for effekt af træningen. Det skal understreges, at det ikke helt er muligt at afgøre, om en evt. effekt er opnået alene som følge af træning efter DVD'en, eller om den skyldes ændring til en mere aktiv livsstil generelt i perioden eller evt. igangværende træning i anden sammenhæng.

## Resultater af erfaringsopsamlingen - borgerperspektiv

### Deltagerne

Fem igangsættere og 36 borgere har besvaret spørgeskemaerne – det relativt lille antal understreger, at der alene er tale om *erfaringer* fra projektet.

Deltagere var mellem 60 og 93 år. Både kvinder og mænd deltog, men dog overvejende kvinder. Deltagerne fordeler sig med 18 fra Odder Kommune og 18 fra Hjørring Kommune.

De fleste havde hørt om projektet gennem deres kommune f.eks. i sundhedscenter eller i forbindelse med (genop)træning, andre havde hørt om det via deres gymnastikinstruktør, og andre igen havde læst om projektet i dagspressen, fået det oplyst af den forebyggende medarbejder eller egen læge etc. Omkring  $\frac{1}{3}$  af deltagerne fik hjælp fra en kommunal medarbejder til at komme i gang med træningen, men langt de fleste sammensatte selv deres eget program. Over halvdelen trænede som 'selvtræning'- heriblandt både 'friske' ældre og kronikere - og i mange tilfælde trænede de sammen med andre; ca.  $\frac{1}{3}$  trænede på eget initiativ, mens relativt få var visiteret til kommunal træning.

### Træningen

Halvdelen af deltagerne opfyldte Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at motionere 30 min. om dagen, mens mere end  $\frac{1}{3}$  af deltagerne motionerede mindre end tre gange om ugen. Halvdelen af deltagerne trænede kondition, muskler, bevægelighed og balance mere end to gange om ugen, og  $\frac{1}{4}$  trænede to gange om ugen.  $\frac{2}{3}$  af deltagerne syntes, at øvelserne var lette at efterligne/forstå, kun ganske få gav udtryk for, at det ikke var let at efterligne/forstå øvelserne. Ligeledes kunne langt de fleste finde en sværhedsgrad, der passede til dem.

### Test dig selv – træningsdagbog

Lidt under  $\frac{1}{3}$  af deltagerne anvendte de indlagte øvelser til at teste sig selv under det 8 uger lange forløb. Af disse oplevede de fleste forbedringer i en eller flere af testene undervejs.

Men kun ca.  $\frac{1}{4}$  har brugt træningsdagbogen.

Der blev givet både positive og negative kommentarer til den medfølgende træningsdagbog og test dig selv skemaet:

- Træningsdagbogen virker uoverskuelig. Men jeg har dog skævet til den, når jeg har sammensat mit program
- God, jeg brugte den hele tiden
- Træningsdagbogen hjælper til at kunne se og føle forbedringerne
- Udmærket træningsdagbog men svært at huske at få det skrevet ned
- Træningsdagbogen er en god idé. Jeg har kopieret den, så jeg også kan bruge den fremover
- Træningsdagbogen er god nok, men *Test dig selv* er for besværlig

## Holdtræning – sociale aspekter og fastholdelse

Langt de fleste af deltagerne har trænet indendørs – kun ganske få har således trænet udendørs. Kun tre af deltagerne trænede ikke på hold, og for over halvdelen var der mulighed for socialt samvær i forbindelse med træningen. Disse deltog i socialt samvær, og for langt de flestes vedkommende bestod det sociale samvær i kaffedrikning, snak og 'hygge'. Godt og vel  $\frac{1}{3}$  oplyste, at de havde fået nye bekendtskaber i forbindelse med træningen, og for nogle få har deltagelsen i projektet motiveret til yderligere socialt samvær. Det på trods af, at halvdelen af alle deltagere samtidig trænede i anden sammenhæng. Langt over halvdelen oplyste, at de ville fortsætte med at træne efter projektets ophør. Begrundelserne var typisk, at de havde fået det fysisk bedre, de følte sig i bedre form og havde fået mere energi efter de var begyndt at træne efter DVD'en. Ca.  $\frac{1}{4}$  angav det sociale aspekt som en væsentlig grund til at fortsætte træningen.

