

Vil revolusjonere eldreomsorgen med treningsfilm og musikk

I to år har det foregått et prøveprosjekt ved navn «Digital aktivitetsmedisin» i Eigersund. Gjennom treningsfilmer på nett skal eldre få hjelp til å holde seg i form. Nå skal prosjektet lanseres både nasjonalt og internasjonalt.

INGUNN WALDERHAUG
iw@dalane-tidende.no 959 01 777

Ragna Skipstad fra Fysioklinikken syntes det ville være en god idé å lage en ny versjon av de gamle «Trim for eldre»-videoene fra 70- og 80-tallet. De siste to årene har Fysioklinikken, i samarbeid med Eigersund kommune, utarbeidet et verktøy de har kalt «Digital Aktivitetsmedisin». Prosjektet har vært finansiert av Fylkesmannen i Rogaland.

Målet har hele tiden vært å finne en løsning på hvordan kommuner kan innføre strukturert trening av høy kvalitet for sine eldre beboere på dagsenter, sykehjem og i omsorgsboliger. Det kreves en endring. Status i dag er at de eldre er altfor lite aktive, berunner Skipstad.

Eigersund som prøvekanin

Med på laget har de også hatt Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse. De var med i utviklingen av videoene og kvalitetssikret innholdet. ExorLive har produsert videoene i samarbeid med Fysioklinikken.

Først lagde vi fire filmer og brukte tilbakemeldingene vi fikk til å tilpasse de nye treningsfilmene bedre, forteller Skipstad.

Etter utprøving, evaluering og justering i samarbeid med blant andre Kjerjaneset bo- og servicesenter, 2 Vest, Lundeane bo- og servicesenter, et sykehjem i Oslo og privatpersoner, erfarte Skipstad at det viktigste var at innholdet i filmene måtte være lett å følge.

«Nå ønsker vi at kommuner rundt om i landet skal ta kontakt og bli med.»

Ragna Skipstad, Fysioklinikken

Det må være veldig enkelt, slik at det kan gli inn i brukernes og de ansattes rutiner, uten å koste for mye tid og krefter. Vi har lært at endring tar tid, og at teknikken må være lett tilgjengelig, forteller hun.

Nå er totalt tolv treningsfilmer for eldre tilgjengelige på nettsidene, i tillegg til seks undervisningsfilmer for ansatte og pårørende.

Vi vil videre lage kurs for personalet. Om noen år vil de eldre



TILPASSET: Treningsfilmene er lette å følge, uansett om du sitter eller står. Ragna Skipstad (i grønt til høyre) er også mer enn gjerne med på trimmen.



FORBILDET: Solbjørg Granbakken fra Eigersund er den store stjerna i treningsvideoene. Hun har drevet med turn i 70 år og viser enkelt og elegant hvordan bevegelsene skal gjøres.

besitte større digital kompetanse selv, men foreløpig er vi helt avhengige av å ha personalet på lag. Det er dem vi vil satse på for å nå fram til brukerne.

Lavterskel for alle

Brukerne i Eigersund er storforne. På Kjerjaneset bo- og servicesenter har de gått fra å ha siteteds én gang i måneden, til å ha trim flere ganger i uken.

En av dem som er ekstra entusiastiske under trimmen, er Terje Svanes. Han går på dagsenteret

på Kjerjaneset og er her flere ganger i uka.

Vi skal jo holde formen i orden, det er vesentlig. Jeg pleier å starte dagen med å gå en tur i den bratte hagen min. Men jeg liker godt å komme hit. Det handler selvsagt om å ha kontakt med folk, men trimmen er fantastisk. Musikken er flott, og det er veldig fint laget, roser Svanes.

På Kjerjaneset er de ansatte gjerne med på trimmen, men slipper de å planlegge og lede programmet på eget initiativ. Det er



BIDRAR: Det krever mindre av de ansatte når de slipper å planlegge trimmen selv. Men de blir likevel gjerne med. Bøy og tøy er godt for alle.

bare å slå på videoen og hjelpe til om noen trenger det.

Derfor er dette verktøyet så bra, for det kan brukes uten ekstra ressurser, forklarer Skipstad. I begynnelsen var det utfordrende å skulle følge et menneske på en skjerm, og ikke en levende person i rommet. Men nå har de eldre vendt seg til treningsinstruktør på skjerm. De kjenner sange-

ne og bevegelsene og storkoser seg med den varierte trimmen. De synes det er kjekt. Noen har uttrykt ønske om norsk musikk, men vi har gått for engelske sanger. Det er fordi videoene skal lanseres i hele fem land; Norge, Sverige, Danmark, Finland og England via ExorLive, forteller Skipstad.

«Seniorkroppen» til Arendal

Men for videoene skal lanseres internasjonalt, er det tid for å spre dem rundt i kommuner i Norge. Derfor har Skipstad og Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse reist til Arendalsuka, for å spre det glade budskapet om treningsvideoer for eldre.

