

Evaluering af holdtræningstilbud for borgere med demenssygdom

NOTAT

15. marts 2023

Sammenfatning

I notatet beskrives holdtræningstilbuddet for borgere med demenssygdom, herunder:

- Baggrund for etablering af tilbuddet
- Organisering og kapacitet
- Formål
- Målgruppe
- Information om tilbuddet
- Borgerens vej til holdtræning
- Indhold i træningen
- Opfølgning og afslutning
- Hvem og hvor mange bruger tilbuddet
- Omkostninger

Sagsbehandler

lwjoe

Sagsnr.

27.35.08-P20-1-21

Dernæst evalueres tilbuddet på baggrund af interviews med borgere i tilbuddet, spørgeskemaundersøgelse til pårørende, fysisk test samt en faglig vurdering.

Evalueringen peger på at:

- Borgerne er glade for at deltage i tilbuddet, både for den fysiske træning og for det fællesskab, som holdene tilbyder.
- De pårørende udtrykker stor tilfredshed med tilbuddet. Der peges bl.a. på, at de demenssyge bliver mere aktive i hverdagen, at træningstilbuddet giver et tiltrængt indhold i hverdagen, og at borgerne får mulighed for at indgå i et socialt fællesskab uden for hjemmet.
- Det er uhensigtsmæssigt, at træningen aflyses ved sygdom og ferie.
- Tilbuddet bidrager til at fastholde borgernes fysiske funktionsniveau. Effekten af træningen er væsentligt større for borgere, der træner to gange om ugen, end for borgere, der træner én gang om ugen.
- Det er den faglige vurdering, at tilbuddet bidrager til at fastholde borgernes sociale kompetencer.
- Det er endvidere den faglige vurdering, at tilbuddet bidrager til livskvalitet og trivsel for de deltagende borgere, og at dette kan medvirke til, at borgernes behov for daghjem og plejebolig udskydes.



Baggrund

Tilbuddet om holdtræning for borgere med demenssygdom udspringer af kommunens Demensstrategi 2021-2025, som blev vedtaget i 2021.

Byrådet afsatte i budget 2022 penge til tilbuddet om holdtræning i en to-årig periode. Der blev afsat 870.000 kr. til tilbuddet i 2022 og 2023. I figur 1 ses beskrivelsen af tilbuddet fra handlingskataloget, hvor tilbuddet var beskrevet, da det indgik i budgetforhandlingerne. Tilbuddet startede op i maj 2022.

Da det daværende Velfærdsudvalg besluttede at oversende forslaget om holdtræning til budgetforhandlingerne, indgik det, at tilbuddet skal evalueres primo 2023, hvorefter det vurderes, om der skal søges penge til at fortsætte tilbuddet i budgettet for 2024 og frem (10. august 2021, sag 110).

I det følgende beskrives tilbuddet, hvorefter der fremlægges en evaluering af tilbuddet.

Figur 1: Beskrivelse af træningstilbuddet fra budget 2022-2025 ("Handlingskataloget")

Tilbud om træning til hjemmeboende borgere med demenssygdom

Kort beskrivelse af forslaget:

Velfærdsudvalget har den 4. maj 2021 (sag 72) sendt udkast til Frederikssund Kommunes demensstrategi i offentlig høring til den 27. august 2021. I forbindelse med demensstrategien foreslås en indsats vedrørende tilbud om træning til hjemmeboende borgere med demenssygdom med henblik på at borgernes funktionsniveau vedligeholdes.

Vedligeholdende træning til borgere i eget hjem leveres i dag af døgplejen. Indsatsen kan styrkes ved at tilbyde holdtræning i rammer, hvor demensramte borgere kan spejle sig i andre og kan genkende at "her træner vi", fx ved at der er træningsredskaber. Holdtræning giver også mulighed for socialt samvær. Ved holdtræning er det samtidig nødvendigt at se på muligheden for transport for borgere, der ikke kan transportere sig selv.

