

FYSISK TRENING FOR SYKEHJEMSBEBOERE -NYTTER DET?

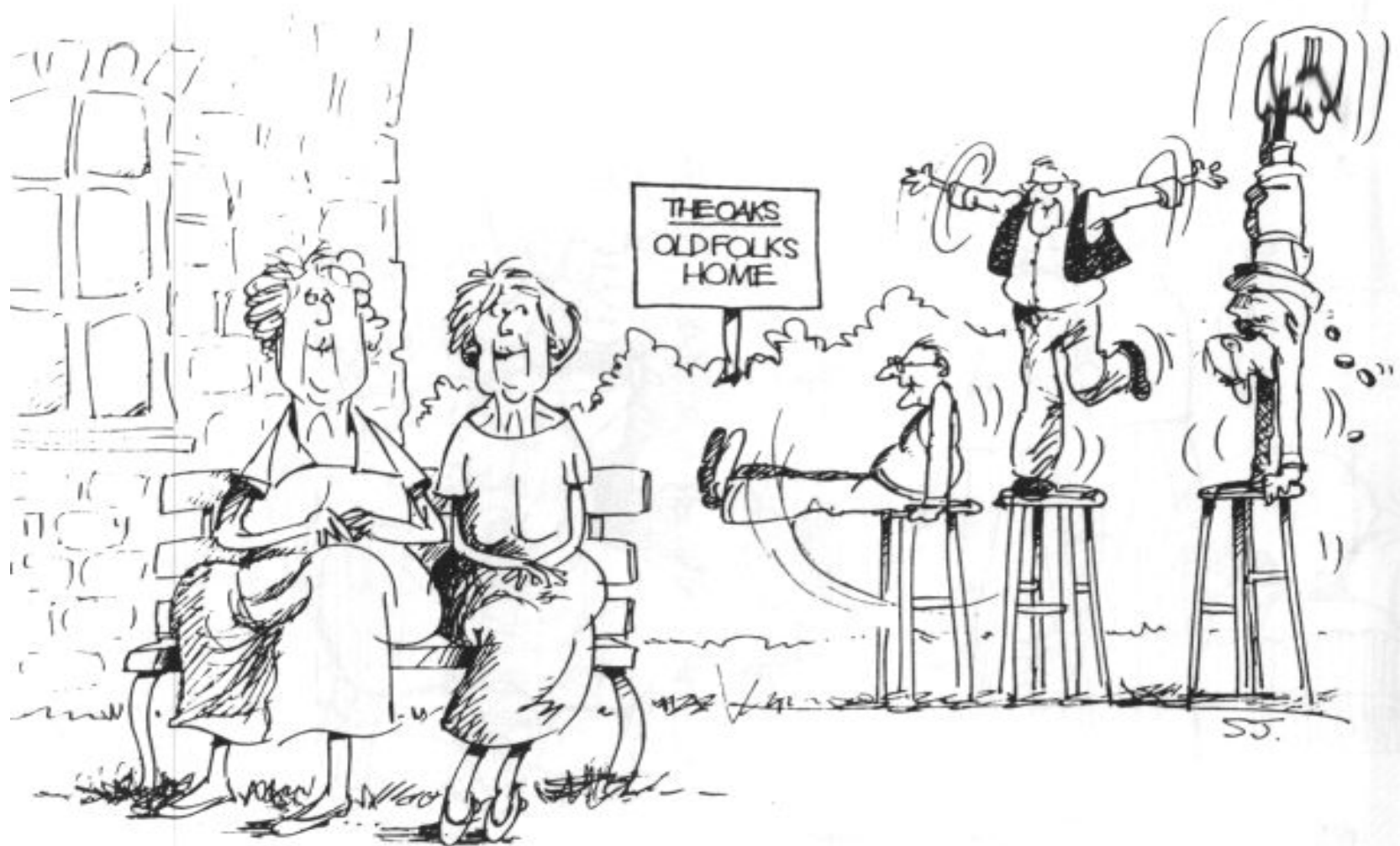


Jorunn Lægdheim Helbostad

Fysioterapeut, dr. philos.

Seksjon for geriatri, St. Olavs Hospital,
og Institutt for nevromedisin, NTNU, Trondheim

"Før kom de med drosje og kofferten i hånda,
nå kommer de i ambulanse..."



