



Modum kommune



Utviklingscenter for  
sykehjem og hjemmetjenester  
Buskerud

# PROSJEKTRAPPORT

Sterk og stødig i Modum



**STERK OG STØDIG**  
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Rapporten er skrevet av: Synne E. Rolfsrud og Linn Ane H. Nesthorne  
prosjektleder er Linn Ane H. Nesthorne  
E-post: [linn.ane.hammer@modum.kommune.no](mailto:linn.ane.hammer@modum.kommune.no)  
Tlf: 90152193

## Sammendrag

I tråd med regjeringens kvalitetsreform «Leve hele livet» og etter mal fra prosjektet «Sterk og stødig», ønsket Modum kommune å implementere dette tilbudet for sine innbyggere. Hensikten er å forebygge fall og funksjonssvikt hos den eldre hjemmeboende befolkningen i kommunen. Sterk og stødig er et gruppebasert treningstilbud som ledes av frivillige. Fysioterapeuter i kommunen har ansvar for igangsetting, veiledning og oppfølging. Det har vært en utfordring å rekruttere de frivillige gruppelederne og prosjektet er derfor utvidet til vår/sommer 2019.

## Innhold

Sammendrag .....	3
1. Bakgrunn .....	5
2. Nytteverdi.....	5
3. Metode .....	5
4. Etske betraktninger .....	5
5. Prosjekts organisering og gjennomføring.....	6
6. Resultater .....	6
7. Oppsummering.....	6
Referanser .....	6

## 1. Bakgrunn

Det er et manglende tilpasset aktivitetstilbud for brukergruppen, eldre 65+, i kommunen. Dette er en stadig voksende gruppe, og behovet for å forebygge blir viktigere. Dette for at flest mulig skal kunne bo lengre i egen bolig og ha et mindre pleiebehov.

## 2. Nytteverdi

Verdien av dette prosjektet har vært å sikre at alle seniorer i målgruppen skal få et kvalitetssikret helsefremmende og forebyggende gruppetreningstilbud. Forebygge funksjonssvikt og fall hos hjemmeboende eldre over 65 år. Tilbudet vil kunne nå mange og være kostnadseffektivt.

## 3. Metode

Etter «Informasjonshefte om hvordan implementere sterk og stødig i en kommune». Utviklet av NTNU, Trondheim kommune, pensjonistforeningen og helsedirektoratet.

## 4. Ethiske betraktninger

«Sterk og stødig» har klare inklusjonskriterier: hjemmeboende over 65 som klarer seg godt i eget hjem, ikke behov for ganghjelpemidler inne, ingen/få tjenester fra kommunen, kommer seg til og fra trening på egenhånd, kan ta imot instruksjon og trene i gruppe, erfarer endringer i bevegelsesfunksjon og ustøhet i enkelte situasjoner og kan være bekymret for å falle og/eller har hatt et fall. De som faller utenfor disse kriteriene vil ikke kunne delta på gruppene og kan evt. bli stående uten et egnet tilbud.

## 5. Prosjekts organisering og gjennomføring

Arbeidsgruppen består av to fysioterapeuter og en idrettspedagog i Modum kommune, ansatt i Mestringsenheten.

Gruppen har etter mal fra implementeringshefte for «Sterk og stødig» i kommunen, drevet markedsføring gjennom lokalavis, sosiale medier, direkte kontakt med aktuelle og flyers. Det er løpende dialog med kursholdere i Drammen kommune, med tanke på kursing av frivillige og fysioterapeuter i Modum kommune, og vi håper å kunne kurse den første gjengen ilt våren 2019. Det vil bli avholdt et informasjonsmøte 08.02.19, for potensielle frivillige og øvrige som ønsker å vite mer om tilbudet. Det har vist seg å være en utfordring å rekruttere frivillige gruppeledere, hvilket er en forutsetning for å komme videre i prosjektet. Vi håper å være i gang med grupper vår/sommer 2019.

## 6. Resultater

Prosjektet er pågående.

## 7. Oppsummering

Prosjektet vårt handler om å implementere et gruppebasert fallforebyggende treningstilbud til eldre hjemmeboende i kommunen, etter mal fra prosjektet «Sterk og stødig». Opplegget baserer seg på at frivillige skal lede gruppene og få oppfølging og veiledning fra kommunens fysioterapeuter. Det har vist seg å være tidkrevende å rekruttere de frivillige og prosjektet er derfor utvidet og pågår til vår/sommer 2019.

## Referanser

«Forebygging av funksjonssvikt og fall hos eldre. Hvordan implementere Sterk og stødig i en kommune».

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/>