



**SLUTRAPPORT
SENIORKRAFT I LAXÅ
2018**

INNEHÅLL

Bakgrund	3
Syfte	3
Projektmodell	4
Rekrytering	5
Kvalitativt utfall	6
Kvantitativt utfall	7
Ekonomi	9
Gruppledarens reflektioner	10
Projektledarnas reflektioner	11
Lärdomar	11
Framtiden	11

RAPPORTEN ÄR FÖRFATTAD AV:

Adrian Hosford-Donovan, Sydnärke folkhälsoteam

Maria Ståhl, Örebro läns Idrottsförbund

April 2019

BAKGRUND

Befolkningen i Sverige blir allt äldre vilket gör att andelen över 65 år ökar. Detta ställer höga krav på samhället gällande fördelningen av resurser. Genom förebyggande insatser riktade till personer i den tredje åldern, d.v.s. tiden då en individ inte längre är yrkesverksam men lever ett självständigt liv, kan samhället spara resurser likväl som det bidrar till vinster för den enskilda individen.

Hösten 2014 startade Seniorskraft för första gången som ett pilotprojekt för att främja ett hälsosamt åldrande i Laxå kommun. Då var Laxå kommun, Laxå vårdcentral, Sydnärke folkhälsoteam och Örebro läns idrottsförbund samverkansparter.

I utvärderingen bedömdes modellen vara lovande så efter en vidareutveckling genomfördes en till omgång hösten 2015. Seniorskraft har sedan rullat på och genomförs varje år, senast 2018.

SYFTE

Det övergripande syftet är att genom samverkan stärka hälsosamt åldrande för personer i tredje åldern. Projektet bygger på de fyra hörnarna för ett hälsosamt åldrande; goda matvanor, fysisk aktivitet, social samvaro och stöd samt meningsfull tillvaro.

FYSISK AKTIVITET

GODA MATVANOR

SOCIAL SAMVARO

MENINGSFULLHET

PROJEKTMODELL

Projektet innehåller tre komponenter; hälsotest, motiverande samtal och ett aktivitetsprogram.

Hälsotest: Består av hälsoundersökning på vårdcentralen med mätning av blodtryck, blodsocker, BMI samt midjemått. Även en hälsoenkät kring levnadsvanor och livssituation fylls i av deltagaren. Resultatet från båda delarna förs sedan över till en hälsoprofil. Detta genomförs i början och slutet av projektet. Hälsoprofilerna ligger till grund för de motiverande samtalen med grupplederen.

Motiverande samtal: De individuella samtalen sker vid tre tillfällen under projektet (uppstart, mitten och cirka 6 månader efter uppstart). Det är då grupplederen som håller i samtalen med deltagarna utifrån hälsa och levnadsvanor. Här får deltagaren möjlighet att identifiera möjliga utvecklingsområden.

Aktivhetsprogram: Utifrån de aktörer och aktiviteter som finns i kommunen sätts programmet samman. Deltagarna träffas en gång i veckan under en termin tillsammans med grupplederen. Programmet består av både praktiska och teoretiska moment.

Vecka	Aktivitet	Plats
37	Uppstart: Lära känna	Bibliotekskällaren
38	Föreläsning: Fysisk aktivitet och artros	Konferensrummet Laxå vårdcentral
39	Promenad	Elljusspåret
40	Seniorfestivalen: Skogspromenad med hälsofika	Träffpunkt 14
41	Studiecirkel: Kroppen och levnadsvanor samt information från biblioteket	Bibliotekskällaren
42	Boccia	Allaktivitetshuset
43	Föreläsning: Kost	Bibliotekskällaren
44	Cirkelträning	Saltängens idrottshall
45	Släktforskning	Bibliotekskällaren
46	Linedance	Bergfästet
47	Studiecirkel: Motivation och meningsfullhet	Bibliotekskällaren
48	Biljard	Stars biljard
49	Eget val: Vattengympa	Alléhallens badhus, Hallsberg
50	Avslutning: Bowling och lunch	Laxå bowling