DON'T LOOK DEAR....THEY'LL ONLY GET SILLY

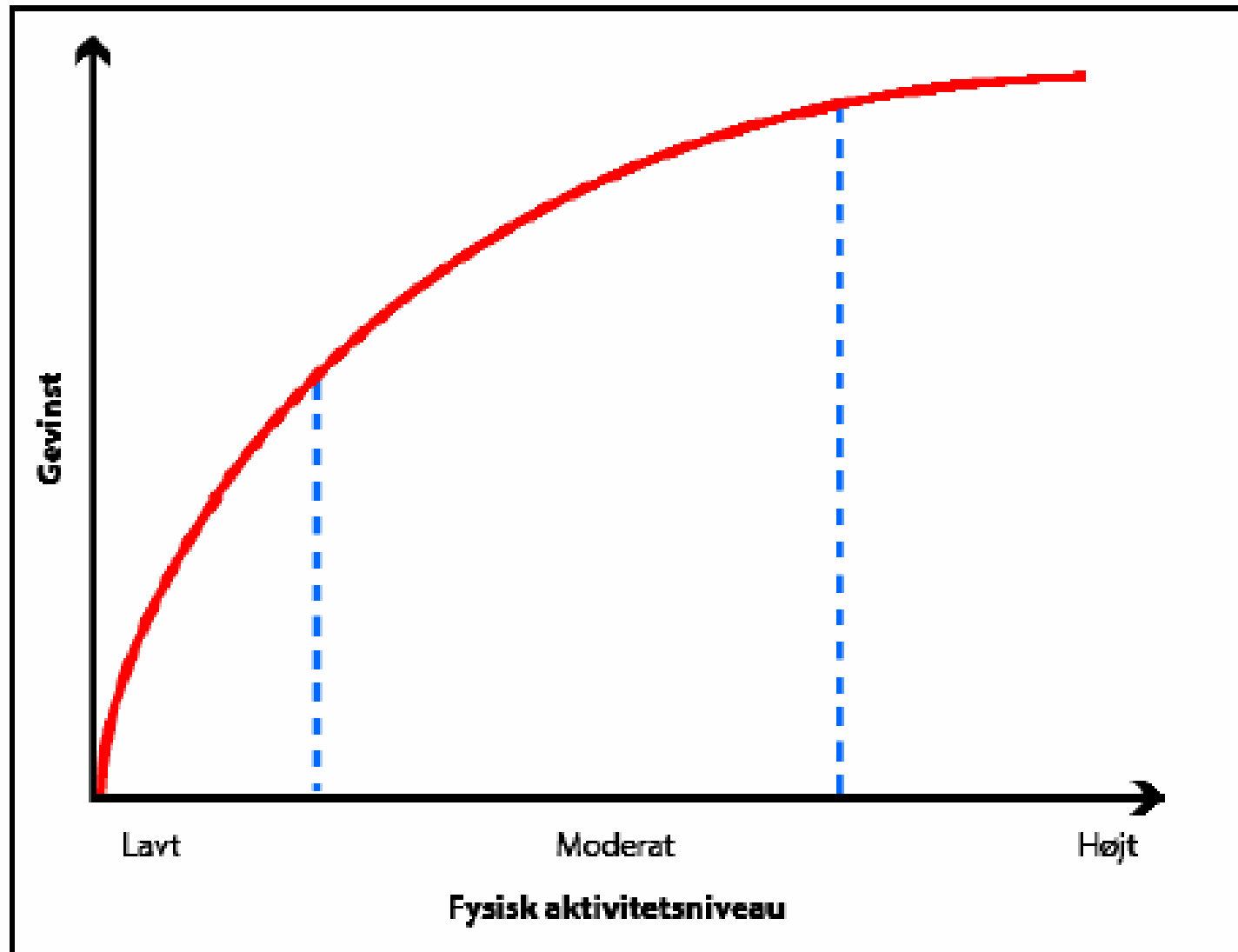
Hva karakteriserer dagens beboerne i sykehjem?

