



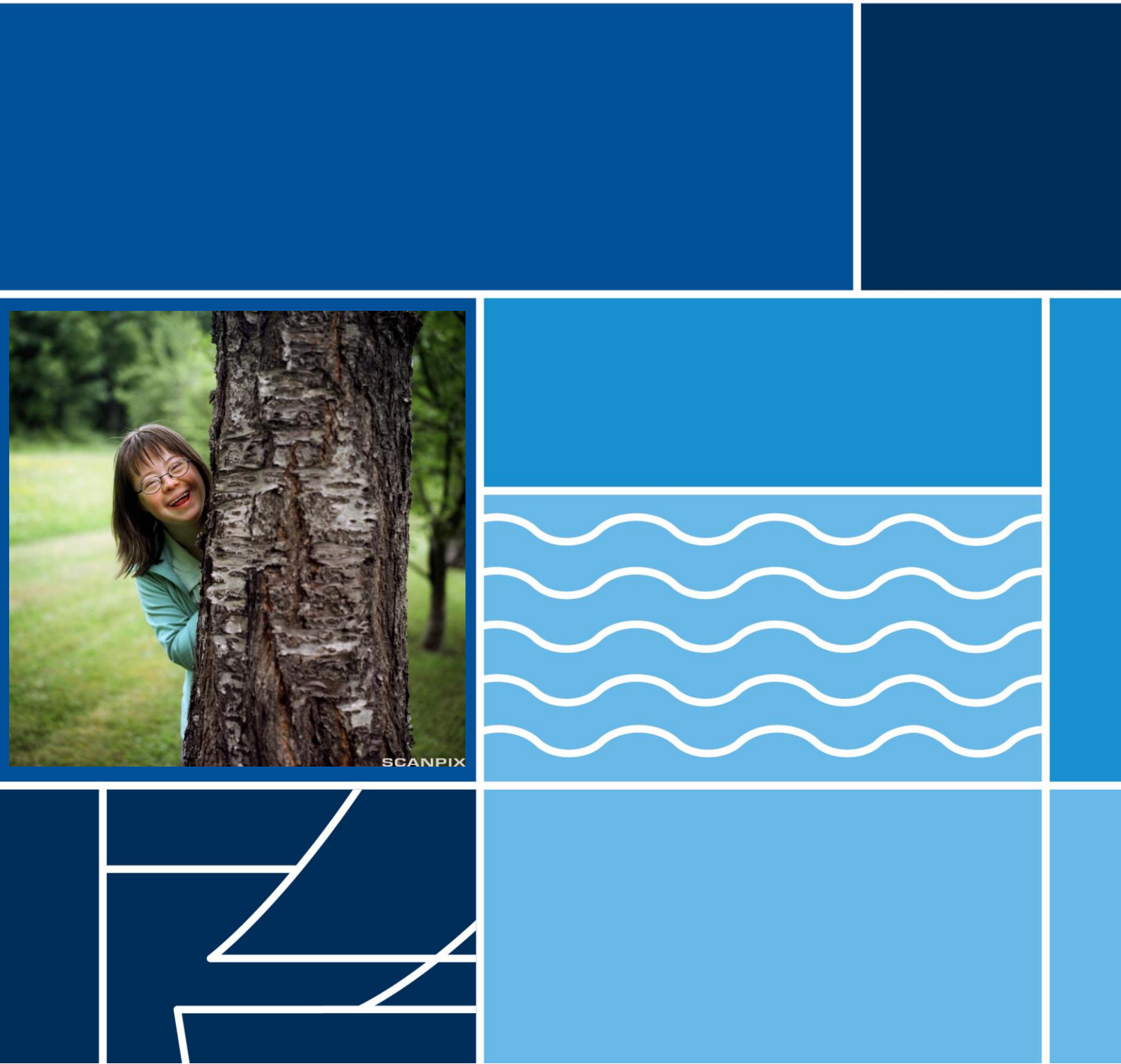
Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Vest-Agder



Kristiansand
kommune

Aktivitetsmål for personer med utviklingshemming -utviklingsprosjekt 2020

Ingeborg Landèn





Bakgrunn:

Å være fysisk aktiv er viktig for helse, og Helsedirektoratet anbefaler at man er aktiv minst 150-300 minutter i uken. Dette er anbefalinger som også gjelder for personer med utviklingshemming. Forskning viser at denne gruppen er mindre aktive enn befolkningen, og har ofte helseutfordringer som blant annet overvekt. Det var ønskelig å se på fysisk aktivitet hos personer med utviklingshemming, og prosjektet ønsket å teste ut om aktivitetsmåler på håndleddet kan bidra til å øke motivasjon og dermed mengde fysisk aktivitet for den enkelte.



Aktivitetsmåleren som ble benyttet ser slik ut, en Fitbit Inspire HR. Det er en aktivitetsmåler som tilbyr mange treningsfunksjoner, som pulsmåler, kaloriforbruk, målsettinger og feiringer, flere treningsmoduser og søvnovervåkning. I dette prosjektet ønsket vi å samle inn antall skritt og aktivitetsminutter. Aktivitetsminutter sporer aktivitet som ligger på moderat til høy intensitet, noe vi vet er fordelaktig for helse vår (Helsedirektoratet 2021).

Prosjektet ble gjort som en del av Forbedringsagentutdannelsen Helsedirektoratet arrangerer sammen med Dansk Patientsikkerhedsforum. Utdanningen går fra februar-desember (<https://pasientsikkerhetsprogrammet.no/aktuelt/nyheter/nordisk-forbedringsutdanning-meld-deg-pa-na>) Studiet skal gi kompetanse i å drive og lede effektivt forbedringsarbeid i helsetjenesten.

Personvern:

Bruk av Fitbit gjør at man gir fra seg noen sensitive opplysninger, og dermed hadde prosjektet et tett samarbeid med personvernombudet ved utarbeidelse av prosjektet.

- Det ble utarbeidet en DPIA.
- Det ble gjennomført ROS-analyser.
- Det ble ikke samlet inn mer data enn vi trengte (kun aktivitetsminutter og skritt).
- Få personer fikk ansvar for data-innsamling,
- Deltakerne/verge måtte skrive under informasjon om deltakelse, og kunne når som helst trekke seg.

Forbedringsteam:

Et forbedringsteam er et tverrfaglig team av medarbeidere som er involvert i den prosessen som skal forbedres. I mars 2020 skulle forbedringsteamet som var sammensatt av avdelingsleder, ansatt i bolig, ressursperson med kompetanse på fysisk aktivitet og utviklingshemmede, samt prosjektleder møtes og iverksette tiltaket. Dessverre ble dette noe





forsinket og utsatt pga. korona. I mai kom det i gang digitale møter og vi kom i gang i den ene boligen. Det er en suksessfaktor for å lykkes at leder er involvert, og at man finner dedikerte ressurspersoner som kan ta ansvar for målingene og datainnsamling (Forbedringsguiden).

Resultater:

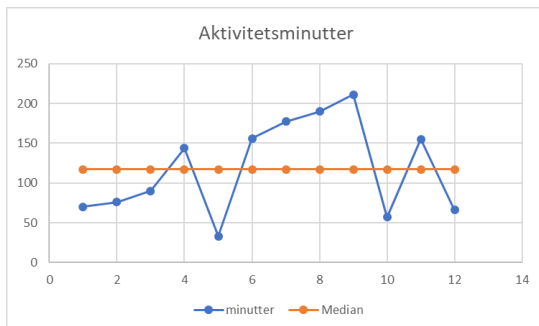


Diagram 1: aktivitetsminutter for en deltaker

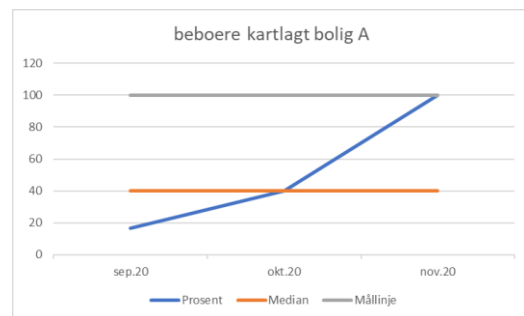


Diagram 2: antall beboere kartlagt i en av boligene

Påvirket Fitbit deltakernes aktivitetsnivå?