REKRYTERING

Affischer sattes upp på vårdcentral, bibliotek och i kommunens reception under våren. Personal inom respektive samverkansorganisation informerades liksom personal som arbetar på Frivilligcentralen. En annons sattes in i *Laxå Nytt*, en gratistidning som går ut till kommunens samtliga invånare. Kommunens reception/växel var mottagare av intresseanmälningar och samtliga anmälda och övrigt intresserade uppmanades att gå på ett planerat informationsmöte i juni. De som visade intresse att delta kontaktades och ombads att

Fylla i en hälsoenkät vilket gjordes löpande under vår.

Rekryteringsprocessen var till en början svår och antalet intresseanmälda inför informationsmötet var få. Vid informationsmötet kom fyra personer och fyllde i en hälsoenkät. Därför gjordes ett utskick av ett informationsbrev till kommunens 70–75 åringar vilket resulterade i fler intresseanmälningar.

Totalt blev antalet deltagare 10 personer. Den slutgiltiga gruppen bestod av sju kvinnor och tre män, i åldrarna 68–80 år.

SENIORKRAFT
HÄLSOSAMT ÄLDRADE

ÄR DET DIG VI SÖKER?

ÄR DU SENIOR?

VILL DU BLI MER AKTIV?

VILL DU BEHÅLLA GOD HÄLSA?

ÖNSKAR DU SOCIAL SAMVARO?

ANMÄL DITT INTRESSE
Laxå kommunhus, Postgatan 2-4
0584-47 31 00

Måndag – torsdag 08.00-16.00
Fredagar 08.00-15.00
Lunchstängt 12.00 - 13.00
* V. 27-32 har receptionen öppet 10.00-15.00 på öndagar

VILL DU VETA MER?
INFORMATIONSMÖTE
22/8 KL 15:30
LAXÅ STADSBIBLIOTEK

Region Örebro län
LAXÅ KOMMUN
SYDNÄRKES Hälso- och värdcentral

KVALITATIVT UTFALL

För att få fram deltagarnas åsikter kring sitt deltagande i Seniorskraft har det ställts ett antal frågor i den uppföljningsenkät som deltagarna besvarat. Frågor de fått besvara handlade bl.a. om vilka som var deras favoritaktiviteter och om deras förväntningar på Seniorskraft har motsvarats.

Cirkelträning och biljard är de aktiviteter som flest deltagare har uppgett var favoritaktiviteten. Andra aktiviteter som många uppskattade var kostföreläsningen och linedance. Flera skrev att de kommer att fortsätta gå på skogs promenad och Linedance och tar mer hänsyn till kost och motion. Andra skrev att de vill fortsätta spela biljard och bowling men att det kostar pengar. Cirkelträning var av stort intresse, men några skrev att de inte hade tillgång till cirkelträning och önskade att pensionärsföreningar kunde ordna cirkelträning.

I uppföljningsenkäten fick deltagarna också svara på om de träffat någon ny vän under Seniorskraft. Hälften av deltagarna uppger att de gjort det men bara ytligt och det kan vara på grund av att deltagandet har varit så ojämnt. De flesta uppger också att deras förväntningar på Seniorskraft har motsvarats. Något som två deltagare har uppgett saknats är ännu mera rörelse och en person önskade mer social samvaro under seniorskrafts genomgång. Det har också funnits utrymme i uppföljningsenkäten för deltagarna att kommentera fritt, som man kan läsa till höger.

"Trevligt att komma ut, träffa folk."

"Intressanta föreläsningar."

"Nu prioriterar jag mer tid att må bra."

"Alltid bra att träffa nya människor och fått möjlighet att aktivera sig i nya saker."

"En mycket trevlig och omtänksam handledare, tusen tack för ditt engagemang."