Der er flere årsager til at mange gerne vil fortsætte:

- Omkring halvdelen oplever de har fået det fysisk bedre, føler sig i bedre form og har fået mere energi
- Ca.  $\frac{1}{3}$  oplever de har fået bedre humør
- Ca.  $\frac{1}{4}$  vægter det sociale aspekt i træningen som væsentligt
- Omtrent  $\frac{1}{4}$  får dårlig samvittighed, hvis de ikke træner

Det understreges af følgende udsagn fra deltagerne:

- Jeg bliver ikke så let forpustet
- Jeg håber, at jeg kan undgå, at skulle have hjemmehjælp, men det er vel også hensigten med dette projekt
- Jeg føler mig rigtig godt tilpas efter træning, især sammen med andre
- Jeg mangler evt. nogen at træne sammen med, jeg skal finde et fast tidspunkt på dagen til at træne de indendørs aktiviteter
- Programmet har lært mig, at det er vigtigt at motionere, at gøre noget hver dag
- Som ældre er balanceøvelserne rigtig gode

## Effekter af træning

Næsten halvdelen følte, at der var noget, de var blevet bedre til efter træningen. F.eks. oplevede en del, at de var blevet bedre til at gå på trapper, at de kunne gå længere, og at de blev mindre forpustede.

Af andre forbedringer kan nævnes:

- Jeg fik mere energi
- Jeg fik bedre kondi
  - Min fysik blev bedre og jeg fik mere luft
  - Jeg fik en bedre lungekapacitet
- Jeg har fået en mere opretgående gang
- Jeg udnytter f.eks. gåture meget mere til konditions- og balancetræning
- Jeg vedligeholder mig både fysisk og psykisk
- Jeg er blevet glad for at bevæge mig
- Jeg er igen startet til folkedans, efter længere tids sygdom
- Jeg prøver at holde mit hidtidige niveau
- Jeg opøver balanceøvelser
  - Jeg har fået bedre balance
  - Jeg blev bedre til at stå på 1 ben og bedre til at holde balancen
- Jeg har fået flere armkræfter og benkræfter

Det skal understreges, at også en stor del af kronikerne oplevede, at de havde fået det bedre i forhold til forbedret fysisk form, mere energi, bedre humør, og de oplyste også, at de kunne gå længere og blev mindre forpustede.

Omkring 1/3 har sat sig mål for træningen.

Eksempler på mål er:

- Jeg vil kunne gå på trapper og gå langt uden rollator og kunne cykle (mindst 4 km)
- Jeg vil ikke mere være så forpustet, jeg vil have bedre kondi
- Jeg vil fortsætte træning i fitnesscenter
- Jeg vil opnå følelsen af tidligere styrke og gå på mod
- Jeg vil vedligeholde mig både fysisk og psykisk
- Jeg vil fortsætte
- Jeg vil gøre noget hver dag, udover de daglige gøremål i hus og have

En af deltageren skriver endda: ' jeg mærker med det samme, når jeg springer over'. Derudover svarede næsten halvdelen, at de helt eller delvist havde opnået deres mål.

### **Kommentarer til træningsøvelserne og DVD'en**

Deltagerne blev bedt om løbende at nedskrive deres oplevelser og erfaringer med at bruge træningsprogrammet og DVD'en.

Tilbagemeldinger på selve træningsprogrammet var overvejende positive:



- Rigtig god. Nem at forstå og nem at efterligne. Særligt øvelser om balance bruger jeg meget. Ligeledes bevægelighed, muskelstyrke og kondition har inspireret mig meget
- Nem at finde ud af, nemt at finde de forskellige ting
- God DVD som inspirerede mig til at prøve flere af øvelserne
- God og inspirerende DVD – og stiller ikke urealistiske krav til motion for ældre.  
De mange dagligdags situationer er gode, idet de giver alle mulighed for at komme i gang. Der er god fokus i det talte: at det er vigtigt at pulsen kommer op for at give god virkning
- En positiv oplevelse. Netop inspiration til øvelserne der kan tilpasses ens formåen og udføres både inde og ude – god idé – og fin instruktion. Og... jeg følte mig ikke talt ned til! Måske blev jeg lidt træt af den gentagne musik
- Jeg synes det har været for omfattende, men det har givet inspiration til, at det er vigtigt at motionere. Der er mange gode øvelser, og det er godt at have en cd'er så man både kan se og høre, hvad man skal gøre.