Totalt deltok åtte beboere i utprøving av aktivitetsmålerne i tre måneder. På fem av dem ble data ufullstendig samlet inn, så det ble vanskelig å diskutere noen effekt. På de tre med fullstendige data var det stor variasjon i antall aktivitetsminutter og skritt. To ble veldig motivert, og gikk veldig mye, opp mot 20 000 enkelte dager.

Kartlegging av aktivitetsnivå:

Det var også ønskelig at ansatte i boligen kartla beboerne vedrørende fysisk aktivitet, og på dette området var det lettere å oppnå resultat. Skjema som ble brukt i kartlegging ligger som vedlegg 3. De ansatte ble tilbudt 1,5 time undervisning om fysisk aktivitet der kartleggingsverktøy ble prøvd ut på hverandre.

Diskusjon:

Hva er viktig å tenke på?

- Det er viktig at de som skal samle inn data har full kontroll på det tekniske vedrørende innstilling av app, og at det er klare avtaler på hvordan data skal føres i statistikk. Dette ble dessverre en utfordring ved en del av målingene.
- Vedrørende personvern: det er viktig at deltakerne har god forståelse for hvilke data som samles inn og kan avbryte om ønskelig. Det er fint å ha et nært samarbeid med





personvern, og eventuelt rådgivere med kompetanse på feltet, da dette er ganske komplisert.

Hva sa beboerne?

- Flere synes det var gøy, og at det var motiverende å se antall skritt. Antall skritt var lettere å forstå enn dette med aktivitetsminutter. Flere ansatte rapporterte at de gikk til innskaffelse av egne aktivitetsklokker, og at det var motiverende å se at det økte med skritt og aktivitetsminutter.

Anbefalinger:

- Det er viktig med god informasjon ut til boligene slik at det er god forståelse for at det krever litt innsats for å motivere beboerne, hjelpe de i gang med måler, og ikke minst samle inn data og oppbevare data trygt.
- Det er viktig at måleansvarlige er trygge i oppgaven slik at dataene blir mest mulig komplette.
- Det er en suksessfaktor at leder er engasjert, med på undervisning og følger opp prosjektet i boligen.
- Om mulig er det fint om målingene fortsetter noe mer enn tre måneder, da det er utfordrende å endre vaner, og det tar ofte opp mot 12 uker før nye vaner etableres. Hensikten er jo varige gode vaner for fysisk aktivitet.

Forslag til videre utprøving/implementering:

- Anbefaler å ha en pådriver for fysisk aktivitet som kan motivere kommuner til å ha fokus på fysisk aktivitet, hjelpe med implementering av kartlegging og oppfølging og undervisning om fysisk aktivitet.





Kristiansand
kommune

Kilder:

- Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet 2021:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-voksne-og-eldre/voksne-og-eldre-bor-vaere-fysisk-aktive-i-minst-150-minutter-med-moderat-intensitet-eller-75-minutter-med-hoy-intensitet-per-uke>

Forbedringsguiden:

<https://pasientsikkerhetsprogrammet.no/forbedringskunnskap/forbedringsarbeid/her-kan-du-laste-ned-forbedringsguiden>