- * Multisykdom
- * Hoveddiagnoser: Demens, hjerneslag, kronisk hjertesykdom, lårhalsbrudd, artrose
- * Ca 80 % med demens
- * 90 % har stort pleiebehov
- * 1.5 fall per seng per år
- * 50 % med urininkontinens

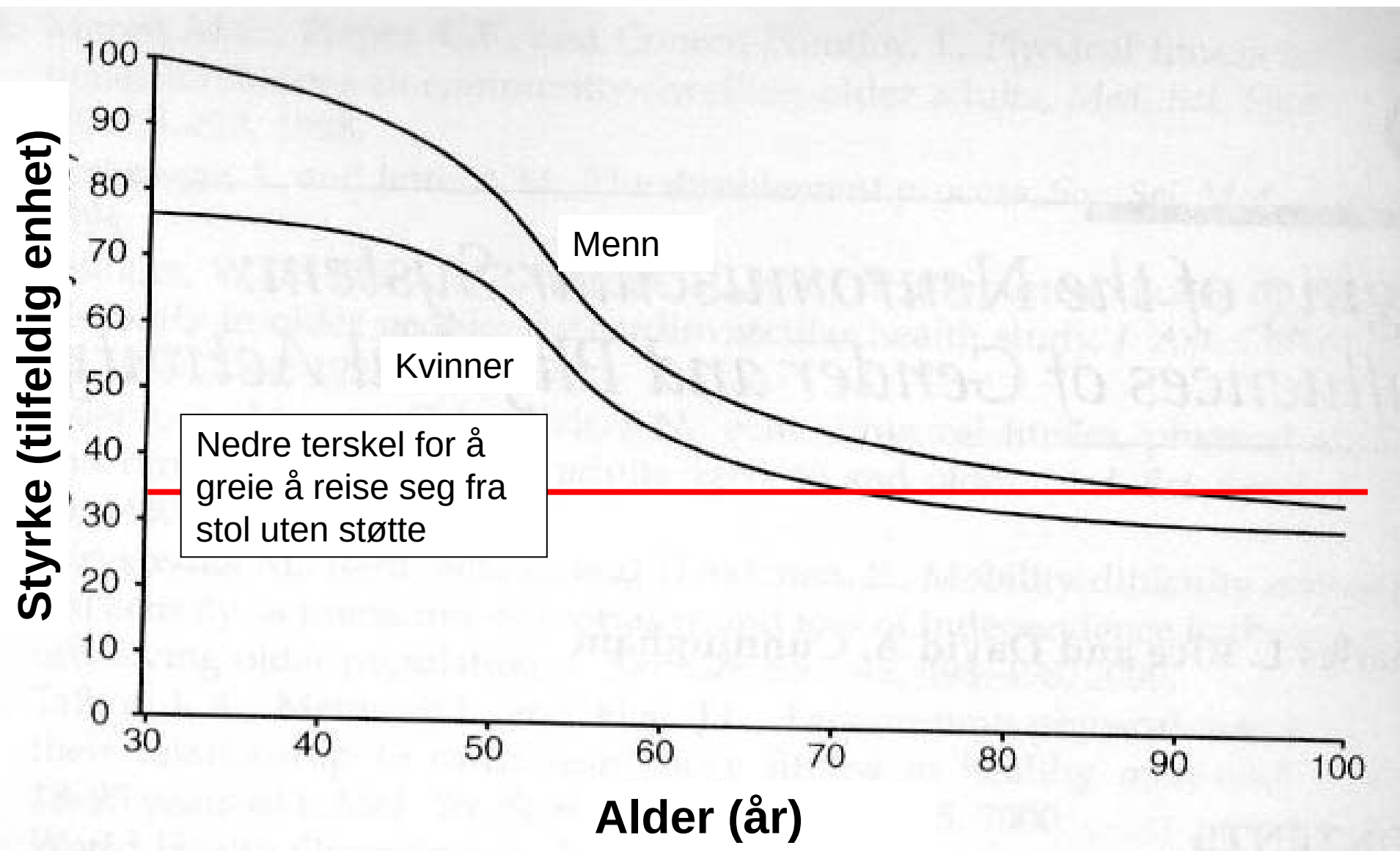
- * Fysisk aktivitet viktig for funksjonsevne i eldre år
- * Er det mulig å tilrette trening for dagens sykehjemsbeboere ?