Kommentarerne til at bruge DVD'en og finde rundt i den var mere blandede, en del udtrykte, at det kræver øvelse at lære brugen af DVD'en at kende.

#### Kommentarer til DVD'en:

- Det er nemt at finde rundt i dvd'en – også at høre tale
- Det er lidt besværligt at følge programmet indtil man har haft det i computeren en del gange, så man kan en del øvelser udenad
- DVD'en er god nok når man får lært at finde rundt i den
- DVD'en er ikke nem, jeg prøver igen. Uge 40: jeg har fundet ud af dvd'en, dejligt!  
– men alligevel er der mange skift og trykken på knapper
- DVD er besværlig. Min står i et andet rum. Man skal skifte på den hele tiden

På baggrund af flere negative kommentarer om, at DVD'en kan være svær at finde rundt i, er der i den introduktionsfolder, som udarbejdes til at følge DVD'en, indsat en oversigt over øvelsesprogrammets opbygning.

#### Fordomme om og barrierer for ældres træning og formåen

Der blev også givet udtryk for hvad ældre kan/må/bør – eller ikke kan/må/bør.

#### Deltagernes egen opfattelse af ældre:

- For mit eget vedkommende er jeg dybt forarget over, at vi bare skal træne så undgår vi nærmest alt!! Min gigt og hjerte er overhovedet ikke blevet symptomfri!! Min gigt forværres kraftigt ved belastninger, så det glæder fysioterapeuter, så er der jo arbejde
- I indledningen siger han [indlederen, red.] bl.a., at han kan male sit hus, når han holder sig i form. Oppe i alderen er det da farligt selv at ordne sit hus, bl.a. kravle på stiger
- Det er usandsynligt, at mange ældre er i stand til at løbe op ad trapper
- Nogle eksempler er urealistiske og deprimerende forbilleder
- Burde der ikke være instruktion om at træne bækkenbund? Det har da altid været en nødvendig ting hele livet – der er da ikke meget ved at kunne spæne op ad trapper eller at løbe udenfor, hvis han samtidig tisser i bukserne undervejs
- At han skal træne sig til at bære 5 kg i stedet for 2 kg er en komplet umulighed for mange ældre
- Det er da kun et fåtal af ældre, der ikke er plagede af forskellige skavanker
- Lige meget hvor mange gange han får pulsen op, kan ingen løbe fra sin alder eller en sygdom

## Resultater af erfaringsopsamlingen – igangsætternes perspektiv

Hvilke aktiviteter er sat i gang?

Der blev ikke igangsat egentlige nye aktiviteter i forbindelse med afprøvningen af DVD'en, idet den er afprøvet som et supplement til allerede igangværende træning, primært i forbindelse med holdtræning. Holdstørrelserne har varieret mellem ca. 7 og 20 borgere. DVD'en blev også udleveret til en gruppe borgere, der netop var ophørt med holdtræning for kronikere, og som fik den som inspiration til selvtræning. Hertil kommer enkelte andre selvtrænere.

Enkelte af igangsætterne har brugt forskellige øvelser fra DVD'en i deres træningsforløb, og de er blevet opmærksomme på at intensivere træningen.

DVD'en har været brugt som træning til ældre med nedsat funktionsevne i forbindelse med forebyggende træning, vedligeholdende træning og i forbindelse med syge ældre



kronikere. Der blev typisk tilbudt træning 1-2 gange ugentligt. I nogle tilfælde blev deltagerne undervist i, hvordan de selv kunne bruge DVD'en.

I et enkelt tilfælde foregik undervisningen endda en aften i igangsætterens hjem:

*"Gennemgik dvd'en i vores hal, desværre havde vi problemer med afspilleren. Jeg tilbød at gennemgå og afspille videoen hjemme hos mig selv for de damer, der havde problemer med at afspille hjemme. Der kom 8!"*

Alle de steder, hvor der foregik holdtræning, var der mulighed for socialt samvær i forbindelse med træningen.

