



## SUI5. Forsøg med helsebrikse i træningscenter og ældreklub

### Baggrund

Erfaringer fra § 79-klubberne viser, at muligheden for styrketræning i stigende omfang accepteres som væsentlig for at opretholde funktionsevnen hos ældre. Det har betydet en større efterspørgsel efter træningsmaskiner, der egner sig til ældre, og større søgning til de klubber, der tilbyder dette.

### Indhold

Helsebrikse er en ny type af computerstyrede træningsmaskiner, der ret enkelt kan hjælpe ældre med selvtræning. En helsebrikse er en styrketræningsmaskine, hvor brugeren ligger ned. Briksen kan bruges af en borger, der ikke har mulighed for at benytte almindelige træningsmaskiner mod tyngden. Der findes fem forskellige brikse, der hver har til formål at træne en speciel muskelgruppe.

Helsebrikse egner sig til genoptræningsforløb og til ældreklubber, men da der ikke er erfaring med anvendelsen af maskinerne i Københavns Kommune, foreslås det at undersøge effekt og anvendelighed i et pilotprojekt. Det foreslås at indkøbe to sæt brikse af 5 styk, der hver dækker en bestemt muskelgruppe. Det vil sige i alt 10 brikse, der vil blive opstillet på et eller flere af kommunens træningscentre og i en ældreklub med henblik på, at svage, ældre borgere anvender disse som led i eller opfølgning på et genoptræningsforløb.

### Overordnede målsætninger og effekter

Tabel 1. Oversigt over aktiviteter og afledt effekt

(Del)aktivitet	Afledt effekt
Brug af helsebrikse til ældre med nedsat funktionsevne på træningscenter og ældreklub.	Viden om effekt og mulighed for, at flere ældre kan selvtræne til øget muskelstyrke.

## Økonomi

### Tabel til anlægsudgifter

Tabel 2. Anlægsudgifter og evt. afledte serviceudgifter

(1.000 kr. – 2015 p/l)	2014	2015	2016	2017	2018	I alt	*
Anlæg:							
10 helsebrikse		800				800	*
<b>Anlægsudgifter i alt</b>		<b>800</b>				800	
Afledte serviceudgifter:							
Servicevedligehold af helsebrikse		20	20	20	20	80	
Evaluerings af effekt		100	100			200	
<b>Afledte serviceudgifter i alt</b>		<b>120</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		

Servicebidragene ønskes varigt.

## **Tekniske oplysninger**

### **Risikovurdering**

Der vurderes ikke at være nogen risici for projektets økonomi og tidsplan.

### **Tidligere afsatte midler**

Der er ikke tidligere afsat midler til helsebrikse.