HVEM HAR HELSEGEVINST AV FYSISK AKTIVITET?



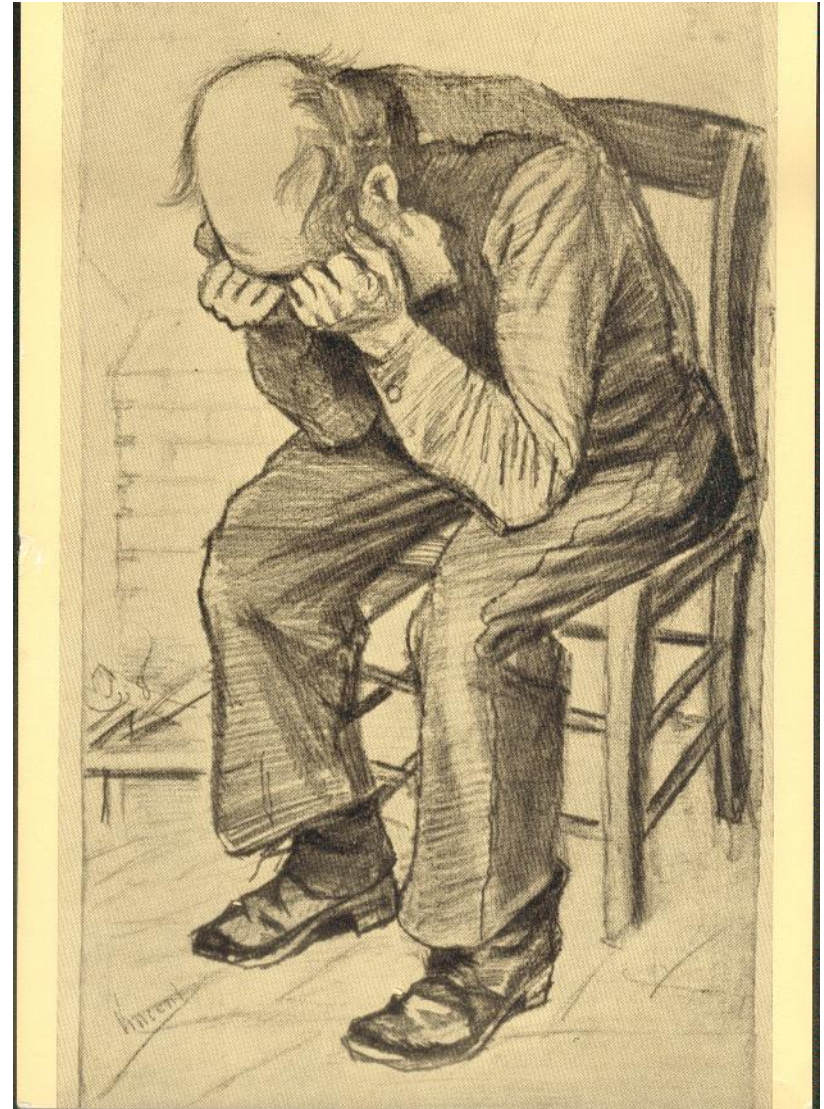
ENDRING I FUNKSJON OG MUSKELSTYRKE I ELDRE ÅR



EFFEKTER AV SENGELEIE

- * 10 % reduksjon i kondisjon etter en uke
- * 20 % reduksjon i kondisjon etter 3-4 uker
- * 3-4% reduksjon i muskelstyrke pr. dag
- * Opp til 20 % reduksjon i muskelstyrke i løpet av den første uken
- * Muskelstyrken minker mest i anti-tyngdekraftsmusklene

• Appell 1990



TRENING OG FYSISK AKTIVITET

* Fysisk aktivitet

- All kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå.
 - Bouchard 1994

* Trening eller øvelser:

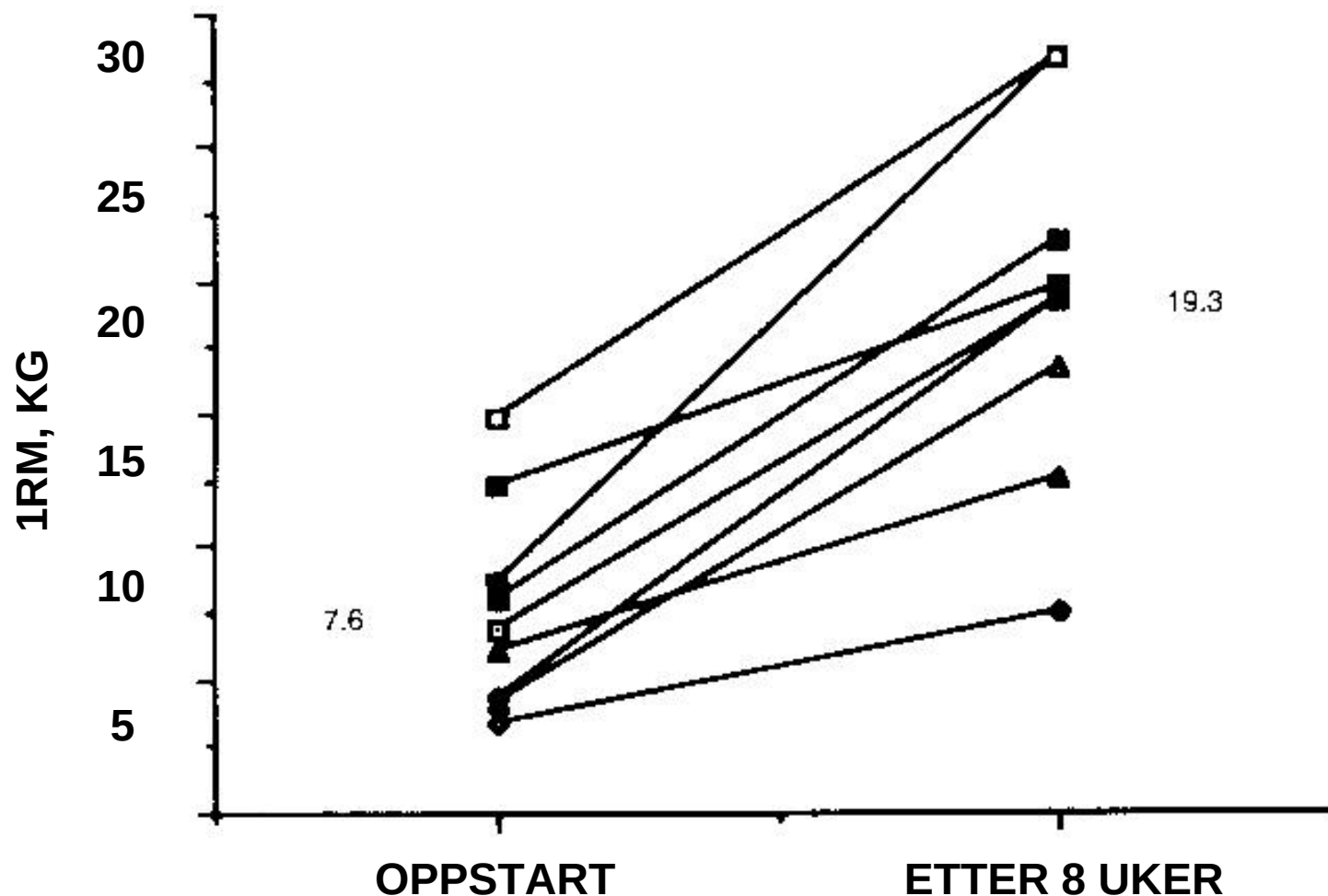
- Planlagte, strukturerte og repeterte kroppsbevegelser utført for å forbedre eller vedlikeholde en eller flere komponenter av fysisk form
 - US Dep of Health and Human Services 1996

ØVELSER OG FYSISK FUNKSJON

- * Utvalg: ulik grad av fysisk funksjon, 40 % med demens
- * Øvelser 3 ganger per uke i 4 mnd
- * Innhold: styrke, balanse, gangfunksjon, mobilitetstrening i sittende
- * **Resultat: Bedring av styrke, balanse, bevegelighet, mobilitet**
 - Lazowski et al. 1999



BEBOERE OVER 90 ÅR I SYKEHJEM: TRENING HAR EFFEKT !!!!!



