



UTVÄRDERING AV SENIORKRAFT I LAXÅ 2014–2017

Kristin Roswall, Örebro läns Idrottsförbund

Adrian Hosford-Donovan, Sydnärke folkhälsoteam

BAKGRUND

Hösten 2014 startade Seniorekraft 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, efter en vidareutveckling genomfördes därför en till omgång hösten 2015. Seniorekraft har sedan rullat på och genomförts varje år, senast 2017. Som en uppföljning för de deltagare från Laxå kommun som deltagit i Seniorekraft under åren 2014-2017 anordnades den 6 april 2018 en återträff på biblioteket i Laxå.

DELTAGARE

Totalt deltog 29 personer i utvärderingen, 24 kvinnor och 5 män. Åldersspannet var mellan 66-85 år. Från Seniorekrafts första omgång 2014 kom det 12 personer till återträffen, varav 9 kvinnor och 3 män. Jämförelsevis deltog totalt 15 personer, 12 kvinnor och 3 män i omgången av Seniorekraft 2014. Från 2015 års Seniorekraft kom det 5 personer till återträffen, samtliga kvinnor. Totalt deltog 12 personer, alla kvinnor i 2015 års omgång av Seniorekraft. Från Seniorekraft år 2016 kom 6 personer till återträffen, varav 5 kvinnor och en man. Det deltog 11 personer totalt i Seniorekrafts omgång 2016, varav 8 kvinnor och en man. Slutligen kom 6 personer från Seniorekrafts senaste omgång 2017 till återträffen, varav 5 kvinnor och en man. Jämförelsevis deltog totalt 12 personer i den senaste omgången av Seniorekraft, varav 9 kvinnor och 3 män.

KVALITATIVT UTFALL

För att få fram deltagarnas åsikter kring sitt tidigare deltagande i Seniorekraft ställdes ett antal frågor i en uppföljningsenkät som deltagarna besvarat. Frågor de fått besvara handlade bland annat om vad som var det mest positiva de bär med sig från sitt deltagande i Seniorekraft och om det finns något med Seniorekraft de inte var nöjda med.

Att träffa nya vänner var det som flest deltagare har uppgett var det mest positiva med Seniorekraft. En härlig stämning uppger ett flertal deltagare. Några lyfter att de upplever att det var för lite tid till att prata med varandra i gruppen på frågan om det var något med Seniorekraft de inte var nöjda med.

I uppföljningsenkäten fick deltagarna också svara på om de har något tips på hur Seniorekraft kan utvecklas i framtiden. Balansövningar och utvidga aktiviteterna är några tips från deltagarna.

Den slutgiltiga frågan som ställdes i uppföljningsenkäten var om de har något övrigt att tillägga. De flesta skriver att de hoppas att Seniorekraft fortsätter och utvecklas även på andra orter.

"Att träffa nya kompisar."

"Roligt att prova på nya aktiviteter."

"Vi hade så trevligt på träffarna, det var en positiv upplevelse."

"Balansövningar."

"För lite tid att prata med varandra i gruppen."

"Hoppas att Seniorekraft fortsätter och utvecklas (startar) även på andra orter."

"Bra att lära ut och bra med uppföljning."

KVANTITATIVT UTFALL

I hälsoprofilerna får respektive område en färg beroende på hur deltagarens resultat förhåller sig till gränsvärden som anges i en bedömningsnyckel. I tabellerna till höger redovisas hur många av deltagarna från de olika åren som bedömde sin allmänna hälsa, fysiska hälsa, psykiska hälsa och sin stress/oro som grön (mycket bra/bra), gul (någorlunda) och röd (dåligt/mycket dåligt) vid utvärderingstillfället.

16 av 29 deltagare har lärt känna en ny vän under Seniorskraft. 25 av 29 deltagare träffar fortfarande gruppen de var med i. 21 av 29 deltagare har fortsatt med några av de aktiviteter de provade på under Seniorskraft.

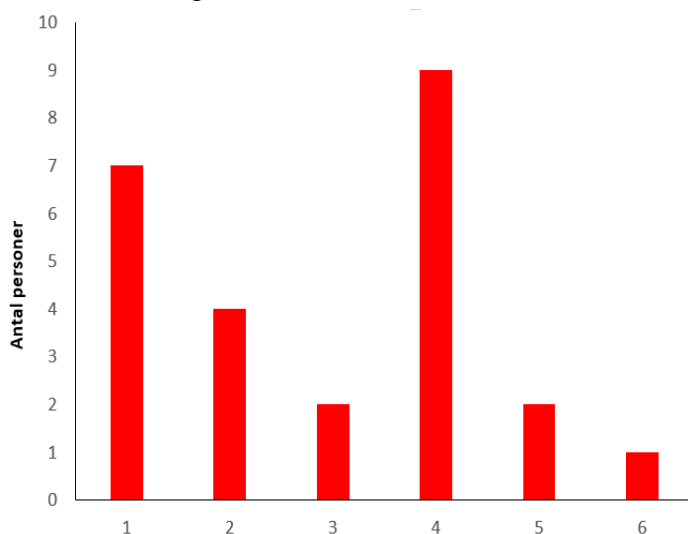
Aktiviteter som de har fortsatt med är bowling, styrketräning, linedance, promenader, boccia och biljard. 7 av 25 deltagare uppger att de i mycket liten skala har förändrat sina levnadsvanor sedan deltagandet i Seniorskraft. 9 deltagare av 25 har angett en 4 på skalan 1-6, det vill säga att de i relativt hög grad har förändrat sina levnadsvanor och 1 deltagare har angett att den i mycket stor utsträckning har förändrat sina levnadsvanor (figur 1). De två områdena som deltagarna upplevt störst förbättringar inom är kondition och social situation (figur 2).

