

Notat

Dato: 16. november 2023

Selvtræning i Norddjurs Kommune

Kommunalbestyrelsen besluttede på sit møde den 10. oktober 2023, at sagen 'Forslag til ny målgruppe for selvtræning' skal "sendes til belysning i forvaltningen med udgangspunkt i det indkomne forslag, og derefter behandling i Voksen- og Plejeudvalget" vedrørende lukning af selvtræning i Norddjurs Kommune.

På den baggrund har forvaltningen udarbejdet følgende notat, der indeholder:

1. Hvordan bliver træningslokalerne brugt i dag?
2. Hvorfor er sundhed og motion godt for ældre borgere?
3. Eksisterende tilbud til træning i kommunen
4. Besvarelse af indkomne spørgsmål fra partierne; Socialdemokratiet, Dansk Folkeparti og Danmarks Demokraterne.

1. Hvordan bliver træningslokalerne brugt i dag?

I Norddjurs Kommune bruges træningslokaler på nogle af kommunens plejecentre og træningscenteret i Auning til genoptræning i kommunalt regi (Serviceloven § 86, stk. 1) og til selvtræning.

Det er forskelligt om der både tilbydes selvtræning og/eller genoptræning i de forskellige træningslokaler. Åbningstiden er ligeledes forskellig på de enkelte matrikler, ligesom der er forskel på, hvilket udstyr der er til rådighed. I nedenstående tabel ses en uddybelse heraf.

Træningsform	Træningslokale
Kun selvtræning	Plejecenter Violskrænten (foreslås lukket) Plejecenter Fuglsanggården Hjemmeplejen Allingåbro/Plejecenter Farsøhthus
Kun genoptræning	Træningslokalet i Posthaven
Selvtræning og genoptræning	Plejecenter Glesborg Træningscenter Auning

Primo 2023 var der registreret cirka 450 selvtrænere i Norddjurs Kommune. Pr. den 1. november 2023, var der registreret 405 selvtrænere. Dette med det in mente, at selvtræning er besluttet lukket fra den 31. december 2023. I forbindelse med informering om lukning af selvtræning, har flere borgere frameldt sig

tilbuddet, da de ikke har benyttet sig af det. Det er uvist, hvor mange selvtrænere der er tilknyttet til det enkelte træningslokale.

1.1 Beskrivelse af selvtræningstilbuddet og den foreslående ændring i målgruppen

Selvtræning har fungeret som et vedligeholdende og sundhedsfremmende tilbud til alle efterlønsmodtagere og pensionister i Norddjurs Kommune, der har gennemført et kommunalt genoptræningsforløb, og som fortsat ønsker at træne.

Inden opstart udarbejder terapeuten et individuelt træningsprogram, samt får borger introduktion til træningsmaskinerne, hvorefter borger selv varetager træningen. Selvtræning foregår derfor på egen hånd og på eget ansvar, hvorfor der ikke er personale til stede i kommunens træningslokaler i forbindelse med selvtræning.

Forvaltningen har til mødet i Voksen- og Plejeudvalget den 29. juni 2023 foreslået, at målgruppen ændres til *alle borgere i Norddjurs Kommune, der er fyldt 67 år* grundet vurdering af kommunalfuldmagtsregler om, at en kommune ikke må begunstige enkeltpersoner eller grupper af enkeltpersoner, ligesom kommunen ikke må støtte enkeltpersoner ud fra et socialt kriterium (trangskriterium).

Den foreslående ændring i målgruppen vil ligeledes betyde ændring i tilbuddet til selvtræning. Disse ændringer blev belyst på Voksen- og Plejeudvalgets møde den 29. juni 2023, og efterfølgende i Kommunalbestyrelsen den 22. august 2023, der er vedlagt som bilag.

2. Hvorfor er sundhed og motion godt for ældre borgere?

Forskning har længe afdækket gevinster for helbredet ved en fysisk aktiv livsstil hos ældre. Det er velkendt at en aktiv livsstil mindsker risikoen for hjertesygdomme, blodpropper, forhøjet blodtryk, stivhed i muskler/led, tidlig dødelighed mv.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at ældre på 65 år og derover bør være aktiv mindst 30 minutter om dagen. Den fysiske aktivitet skal være moderat til høj intensitet samt anbefaler Sundhedsstyrelsen at ældre træner kondition, styrketræning (mindst to gange om ugen), bevægelighed og balance (mindst tre gange om ugen). Dette lægger op til, at variation i træningen er at foretrække for at opnå den bedste træning for kroppen, hvilket også afhænger af træningens varighed, regelmæssighed og intensitet¹.