Konsekvens for serviceniveauet:

Udvidelse af det nuværende serviceniveau for borgere med demens.

Økonomisk konsekvens:

Afsat 870.000 kr. i 2022 og 2023 (driftsudgifter)

Organisering og kapacitet

Tilbuddet består af træning i 1½ time som udgangspunkt én gang om ugen på små hold på 5-10 personer. Borgere, der ikke selv kan komme frem og tilbage, kan få tilbudt transport med en mindre egenbetaling.

Holdtræningen tilbydes efter servicelovens § 79, som omfatter tilbud med aktiverende og forebyggende sigte. Organisatorisk ligger tilbuddet under Daghjemmene.

Der er ansat to medarbejdere, en fysioterapeut og en idrætskonsulent, som står for tilbuddet. Ved ferie og sygdom er der ingen træning.

I august 2021 fik Velfærdsudvalget en sag, som skitserede planerne for tilbuddet (10. august 2021, sag 110). I løbet af projektet har tilbuddet udviklet sig, så der er sket nogle ændringer hvad angår antal hold, antal borgere, antal ugentlige træningsgange og transport. I tabellen nedenfor beskrives udgangspunktet og de ændringer, der er sket i løbet af projektet.

Oprindelig plan	Status marts 2023
Det var planen at afvikle 8 hold om ugen.	<p>Der afvikles 7 hold om ugen.</p> <p>Det viste sig, at medarbejderne har brug for mere tid til forberedelse og opfølgning end antaget. Det er fx tid til at tage imod borgerne, når de ankommer til træning, opstartssamtaler med nye borgere, kontakt med pårørende, forberedelse af træningen, kontakt vedr. kørsel, dokumentation samt møder med samarbejdspartnere.</p>
Der var forventningen, at 60 borgere skulle træne hver uge	<p>Cirka 35 borgere træner hver uge Heraf træner 24 borgere én gang om ugen og 11 borgere to gange om ugen, hvilket svarer til 46 pladser.</p> <p>Det har taget længere tid end forventet at finde og motivere borgere i målgruppen til at deltage i tilbuddet.</p> <p>Der vil være omkring 45 pladser på de 7 hold (dog afhængig af de enkelte borgeres behov). Det er typisk borgere, som har fået diagnosen for nyligt, som er i målgruppen for tilbuddet, og derfor er der løbende tilgang til holdene.</p>
Det var planen, at borgerne skulle have tilbud om træning én gang om ugen	<p>Da der ikke har været borgere nok til at fylde syv hold, blev borgerne fra to af holdene tilbudt træning to gange om ugen, den ene gang dog uden mulighed for transport.</p> <p>Det ene hold fik tilbuddet om træning to gange om ugen, fordi flere af deltagerne er stoppet med at arbejde på grund af deres demenssygdom og har et stort behov for faste aftaler og indhold i deres hverdag. Flere ægtefæller er fortsat på arbejdsmarkedet, og borgerne er derfor alene meget af dagen.</p> <p>Det andet hold var stoppet med egne aktiviteter, men alle deltagerne har været vant til at være fysisk aktive.</p> <p>At tilbyde en del af borgerne træning to gange om ugen har samtidig givet mulighed for at se på, hvad effekten på det fysiske funktionsniveau er ved to gange ugentlig træning.</p>

Oprindelig plan**Status marts 2023**

Det blev anslået, at cirka 60 % af borgerne vil have behov for transport.

Cirka 30 % har haft behov for transport. Andre 30 procent kommer selv til træning enten på gåben, cykel eller i bil. Resten bliver kørt af pårørende.

Kommunens udgift pr. borger til transport er blevet væsentligt højere end forventet, fordi der har været mindre mulighed for samkørsel, og fordi prisen på kørsel er steget på grund af stigende brændstofpriser. Derfor er de borgere, der har behov for kørsel, samlet på 4 hold, så der bliver så meget samkørsel som muligt.