ØVELSER OG INKONTINENS

- * **Funksjonelt orienterte øvelser sammen med tidsfastsatte toalettbesøk**
 - Bedrer muskelstyrke og mobilitet
 - Reduserer inkontinens for urin og avføring



TRENING VED DEMENS

- * Øvelser bedrer fysisk form, fysisk funksjon, kognitiv funksjon, og påvirker adferd i positiv retning hos personer med demens

Innhold i treningen:

- Styrke
- mobilitet
- lette aerobe øvelser
- bevegelighet
- forflytning



ØVELSER FOR Å REDUSERE FALL OG FALLSKADER

- * Øvelser sammen med opplæring av ansatte og justering av fysisk omgivelser reduserer fall

Innhold

- * Styrkeøvelser
- * Balanseøvelser
- * Forflytning

EFFEKTEN AV ØKT FYSIO- OG ERGOTERAPIINNSATS

Fra 1 fysio og 1 ergo pr. 200 pas. til 1
fysio og 1 ergo pr. 50 pasienter:

- * Bedret mobilitet og ADL i gruppen med best dekning
- * Reduserte kostnader til pleiepersonale

TRENING FOR BEBOERE I ALDERSINSTITUSJON - INNHOLD

Rydwik, Frändin, Akner. Age & Ageing 2004

* Kroppsfunksjon

- 1) Styrke
- 2) Balanse
- 3) Utholdenhet
- 4) Bevegelsesutslag

* Aktivitet

- 5) Mobilitet
- 6) Gangfunksjon
- 7) ADL



EFFEKT AV ØVELSER PÅ FYSISK FUNKSJON

↑ ↑ Muskelstyrke

± Balanse

↑ Bevegelighet

± Utholdenhet

± Gangfunksjon

↑ ↑ Mobilitet

± ADL

HVA SKAL TRENINGEN INNEHOLDE? (Helbostad 2005)

Øvelseskomponent	Gjennomføring
Oppvarming	• Varighet 10 – 15 minutter, inkludere bruk av store muskelgrupper og starte langsomt
Styrketrening	• Fokus på store muskelgrupper • Bruk tyngdekraft, strikk av forskjellig tykkelse og elastisitet, vektmanşjetter som motstand • Gjennomfør 10 - 15 repetisjoner av hver øvelse • Beregn flere uker for tilvenning • Når 15 repetisjoner utføres med letthet, økes motstanden
Trening av balanse og koordinasjon	• Tren i ulike stillinger og på ulike bevegelser • Balansen utfordres gjennom å strekke seg, forflytte seg, skifte retning og tempo på bevegelser, lukke øynene, og gjennom å sitte/stå/gå på mykt underlag og forsere hindringer • Tren både på å gjenvinne og opprettholde balansen
Øvelser i vektbærende stilling	• Finn stillinger hvor personen tar helt eller delvis vekt gjennom de lange rørknoklene i kroppen
Utholdenhetstrening	• Bruk ergometersykkel eller aktiviteter hvor kroppen forflyttes, som å gå eller kjøre rullestol
Bevegелighetstrening	• Opprettholdelse av bevegелighet ved å bevege gjennom hele bevegelsesbanen • Øking i bevegelsesutslag ved systematiske tøyninger over tid

HVA VISER STUDIER I SYKEHJEM OM EFFEKT AV FYSISK AKTIVITET?

- * ↑ Motorisk funksjon
- * ↑ ADL
- * ↑ Velvære
- * ↓ Inkontinens
- * ↓ Fall
- * ↓ Pleiekostnader
- * ↓ Negativ adferd hos personer med demens



"AKTIVITET I SYKEHJEM"

-en nordisk multisenter intervensjonsstudie

- * Bestemme effekt av individualisert fysio- og ergoterapi-tiltak på
 - Fysisk kapasitet
 - Grad av avhengighet i ADL
 - Deltakelse i aktiviteter
 - Velvære
 - Fall og fall-relaterte skader
 - Inkontinens



MATERIALE OG METODE

- * Randomisert klinisk kontrollert studie
- * Utvalg 120 pasienter i sykehjem i Trondheim
 - 60 i intervensjonsgruppe
 - 60 i kontrollgruppe
- * Utvalg
 - >65 år
 - Ha forventet liggetid i sykehjem på > 3 mnd
 - Behøve daglig assistanse i minst en ADL-aktivitet
 - Pasienter i terminalt stadie (forventet levetid <6 mnd) inkluderes ikke