Kun en enkelt borger er sat individuelt i gang med træning. Det drejer sig om en 89 år gammel kvinde.

Igangsætterne gav udtryk for, at DVD'en især er egnet til 'friske' ældre borgere, og det er specielt øvelser i hjemmet, der nævnes. De fleste oplyser også, at de vil fortsætte med at bruge enten dele af programmet, eller hele programmet i deres træningsforløb.

Det blev nævnt, at det som personale var svært at finde tid til selv at sætte sig ordentligt ind i programmet, og at det krævede lidt tilvænning at finde ud af opbygningen. Men deltagerne er blevet inspireret til at få rørt sig i deres dagligdag, og det blev nævnt, *at det er specielt godt, at – vi ældre- igen og igen bliver gjort opmærksom på vigtigheden af motion gennem hele livet.* Det blev også nævnt, at:

*"Mange af damerne giver udtryk for, at de er meget mere bevidste om, hvad de laver hjemme, og at de motionerer mere"*

## Sammenfatning og anbefalinger

36 borgere mellem 60 og 93 år samt 5 igangsættere fra hhv. kommunalt og frivilligt regi har i en periode af 8 uger afprøvet øvelsesprogrammet *Bevægelse hele livet – vil du med?* Deres erfaringer er beskrevet i denne rapport.

## Hvem kan bruge programmet?

Øvelsesprogrammet kan bruges både af friske ældre og ældre med kroniske sygdomme. Det kan bruges i kommunalt regi til ældre med nedsat funktionsevne, i forbindelse med både forebyggende og vedligeholdende træning og i forbindelse med ældre syge kronikere. Øvelserne kan også bruges til ældre, der træner i frivilligt regi (forening) og til ældre der ønsker at træne i eget regi - enten alene eller sammen med andre.

## Øvelserne - krav til træningen

Erfaringerne har vist, at øvelserne er lette at efterligne, sværhedsgraden er realistisk, idet de kan tilpasses forskellige brugere. Mange af deltagerne har gennem afprøvningsperioden opfyldt Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre på 65 år og derover.

Langt de fleste har trænet indendørs på hold, og det sociale aspekt med kaffe og hygge tilskrives ofte en væsentlig rolle. Der blev dog også givet udtryk for, at nogle savner et træningsfællesskab, og her kan kommunerne spille en vigtig rolle ved at øge informationerne om lokale træningsmuligheder. En del oplyste, at de havde fået nye bekendtskaber i forbindelse med afprøvningsperioden af DVD'en. Det antyder, at der er behov for igangsætning af mere træning, som får sociale relationer til at 'blomstre'. Netop dette blev angivet som en af årsagerne til, at mange ville fortsætte med træning efter projektets ophør.

## Effekter af træningen

Der er mange tilkendelser om, at deltagerne oplevede forbedringer i forbindelse med træningen. Det gælder både fysiske og psykiske effekter.

### Fysiske effekter:

- Jeg fik mere energi
- Jeg fik bedre kondi
  - Min fysik blev bedre og jeg fik mere luft
  - Jeg fik en bedre lungekapacitet
- Jeg har fået en mere opretgående gang
- Jeg opøver balanceøvelser
  - Jeg har fået bedre balance
  - Jeg blev bedre til at stå på 1 ben og bedre til at holde balancen
- Jeg har fået flere armkræfter og benkræfter

### Psykiske effekter:

- Jeg fik mere energi
- Jeg vedligeholder mig både fysisk og psykisk
- Jeg er blevet glad for at bevæge mig
- Jeg føler mig rigtig godt tilpas efter træning, især sammen med andre
- Mange oplever de har fået bedre humør
- Jeg er igen startet til folkedans, efter længere tids sygdom

## Træningsintensitet og -belastning

Et væsentligt formål med dette øvelsesprogram er at oplyse om, hvor meget træning, der skal til for både at forebygge livsstilssygdomme og forbedre eller vedligeholde funktionsevnen, samt hvor stor træningsintensiteten og belastningen skal være for at opnå en effekt. Derudover er hensigten at give ideer til træning både ude og inde, samt inspiration til, hvordan træningen naturligt kan indgå i hverdagen. Der er på forskellig måde givet udtryk for, at flere har erfaret vigtigheden af dette og ladet sig inspirere af eksemplerne.

