

Gå-tur

— som sundhedsfremmende metode
blandt ældre...



Sund By Netværket

Ulykkestemaet 2005

Forord	3
Hvorfor gåture?	4
Formål	4
Anbefaling	4
Hvordan gåture?	5
Gå-tur-arbejdsgruppen – og dens opgaver.....	6
Koordinatoren.....	8
Gå-tur-deltagerne	9
Gå-tur-vennerne	11
Gå-tur-grupperne.....	11
Økonomi	12
Konklusion	13
Bilag 1 - 4.....	14
Bilag 5 MPH-afhandling "Gåture som sundhedsfremmende aktivitet hos ældre"	15
Litteraturliste	16

Sund By Netværket ønsker med denne korte håndbog at videreformidle de erfaringer, som er gjort i Storstrøms Amt med at organisere gåture, hvor friske ældre går tur med motionssvage ældre. Erfaringerne viser, at isolation kan brydes og svækkelse blandt ældre forebygges ved en så enkel aktivitet, som en jævnlig gåtur.

Aktiviteten blev gennemført som pilotprojekt i 2000 i én kommune og er blevet belyst af sundhedskonsulent Else Garver i MHP afhandlingen "Gåture som sundhedsfremmende aktivitet hos ældre" fra Nordiska Högskolan for Folkhälsovetenskap, 2005.

Ideerne med gåture for ældre er nu en aktivitet i 7 kommuner i Storstrøms Amt og mindst 350 ældre har glæde af gåture.

Erfaringer viser, at netop kombinationen af fysisk aktivitet og social kontakt i forbindelse med en simpel gåtur rammer lige i plet.

Muskler, knogler, velvære og samvær styrkes. Det at gå en tur kræver ikke særligt udstyr eller fysiske færdigheder, og kan foretages til en hver tid og på et hvert sted.

Sund By Netværket viderebringer hermed de enkle og positive erfaringerne fra Storstrøms Amt. Netværket håber, at materialet kan inspirere flere til at etablere gåture mellem friske ældre og motionssvage ældre i kommuner, foreninger og nærmiljøer landet over.

For som Søren Kierkegaard sagde i 1847, så

»Tab for Alt ikke Lysten til at gaae, jeg gaaer mig hver Dag det daglige Velbefindende til og gaaer fra enhver Sygdom; jeg har gaaet mig mine bedste Tanker til, og jeg kjender ingen Tanke så tung, at man ikke kan gaae fra den. Naar man saaledes bliver ved med at gaae, saa gaaer det nok.«

Med venlig hilsen
Sund By Netværkets Ulykkestema

»Jeg har to læger:

Mit venstre ben og mit højre ben.«

Morris og Hardman 1997

HVORFOR GÅTURE?

Gåture har en sundhedsfremmede og forebyggende effekt på ældre mennesker, fordi funktionsevnen påvirkes positivt. Fysisk aktivitet giver flere leveår med bedre helbred og større livsglæde for ældre mennesker.

Erfaringerne i Storstrøms Amt viser, at ældre mennesker, der ellers ikke gik tur, og har haft deltaget i Gå-tur-projektet, faktisk nu går tur.

FORMÅL

Formålet med at organiserede gåture:

at støtte og hjælpe ældre mennesker til at gå en tur

Støtten og hjælpen bygger på kombinationen af fysisk aktivitet og social kontakt. Den fysiske aktivitet består i, at deltagerne skal gå en tur en til flere gange om ugen. Den sociale kontakt består i, at de kan gå sammen med såkaldte gå-tur-venner eller i grupper.

ANBEFALING

Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. motion er:

moderat fysisk aktivitet i mindst 30 minutter om dagen.