"Saknar social gemenskap, känns som vi gör jobbet och går hem efter sammankomsten."

"Deltagandet har varit lite för ojämnt."

"Trevliga välplanerade träffar."

"Tyckte det var kul och bra ledare!"

"Ett bra initiativ."

"Trevlig grupp!"

"Aktiviteten motivation och meningsfullhet var väl genomförd. Ambitiöst och bra."

KVANTITATIVT UTFALL

I hälsoprofilerna får respektive område en färg; grönt, gult eller rött beroende på hur deltagarens resultat förhåller sig till gränsvärden som anges i en bedömningsnyckel. Inom området alkohol finns enbart indelning i antingen grönt eller rött. I tabellerna till höger redovisas hur många av deltagarna som befann sig inom respektive färgklassning vid baslinjemätning och uppföljande mätning cirka 6 månader senare. Den första tabellen visar svaren utifrån deltagarnas egna enkätsvar, medan den andra tabellen visar resultaten utifrån vårdcentralens tester.

Flera eller lika många deltagare befinner sig inom de gröna fälten vid uppföljning inom samtliga områden förutom allmän hälsa, psykisk hälsa och blodsocker. Vid uppstart visade det sig att fyra personer hamnade i det gröna fältet gällande blodtrycksvärde och vid uppföljningen var det sju personer i gröna fältet. En anledning till en förbättring för blodtrycksvärdena är att detta screenades vid uppstart och samtliga med förhöjt blodtryck erbjöds hjälp. Vidare, så har några deltagare förbättrade matvanor. Flera upplever sin sociala situation som förbättrad med koppling till två frågor som ställts kring anförtro och praktisk hjälp, några har dock rört sig i negativ riktning när det kommer till att ha någon att anförtro sig till.

Vad gäller blodsocker så har flera deltagare förflyttat sig från det gröna fältet till det gula fältet. Detta kan bero på att blodsockret togs vid olika tidpunkter på dagen. Förbättring gällande BMI och midjemått har skett hos några i gruppen från uppstart jämfört med uppföljningen, dock har det för någon blivit en försämring gällande BMI.

	Baslinje	Uppföljning
Matvanor	4	6
	5	3
	1	1
Fysisk aktivitet	5	6
	1	1
	4	3
Alkohol	10	10
Tobak	10	10
Sömn	2	2
	8	8
Förtroende	4	6
	4	1
	2	3
Praktiskt	6	7
	3	2
	1	1
Allmän hälsa	6	5
	3	4
	1	1
Fysisk hälsa	6	6
	3	3
	1	1
Psykisk hälsa	8	6
	2	3
		1
Stress/oro	5	6
	3	2
	2	2

	Baslinje	Uppföljning
Blodtryck	4	7
	4	2
	2	1
Blodsocker	8	5
	1	3
	1	2
BMI	2	3
	3	1
	5	6
Midjemått	2	3
		1
	8	6

Vid jämförelsen av resultat i början och slutet av projektiden har varje förflyttning från rött eller gult mot gult eller grönt beräknats som +1 och varje förflyttning i motsatt riktning -1. Oförändrad status och de förändringar som inte medför en omklassning från en färg till en annan enligt bedömningsnyckeln står som nollresultat.

Den översta tabellen visar förändringar per person. Det totala resultatet visar att deltagarna har många negativa förändringar i deras hälsotillstånd inom vissa områden medan andra har haft en positiv utveckling inom andra områden. Vissa negativa resultat kan förklaras genom att personer drabbats av sjukdom eller andra orsaker som ligger utanför projektet, men som får effekt på projektets resultat. I överlag så är det en positiv utveckling för gruppen

I den nedersta tabellen visas förändringar fördelat på områden. Sammanlagt finns det 23 positiva förändringar och 17 stycken negativa förändringar. Den tydligaste förbättringen finns inom områden midjemått och blodtryck. Därefter ses flera förbättringar inom bl.a. fysisk aktivitet och matvanor. Några områden såsom t.ex. alkohol och tobak är oförändrade.