- Programmet har lært mig, at det er vigtigt at motionere, at gøre noget hver dag
- Jeg udnytter f.eks. gåture meget mere til konditions- og balancetræning
- Mange af damerne giver udtryk for, at de er meget mere bevidste om, hvad de laver hjemme, og at de motionerer mere
- Jeg prøver at holde mit hidtidige niveau
- De mange daglige situationer er gode, idet de giver alle mulighed for at komme i gang. Der er god fokus i det talte: at det er vigtigt at pulsen kommer op for at give god virkning
- God DVD som inspirerede mig til at prøve flere af øvelserne

## Test dig selv – træningsdagbog

Test dig selv-øvelserne og træningsdagbogen er tænkt som både motivations- og fastholdelsesfaktorer.

For mange er det at teste sig selv et helt nyt aspekt af træning, som man skal vænne sig til. Det var da også kun omkring  $\frac{1}{3}$  af deltagerne, der testede sig selv under forløbet. Endnu færre brugte træningsdagbogen. Der blev givet både positive og negative kommentarer til træningsdagbogen.

- Træningsdagbogen virker uoverskuelig. Men jeg har dog skævet til den, når jeg har sammensat mit program
- God, jeg brugte den hele tiden
- Træningsdagbogen hjælper til at kunne se og føle forbedringerne
- Udmærket træningsdagbog men svært at huske at få det skrevet ned
- Træningsdagbogen er en god idé. Jeg har kopieret den, så jeg også kan bruge den fremover
- Træningsdagbogen er god nok, men *Test dig selv* er for besværlig

På baggrund af kommentarerne til træningsdagbogen og test dig selv-skemaet er begge justeret og forenklet.

### Fordomme om og barrierer for ældres træning og formåen?

Det er interessant, at der er givet udtryk for, hvad ældre kan/må/bør - eller ikke/må/bør. Udsagnene er modsat rettede, og det giver stof til eftertanke, at der stadig er ældre, der opfatter alderen i sig selv som en begrænsning for, hvad og hvordan man kan træne. De negative udsagn om, hvad ældre formår, eller hvad der kan 'forlanges' af ældre er klart i overtal, og vil være en barriere for at kaste sig ud i træningsforløb, der har tilstrækkelig effekt. Her ligger således både en generel oplysningsopgave og en opgave for de enkelte terapeuter og instruktører m.fl. Det er interessant, at det typisk var de friske ældre, der gav udtryk for de 'negative' holdninger, mens kronikerne typisk udtrykte mere positive holdninger til ældres formåen og træningspotentiale.

#### Positive udsagn:

- God og inspirerende DVD – og stiller ikke urealistiske krav til motion for ældre
- En positiv oplevelse. Netop inspiration til øvelserne der kan tilpasses ens formåen og udføres både inde og ude – god idé – og fin instruktion. Og...jeg følte mig ikke talt ned til! Måske blev jeg lidt træt af den gentagne musik
- Som ældre er balanceøvelserne rigtig gode

#### Negative udsagn:

- For mit eget vedkommende er jeg dybt forarget over, at vi bare skal træne så undgår vi nærmest alt!! Min gigt og hjerte er overhovedet ikke blevet symptomfri!! Min gigt forværres kraftigt ved belastninger, så det glæder fysioterapeuter, så er der jo arbejde
- I indledningen siger han bl.a., at han kan male sit hus, når han holder sig i form. Oppe i alderen er det da farligt selv at ordne sit hus, bl.a. kravle på stiger
- Det er usandsynligt, at mange ældre er i stand til at løbe op ad trapper
- Nogle eksempler er urealistiske og deprimerende forbilleder
- Burde der ikke være instruktion om at træne bækkenbund? Det har da altid været en nødvendig ting hele livet – der er da ikke meget ved at kunne spæne op ad trapper eller at løbe udenfor, hvis han samtidig tisser i bukserne undervejs
- At han skal træne sig til at bære 5 kg i stedet for 2 kg er en komplet umulighed for mange ældre
- Det er da kun et fåtal af ældre, der ikke er plagede af forskellige skavanker
- Lige meget hvor mange gange han får pulsen op, kan ingen løbe fra sin alder eller en sygdom

De positive udsagn stemmer godt overens med at 1/3 af deltagerne har sat sig mål for træningen, og de har erkendt, at træning kan have en gavnlig effekt i alle aldre.