Deltagare från 2014	
Allmän hälsa	12
	0
	0
Fysisk hälsa	12
	0
	0
Psykisk hälsa	11
	1
	0
Stress/oro	7
	4
	1

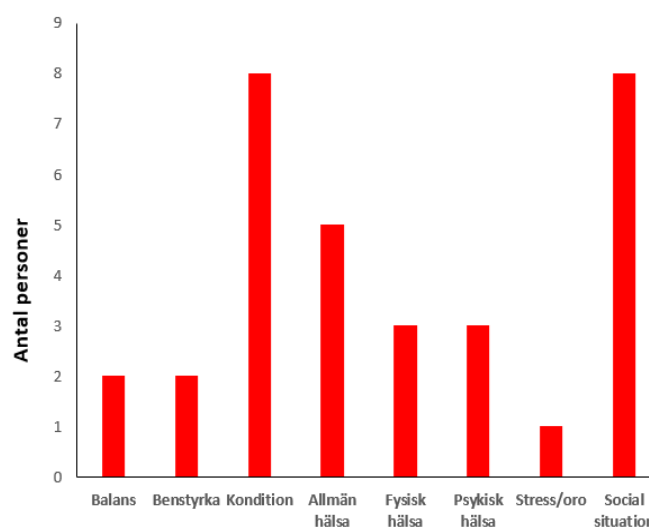
Deltagare från 2015	
Allmän hälsa	5
	0
	0
Fysisk hälsa	4
	0
	1
Psykisk hälsa	4
	1
	0
Stress/oro	2
	3
	0

Deltagare från 2016	
Allmän hälsa	3
	3
	0
Fysisk hälsa	3
	3
	0
Psykisk hälsa	3
	3
	0
Stress/oro	2
	3
	1

Deltagare från 2017	
Allmän hälsa	6
	0
	0
Fysisk hälsa	5
	1
	0
Psykisk hälsa	5
	1
	0
Stress/oro	4
	2
	0



Figur 1. I vilken utsträckning har du förändrat någon/några av dina levnadsvanor genom att delta i Seniorskraft (1 motsvarar mycket liten och 6 mycket stor)



Figur 2. Områden som deltagarna upplevt har förbättrats genom att delta i Seniorskraft

SAMMANFATTNING

Att träffa nya vänner och gemenskapen med de andra är det som flest deltagare har uppgett som det mest positiva med Seniorkraft. Den tydligaste förbättringen sedan deltagandet i Seniorkraft uppger deltagarna är deras sociala situation och kondition (figur 2).

Några upplevde att det var för lite tid till att prata med varandra på frågan om det var något med Seniorkraft de inte var nöjda med. Ett flertal skriver att de hoppas att Seniorkraft ska fortsätta och även utvecklas på andra orter. 25 av 29 deltagare som var med under återträffen uppger att de fortfarande träffar gruppen de genomförde Seniorkraft med.

7 personer uppger att de i mycket liten skala har förändrat sina levnadsvanor sedan de deltog i Seniorkraft. 9 personer uppger att de i relativt hög grad har förändrat sina levnadsvanor och 1 person har angett att den i mycket stor utsträckning har förändrat sina levnadsvanor sedan deltagandet i Seniorkraft. Deltagarna har upplevt en förbättrad allmän hälsa och några nämnde att deras fysiska hälsa har blivit bättre exempelvis deras kondition, benstyrka och balans. Några påpekade att även deras psykiska hälsa har blivit bättre. En stor anledning till detta var att deras sociala situation förändrades. 21 av 29 deltagare har fortsatt med någon av de aktiviteter de fick prova på under deltagandet i Seniorkraft.

REFLEKTIONER

Det kan konstateras att det kom flest deltagare från Seniorkrafts första omgång, 2014. Det är inte överraskande då vi vet att det är en av de grupperna som fortfarande träffas kontinuerligt en gång i månaden. Det kom minst deltagare från seniorkrafts andra omgång, 2015, vilket även det var väntat eftersom det är den enda gruppen vi vet inte har träffats gemensamt efter deltagandet i Seniorkraft. Däremot uppger de som kom till återträffen från omgång 2015 att de alla fick en ny vän genom deltagandet i Seniorkraft, trots att inte hela gruppen fortsatt att träffas.

Ungefär hälften av deltagarna uppger att de i mindre skala har förändrat sina levnadsvanor sedan de deltog i Seniorkraft. Trots detta har 21 av 29 deltagare fortsatt med någon aktivitet de fick prova på under Seniorkraft. Vissa uppger att de redan innan Seniorkraft haft aktiviteter och därför inte anser sig ha förändrat levnadsvanorna i någon större utsträckning. I och med detta kan vi inte undgå att fundera kring vilka personer vi når genom Seniorkraft och framförallt vad det säger om resultaten från återträffen. I och med att de som kommer till en återträff troligen är de som framförallt har positiva minnen av Seniorkraft. Samtidigt är det bra med en blandning av människor och de som tidigare varit aktiva är troligtvis även de som tar initiativ till att hela gruppen fortsättningsvis träffas.

Det deltog 29 personer av 50 möjliga i utvärderingen och både de kvalitativa och kvantitativa resultaten kommer att hjälpa oss att utveckla Seniorkraft i framtiden.