Formål

Træningstilbuddet er med til at udmønte tema 1 i demensstrategien, der handler om at yde en tidlig og rehabiliterende indsats over for borgere med demenssygdom – se figur 2. Målet under dette tema i strategien er, at den demensramte borger bevarer sin muligheder for at leve et selvstændigt liv på trods af demenssygdommen. **Formålet med træningstilbuddet er – i tråd med denne målsætning – at medvirke til, at borgeren fastholder sin fysiske funktionsevne og sine sociale kompetencer.**

Holdtræning er et tilbud om aktivitet til borgere, der endnu ikke har brug for et tilbud om daghjem. Tilbuddet fungerer derved som en tidlig indsats og er et nyt "trin" på en "indsatstrappe", som ikke fandtes tidligere. Det er derfor også et mål, at behovet for en plads i daghjemmet kan udskydes for nogle borgeres vedkommende.

Figur 2: Fra Frederikssund Kommunes Demensstrategi 2021-2025

Tema 1: En tidlig og rehabiliterende indsats

Demens er en fremadskridende sygdom. Et vedvarende fokus på ressourcer og muligheder hos dig, som er ramt af demens, kan være med til at vedligeholde dine fysiske og kognitive evner og understøtte din livskvalitet i hverdagen. Fokus på ressourcer og belastning hos de pårørende allerede i den tidlige fase er ligeledes vigtig. En tidlig indsats kan forebygge, at du for hurtigt taber din funktionsevne, ligesom tiltag til opretholdelse af de fysiske funktioner og deltagelse i dagligdags aktiviteter og sociale aktiviteter er vigtige.

Målet er, at du bevarer dine muligheder for at leve et selvstændigt liv på trods af demenssygdommen.

Målgruppe

Målgruppen for tilbuddet er borgere med demenssygdom eller demenssymptomer, som bor i eget hjem, og som har gavn af fysisk træning og socialt samvær. Målgruppen har svært ved at deltage i almene træningstilbud og har ligeledes svært ved at træne selvstændigt, for eksempel fordi de har behov for at blive motiveret til og fastholdt i aktiviteten. For at deltage skal borgerne kunne indgå på et (lille) hold, og de skal kunne omsætte en besked til handling, for eksempel at lave en øvelse et begrænset stykke tid.

Information om tilbuddet

Der blev lavet en folder med information om tilbuddet, som medarbejderne fra Visitationen og Døgnplejen samt kommunens demenskonsulenter har haft med ud til borgere i målgruppen.

Pjecen blev også lagt på biblioteker, kulturhuse, i venteværelser hos de praktiserende læger og på idrætsanlæg. Der blev derudover annonceret på infosiderne i lokalaviserne samt på kommunens hjemmeside og facebookside.

Borgerens vej til holdtræning

For at komme på et hold skal borgeren, en pårørende eller andre på vegne af borgeren kontakte Visitation og Hjælpe midler, som vurderer, om borgeren er i målgruppen for tilbuddet.

Træningstilbuddet inviterer derefter til en opstartssamtale. Her kortlægges borgerens fysiske og kognitive funktionsevne, aktivitetsniveau ved daglige gøremål, hvordan borgeren deltager i sociale sammenhænge samt eventuelle smerter og medicin. Borgeren deltager også i en fysisk test og en orienterings-, hukommelses- og koncentrationstest.

På baggrund af dette vurderer træningsmedarbejderne, om borgeren kan deltage, og hvilket hold den pågældende borger skal tilknyttes.

Enkelte borgere har ikke kunnet tilbydes plads i træningstilbuddet på grund af deres fysiske eller kognitive funktionsniveau.

Indhold i træningen

Holdene er sat sammen efter borgernes fysiske niveau og ud fra sociale hensyn, for eksempel et hold med yngre mænd med demenssygdom. Træningen foregår udendørs i næsten al slags vejr, fordi træning i det fri stimulerer sanserne og er godt for evnen til at orientere sig og for hukommelsen. Samtidig giver træning udenfor gode muligheder for balancetræning.

