



Rauma  
kommune



**STERK OG STØDIG**  
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Statsforvalteren- webinar om Helsehjelp  
Friskliv og mestring Rauma kommune  
v/ Ingvild Tømta og Liv Sølvi Valde



Åndalsnes - Romsdal

*Verdens beste kommune for naturglade mennesker!*

# Bakgrunn for prosjektet- Sterk og Stødig

## *Nasjonale føringer:*

- Samhandlingsreformen, Folkehelsemeldingen, NoU 2011 om «Innovasjon i Omsorg» og Stortingsmeldingen om Fremtidens primærhelsetjeneste–nærhet og helhet, pekte alle på kommunenes utfordringer med å utvikle og tilby forebyggende nærmiljøtiltak for seniorer
- Samarbeid mellom offentlig, frivillig og privat sektor trekkes fram som en viktig strategi for å møte utfordringene på eldreområdet
- På dette tidspunktet hadde regjeringen mål å redusere hoftebrudd med 10 % innen 2018
- Sentralt at kommunene utvikler gode, kunnskapsbaserte tiltak i nærmiljøene med helsefremmende og forebyggende formål
- Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og bidrar til god helse, økt livskvalitet og overskudd.

## *Resultat:*

- Trondheim kommune, NTNU og Pensjonistforbundet gikk sammen for å skape en god nasjonal modell for forebyggende treningsgrupper for seniorer = **Sterk og Stødig**

# Hovedkomponentene i Sterk og stødig

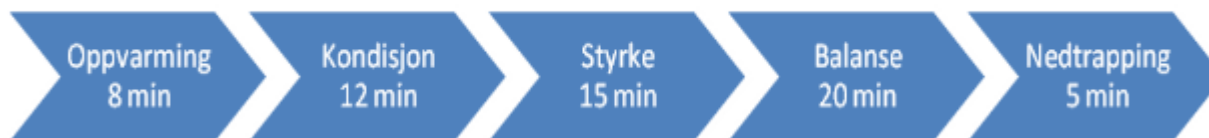
*Trening med vekt på balanse og styrke er det enkelttiltaket som har vist seg å være mest effektivt for å forebygge fall hos hjemmeboende eldre personer*

- Funksjonell styrketrening for underkroppen  
-må ha så høy belastning og intensitet at muskelstyrke økes
- Balansetrening  
-treningen må være utfordrende
- Ukentlige gruppetreninger og inspirasjon til egentrening

# Innholdet i treningsgruppene

- Gruppetreningsprogrammet baserer seg på fallforebyggingsprogram utviklet på New Zealand (Otagoprogrammet), i Storbritannia (FaME) og erfaringer fra Trondheim kommune.
- Programmet og øvelsene instruktørene lærer opp i er standardiserte, med mulighet for små tilpasninger