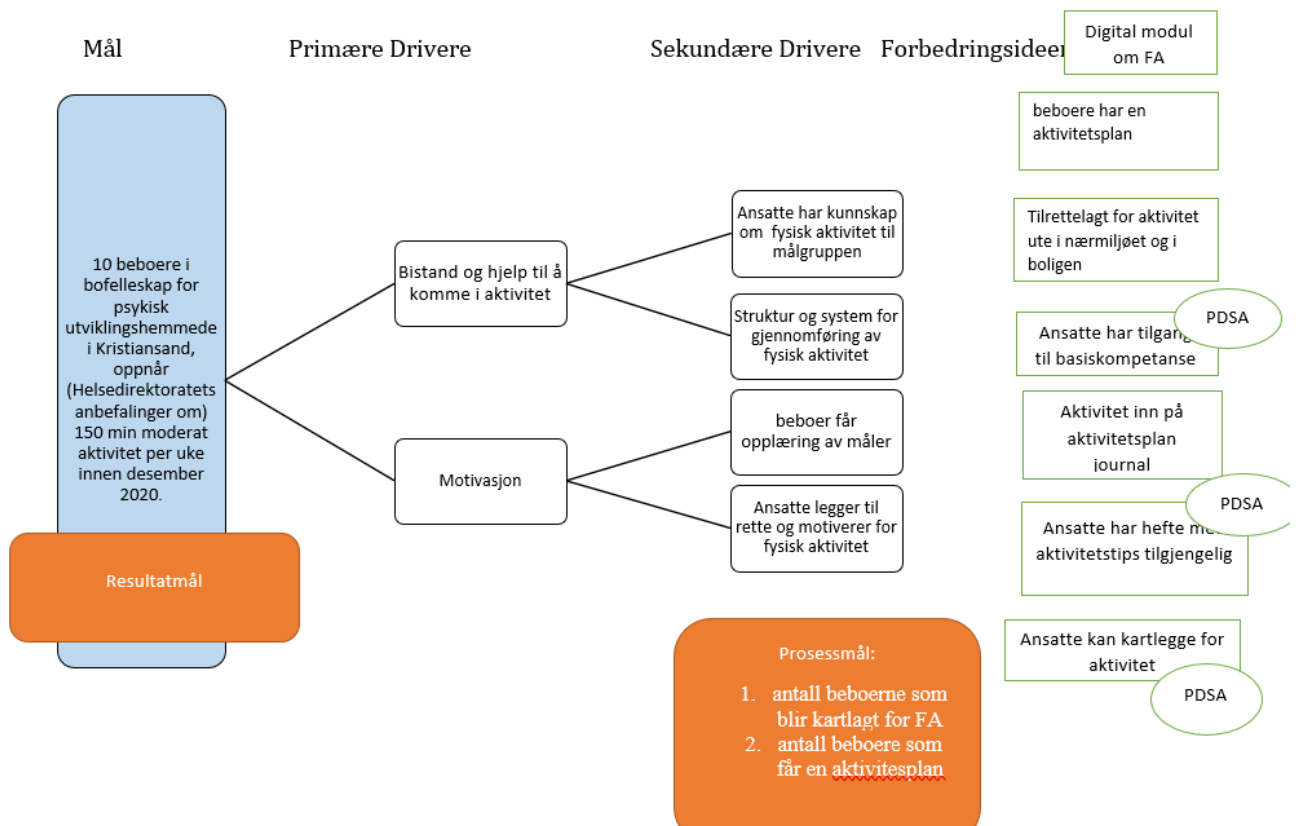
Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Vest-Agder



Vedlegg 1:

Driver-diagram

Driverdiagram UH-tjenesten 20.10.20





Kristiansand
kommune

Vedlegg 2:

Samtykke – utviklingsprosjekt

Med dette samtykker jeg til å delta i utviklingsprosjektet.

Informert

- Den behandlingsansvarlige er Kristiansand kommune, prosjektleder Ingeborg Landèn.
- Når appen installeres gjøres det med fiktivt navn for å verne om dine personopplysninger. Man trenger ikke oppgi eget fødsels- og personnummer.
- Du kan når som helst trekke tilbake samtykke.
- I perioden som man bruker aktivitetsmåler gir man FitBit tilgang til:

-**hvor mange skritt du tar,**

-**hvor aktiv du er hver dag,**

-**hva pulsen din er,**

-**hvor du ferdes.**

Når prosjektet er ferdig vil appen bli slettet, armbåndet samlet inn og data slettet fra FitBit. Dette kan ta 30 dager fra man avslutter til all data er slettet. Her kan du lese mer om hvordan fitbit bruker person-opplysninger: <https://www.fitbit.com/us/legal/privacy-policy#your-rights-to-access>