Nå ønsker vi at kommuner rundt om i landet skal ta kontakt og bli med. Vi har fått en scene hvor vi skal holde appeller og profilere prosjektet. Vi har med oss en gruppe damer på Segway, som skal syng og demonstrere treningen gjennom en medley av filmene. Programmet er rettet mot vanlige folk og fagfolk. Det er en fin plass å være til stede, for her vil det være mange folk som jobber innen kommunal drift eller som kan investere i slike prosjekter.

Sangen de skal syng, er et prosjekt i seg selv. «Seniorkroppen» er laget fritt etter landeplagen «Sommerkroppen». Det er Morten Aakre som synger. Han har også spilt inn sangen og filmet treningsfilmene.

Han er god å ha på laget og er både kreativ og ekstremt faglig dyktig, sier Skipstad. Neste prosjekt ut er å lage en

DIGITAL AKTIVITETSMEDISIN

Prosjektet er utviklet av Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse, Eigersund kommune, Fylkesmannen i Rogaland, ExorLive og Fysioklinikken.

Formålet er å innføre en daglig, kvalitetssikret, lystig og enkel treningsøkt på dagsentre, eldrecentre og sykehjem.

I Eigersund kommune har prosjektet allerede gått over to år, og kommunen er tenkt som en foregangskommune.

Ideen er at prosjektet skal være en moderne variant av «Trim for eldre» og skal kunne utføres både hjemme og på dagsenter eller sykehjem.

musikkvideo til «Seniorkroppen». Og for å få veiledning i produksjonen av låta, har Skipstad chattet med både Mads Hansen og Katastrofe.

De syntes det var storveis og ønsket lykke til med liveopptreden, forteller Ragna med et smil.



Drikkevannet må kokes

Det er påvist E. coli-bakterier i drikkevannet i Eigersund.

ESPEN A. EIK

espen@dalane-tidende.no

977 52 217

Alt drikkevann i Eigersund må kokes, sier Leif Broch. Kommunens informasjonsansvarlige forklarer at det er «oppdaget uhushkhet» i vannet.

Varselet gjelder ikke for Hellvik og Helleland. Uhushkhetene er E. coli-bakterier. Dette er første gang at en har oppdaget slike bakterier i drikkevannet i Eigersund i nyere tid, opplyser kommunen. Varselet blir sendt ut på bakgrunn av vannprøver, ikke fordi noen er meldt sjuke.

Kan ta opp mot en uke

Drikkevannet blir nå klorbehandlet, noe som kan sette lukt og smak på vannet. Vannkvaliteten vil bli holdt under oppsikt, men det kan ta opp mot ett døgn for nye vannprøver er ferdig analysert. Det er et stort arbeid som nå må gjøres med testing av vann og oppsporing av kilder til forurensingen. Dette kan ta opp mot en uke, sier Broch.

Kokevarselet vil bli opphevet ved at Eigersund kommune sender ut nytt varsel på SMS og talemelding, samt melding på kommunens nettsider.

HVA ER RETT Å GJØRE MED VANNET?

Koking dreper mikroorganismer som virus, bakterier og parasitter. Vannet bør fosskoke ett minutt. En vannkoker vil normalt bringe vannet til fosskoking før den slår seg av, og det er tilstrekkelig. Ved bruk av mikrobølgeovn må en forsikre seg om at vannet fosskoker.

Foruten drikke, bør du bruke kokt vann til:

- All mat som ikke skal kokes eller varmebehandles over 100 °C
- Utblending av saft, og andre produkter som drikkes eller spises
- Kaffe. Kaffetraktere koker ikke vannet, og vannet til kaffetrakteren må derfor være kokt på forhånd. Andre typer kaffemaskiner bør sjekkes med forhandler
- Isbiter
- Skylling av frukt, salat og grønnsaker som ikke skal kokes
- Tannpuss

Stor stein datt ned på jernbanelinja

Ein stein på fleire kubikk ramla måndag ned på jernbanelinja ved Drangsdalen.

le etter planen setjast i gang igjen klokka 16 tysdag.

Steinen treffe jernbanelinja like ved Drangsdalen, mot vest.



BLEI UNDERSØKT: Eit team undersøkte skråninga der steinen kom frå.

FOTO: MERETE HORPESTAD

MERETE HORPESTAD

merete@dalane-tidende.no

Steinen, som Bane Nor anslår å vera på eit par kubikk, skada jernbanelinja. Strekinga Egersund-Moi blei stengd for trafikk, og det blei sett inn buss for tog.

Tysdag foremiddag blei det sendt ut eit team som undersøkte lia der steinen kom frå. Det opplyser Dag Svinås, medievakt i Bane Nor. Etter det han erfarer, var det ikkje lausmassar som måtte reinskast ut.

Då teamet hadde undersøkt skråninga, blei arbeidet med å fiksa jernbanesporsett i gang. Togtrafikken skul-

MARKISER - SCREENS - INTERIØRGARDINER - GARASJEPORTER

HØSTPRISER!

-30% På en mengde inn- og utvendig solskjerming og garasjeporter.

13.08. - 23.09.

TAG GREP FØR NYE HETE-PERIODER

Fasade®
PRODUKTER

THOR BJØRN MERSLAND
Din lokale salgskonsulent

Gratis befaring: **911 50 200**
Direktenr: 908 70 105