



Annicka Pantzar  
Medicinskt ansvarig sjuksköterska MAS  
08-560 39 223  
Annicka.Pantzar@ekero.se

## Socialnämnden

### **Redovisning av projektet "Aldrig för sent 90 +"**

Dnr SN13/126-735

#### **Förslag till beslut**

Socialnämnden noterar informationen.

#### **Sammanfattning av ärendet**

Nämndkontoret redovisade vid Socialnämndens sammanträde 2014-02-26 uppdrag avseende förutsättningar att kunna erbjuda kostnadsfri fysisk träning av styrka och aktivitet i dagligt liv (ADL) i ett första steg för personer 90 år och äldre.

Med anledning av redovisningen gav Socialnämnden nämndkontoret i uppdrag att till Socialnämndens sammanträde i december återkomma med redovisning av uppföljningen avseende projektet "Aldrig försent 90+" som bedrivits i Nacka kommun under 2013-2014.

En enklare forskningsstudie har genomförts av projektet "Aldrig försent 90 +". Studien, vilken genomförts av Sickla hälsocenter (Göran Murvall, specialist Allmän medicin samt Tomas Fritz specialist Allmän medicin) har ännu inte publicerats men nämndkontoret har vid kontakt med Sickla hälsocenter tagit del av slutsatserna.

#### **Forskningsstudie av "Aldrig försent 90+"**

Studien "Aldrig försent 90+" har syftat till att kontrollera muskelstyrka samt livskvalitet hos de äldre (90 år-w) vilka deltagit i den regelbundna fysiska aktiviteten. Medelåldern på deltagarna var 92 år.

Forskningen har gått ut på att studera om deltagarnas muskelstyrka samt livskvalitet förbättras i samband med regelbunden fysisk träning.

Den regelbundna fysiska aktiviteten som utövats av deltagarna har varit 40 minuters balans/uthållighet/ muskel/ styrketräning en dag i veckan på en gemensam friskvårdslokal (gym).

Samtliga deltagare har fått svara på en enkät angående livsföring/ livskvalitet i samband med uppstarten. Samma enkät besvarades efter 9 månaders fysiskt regelbunden aktivitet.

Deltagandet i studien har varit frivillig. 38 deltagare var med vid uppstarten hösten 2013 där bedömning och kontroll av muskelstyrka samt livskvalitet genomfördes. En uppföljning av bedömning och muskelstyrka genomfördes på nytt under våren/ sommaren 2014 (nio månader senare).

24 av de 38 deltagarna som var med från uppstarten fanns representerade vid uppföljningstillfället under våren och sommaren 2014.

Bortfallet omfattar 12 personer (orsak till bortfallet; två deltagare hade avlidit, 4 deltagare hade flyttat till sommarstället samt 6 deltagare hade av hälsomässiga skäl inte kunnat fortsätta med den regelbundna fysiska aktiviteten).

Sammanlagt genomfördes 5 olika fysiska kontroller/ tester vid uppstart samt samma kontroller/ tester genomfördes vid uppföljningstillfället efter 9 månader.

### **Resultat**

En av de fysiska testerna påvisade ett försämrat resultat av den fysiska förmågan över tid. De övriga 4 fysiska testerna visade på förbättrat resultat av deltagarnas styrka, smidighet, snabbhet samt uthållighet efter regelbunden fysisk aktivitet.

Utifrån resultat av enkätformuläret ses även en ökad livskvalitet hos de äldre som deltagit i projektet. Enligt projektansvarig Kristoffer Sjöberg beskriver deltagarna att de inte längre är lika oroliga för fysiska utmaningar som t.ex. att gå i trappor. Detta har i sin tur lett till att deltagarna blivit mer säkra och därmed också mera självständiga.

Enligt projektansvarig Kristoffer Sjöberg finns en särskild positiv slutsats att dra som innebär att även en ringa typ av träningsinsatskan ge goda resultat avseende muskelstyrka samt livskvalitet. Den sammanlagda bedömningen av studien visar på att endast en dags träning per vecka á 40 minuter ger förbättrade resultat avseende muskelstyrka samt livskvalitet.

**Sammanfattning**

Sammanfattningsvis visar denna enklare forskningsstudie att fysisk aktivitet lönar sig långt upp i åldern. Detta ligger i linje med slutsatser från tidigare forskning.

Denna studie "Aldrig för sent 90 +" visar på de äldres enskilda hälsovinster som med bara träning *en* gång per vecka under 40 minuter visar på förbättrad fysisk förmåga samt ökad livskvalitet.

**Beslutsunderlag**

Tjänsteutlåtande nämndkonor social, 2014-11-10

Lena Burman Johansson  
Chef nämndkontor social

Annicka Pantzar  
Medicinskt ansvarig  
sjuksköterska (MAS)