## Gruppetreningen:



- Motivasjon og tilrettelegging for egentrening

# Målgruppe for Sterk og Stødig

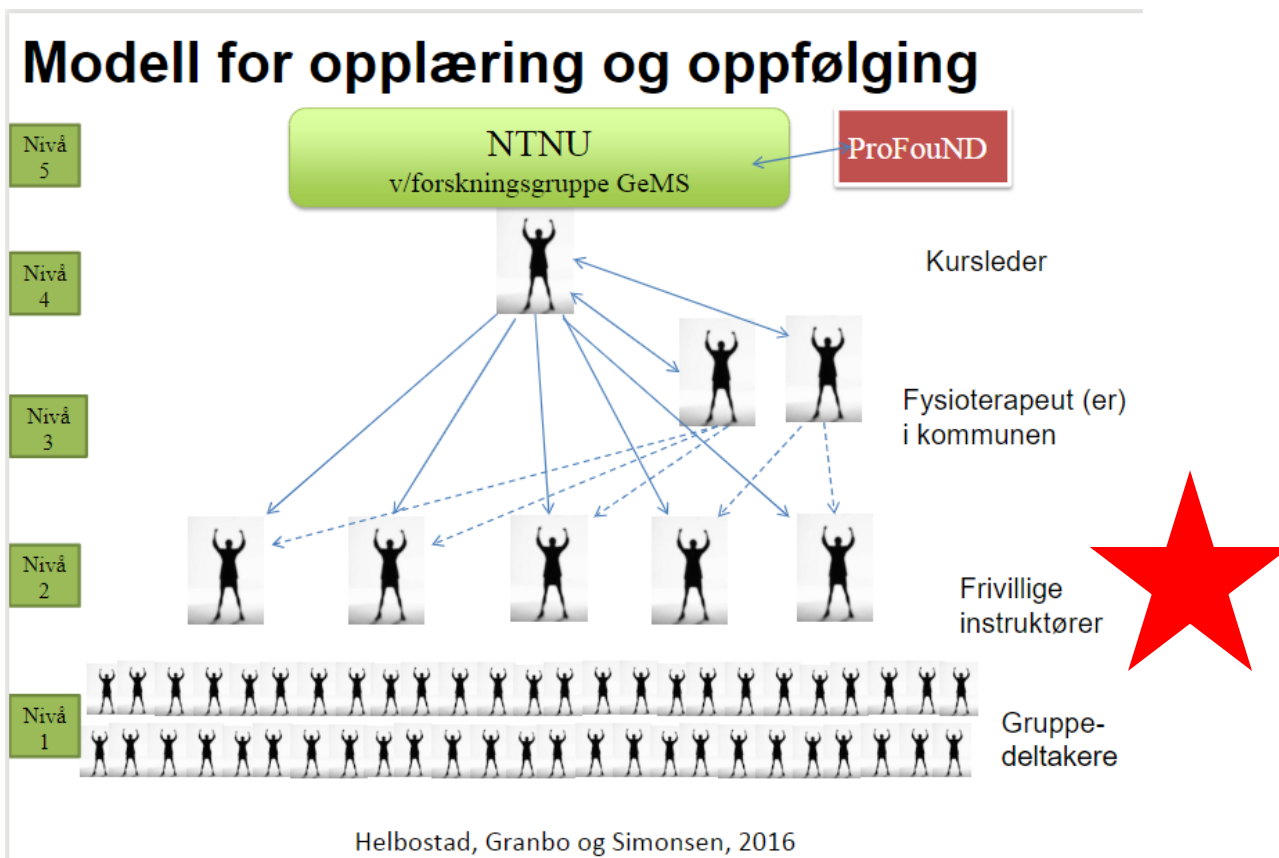
- Hjemmeboende eldre over 65 år med begynnende funksjonssvikt/ustøhet
- Ikke behov for gang-hjelpemiddel innendørs
- Har få tjenester fra kommunen
- I stand til å reise til/fra trening på egenhånd
- Bekymret for å fall og /eller har hatt fall



# Sterk og stødig i Rauma kommune

- Pdd Sterk og Stødig i Rauma engasjerer ca 140 deltakere og 10 instruktører per uke!
- Initiativ hos fysioterapeut på Friskliv og mestring våren 2017, så stort behov for tilbudet
- Forankret i en samarbeidsavtale mellom Helse og Velferd og Helse og Omsorg, to ansvarlige fysioterapeuter (til sammen 20 %). Gikk på opplæring i Trondheim.
- Startet med rekruttering av frivillige instruktører, og praktisk organisering av tilbudet
- Gjennomførte instruktørkurs lokalt i Rauma med instruktører fra Trondheim
- Oppstart treningsgrupper sentralt i kommunen høsten 2017
- Svært populært fra oppstart, videreutviklet med flere grupper i kommunens bygder (fire ulike treningssteder)
- Administrasjon og koordinering hos Friskliv og Mestring, fysioterapeut og leder

# Suksesskriterier



# Suksesskriterier – de frivillige!

- Jobbet kontinuerlig med rekruttering, opplæring og fokus på oppfølging av frivillige instruktører
  - Skape identitet
  - Sosialt nettverk gjennom samlinger
  - Følges opp både faglig og organisatorisk - evalueringer
  - Tydelige ansvarsfordeling mellom Friskliv og mestring/Frivillige
  - Anerkjenne deres kompetanse og funksjon
  - Tett dialog om hvor mye de ønsker å bidra- 1-2 dager i uka til supervikar 1 gang i måneden
  - Viktig at det har egenverdi også for instruktørene, ser nytten hos deltakerne
  - Nøkkelpersoner -rekruttere riktig personer





# Suksesskriterier

- Rekruttering av deltakere:
  - Jungeltelegraf
  - Instruktørene rekrutterer i sine nettverk
  - Tydelig lavterskel for deltakelse, alle kan delta på sitt nivå, stor spennvidde
- Gjennomført gjennom korona, tilpasset smittevern, flere grupper, tilbakemelding fra frivillige har vært at dette går over en kortere tidsperiode
- Friskliv og Mestring har administrert og koordinert tilbudet, en anerkjent arbeidsoppgave og tydelig kontaktperson for de frivillige
- «Sterk og stødig» konseptnavnet har en positiv klang, noe både deltakere og instruktører ønsker å identifisere seg med



# Utfordringer

- Rekruttering og oppfølging av de frivillige- kontinuitet
- Ressurser til administrasjon og koordinering- anerkjent arbeidsoppgave



Rauma  
kommune



*Verdens beste kommune for naturglade mennesker!*