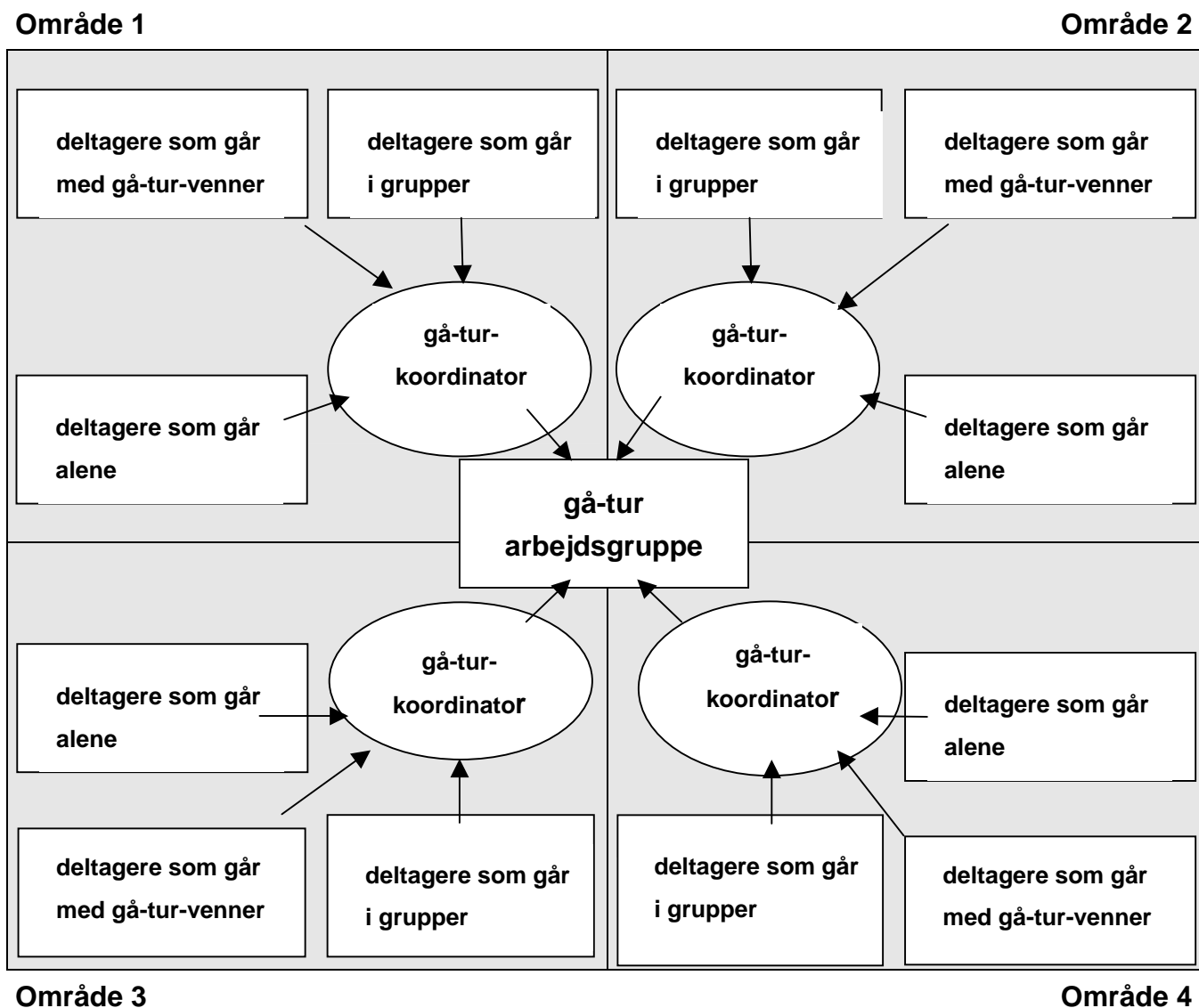
Moderat fysisk aktivitet betyder, at man skal øge pulsen og åndedrættet, dog hverken mere eller mindre end at man kan føre en samtale imens.

30 minutter om dagen er et minimum. Et maksimum eksisterer faktisk ikke, men en række undersøgelser viser, at »kurven knækker« ved 30 minutter om dagen. Ved motion i for eksempel 60 minutter giver de sidste 30 minutter altså også gevinst, men ikke i samme grad som de første 30 minutter.

HVORDAN GÅTURE?

I Storstrøms Amt er gå-tur-aktiviteterne organiseret på forskellige måder, men fælles er et samarbejde mellem frivillige organisationer og kommunen om planlægning og koordinering af indsatsen.

Nedenfor er illustreret, hvordan en organisering i en større kommune med 4 områder kan se ud.



Omdrejningspunktet er gå-tur-arbejdsgruppen, der vælger en koordinator for lokalområdet. Koordinatoren sikrer koblingen mellem deltagere og gå-tur-venner, d.v.s. etablering og sammensætning af grupperne.

Antallet af gå-tur-områder afhænger af kommunens størrelse. F. eks. har en kommune med cirka 50.000 indbyggere og 7.500 ældre over 65 år 3 - 4 områder, hvor det vil være relevant at etablere gåture.