Viser også til Datatilsynets veileder om Informasjon og åpenhet:

<https://www.datatilsynet.no/rettigheter-og-plikter/virksomhetenes-plikter/gi-informasjon/informasjon-og-apenhet/?id=10959>

Jeg forstår hvilke opplysninger jeg gir fra meg, og ønsker å være med å prøve FitBit i tre måneder og oppgi mine data til ansatt:

Navn:

Dato:

Ansatt til stede:



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Vest-Agder



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Vest-Agder



Kristiansand
kommune

RETNINGSLINJE FOR FYSISK AKTIVITET

AKTIVITET/BESKRIVELSE	ANSVARLIG:
Trinn 1: Kartlegging av brukeren sine fysiske aktivitetsvaner Brukers aktivitetsvaner og aktivitetsnivå skal kartlegges ved hjelp av «kartleggingsskjema for fysisk aktivitet». Dette omfatter funksjonsnivå, hverdagsaktivitet, helgeaktivitet, faste aktiviteter, interesser/ønsker og behov.	Primærkontakt/ Avdelingsleder
Trinn 2: Utarbeide individuell aktivitetsplan På bakgrunn av kartleggingen skal det utarbeides en individuell aktivitetsplan. Denne skal sikre at brukeren ut ifra egne forutsetninger har et aktivitetsnivå i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger. Individuell aktivitetsplan skal inneholde en ukentlig oversikt med dagsplan og beskrivelse av den fysiske aktiviteten og tidspunkt for gjennomføring. Ved endring/avvik i planen skal personalet tilrettelegge for ny aktivitet så sant det lar seg gjøre.	Primærkontakt/ Avdelingsleder
Trinn 3: Oppfølging av aktivitetsplan Det skal være oppfølging og evaluering av aktivitetsplanen ved behov. Aktivitetsplanen skal være fast tema på arbeidsgruppemøter.	Primærkontakt/ Avdelingsleder



Kristiansand
kommune



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester

AGDER (Vest)



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Vest-Agder



Vedlegg 3:

KARTLEGGINGSSKJEMA FOR FYSISK AKTIVITET

Hensikten med denne kartleggingen er få en helhetlig oversikt over brukeren sitt fysiske aktivitetsnivå samt forutsetninger og utfordringer.

Navn:

Dato:

HVA	BESKRIVELSE	HENSYN
Fysisk funksjonsnivå <i>Brukers fysiske forutsetninger/begrensinger for bevegelse/fysisk aktivitet</i>		
Psykisk- og sosialt funksjonsnivå <i>Hvordan bruker fungerer sosialt (bl.a. i gruppe) og utfordringer knyttet til bevegelse/fysisk aktivitet</i>		
Hverdagsaktivitet <i>Brukers forflytninger gjennom dagen (gå i trapp, gå til og fra, stillesittende eller aktiv i arbeid og lignende.)</i>		
Helgeaktivitet <i>Brukers fysiske aktiviteter lørdag og søndag</i>		
Faste aktiviteter <i>Brukerens deltakelse i organisert aktivitet (tur, dans, klubb osv.) Aktiviteter på jobb/dagsenter</i>		
Interesser/ønsker <i>Aktiviteter brukeren opplever lystbetont (musikk, svømming, dans, spill, tur, data)</i>		
Behov <i>Ta høyde for overnevnte punkt i kartleggingen og vurder brukeren sitt behov/forutsetning for fysisk aktivitet med mål om å nå Helsedirektoratets anbefalinger.</i>		





Kristiansand
kommune

INDIVIDUELL AKTIVITETSPLAN

Hensikten med individuell aktivitetsplan er å sikre at bruker ut ifra egne forutsetninger har et aktivitetsnivå i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger.

Navn:Dato:

Målsetning:

DAG:	BESKRIVELSE:	KLOKKELETT:	ANTALL MINUTTER AKTIVITET:
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			



Kristiansand
kommune



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester

AGDER (Vest)



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Vest-Agder