

# BASIS

BALANSE ★ SIKKERHET ★ STYRKE

Kom i gang  
med BASIS trening  
på ditt aktivitetssenter

## Innhold

Om BASIS.....	3
Gevinster for brukerne og aktivitetssenteret .....	4
Hva består BASIS av? .....	5
Hverdagsaktiviteter .....	6
Organiserte aktiviteter .....	7
BASIS hjemmetrening.....	8
Markedsføring.....	9
Forslag til budskap.....	9
Forslag til kanaler .....	9
Fallforebygging og systematisk kvalitetsforbedringsarbeid.....	10

## Om BASIS

BASIS er et nasjonalt kompetanseløft på fallforebyggende trening for eldre i regi av Helsedirektoratet og med NTNU som faglig samarbeidspartner.

Forskning viser at spesifikk trening av styrke og balanse kan redusere antall fall blant eldre over 65 år. Hensikten med BASIS er opplæring av ansatte og frivillige i aktivitetssentre, på institusjoner for eldre og treningsentre, i fallforebyggende trening for eldre.

Gjennom dette kompetanseløftet vil flere aktører bli kompetente til å trene eldre på en hensiktsmessig og trygg måte.

BASIS er et gratis kompetansehevende tiltak med kurs, øvelsesbank og tilleggsmateriell. Siden lansering i november 2019 har over 500 personer gjennomført kurset som retter seg mot ansatte og frivillige på aktivitetssenter.

For deg som er leder på et aktivitetssenter skal dette dokumentet være en hjelp for å komme i gang med forbedringer på systematisk trening.

Lykke til!

## **Gevinster for brukerne og aktivitetssenteret**

Det sosiale aspektet er for mange limet i all aktivitet. Derfor – jo mer felles aktivitet det er mulig å få til, jo bedre vil det være.

Det er et stort spenn i funksjonsnivå på eldre som bruker et aktivitetssenter. Men alle kan gjøre noe og det er en rekke fordeler med regelmessig fysisk aktivitet:

- Bedre humør, herunder redusert depresjon og angst
- Opprettholde eller forbedre kognitiv funksjon
- Bedre mage og tarm funksjon
- Bedre balanse og forbedret fysisk funksjon
- Økt selvhjelpenhet i hverdagen
- Bedre livskvalitet og helse

## Hva består BASIS av?

På <https://www.basis-fallforebygging.no/> finner dere en del materiell som vil gjøre det lettere å forbedre det tilbudet dere har eller å sette i gang et tilbud hvis dere ikke har noe organisert tilbud i dag:

- E-læringskurset tilpasset aktivitetssentre. Kurset tar ca. en time å gjennomføre og er nyttig for både fast ansatte og innleide instruktører
- En test som er frivillig og gir et kursbevis ved bestått test
- Øvelsesbank med ferdig nivådelte programmer tilpasset aktivitetssentre, og mulighet for å lage egne programmer av enkeltøvelser
- Spesiell oppmerksomhet på fysisk aktivitet og demens
- Faglig tillegglitteratur med brosjyrer, foldere, digitale hjelpemidler, fagartikler og bøker
- Støttmateriell med blant annet plakater som kan brukes til rekruttering av eldre til aktivitetssenteret
- En teaser til BASIS løsningen som kan brukes mot eldre, ansatte og frivillige
- Et kurs for eldre som kan og vil trene hjemme

## Hverdagsaktiviteter

Økt fokus på fallforebygging kan føre til økt fokus på aktivisering og forebygging generelt – det å få eldre til å gjøre ting på egenhånd mens de enda kan. I tillegg kommer den målrettede balanse- og styrketreningen som er kjernen i BASIS.

Det er mye å hente på hverdagsaktivitet som gjerne bare krever et litt endret fokus og holdning. All aktivitet teller, også aktivitet av lav intensitet og kortere varighet. Heng opp plakater og gjør hverdagsaktivitetene synlige for alle!



Det er enklere for ansatte og frivillige å bli minnet om viktigheten av hverdagsaktiviteter når eksempler på slike aktiviteter er synlig overalt, ikke bare gjemt bort i en perm.

Pårørende blir minnet på at de også kan bidra, ved å la den eldre gjøre ting selv, gå tur i stedet for bare å sitte i stua etc.

Og de eldre selv kan bli minnet på ting de kan gjøre eller har lyst til å gjøre, for eksempel ved å oppfordre til å gå til og fra aktivitetssenteret når det er mulig.

## Organiserte aktiviteter

Organiserte aktiviteter kan være ressurskrevende. Det må organiseres, det tar tid å få samlet en gruppe eldre, og dere må ha et rom som er stort nok og med nok stoler. Treningen må til en viss grad tilpasses den enkelte.

Men nytteverdien er stor for eldre som er med på organisert og systematisk trening. Og med BASIS har aktivitetssenteret et verktøy som gjør det enklere å komme i gang.

Den som leder treningen, bør ha opplæring i trening av eldre. Gjerne som utdanning, men å gjennomgå BASIS-kurset for aktivitetssenter vil gi en god bakgrunn til å kunne gjennomføre organiserte fallforebyggende aktiviteter.

