

Anpassad webträning för personer med intellektuell funktionsnedsättning

1 Sammanfattning

Digitala träningsformer växer alltmer men anpassat upplägg för personer med funktionsnedsättning är sällsynt. Personer med intellektuella funktionsnedsättningar är generellt för lite fysiskt aktiva relativt rekommendationerna och fysisk träning med hjälp av digitala hjälpmedel skulle kunna vara en hjälp till detta.

Mittuniversitetet har genomfört en studie tillsammans med bl.a. Östersunds kommun under 2020-2021 mot målgruppen. Resultat av studien är under sammanställning och kommer publiceras under 2022 och kan därför inte presenteras i sitt fulla omfang i denna rapport. Inför starten av interveneringen har Vältel 2.0 stöttat projektet med att ta fram anpassade träningsfilmer tillsammans med forskare, verksamhet och leverantör. Processen och lärdomar från processen kommer presenteras i denna rapport.

2 Projekt/aktivitets beskrivning

Roll	Namn	Organisation
Projektansvarig/Forskare	Marie Olsson	Mittuniversitetet
Forskare	Elisabeth Hansen	Mittuniversitetet
Forskningsassistent	Sanna Vikberg	Mittuniversitetet
Huvudprojektledare	Helle Sörensen	Vältel 2.0
Verksamhetsutvecklare	Eric Jibor	Östersunds kommun
Forskare	Eva Wallen	Östersunds kommun
Specialpedagog	Susanne Svensson	Östersunds kommun
Chef/Personal	Gruppboenden	Östersunds kommun
Medborgare	Gruppboende	Östersunds kommun
Leverantör		MyMoWo

2.1 Bakgrund

Forskning har visat att individer med någon form av funktionsnedsättning rör sig i mindre utsträckning än jämgamla fullt funktionella, och sällan eller aldrig kommer upp i den dagliga, av WHO, rekommenderade dosen av fysisk aktivitet. Individer med funktionsnedsättning har generellt ett högre BMI, insulinnivåer och de har i



större utsträckning högre förekomst av kardiovaskulära riskfaktorer såsom högt blodtryck och fetma. I folkhälsoinstitutets rapport Onödig Ohälsa visade det sig att för personer med funktionsnedsättning var det tio gånger vanligare med självupplevd dålig hälsa jämfört med den övriga befolkningen. Sammantaget ställer det större krav på specialanpassade fritidsaktiviteter för att det ska gynna och fungera för målgruppen, vilket de har rätt till i et medborgarskap. Tidigare studier har visat att hinder till fysisk aktivitet är svårighet med transport och ekonomi. Som konklusion, är där behov för fördjupad kunskap för att genomföra och följa upp FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Själva forskningsinterventionen genomfördes med medel från Samverkansavtalet mellan Mittuniversitetet och Östersunds kommun.

2.2 Genomförande

Initialt var upplägget i forskningsprojektet att 30 st personer boende på gruppboenden i Östersund skulle genomföra en intervention bestående av 150 min fysisk aktivitet/vecka (2 pass på träningscenter och 1 pass digital träning i gruppboendet). Interventionen kommer att utvärderas genom fysiska tester, enkät om välmående, intervjuer samt blodprover före och efter interventionen. Till det kommer också intervjuer genomföras av både dessa 30 personer samt 20 personer som är personal och chefer till de deltagande gruppboendena. Dessa intervjuer kommer att ta upp tillgänglighet, motivationsfaktorer och uppfattningar om digital träning.

Under våren 2020 då pandemin slog till insåg projektledare/forskarna att det inte gick att genomföra de fysiska träningarna på träningscenter, projektet ställde om och det blev enbart genomfört digital träning till specialanpassade träningsfilmer.

Som en led i att förbereda togs det fram anpassade 2 träningsfilmer á 25 min och det var företaget MyMoWo som stod som leverantör då de redan hade en tjänst/plattform att distribuera filmerna via.

Östersunds kommuns specialpedagog och fysioterapeuter var sakkunniga i framtagandet för att säkerställa att det var anpassad för målgruppen och kostanden för produktionen finansierades via VälTel 2.0.

Träningen genomfördes under 12 veckor med information, hälsokontroll och intervju inför och efter.

2.3 Resultat och analys

Mittuniversitetet har stått för allt praktiskt arbete rörande interventionen och det är forskare där som kommer presentera resultat när forskningsresultatet publiceras under 2022.

Det som har visats redan är att träningsinterventionen har haft positiv effekt på bl.a. midjemått, total kropps fettmassa och personerna egna upplevda hälsa. Deltagarna vittnar om att de känner sig starkare, piggare och sover bättre samt att de är mer motiverade att röra på sig. En annan faktor är att där man har lyckats bäst hålla i träningen har det varit koppling både chef och personalens inställning och motivation till att genomföra träningen.



För att upprätthålla de positiva effekter och även sprida det till fler personer inom målgruppen har VälTel 2.0 tillsammans med verksamhetens set behov av att få möjlighet att göra likvärdiga hälsouppföljningar som inom studien och därför köpt in en impedansvåg för att fortsätta samma typ av uppföljning. Verksamhetsutvecklare och kommunens forskare har tillsammans med verksamheten tagit upp samtal om fysisk aktivitet och erbjudande om träning med uppföljning vid årliga hälsosamtal.

Vid uppföljning 1 år efter håller flera av personerna fortsatt igång och har uttryckt önskan om flera typer av träningsfilmer bl.a. med dans, detta samarbetar verksamheten nu med framåt tillsammans med leverantör.

En fördel med att arbeta tillsammans med en befintlig leverantör är att produkten blir mer professionell och det upplevs positivt av användaren. Materialet är tillgängligt för andra som vill igång att träna då det ligger på leverantörens plattform där vem som helst kan teckna abonnemang och börja träna.

Publikationer:

[Web-based training intervention to increase physical activity level and improve health for adults with intellectual disability](#)

2.3.1 Resultatspridning

Då studien i sig är ganska unik har VälTel 2.0 tillsammans med forskarna aktivt arbetat för att sprida resultat av arbetet. Det har resulterat i både nationellt och internationellt intresse. Forskningsprojektet har blivit presenterad via publik radio och television samt på flera nationala och internationala konferenser samt via webinarium.

3 Slutsats och rekommendationer

Slutligen kan det konstateras att kostnaden för att ta fram anpassad material har varit relativt låg i relation till de positiva effekter som man får av träning. Viktigast är det att det finns stöttande personal/personer runt medborgaren för att få hjälpa att strukturera upp träning och motivera.