Id	+	-	Total förändring
1	3	-3	0
2	2	-3	-1
3	0	-2	-2
4	1	0	1
5	4	-5	-1
6	2	0	2
7	1	0	1
8	2	-1	1
9	1	-3	-2
10	7	0	7
TOTALT	23	-17	6

Områden	+	-	Total förändring
Matvanor	2	0	2
Fysisk aktivitet	4	-2	2
Alkohol	0	0	0
Tobak	0	0	0
Sömn	1	-1	0
Någon anförstro	2	-1	1
Praktisk hjälp	3	-2	1
Allmän hälsa	0	-1	-1
Fysisk hälsa	0	-1	-1
Psykisk hälsa	0	-2	-2
Stress/oro	1	0	1
Blodtryck	4	-1	3
Blodsocker	2	-5	-3
BMI	1	-1	0
Midjemått	3	0	3
TOTALT	23	-17	6

EKONOMI

Sammanfattningsvis kan det noteras att kostnaden för att genomföra Seniorkraft blev lägre än budgeterat. Lönekostnaden för gruppledaren är den största enskilda kostnaden. Samtliga poster hamnar lägre än budgeterat. Vad gäller aktörer som medverkar i aktivitetsprogrammet skiljer det sig från år till år men det positiva ekonomiska

resultatet möjliggörs genom att respektive samverkanspart bidrar genom ordinarie verksamhet. Vid framtida omgångar av Seniorkraft är det viktigt att ta hänsyn till de förutsättningar som är just då gällande ekonomi och samverkansparters möjligheter att bidra.

Budgetposter	Utfall	Budgeterat
Lönekostnad	23 920	26 366
Milersättning	4233	4706
Avslutning och övriga aktiviteter	938	5000
Marknadsföring	0	2000
Inköp av fika	1113	3000
<u>Totalt</u>	<u>30 204</u>	<u>41 072</u>
Indirekta kostnader		
Projektledning	Örebro läns idrottsförbund och Sydnärke folkhälsoteam	
Telefoni	Sydnärke folkhälsoteam	
Hälsotester	Laxå vårdcentral	
Lokaler	Laxå kommun, Laxå vårdcentral	
Aktivitet med vårdcentralens personal	Laxå vårdcentral	
Aktivitet med Örebro läns idrottsförbund personal	Örebro läns idrottsförbund	
Rekryterings- och anmälningsförfarande	Laxå kommun	
Material och trycksaker	Örebro läns idrottsförbund	
Intäktsposter		
Intäkt	Intäkt	Budgeterad intäkt
Deltagaravgifter	2000 exkl. moms	3000 exkl. moms
Laxå kommun	28 204	38 072
<u>Totalt</u>	<u>30 204</u>	<u>41 072</u>

GRUPPLEDARENS REFLEKTIONER

Ett förtroendefullt uppdrag att fått möta, lära känna och motivera 10 seniorer om vägarna till att förbättra deras livsstil som syftade mot ett hälsosamt åldrande i Laxå Kommun. Deltagarna gick in i projektet med olika förhoppningar, flera önskade att bli mer fysiskt aktiva och få fördjupad kunskap i kostområdet. För vissa var det den sociala gemenskapen som var det primära men även att prova på nya saker.

Som gruppledare ser jag det som en stor fördel att ha träffat samtliga deltagare för individuella MI-samtal. På det sättet fick jag möjlighet till ett djupare förhållande med deltagarna, vilket har underlättat för deltagarna att öppna upp sig. MI samtalen har också fungerat utmärkt för att stötta allas resa i förändringsprocessen kopplat till en mer hälsosam livsstil. Det har funkade mycket bättre i år med MI samtalen och att få tillgång till en bra lokal att hålla samtalen precis efter hälsoundersökningen, det har underlättat hela processen. De gånger som det var svårt att få ihop tiderna för samtalen med hälsoundersökningen var Laxå biblioteket var hjälpsamma och jag använde deras lokal vid de tillfällena.