TILTAK

- * Ergoterapi-fysioterapitiltak
 - Lage mål for hver enkelt pasient sammen pasient og pleier
 - Fysisk trening: forflytning, gå, balanse, styrke.
 - ADL-trening
 - Deltakelser i ulike aktiviteter
 - Veiledning/ samarbeid med pleiepersonale med tilrettelegging for den enkelte pasient

EVALUERING

- * Tidspunkt
 - 1-2 uker før igangsatte tiltak
 - 1-2 uker etter avsluttede tiltak
 - 3 mnd etter avsluttede tiltak

FORELØPIGE RESULTAT FRA SVERIGE VED STUDIENS START

- * 87 deltakere
- * Gj.snittsalder. 84.7 år
- * Gjennomsnittlig lengde opphold: 12.7 mnd
- * Gjennomsnittlig MMS: 16/30
- * 75 % hadde gangfunksjon ved studiens oppstart
- * 50 % greide å reise seg fra stol på egen hånd

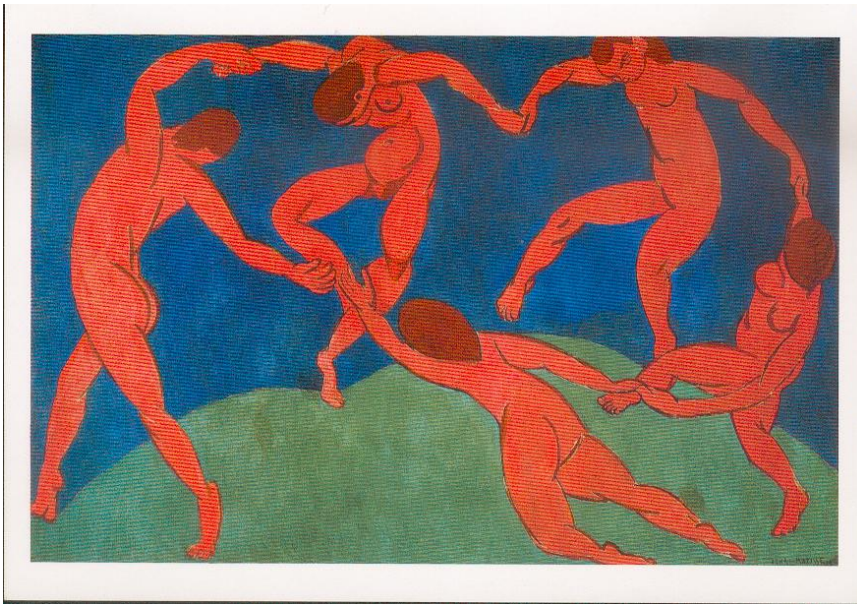
FORELØPIGE RESULTAT FRA SVERIGE ETTER TILTAK

- * Økt fysisk kapasitet
- * Bedret ADL
- * Bedret velvære

-sammenlignet med kontrollgruppen
-kontrollgruppen hadde nedgang i
funksjon

HVORDAN TILRETTELEGGE FOR FYSISK AKTIVITET I SYKEHJEMMET

"Generelt; aktiviteten, opptreningen, forebyggelse er jo et forsømt kapittel..."



"Vi snakker daglig om hvor viktig det er å la beboerne bruke de ressursene de har, men vi har ingen planer for hvordan det skal skje..."

FYSISK AKTIVITET I SYKEHJEMMET

- * Aktivitet er et grunnleggende behov
- * Vi behandler følgene av inaktivitet daglig!
- * Treningsgevinst er ferskvare
- * Det viktigste stimuliet til fysisk aktivitet er det man får gjennom deltakelse i daglige aktiviteter



HVORDAN IVARETA DN ENKELTES BEHOV FOR FYSISK AKTIVITET?

- * Vi må starte med de som for første gang kommer inn i sykehjemmet
- * Alle sykehjemsbeboeres funksjon bør kartlegges
- * Det må lages en individuell plan for alle sykehjemsbeboere