GÅ-TUR-ARBEJDSGRUPPEN

De frivillige organisationer eller kommunen har ansvaret for at sammensætte arbejdsgruppen, som kan bestå af:

- repræsentanter for ældrerådet
- repræsentanter for kommunen
- repræsentanter for frivilligområdet
- eventuelt en repræsentant for amtet

Repræsentanterne for ældrerådet sikrer det politiske grundlag.

Gå-tur-arbejdsgruppens opgaver kan være følgende:

1. Arrangere et **møde med de frivillige organisationer i kommunen**, for eksempel Ældre Sagen, Ældremobiliseringen, Røde Kors, Astma-Allergi Forbundet, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, Hjerteforeningen eller Kræftens Bekæmpelse.
Formålet med mødet er dels at præsentere de frivillige organisationer for Gå-tur-aktiviteten, dels at involvere de frivillige organisationer tidligt i forløbet.
Jævnfør bilag 1.
2. **Vælge gå-tur-koordinatoren** blandt de interesserede borgere og medlemmer af de frivillige organisationer. Koordinatoren bliver automatisk medlem af arbejdsgruppen.

Gå-tur-arbejdsgruppen fungerer som back-up for koordinatoren. Hvis vedkommende pludselig får brug for bistand i en eller anden situation, bør kommunen ligeledes være parat til at bistå.

Det kan være en fordel med flere gå-tur-koordinatorer afhængig af kommunens størrelse.

3. Arbejdsgruppen **afgrænser målgruppen**, som f.eks. kan være alle 65+ årige i kommunen.
4. Der kan arrangeres **en konference** for de frivillige organisationer, personalet i hjemmeplejen og genoptræningen, personalet på sygehuset, de praktiserende læger, de politiske beslutningstagere med videre. Formålet med konferencen er at sætte fokus på sundhedsfremme og forebyggelse blandt ældre mennesker.
Jævnfør bilag 2.
5. Endelig har arbejdsgruppen ansvaret for at udarbejde **informationsmaterialer**, som kan rekruttere målgruppen bl.a.
 - brev henvendt til potentielle deltagere og gå-tur-venner
 - pjece om projektet henvendt til både deltagere og gå-tur-venner

Kommunen kan ofte bidrage med adresser på målgruppen.

Jævnfør bilag 3 og 4.

Hvis gå-tur-indsatsen er en fast forankret aktivitet i kommunen, kan informationsmaterialer eventuelt sendes til kommende pensionister sammen den pensionsansøgning de automatisk får fra kommunen.

KOORDINATOREN

Gå-tur-koordinatoren har, som bindeled mellem arbejdsgruppen en række arbejdsopgaver, bl.a. :

- udarbejde yderligere informationsmaterialer vedrørende aktiviteten, f.eks. annonce i distriktsblade og plakat på biblioteket m.v. for at rekruttere til potentielle deltagere,
- koordinere til- og frameldinger til projektet f.eks. ved brug af blanketter,
- koble deltagerne dvs. de motionssvage ældre med gå-tur-venner,
- etablere gå-tur-grupper,

Herudover kan der anvendes

- brev og oplysningsark til både deltagere og gå-tur-venner. Oplysningsarket indeholder informationer om, hvem man skal gå sammen med,
- træningsdagbog og f.eks. strækøvelsesprogram til deltagere. Træningsdagbogen er et tilbud til deltagerne, hvor der f.eks. kan noteres dato og strækning for, hvor lang turen har været.

Endelig har koordinatoren

- løbende kontakt med deltagere og gå-tur-venner, og
- ansvar for at afholde møder med gå-tur-venner og eventuelle sammenkomster mellem både deltagere og gå-tur-venner,
- formidle eventuel kørselsafregning med gå-tur-venner,
- koordinatoren selv får eventuelle udgifter til kørsel og telefon refunderet.

En af de væsentligste opgaver for koordinatoren er at matche deltagerne, således at man får en optimal sammensætning af gå-tur-deltagere og venner og de eventuelle gå-tur-grupper, der etableres.

I forbindelse med sammensætningen skal koordinatoren fortrinsvis have fokus på bopæl, ganghastighed og interessefelt. Det er en god idé, hvis koordinatoren aflægger besøg hos gå-tur-deltagere og venner for at gøre koblingen bedst mulig.

Når aktiviteten er i gang, kan koordinatoren med mellemrum kontakte gå-tur-deltagerne, for at høre, hvordan det går. Desuden kan koordinatoren vejlede og rådgive gå-tur-vennerne samt være med til at løse eventuelle problemer.