¹ <https://sst.dk/da/viden/forebyggelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/65-plus-aarige>

Flere undersøgelser viser vigtigheden af at ældre lever et aktivt liv med motion og en sund livsstil. Sundhedsstyrelsen udgav i juni 2023 en rapport ”Fysisk aktivitet for ældre (+65 år) - Viden om sundhed og forebyggelse”, der netop belyser en række positive gevinster ved fysisk aktivitet (s. 32-46)².

I takt med alderdommen forekommer en reduktion af den fysiske kapacitet, da muskelmasse og muskel- og knoglestyrke bliver mindre. Sundhedsstyrelsen understreger med rapporten ”Tab af muskelfunktion og muskelmasse”, at særligt styrketræning er vigtigt for ældre for at kunne klare hverdagens gøremål³.

Udover den fysiske sundhed kan fysisk aktivitet også være værdifuldt for den sociale sundhed. Idrættens Analyseinstitut udgav i 2021 rapporten ”Ældres motions- og sportsvaner 2020”, der underbygger at sport og motion spiller en positiv rolle ift. ensomhed, der er særligt udbredt blandt ældre. Rapporten viser, at ældre gerne vil dyrke motion med andre, og dét at indgå i et fællesskab får større betydning som motivationsfaktor, desto ældre man bliver⁴.

Slutteligt har fysisk aktivitet også en positiv påvirkning på kognitive funktioner såsom hukommelse, sprog, perception mv. Der er moderat til stærk evidens for, at fysisk aktivitet blandt ældre er forbundet med en reduceret risiko for kognitivt forfald og risiko for at udvikle demens².

Visionen i Norddjurs Kommune er at sikre, at alle borgere har mulighed for at leve et sundt og meningsfyldt liv jf. Sundhedspolitikken (2023). Norddjurs Kommune har i 2019 indgået en partnerskabsaftale (kommuneaftale) med Bevæg dig for Livet, der udløber den 31. august 2024. Aftalen har fokus på målgruppen 60+-årige med henblik på at få flere ældre borgere til at dyrke mere motion og blive mere foreningsaktive. Aftalen har desuden sikret flere aktiviteter målrettet til ældre borgeres sundhed.

3. Belysning af eksisterende muligheder for træning i foreninger og i privat regi

Forvaltningen har undersøgt, hvad der i dag findes af træningsmuligheder i foreningslivet og i privat regi i Norddjurs Kommune.

Som det fremgår i nedenstående tabel, er der flere træningstilbud i kommunen, der kan dække samme træningstilbud som selvtræning. Det vil sige træning, der er målrettet kondition-, styrke- og balancetræning. De nævnte træningstilbud for ”anden træning” er særligt henvendt til ældre borgere.

² <https://sst.dk/da/udgivelser/2023/Fysisk-aktivitet-for-aeldre>

³ [Tab af muskelfunktion og muskelmasse \(sst.dk\)](#)

⁴ [rapport_aeldres-motions-og-sportsvaner_final.pdf \(idan.dk\)](#)

Udbyder	Træningsformer	
	Anden træning	Fitness / Crossfit
Folkeoplysende foreninger	<ul style="list-style-type: none"> • Motion og Samvær, Auning • Motion og Samvær, Rougsø • Åstrup Idrætsforening Senioridræt • TÅIF Gymnastik • Og mange flere: https://aktiv.norddjurs.dk/ 	
Sociale foreninger	<ul style="list-style-type: none"> • Norddjurs Motionsvenner (øvelser i hjemmet hos den ældre, gåture) • Aktiv Fritid • Og mange flere: https://frivillig.norddjurs.dk/find-forening 	
Selvejende haller/ Private tilbud	<ul style="list-style-type: none"> • Ældresagen (lokalafdelinger) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rougsøhallen* • Allingåbrohallen* • Auning Idræts- og Kulturcenter* • Ørum Aktiv Center* • Nørre Djurs Hallen* • Åstrup Fritidscenter* • Grenaa Idrætscenter* • Fit&Sund fitness, Grenaa • CrossFit 8500, Grenaa • LOOP Fitness, Grenaa • VadsholmStudio, Grenaa • Sport og Fitness, Grenaa • Sundhedshuset i Grenaa • Trustrup Fysioterapi & Træningscenter • Auning Fysioterapi og Træning

Note: Oversigten er ikke udtømmende. *Selvejende haller.