- Jeg vil kunne gå på trapper og gå langt uden rollator og kunne cykle (mindst 4 km)
- Jeg vil ikke mere være så forpustet, jeg vil have bedre kondi
- Jeg vil fortsætte træning i fitnesscenter
- Jeg vil opnå følelsen af tidligere styrke og gå på mod
- Jeg vil vedligeholde mig både fysisk og psykisk
- Jeg vil fortsætte
- Jeg vil gøre noget hver dag, udover de daglige gøremål i hus og have

## Gode råd

Erfaringsopsamlingen har vist, at øvelsesprogrammet kan bruges af mange forskellige typer af ældre, at det kan anvendes i forskellige sammenhænge, og at det således både egner sig til holdtræning, individuel træning og selvtræning. Øvelserne inspirerer til at træne varieret og bidrager til at sikre, at træningsintensitet og -belastning, træningsvarighed samt træningsfrekvens opfylder Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Herunder følger en sammenskrivning af udsagn fra erfaringsopsamlingen suppleret med konklusioner af disse og inspiration til anvendelse og videreformidling m.m. af programmet.

Erfaringsopsamlingen indeholder således bl.a. udsagn, der videregives som gode råd til brugerne om udbyttet af at træne efter øvelsesprogrammet samt information og gode råd til igangsættere om, hvilke grupper øvelserne egner sig til, organisering af træning, motivation, og hvordan man kommer i gang med at bruge programmet m.m.

## Gode råd til brugere

- God inspiration til udendørs øvelser, som kan indgå i dagligdagen
- Inspiration til hvordan man også om vinteren kan holde sig i gang inden døre
- Inspiration til øvelser der kan gennemføres udenfor om vinteren
- God inspiration til selvtræning
- Gode både fysiske og psykiske effekter selv ved relativt korte træningsperioder
- Øvelserne kan tilpasses de fleste ældre
- Vær opmærksom på egne fordomme om, at ældre ikke kan træne med høj intensitet og belastning. Mange ældre har flere ressourcer, end de selv og

omgivelserne tror!

- Vær tålmodig – for nogle kan det tage lidt tid at finde rundt i opbygningen af programmet og håndtere den tekniske brug af DVD'en

### Gode råd til igangsættere

- Oplys om vigtigheden af at motionere – og at motionere hele livet
- Anvend øvelserne til friske ældre, kronikere, holdtræning, selvtræning, genoptræning, vedligeholdende træning, eller selvtræning efter afslutning af kommunalt træningsforløb
- Vær opmærksom på fordomme hos både træningspersonale og ældre, som kan udgøre barrierer for at træne med den nødvendige effekt. Alderen i sig selv medfører ikke begrænsninger for, hvordan man kan træne som ældre. Og mange ældre har flere ressourcer end de selv og omgivelserne tror.
- Trænere/iværksættere kan bruge øvelsesprogrammet til at justere deres egne træningsforløb, så de lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- Instruer evt. brugerne i at bruge teknikken – nogle har glæde af at få gennemgået opbygningen af øvelsesprogrammet og finde rundt i DVD'en
- Skab træningsfællesskaber og socialt samvær og oplys om lokale muligheder for sådanne
- Oplys om øvelsesprogrammet på apoteker, i venteværelser hos læger og tandlæger, på biblioteker, i idrætsklubber og i foreningsblade m.m.
- Kommuner og andre kan anvende øvelsesprogrammets QR-kode på breve til borgerne og lægge den på hjemmesider og andre steder, hvor træningstilbud m.m. annonceres.