Endvidere kan koordinatoren arrangere møder med gå-tur-vennerne to gange om året. Formålet med møderne er at afstemme forventningerne og at drøfte kerneområderne fysisk aktivitet og social kontakt.

Endelig kan koordinatoren arrangere fælles sammenkomster for deltagerne og gå-tur-vennerne. Det kan for eksempel være kaffe og kage kombineret med henholdsvis en gåtur i skoven om foråret og et fællesmøde i hallen om vinteren. Formålet med sammenkomsterne er at styrke og synliggøre netværket omkring projektet.

Samtidig kan gå-tur-koordinatoren benytte lejligheden til at gøre status over indsatsen.

GÅ-TUR-DELTAGERNE – de motionssvage ældre

Tit og ofte får ældre mennesker ikke gået en tur. Grunden kan være:

- Af fysisk art, for eksempel:
 - angst for at falde
 - problemer med balancen
 - nedsat syn
 - nedsat hørelse
 - generel svækkelse
- Af social art, for eksempel:
 - angst for at forlade hjemmet
 - mangel på selskab
 - mangel på mål

Samtidig handler det for nogle ældre mennesker om vaner: De har faktisk ikke prøvet at gå en tur - bare for at gå en tur - måske fordi de har brugt tiden på familien, fordi de ikke har haft tradition for at gå en tur, eller fordi de har brugt kræfterne på arbejdet. At gå en tur har således ikke været en selvfølge. Og vaner er jo ikke sådan at ændre på.

Imidlertid kan alle deltage i Gå-tur-aktiviteten:

- Uanset fysisk formåen, fordi:
 - er deltagerne stærke, går de længere og hurtigere!
 - er deltagerne svage, går de kortere og langsommere!
- Uanset social formåen, fordi:
 - har deltagerne et netværk, kan de bruge det!
 - har deltagerne ikke et netværk, vil de få det!

Altså: Gå-tur-indsatsen møder deltagerne, hvor de er, og det betyder ikke noget, om de fysiske og sociale ressourcer er store eller små.

Desuden er **fordelene mange**, fordi gåture ikke giver skader, fordi gåture blot kræver et par gedigne sko, og fordi gåture:

- kan foretages hvor som helst,
 - man vil ikke skulle have faciliteter indendørs, for man kan gå en tur udendørs såvel i byen som på landet,
- kan foretages når som helst:
 - man vil ikke skulle ændre rutiner, for man kan gå en tur morgen eller aften, sommer og vinter, forår og efterår,
- ikke kræver særlig instruktion,
- ikke kræver særligt udstyr.

Netop fordi **ulemperne er få**, kan gåture være et godt middel til at bryde den onde cirkel, som fysisk inaktivitet kan skabe.

Gå-tur-indsatsen viser, at deltagerne ændrer adfærd i takt med, at usikkerheden og utrygheden ved at gå en tur forsvinder.

Herudover finder deltagerne selv ud af at organisere sig og lave aftaler med hinanden om gåturene.

GÅ-TUR-VENNERNE – de friske ældre

En gå-tur-ven er en ledsager for en gå-tur-deltager. Typisk en frisk ældre pensionist, men alderen er underordnet.

Kravet til en gå-tur-ven er, at han eller hun har både den fysiske kapacitet og det sociale engagement samt en forståelse for formålet med gå-tur-aktiviteten.

Som tak får gå-tur-vennen glæden ved at gøre en forskel for deltageren.

Om en gå-tur-ven er ung eller gammel, er ligegyldigt, men han eller hun bør vide, hvad ansvar og respekt betyder.

Det er en fordel, hvis en gå-tur-ven kan snakke om både løst og fast, og han eller hun skal kunne deltage i gåture en til flere gange om ugen.

På gåturen skal vennen fysisk kunne støtte deltageren med en hånd eller arm, når det behøves samt eventuelt med hjælp til sko og overtøj.

Som regel hører gå-tur-deltagere, som ønsker at gå med gå-tur-venner, til blandt dem, der går kortest og langsomst, og som er ældst.

GÅ-TUR-GRUPPERNE

En gå-tur-gruppe kan bestå af 3–5 deltagere.

Hensigten med gå-tur-grupperne er, at deltagerne skal støtte og hjælpe hinanden i forbindelse med gåture en til flere gange om ugen.

Som regel hører de deltagere, som ønsker at gå i grupper, til blandt dem, der går længst og hurtigst, og som er yngst.

