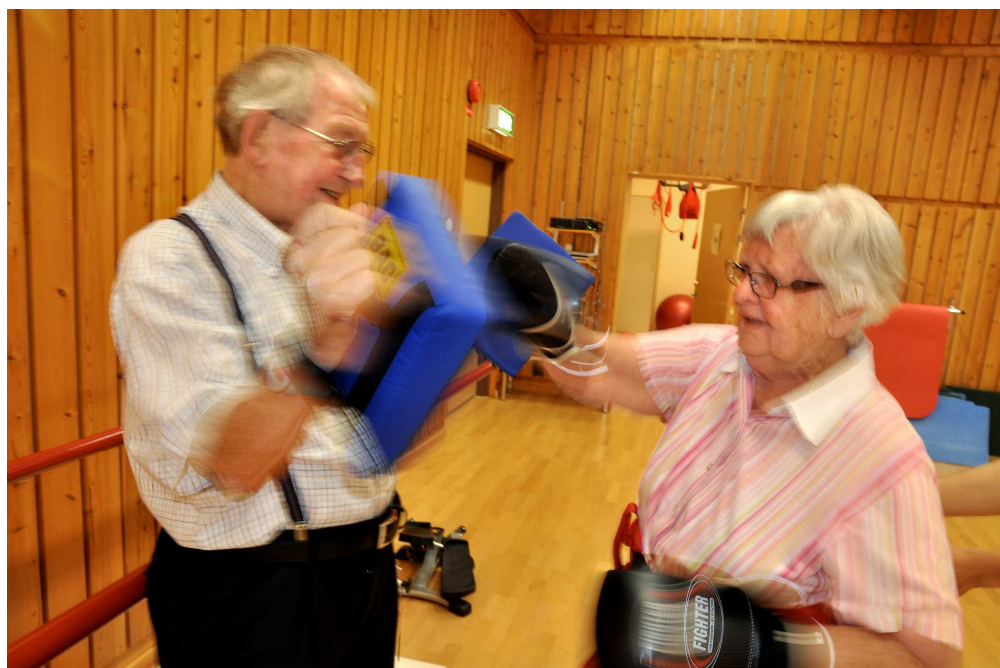


Slagkraftig balansträning

Balansträningen i Kävlinge kommun har pågått sedan 2008 och hittills har 91 personer medverkat i träningen. I princip samtliga har förbättrat sin balans efter träningsperioden. Deltagarna har varit väldigt nöjda med träningen och verksamheten har också visat sig ha stora sociala vinster enligt de brukarenkäter som deltagarna har fått fylla i.

Under hösten 2007 bestämde kommunen att en sjukgymnast skulle medverka i projektet *Förebyggande hembesök* tillsammans med äldrepedagog Maja Lindberg. Syftet var att fånga upp de personer som nyligen fallit eller upplevde rädsla för att falla. Sjukgymnast Pontus Liljenberg kom fram till att regelbunden balansträning var en bra verksamhet att erbjuda de personer som ingår i den gruppen. Balansträningen sker numera två gånger per vecka under 8-9 veckor i grupper om åtta deltagare. Dessutom får deltagarna ett hemträningsprogram som ska utföras dagligen.

De personer som tillhör målgruppen *Förebyggande hembesök*, d.v.s. 80- åringar som inte har kontinuerliga insatser från kommunen, har blivit erbjudna balansträning sedan starten. 2010 utökades målgruppen till att omfatta alla över 65 år som upplever nedsatt balans. Ytterligare en sjukgymnast, Camilla Jönsson-Steen, kom med i projektet i syfte att träningen skulle bli mer intensiv och balansprovocerande. En särskilt uppskattad övning bland deltagarna är numera boxning på mitsar.



Elsie Eriksson och Bengt Bengtsson tränar boxning på mitsar. Sjukgymnast Camilla Jönsson-Steen håller i Elsie med hjälp av ett vårdbälte. Boxaren står ofta på ett mjukt underlag, exempel balanskudde Airex eller liknande för att försvåra.
Foto: Pontus Liljenberg

Utvärdering görs med *Bergs Balansskala*, *TUG* samt självskattningsinstrument där deltagaren bedömer sina förmågor före och efter träningsperioden. Långtidsuppföljning, som görs sex månader efter avslutad träning, har också visat på mycket bra resultat.

Projektet har hittills finansierats med hjälp av statliga stimulansmedel. Vår förhoppning är att balansträningen blir en permanent verksamhet i Kävlinge Kommun.



Elsie Eriksson går över höga hinder med stöd/tillsyn av sjukgymnast Camilla Jönsson-Steen. När deltagaren är redo brukar denna hindergång kombineras med ytterligare moment, vanligtvis kast med skumgummiboll eller i vissa fall medicinboll.
Foto: Pontus Liljenberg

PONTUS LILJENBERG & CAMILLA JÖNSSON-STEEN
Leg. sjukgymnaster i Kävlinge kommun