Det er forskelligt, hvor mange typer af tilbud der tilbydes i det enkelte område. Dog er der ikke nogen områder, der kun vil have adgang til kommunale tilbud. Se bilag 1 for kort over placering af private fitnessstilbud og selvtræningstilbud i Norddjurs Kommune.

4. Besvarelse på spørgsmål fra Socialdemokratiet, Dansk Folkeparti og Danmarks Demokraterne

Spørgsmål 1: Er alle udgifter medregnet?

(Den tid fysioterapeuterne bruger på introduktion, forberedelse og eventuelle efterfølgende spørgsmål medtaget i beregningen, udgifter til rengøring, udgifter til slitage, vedligehold og udskiftning af maskiner, udgifter til ekstra lys og varme?)

Som det er beskrevet i sagen fra mødet i Voksen- og Plejeudvalget den 29. juni 2023, er takstberegningen udregnet med den forudsætning at træningscenteret på Plejecenter Violskrænten lukkes. Det vil sige, at alle udgifter til dette træningslokale ikke er medregnet i takstberegningen.

I takstberegningen er følgende udgifter medregnet:

- Udgifter til fysioterapeuternes tid til planlægning af introduktionshold, kørsel til og fra samt instruktion til maskiner én gang om måneden på hvert træningssted. Hertil ekstra tid til den koordinerende terapeut i forbindelse med løbende henvendelser vedr. tilbuddet.
- Udgifter til administration vedr. tilmelding/afmelding samt kontrol af betaling
- Udgifter til rengøring
- Udgifter til pedel
- Udgifter til diverse papirer, søm og skruer mv.
- Udgifter til vedligeholdelse og udskiftning af maskiner.

Udgifter til udskiftning af træningsmaskiner er beregnet ud fra den forventede gennemsnitlige årlige udgift for en 5-årig periode med en fordeling på 65 % af udgifterne til selvtrænere og 35 % af udgifterne til den kommunale træningsafdeling. Fordelingen er udregnet med udgangspunkt i den procentvise brug af maskinerne mellem selvtrænere og kommunen i forhold til åbningstimer.

Udgifter til lys, vand og varme indgår ikke, og har førhen aldrig været medtaget. Det skyldes, at det er svært at skelne forbruget for det enkelte træningslokale fra hele plejecenterets forbrug. Eksempelvis er det svært at skulle skelne, hvor meget varme, der er brugt i selve træningslokalet, da varmen alligevel er tændt. Selvtrænerne har ikke mulighed for at tage bad efter træning, så vandforbruget vil være minimalt.

Spørgsmål 2: Den faglige vurdering af den økonomiske betydning af den forebyggende effekt. Færre omkostninger til indlæggelser, genindlæggelser, hjemmepleje mv.?

Det er ikke muligt at beregne den økonomiske betydning af den forebyggende effekt ved selvtræning i Norddjurs Kommune.

Det skal dog bemærkes, som belyst i afsnit 2, at forskning længe har afdækket gevinster for helbredet ved en fysisk aktiv livsstil hos ældre. Forvaltningen vurderer, at en aktiv livsstil vil have en positiv betydning for antallet af fremtidige indlæggelser, genindlæggelser og behov for hjemmepleje.

Spørgsmål 3: Når forvaltningen estimerer, at der vil komme ca. 150 flere brugere af selvtræning, med den nye ordning. Er den faglige vurdering, at borgene kommer fra andre træningstilbud, som de stopper med eller er det nye trænere?

I udregningen blev der skelet til den forhenværende historik i forhold til antallet af selvtrænere før man ændrede målgruppen til pensionister og efterlønsmodtagere, der har gennemført et genoptræningsforløb, grundet besparelser i 2019. Taksten vil blive reguleret årligt afhængig af udgifter og antal af selvtrænere.

Forvaltningen har ikke konkret viden om borgere, der træner i andre træningstilbud, vil stoppe og i stedet begynde at selvtræne i kommunalt regi.

I nedenstående tabel ses udviklingen af ældre medlemmer (60+) i idrætsforeninger i Norddjurs Kommune, hvor foreningen enten er medlem af DGI eller DIF. Oversigten er udarbejdet med data fra foreningerne selv, der årligt indberetter medlemstal. Der kan derfor være andre idrætsforeninger i kommunen, som også tilbyder fitnessstilbud, som ikke er medtalt. Medlemstal for 2023 er endnu ikke indberettet.

