

Forskningsprojekt 2019

Titel: Fallförebyggande, hållbar och innovativ träning med fokus på effekter, erfarenheter och stöd för beteendeförändring för äldre i ordinärt boende

Namn: Marina Arkkukangas

Sammanfattning:

Regelbunden fysisk aktivitet och träning ger betydande hälsovinster och kan framför allt förebygga fall och fallskador. Stort behov finns av att innovativt hitta sätt att upprätta hållbara träningsformer för äldre som både är tilltalande och motiverande att följa. I en randomiserad kontrollerad studie 2012–2016 har 175 personer över 75 år, boende i ordinärt boende deltagit i en av tre olika grupper; grupp 1) träning utifrån Otago Exercise Programme (OEP), grupp 2) träning utifrån OEP med stöd av motiverande samtal (MI) samt grupp 3) en kontrollgrupp. Den individanpassade träningen OEP är utformad att utföras i det egna hemmet med stöd av fysioterapeut. Grupperna följs upp efter två års deltagande i studien. Syftet med långtidsuppföljningen är att jämföra effekterna av träningen mellan de tre olika grupperna samt att beskriva vilka olika riskfaktorer som är viktiga att ta hänsyn till i det fallförebyggande arbetet. Betydelsen av att stödja beteendeförändring viktigt för följsamhet till träning är av intresse att undersöka samt möjligheterna att integrera träning och stöd för beteendeförändring via teknik. Resultaten kan komma såväl äldre medborgare, som hälso- och sjukvårdspersonal till stor nytta. Forskningen kan även ses som en viktig del i landstingets beslut 2012 att Sörmland ska bli Sveriges friskaste län 2025.