Skäl för negativa förändringar i gruppen har varit på grund av privata saker under

Seniorkrafts genomgång, så som sjukdomar och operationer.

En annan utmaning i år har varit deltagandet när aktiviteterna genomfördes. I år har deltagandet varit ojämnt och vid tillfället för vattengympa var det bara två personer som kom till passet. Det kan också vara en anledning till just varför några kände att de har saknat social gemenskap. Det saknades helt enkel kontinuitet i gruppen.

Aktivitetsprogrammet har varit varierande, där min uppfattning är att kostföreläsning och biljard var en av de mest uppskattade aktiviteterna. Några nämnde att skogspromenad var trevligt, det var trevlig miljö och man kunde koppla av och bara prata med varandra. Cirkelträning var utmanande och det var väldigt kul att se äldre andfådda under aktiviteten. Hälften av gruppen var med vid cirkelträning och dessa tillfällen är bra exempel på det engagemang som deltagarna visat under hösten och även i många andra aktiviteter. Jag tror att många har lärt sig att det aldrig är försent att förbättra sin hälsa och att man nog klarar av mer än vad man själv tror! Jag är väldigt tacksam att ha fått möjligheten att träffa en så lättzaam grupp och hoppas att gruppen fortsätter att satsa på en förbättrad livsstil.

PROJEKTLEDARNAS REFLEKTIONER

Att för sjätte året planerat och genomfört en omgång Seniorskraft i Laxå har varit både utmanande och roligt. Deltagarna vittnar om att vetskapen om att kommunen erbjuder Seniorskraft har spridit sig bland kommunens äldre invånare. Trots detta är det år efter år en utmaning att nå nya deltagare då ingen naturlig rekryteringskanal tycks finnas.

Vad gäller aktivitetsprogrammet är det oavsett antal omgångar Seniorskraft vi har i ryggen en utmaning att få till. Aktivitetsprogrammet ska vara varierat och till stor del arrangerat av ideella krafter vilket kan bidra

till den utmaning som det är. Men samtidigt är det de ideella krafterna vi vill ska medverka i Seniorskraft och vi har under åren skapat flera uppskattade kontakter som bidrar till aktivitetsprogrammet år efter år. Likaså är kontakterna på vårdcentralen och i kommunen mycket uppskattade och underlättar genomförandet.

Det skulle vara önskvärt att utveckla hälsoundersökningar på vårdcentralen och inkludera funktionstester, t.ex. benstyrka, kondition m.m. så att man får en helhetsbild av deltagarnas hälsotillstånd.

LÄRDOMAR

- Respektive samverkanspart behöver aktivt arbeta med implementeringen i sin egen verksamhet/organisation. Att skapa en arbetsgrupp med verksamhetsnära representanter skulle bidra till detta och underlätta genomförandet på många sätt.
- En utvald person inom kommunen behöver assistera med lokalbokningar på efterfrågan från projektledare.
- Utarbeta nya sätt att hitta aktörer till aktivitetsprogrammet.
- Utarbeta nya sätt att rekrytera deltagare.

FRAMTIDEN

Visionen framåt, enligt projektledarna, är precis som tidigare år att Seniorskraft ska finnas som ett erbjudande till Laxås seniorer i tredje åldern samt vara känt inom organisationer och bland målgruppen. Seniorskraft ska också upplevas ha ett samband med övriga förebyggande-

funktioner, både inom hälso- och sjukvården samt inom kommunen, i Laxå. Vidare finns en funktion inom kommunen som har i sin arbetsbeskrivning att agera gruppleddare och projektledare. För ett långsiktigt åtagande krävs en ekonomisk lösning på längre sikt från samtliga samverkanspartner.