Gruppen bør ikke være stor, vi anbefaler maks 6-7 eldre i en gruppe. Aktiviteten skal ikke være for lang, det er mulig å legge til rette for gode treninger med 10-20 minutters varighet. Dette er eksempler på kunnskap som man får gjennom å ta kurset.

Litt trening er bedre enn ingen trening. I BASIS er det ferdige forslag til 10, 30 og 45 minutters trening, noe som betyr at det ikke krever mye forberedelser å planlegge treningen.

## BASIS hjemmetrening

I tillegg til kursene for instruktører er det utviklet et eget kurs for eldre som kan og vil trene hjemme. Eldre som bruker aktivitetssenteret er en av hovedmålgruppene for dette tilbudet, og hjemmetreningen kan gjerne kombineres med organisert trening på aktivitetssenteret. Det vil også gi instruktøren en god anledning til å rettlede for å sikre at øvelsene gjøres riktig når de eldre også trener hjemme på egenhånd.

Det er ikke alltid så lett å nå ut med informasjon om fallforebyggende trening, det er derfor veldig bra om dere på aktivitetssenteret kan informere om muligheten. Kurset og forslag til øvelser som kan gjøres hjemme, med filmer som viser hvordan øvelsene skal utføres, ligger her: <https://www.basis-fallforebygging.no/basis-hjemmetrening/>.

Hjemmetreningen er delt i tre nivåer: Begynner, Viderekommen og Avansert, og det finnes øvelser for alle tre nivåene.



## Markedsføring

Som en del av BASIS-pakken finner du på [www.basis-fallforebygging.no](http://www.basis-fallforebygging.no) materiell som kan brukes til å markedsføre fallforebyggende trening for eldre:

- En teaser av BASIS-konseptet
- Forslag til plakater som kan henges på aktivitetssenteret og eventuelle andre aktuelle steder, og maler for å lage egne plakater
- Forslag til annonser, digital og trykk, og maler for å lage egne annonser

### Forslag til budskap

- Fall kan forebygges!
- Fallforebyggende trening tilpasset deg over 65 – sosialt og motiverende gruppetrening
- Nasjonal satsing fra Helsedirektoratet – vi har instruktører med kompetanse på fallforebyggende trening for eldre
- Trening og øvelser tilpasset ditt nivå
- En sosial møteplass hvor du fast og jevnlig møter folk du er kjent med og trygg på
- Er du pensjonist og har ønske om å starte et mer aktivt liv?
- Godt voksen og ønsker et aktivt liv?
- Nå tilbyr vi deg som er over 65 år tilpasset trening og oppfølging
- Er du senior, eller kjenner du noen som kunne tenke seg å komme i gang med treningen?

### Forslag til kanaler

- Oppslagstavler – aktivitetssenteret, kjøpesenter, legekantor, biblioteket, butikker, samfunnshus, kafeer etc.
- I et pilotprosjekt før utformingen av e-læringen ble de fleste deltakerne rekruttert gjennom sosiale medier – Facebook, Instagram etc.
- Eventuelle skjermer på aktivitetssenteret – teaser og annonser
- Lokalaviser og andre publikasjoner – papir og digitalt
- Og ikke minst – eldre rekrutterer eldre! Med et opplegg og en instruktør som de får tillit til, vil mye av rekrutteringen gå av seg selv.

# Fallforebygging og systematisk kvalitetsforbedringsarbeid

Fallforebyggende trening er en viktig del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet, der aktivitetssenteret kan være en viktig arena. Dette bør derfor forankres i aktivitetssenterets planer.

Lag en plan for hvordan ditt aktivitetssenter kan styrke kunnskapen om fallforebyggende trening for brukerne av senteret, og involver de ansatte og andre frivillige. Sett dere noen mål, gjennomfør BASIS-kurset og styrk arbeidet på området det neste året. Vurder innsatsen og gjør eventuelle justeringer. Hvis dere er usikre på hvordan få det til – ta kontakt med kommunen og andre ressurser i lokalmiljøet.

Her er noen linker til nettsider med relevant informasjon.

## **KS-Læring**

BASIS-kurset er også tilgjengelig på KS-læring sin plattform, [www.kslaring.no](http://www.kslaring.no). Gjennom å ta det i bruk der kan kommunen bruke kurset mer systematisk i kvalitetsforbedringsarbeidet knyttet til å opprettholde fysisk funksjon blant kommunens beboere, og som en del av arbeidet med å forebygge fall blant hjemmeboende eldre i kommunen.

## **Pasientsikkerhet og kvalitetsforbedring**

[www.helsedirektoratet.no/tema/pasientsikkerhet-og-kvalitetsforbedring](http://www.helsedirektoratet.no/tema/pasientsikkerhet-og-kvalitetsforbedring)

## **Helsebiblioteket - en modell for kvalitetsforbedring**

[www.helsebiblioteket.no/kvalitetsforbedring/metoder-og-verktoy/modell-for-kvalitetsforbedring](http://www.helsebiblioteket.no/kvalitetsforbedring/metoder-og-verktoy/modell-for-kvalitetsforbedring)

## **Pasientsikkerhetsprogrammet og fallforebygging**

<https://pasientsikkerhetsprogrammet.no/om-oss/innsatsomrader/forebygging-av-fall-i-helseinstitusjoner>