Træningen er opbygget med en fast struktur, som indeholder opvarmning, konditionstræning, styrketræning og hjernetræning. Hjernetræning er typisk en opgave, for eksempel at nævne 15 sammensatte ord der indeholder *fodbold*, som løses i fællesskab samtidig med, at deltagerne udfører en styrkeøvelse.

Til hver træning er der også ca. 30 minutter, hvor der er fokus på det sociale fællesskab samt kognitiv stimulering – samtidig med at deltagerne får en kop kaffe. Den kognitive stimulering tager eksempelvis udgangspunkt i en snak om deltagernes liv, forskellige ordspil og quizzet eller kreative aktiviteter.

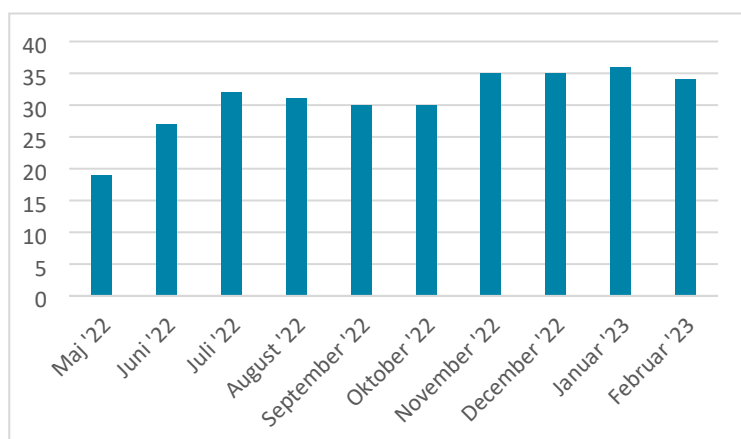
Opfølgning og afslutning

Borgeren kan deltage i holdtræning i en tidsbegrænset periode. Herefter vurderer træningstilbuddet, om borger skal fortsætte, ud fra om borgeren møder op til træning, og om borger har udbytte af træningen. Enkelte borgere er afsluttet af forskellige årsager.

Hvem og hvor mange bruger tilbuddet

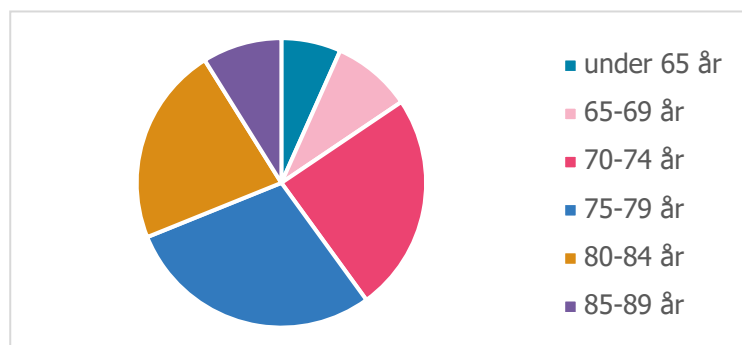
35 borgere træner hver uge, heraf træner 11 borgere to gange om ugen. I figur 3 ses hvor mange borgere, der har deltaget i holdtræningstilbuddet, måned for måned (figuren omfatter borgere, der har deltaget i mindst en måned).

Figur 3: Antal borgere tilknyttet træningstilbuddet



Aldersfordelingen på borgerne i træningstilbuddet ses i figur 4. De yngste deltagere er i slutningen af 50'erne, mens de ældste er i slutningen af 80'erne. Lidt over 60 % er mænd, og knap 40 % er kvinder.