ØKONOMI

Kommunen kan mere eller mindre basere økonomien i Gå-tur-aktiviteten på midler ifølge § 115 i Lov om Social Service. Medens kommunen har ansvaret for at tilvejebringe pengene, har gå-tur-arbejdsgruppen ansvaret for budgettet og regnskabet og for at vælge en kasserer.

Udvikling og igangsættelse af Gå-tur-aktiviteten kan beløbe sig til cirka 65.000 kr. i en kommune med omkring 50.000 indbyggere. Den efterfølgende drift af aktiviteten er på ca. 25.000 kr. årligt.

Udkast til budget for en kommune med omkring 50.000 indbyggere og 7.500 65+ årige:

Udvikling

Opstartsmøde med de frivillige organisationer.....	2.500 kr
Opstartskonference for de frivillige organisationer, personalet i hjemmeplejen og genoptræningen, personalet på sygehuset, de praktiserende læger, de politiske beslutningstagere med videre.....	12.500 kr
Breve henvendt til potentielle gå-tur-deltagere og gå-tur-venner vedlagt (trykte) pjecer, tilmeldingsblanketter og frameldingsblanketter	20.000 kr
Kuverter og porto	<u>30.000 kr</u>
I alt for udvikling.....	65.000 kr

Drift

Annonce og plakat henvendt til potentielle gå-tur-venner	8.000 kr
Besøg hos gå-tur-deltagerne og gå-tur-vennerne.....	500 kr
Breve til gå-tur-deltagerne vedlagt oplysningsark, træningsdagbøger og stræk- øvelsesprogrammer	1.500 kr
Breve til gå-tur-vennerne vedlagt oplysningsark	500 kr
Kuverter og porto	4.000 kr
Telefon forbrugt af gå-tur-koordinatoren	1.250 kr
Møder med gå-tur-vennerne	1.500 kr
Sammenkomster for gå-tur-deltagerne og gå-tur-vennerne.....	4.000 kr
Kørsel foretaget af gå-tur-vennerne og gå-tur-koordinatoren.....	<u>3.750 kr</u>
I alt for drift.....	25.000 kr
Totalt for udvikling og drift af Gå-tur-projektet i en kommune	90.000 kr

»Jeg havde ikke nogen bekymringer. Slet ikke.

Og de andre sagde: Nej, kan du da det?

Og jeg sagde: Ja, det kan jeg da, når jeg vil!«

Gå-tur-deltager 2000

KONKLUSION - Hvad får deltagerne ud af det?

I forbindelse med Gå-tur-aktiviteten i Storstrøms Amt har nogen af deltagerne fortalt, hvorfor de går tur. Interviewene viser, at hovedgevinsten for gå-tur-deltagerne er: at gøre noget godt for sig selv.

Sidegevinsterne er, at deltagerne mærker

- en øget mestring
- et bedre humør
- en bedre fysisk form
- en øget energi
- et større lokalkendskab
- et større fællesskab.

For yderligere dokumentation af ovenstående karakteristika henvises til bilag 5.

BILAG 1.

Indbydelse til møde med de frivillige organisationer

Ansvar for mødeindbydelsen påhviler gå-tur-arbejdsgruppen

BILAG 2

2A Følgebrev til konferencen om start af Gå-ture som sundhedsfremmende og forebyggende aktivitet hos ældre.

2B Program for konfernce "Gå-ture som sundhedsfremmende og forebyggende aktivitet hos ældre"

BILAG 3

Brev til potentielle gå-tur-deltagere og gå-tur-venner

BILAG 4

4A+B Vordingborgpjece til potentielle gå-tur-deltagere og gå-tur-venner

4C Tilmeldingsblanket til gå-tur

BILAG 5.

MHP-afhandling 2005:4 "Gå ture som sundhedsfremmende aktivitet hos ældre". Ældre menneskers oplevelse af at have gennemført et 8-ugers interventions-gå-tur-projekt. Else Garver, NHV.