Alder	Foreninger (Fitness)	2021	2022
60-69 år	Allingåbro Idrætsforening	9	13
	Auning Fitness	5	8
	FC Grenaa		5
	Gjerrild-Bønnerup Idrætsforening	3	5
	Nørre Djurs Håndboldklub	10	6
	Trustrup-Ålsrode IF	15	5
	Øster Alling Idrætsforening	2	4
	Åstrup IF Grenaa	54	65
I alt		98	111

70+ år	Auning Fitness	2	2
	Nørre Djurs Håndboldklub	13	6
	Trustrup-Ålsrode IF		15
	Øster Alling Idrætsforening		1
	Åstrup IF Grenaa	48	53
I alt		63	77
I alt		161	188

Note: Data tilsendt fra DGI Østjylland.

Som det fremgår i tabellen, er der i 2021 registreret 98 ældre borgere (60+) og i 2022 er der registreret 111 ældre borgere (60+), som er tilknyttet en idrætsforening, som selv har kategoriseret sig som værende et fitnessstilbud. For målgruppen over 70 år, er der registreret hhv. 63 ældre borgere (60+) i 2021 og 77 ældre borgere (60+) i 2022.

Det er forventningen, at idrætsforeningernes medlemstal for borgere over 60 år er stigende i takt med at COVID-19 ikke længere ses som en samfundskritiks sygdom, og fordi denne målgruppe er stigende.

Spørgsmål 4: Hvilke afgørelser indenfor kommunalfuldmagten udelukker, at der kan tilbydes selvtræning til efterlønsmodtager og pensionister, der har gennemført et kommunalt genoptræningsforløb?

Der er ikke en konkret afgørelse om, at kommuner ikke kun må tilbyde selvtræning til pensionister og efterlønsmodtagere, der har gennemført et kommunalt genoptræningsforløb, eller til bestemte målgrupper som pensionister og efterlønsmodtagere generelt.

Det følger af kommunalfuldmagtsreglerne, at en kommune ikke må begunstige enkeltpersoner eller grupper af enkeltpersoner, ligesom kommunen ikke må støtte enkeltpersoner ud fra et socialt kriterium (trangskriterium). Ud fra et almennyttekriterium kan en kommune som udgangspunkt derfor kun gennemføre foranstaltninger, der kommer alle kommunens borgere eller en sagligt afgrænset kreds af kommunens borgere til gode.

På den baggrund er det forvaltningens vurdering, at der ikke kun kan tilbydes selvtræning til efterlønsmodtagere og pensionister, der har gennemført et kommunalt genoptræningsforløb. Det er forvaltningens vurdering, at det er muligt at afgrænse målgruppen til alle borgere i en bestemt aldersgruppe - eksempelvis borgere der er fyldt 67 år. Et krav på 67 år vil følge pensionsalderen, hvorfor erhvervsaktive borgere som udgangspunkt ikke vil være i målgruppen. Aldersgrænsen kan dog også sættes til 60 år eller 65 år.

Forvaltningens vurdering er på baggrund af dialog med KL.

Spørgsmål 5: En ny beregning medregnet alle målgrupper, alle udgifter, samt vurderingen af gevinsten af den forebyggende effekt.

Det er ikke muligt at udregne det efterspurgte grundet ukendte faktorer såsom gevinsten af den forebyggende effekt ved selvtræning.

Det er dog forvaltningens vurdering, at alle udgifter til takstberegningen er medregnet, som belyst i besvarelsen til spørgsmål 1. Den beregnede takst vil være 514 kr./årligt, svarende til 43 kr. pr. måned med den forudsætning at der vil være 550 selvtrænere.

Ønskes en udvidelse af forvaltningens foreslående målgruppe; *alle borgere i Norddjurs Kommune, der er fyldt 67 år*, vil taksten forventeligt falde, og tilbuddet vil blive billigere. Det skal dog bemærkes, at der nødvendigvis ikke er sammenhæng mellem fastsættelsen af målgruppens størrelse og det samlede antal af selvtrænere, da en større/bredere målgruppe (opdelt i alder) ikke er ens betydning med flere selvtrænere.

I nedenstående tabel fremgår mulige målgrupper (fordelt på alder), og målgruppens størrelse pr. september 2023.

Ydelse	Alder	Antal	I alt
Efterløn	64 år	77	331
	65+ år	254	
Førtidspension	18-39 år	340	2050
	40-44 år	172	
	45-49 år	206	
	50-54 år	254	
	55-59 år	449	
	60-64 år	452	
	65+	177	
Seniorpension	61 år	11	292
	62 år	37	
	63 år	70	
	64 år	70	
	65 år	62	
	66+ år	42	

Tidlig indsats	64 år	10	107
	65 år	45	
	66 år	52	

Note: Optalt pr. september 2023. Kilde: jobindsats.dk