

STARK: abstrakt på svenska

Utvärdering av innehåll till ett webbverktyg som ska kunna identifiera tidiga markörer relaterade till ökad fallrisk bland medelålders personer

Introduktion: Inom hälso- och sjukvården finns det idag inget test som kan identifiera tidiga åldersrelaterade försämringar av fysisk förmåga. Syftet med denna studie var att utvärdera frågeformulär, videofilmer och fysiska övningar, vilkas uppgift är att kunna identifiera tidiga markörer relaterade till ökad fallrisk hos medelålders personer.

Metod: Om personen är medveten om brister i sin fysiska förmåga relaterad till fallrisk, kan personen använda denna kunskap för att kunna utföra rätt träning som därmed kan stärka den fysiska förmågan relaterad till fallrisk. Upplevd förmåga till balans och styrka, fysiska övningar relaterade till fallrisk och kroppssammansättning mättes på 36 medelålders personer.

Resultat: Denna studie visar att de testade fysiska övningarna var användbara för självbedömning. Försämring av fysisk förmåga kunde inte identifieras enbart med mätningar av kroppssammansättning, gånghastighet, frågeformulär, videofilmer som visar justeringar som är vanliga hos personer med nedsatt balans, eller en utökad version av den korta versionen av ABC-skalan.

Slutsatser: Denna studie indikerar att en kombination av frågeformulär, videor och fysiska övningar kan utvärdera fysisk förmåga och fungera som en metod för att identifiera tidiga markörer relaterade till ökad fallrisk. Frågeformuläret, videofilmerna och de fysiska övningar kan implementeras i ett webbverktyg som kan göra personer medvetna om att de har minskad fysisk förmåga vad gäller fallrisk, eller att de kompenserar i onödan när de utför dagliga aktiviteter och därmed saknar möjligheter att stärka sin fysiska förmåga i sitt vardagsliv.