Figur 4: Aldersfordeling blandt borgere, der har modtaget træningstilbud



Omkostning ved tilbuddet

Der er som nævnt afsat 870.000 kr. pr. år til tilbuddet. Driften af tilbuddet holdes inden for budgettet.

Hvis der er 45 borgere i tilbuddet, er den årlige omkostning for en borger, der træner én gang om ugen 19.300 kr. Træner borgeren to gange om ugen, vil dette koste cirka 38.700 kr. om ugen pr. borger.

Ser man alene på lønudgiften til træningsmedarbejderne og trækker transportomkostningerne ud, koster tilbuddet 14.000 kr. om året for en borger, der træner én gang om ugen.

Til sammenligning koster en plads med en dag om ugen i kommunens daghjem ca. 33.100 kr. om året inkl. transport.

Evaluering

Nedenfor evalueres træningstilbuddet. Først ses på borgernes og de pårørendes oplevelse af tilbuddet. Derefter fremlægges en faglig vurdering af tilbuddets medvirken til at fastholde borgernes fysiske funktionsniveau og sociale kompetencer. Afslutningsvis vurderes tilbuddets effekt som en tidlig, forebyggende indsats.

Figur 5: Kilder i evalueringen

Evalueringen er lavet med udgangspunkt i:

- Gruppeinterviews med borgere i tilbuddet.
- Spørgeskemaundersøgelse til pårørende.
- 6 minutters gangtest.
- Faglig vurdering v. kommunens demenskonsulenter samt fysioterapeut og idrætskonsulent i tilbuddet.

Borgernes oplevelse af tilbuddet

En del af borgerne er i gruppeinterviews blevet spurgt, hvordan de oplever træningstilbuddet, og hvilke ændringer de oplever hos sig selv.

Borgerne udtrykker stor tilfredshed med at deltage i træningen. Herunder fremgår det, at træningstilbuddet giver fysisk velvære. Nogle fortæller også, at de mærker, at deres fysiske funktionsniveau er blevet bedre. Her er medtaget nogle citater omkring velvære:

- *"Jeg er meget glad, hver gang jeg skal til vores undervisning. Det gør mig veltilpas også fysisk, men også mentalt at være sammen med gutterne her, det betyder meget for mig [...] Jeg er glad og veltilpas når jeg kommer hjem."*
- *"Man har et dejligt velvære i kroppen."*
- *"Jeg kan mærke på min egen krop at den er blevet mere afslappet og nogle af spændingerne er forsvundet"*
- *"Jeg har det bedre, når jeg har været herude, og når jeg kommer hjem, så slapper jeg af og tager en middagssøvn."*

Borgerne giver også udtryk for, at de oplever et trygt socialt fællesskab, og at det sociale samvær med ligesindede i forbindelse med holdtræningen er et vigtigt element:

- *"Man kan få både glæde af at være sammen med andre på holdet samtidig med, at man får glæde af den træning. man laver [...] Der bliver lagt mærke til én og vist hensyn til én"*
- *"... vi har det meget socialt og kan snakke sammen"*
- *"Det er meget godt når man bor alene og ikke har nogle at snakke med."*
- *"Den her kop kaffe er guld værd."*
- *Jeg synes det sværeste er, når man er i et selskab, hvor man siger noget, og så pludselig så ved du ikke, hvad du vil sige, og så sidder folk bare og kigger på en, og så er det, man bliver usikker, men det oplever jeg ikke her"*

De pårørendes oplevelse af tilbuddet

Alle pårørende har fået mulighed for at besvare et spørgeskema om deres oplevelse af træningstilbuddets betydning for deres pårørendes hverdag og trivsel mv. De pårørende har fået spørgeskemaet tilsendt eller udleveret 6-10 uger efter, at borgeren er begyndt i træningstilbuddet. Pr. 1. marts 2023 havde 28 pårørende besvaret spørgeskemaet. Svarene på de fem spørgsmål i spørgeskemaet kan ses på sidste side i dokumentet.