Afhandlingen er på 41 sider og kan downloades fra Storstrøms Amts hjemmeside:
www.stam.dk / sundhedsfremme

KONTAKTPERSON

Har du behov for svar på spørgsmål om Gå-tur-projektet, så kontakt:

Sundhedskonsulent Else Garver
Folkesundhedscenteret i Storstrøms Amt
Jernbanegade 43, 1. th.
4800 Nykøbing F

Telefon: 54 84 51 75

Mail: ega@shf.stam.dk

LITTERATURLISTE Gå-tur Sund By Netværk

- Frandin K, Sonn U., Johannesson K., Eriksson B.G. (1992) Promenere mera! Promenadegruppeintervention i Göteborg. *Sjukgymnasten* **6-7/92**, 44-47.
- Garff J, (2000) *SAK Søren Aabye Kierkegaard en biografi*, Gads Forlag, København.
- Garver E, (2005) *Gåture som sundhedsfremmende aktivitet hos ældre. Ældre menneskers oplevelser af at have gennemført et otte-ugers interventions gå-tur projekt*. Master of Public Health Uppsats MPH 2005:4, NHV
- Gosman-Hedström G., Johannesson K., Sonn U. (1986) IVÄG-projektet ett Interventionsprogram för Äldre i Göteborg. *Sjukgymnasten* **11**, 32-33.
- Hansen B. (1999) *Ældre i Bevægelse-København-Resultater og erfaringer af et utraditionelt samarbejde mellem den frivillige og offentlige sektor*. DGI Storkøbenhavn og København Sund By, Københavns Sundhedsforvaltning.
- Kjær M., Andersen L.B., Hansen I-L.K., (2000) Fysisk aktivitet – hvilket minimum er tilstrækkeligt i et sundhedsmæssigt perspektiv? *Ugeskrift for læger* **162/15**, 2164-2169.
- Moore S. (1989) Walking for Health: A Nurse-Managed Activity. *Journal of Gerontological Nursing* **7**, 26-28.
- Morris J. & Hardman A. (1997) Walking to Health. *Sports Med.* **23 (5)**, 306-332.
- Sundhedsministeriet (1999) *Regeringens folkesundhedsprogram 1999-2008*. Sundhedsministeriet, København.
- Sundhedsministeriet (2000) Sundhedsanalyser 2000:2, Social ulighed i sundhed. Forskelle i helbred, livsstil og brug af sundhedsvæsen. 2. delrapport fra Middellevetidsudvalget, København.

Forslag til invitation til frivillige

Til formænd eller næstformænd
i frivillig organisationer
i X kommune

Indbydelse til møde om gå-tur aktivitet, et samarbejde mellem amt, kommune og frivillige i X kommune.

Undersøgelser har vist, at selv moderat motion i form af gåture kan vedligeholde eller forbedre kroppens funktionsevne samt, at gåture er en passende aktivitet for ældre, når det gælder at forebygge unødigt funktionsnedsættelse og skader.

Mange ældre kommer af forskellige årsager ikke ud at gå ture.

I X kommune er der derfor et samarbejde i gang om at etablere gå-tur-aktivitet for pensionister samt for de ældre, der af forskellige årsager ikke tør gå selv.

På den baggrund indbydes formænd eller næstformænd for frivillig organisationer i X kommune til et møde, hvor mulighederne for et samarbejde vil blive drøftet.

Dato
Tidspunkt
Sted

Tilmelding til ...

Der vil (dato) blive afholdt en konference om aktiviteten i (sted)

Med venlig hilsen

Initiativgruppen bag Gå-tur aktivitet

(navne)

Sundhedsområdet

Folkesundhedscenteret

Til

Plejhjems personale i Y kommune
Medarbejdere der arbejder med forebyggelse hos ældre
Aktivitetsledere og terapeuter
Hjemmeplejens personale
Ældrerådet
Det Sociale Udvalg
Praktiserende læger
Sagsbehandlere
Pensionistforeninger og Seniorklubber

FolkesundhedscenteretJernbanegade 43
4800 Nykøbing F.

Telefon 54 84 51 77

Telefax 54 84 51 79

ega@shf.stam.dk

www.stam.dk

Dato**EGA****j.nr.**

Direkte 54 84 51 75

Vedlagt invitationer og tilmeldingsblanketter til konferencen om**Gå-ture som sundhedsfremmende og forebyggende aktivitet hos ældre****Dato, Tidspunkt, Sted**

Konferencen er et led i et samarbejde mellem X Kommune, Y Amt og frivillige om at styrke den fysiske aktivitet blandt ældre – specielt de ældre der ellers ikke ville komme ud at gå en tur.

Formål med konferencen er:

- **at øge interessen for at arbejde forebyggende i relation til ældre borgere**
- **at motivere så mange som mulig til at blive gå-tur ven**
- **at motivere så mange som mulig til at gå en tur**

Venlig hilsen

Initiativgruppen bag Gå-tur aktivitet

(navne)