De fleste pårørende oplever, at træningstilbuddet har haft en positiv betydning for deres demenssyge pårørendes hverdag, både under overskriften "daglige aktiviteter" og under overskriften "sundhed og livskvalitet". Fx oplever 78 %, at træningstilbuddet i høj grad eller i meget høj grad har en positiv betydning for deres ægtefælles/ pårørendes hverdag.

Mange oplever også, at deres demensramte pårørende i et vist omfang er blevet mere aktive og gør flere ting selv, og at den demenssyge i et vist omfang er bedre til at håndtere sin demenssygdom. De pårørende oplever derimod kun i begrænset omfang, at de får tid til at gøre noget for sig selv, efter at deres nære er startet til træning.

De pårørende har også kunnet tilføje yderligere bemærkninger til træningstilbuddet i et fritekstfelt i spørgeskemaet. Kommentarerne viser stor tilfredshed med holdtræningen.

Flere pårørende tilkendegiver, at træningen bidrager til at give indhold i den demenssyges hverdag:

- *"Han er glad for at der er tiltag, der erstatter arbejdslivet."*
- *"Den rytme træningen har tilført hverdagen er vitaminer for sjælen."*
- *"Min mand er utrolig glad for at deltage på holdet, og fortæller med stor begejstring om, hvad der foregår."*
- *"Det er godt for min mand. Han glæder sig til at komme og fortæller gerne om det de laver."*
- *"Min kone er meget glad for træningen, hun glæder sig hver gang."*

I flere kommentarer udtrykkes også tilfredshed med, at borgerne får mulighed for at indgå i et socialt fællesskab uden for hjemmet:

- *"Jeg synes, at det er dejligt, at han kommer til at snakke med andre end mig."*
- *"Det at han skal ud til noget, ud til nogen som regner med ham, og som ser og favner ham, det at han skal ud til et fællesskab med ligesindede, værdien i at få sig et godt grin med ligesindede er guld værd."*

Mange af de pårørende giver udtryk for, at holdtræningen giver livskvalitet, for eksempel i denne kommentar:

- *"Jeg har fået en mand som glæder sig til træningen og bagefter glæder sig over at ha' deltaget."*

Kontinuitet i træningen

I kommentarerne til spørgeskemaundersøgelsen er der pårørende, som udtrykker utilfredshed med, at træningen aflyses, når medarbejderne er syge og har ferie.

Fra et fagligt perspektiv vurderes det også, at det ville være hensigtsmæssigt, hvis tilbuddet kan tilrettelægges, så træningen fastholdes, fordi der med blot en enkelt aflysning går 14 dage mellem borgerens træning.

Tilbuddets medvirken til at fastholde borgernes fysiske funktionsevne

Den faglige vurdering er, at tilbuddet er med til at fastholde borgernes fysiske funktionsevne.

Træningsmedarbejderne har testet, hvor langt de fleste af borgerne kan gå på 6 minutter, før han eller hun begyndte på et hold og efter 8-12 ugers træning. Testene viser en positiv effekt for næsten alle borgere, og at effekten af træningen er væsentligt større for borgere, der træner to gange om ugen, i forhold til borgere, der træner én gang om ugen.

For at vurdere den enkelte borgers udvikling sammenholdes borgerens gangdistance med en såkaldt normalværdi, som udtrykker, hvor langt en rask person med samme køn, alder, vægt og højde vil kunne gå. For eksempel kunne en borger på et af træningsholdene gå 243 meter på 6 minutter, inden træningen begyndte. Dette er i det konkrete tilfælde 55 procent af det, som en rask person med samme køn, alder, vægt og højde normalt vil kunne gå. Efter 12 ugers træning én gang om ugen kunne borgeren gå 276 meter på 6 minutter, hvilket er 64 procent af "normalværdien". Dette svarer til en ændring på +9 procentpoint.

I gennemsnit har de borgere, der træner én gang om ugen, forbedret deres gangdistance med +4 procentpoint efter 12 uger, når deres resultat sammenlignes med normalværdien, som beskrevet ovenfor. Det dækker over, at enkelte borgere har kunnet gå kortere eller uændret, mens de fleste kunne gå længere efter de 12 ugers træning.

De borgere, der har trænet to gange om ugen, har til sammenligning forbedret deres gangdistance med +14 procentpoint i forhold til normalværdien efter 8-12 ugers træning.

I de nationale kliniske retningslinjer for demens anbefales, at borgere med demenssygdom tilbydes fysisk træning samt kognitiv stimulering. Træningstilbuddet medvirker til, at kommunen efterlever denne anbefaling.

Sundhedsstyrelsen anbefaler generelt, at borgere over 65 år mindst to gange om ugen udfører fysiske aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, så de vedligeholder eller øger konditionen, muskelstyrken og knoglestyrken og nedsætter risikoen for en række livsstilsbetingede sygdomme som hjertekar-sygdomme, type 2-diabetes og svær overvægt. I forhold til denne anbefaling ville det være hensigtsmæssigt at tilbyde træning to gange om ugen, da borgerne ikke er i stand til at deltage i almene træningstilbud eller træne selvstændigt.

Tilbuddets medvirken til at fastholde borgernes sociale kompetencer

Det er den faglige vurdering, at tilbuddet er med til at fastholde borgernes sociale kompetencer. Derudover er det vurderingen, at tilbuddet bidrager til livskvalitet og trivsel for de deltagende borgere.

Grundlaget for dette er dels gruppeinterviewene med borgerne, dels de pårørendes tilbagemeldinger i spørgeskemaundersøgelsen og dels demenskonsulenternes vurderinger. Demenskonsulenterne har en tæt kontakt med borgere, som er blevet diagnosticeret med demens, og som ikke får hjælp i hjemmet. Demenskonsulenterne har derfor løbende kontakt med mange af borgerne i træningstilbuddet og med deres pårørende.

Træningen og samværet omkring træningen giver de fleste af deltagerne mening, glæde og velvære. Der bliver skabt et fællesskab omkring træningen, hvor de enkelte deltagere er vigtige. Begge dele har betydning for selvværdet og evnen til at tage initiativ til små aktiviteter i dagligdagen.

Omvendt giver de pårørende udtryk for, at humøret og aktivitetsniveauet falder, når træningen er aflyst. Selvom selve træningen kun varer 1½ time, er dagen fra mange af deltagerens perspektiv fyldt med en meningsfuld aktivitet, fordi kroppen er træt bagefter, og man er blevet tilpas stimuleret.

Tilbuddets effekt som en tidlig, forebyggende indsats

På grund af den demografiske udvikling stiger antallet af borgere, der får en demensdiagnose kraftigt. Det betyder, at der i de kommende år bliver flere borgere med demens, som har behov for forskellige typer støtte, herunder daghjem og plejebolig.

Demenskonsulenterne oplever, at borgere, som diagnosticeres med demens, i en del tilfælde ret hurtigt mister færdigheder og initiativ, når de holder op med at arbejde eller holder op med at kunne deltage i andre vante aktiviteter. Yngre borgere med demenssygdom, som ikke længere kan arbejde, er ofte alene hele dagen, mens deres ægtefælle arbejder. Det er vurderingen, at træningstilbuddet bidrager til et meningsfuldt indhold i hverdagen og hjælper til, at borgernes fysiske og sociale kompetencer vedligeholdes.

Hvis den demenssyge borger trives, er der mindre behov for daghjem og i sidste ende plejebolig, fordi belastningen for den pårørende er mindre. Det er vurderingen, at træningstilbuddet bidrager til borgernes livskvalitet på en sådan måde, at deres behov for andre indsatser udskydes.

Pårørendes svar på spørgeskema vedr. holdtræning, pr. 1. marts 2023

