



Region
Örebro län



Örebro län



SYDNÄRKES
FOLKHÄLSOTEAM



UTVÄRDERING AV SENIORKRAFT I ASKERSUND 2016–2018

Kristin Roswall, RF-SISU Örebro län
Ellen Henriksen, Sydnärke folkhälsoTeam

BAKGRUND

Hösten 2014 startade Seniorskraft för första gången som ett pilotprojekt för att främja ett hälsosamt åldrande i Laxå kommun. I utvärderingen bedömdes modellen vara lovande, efter en vidareutveckling genomfördes därför en till omgång hösten 2015. Seniorskraft har sedan rullat på och startade även i Askersund hösten 2016. Som en uppföljning för de deltagare från Askersunds kommun som deltagit i Seniorskraft under åren 2016–2018 anordnades den 19 november 2019 en återträff på Sjöängen i Askersund.

DELTAGARE

Totalt deltog 29 personer från Seniorskraft 2016-2018 på återträffen, 23 kvinnor och 6 män. Dessa personer fick under återträffen fylla i en uppföljningsenkät med syfte att undersöka hur dom idag bedömde sin hälsa och deras åsikt om sitt deltagande i Seniorskraft. Frågor de fick besvara handlade bland annat om vad som var det mest positiva som de bar med sig från sitt deltagande och om det fanns något med Seniorskraft som de inte var nöjda med.

Åldersspannet på personerna var mellan 66-87 år. De som kom på återträffen var fördelade från Seniorskraft 2016, 2017 och 2018 enligt tabellen till höger jämfört med det totala antalet deltagare i Seniorskraft respektive år.

	Seniorskraft 2016		Seniorskraft 2017		Seniorskraft 2018	
	Totalt	Återträff	Totalt	Återträff	Totalt	Återträff
<i>Kvinnor</i>	12	9	9	6	10	8
<i>Män</i>	3	3	3	-	6	3
<i>Totalt</i>	15	12	12	6	16	11

RESULTAT

Den sociala gemenskapen och att träffa nya vänner var det som flest deltagare uppgav som det mest positiva med Seniorskraft. En majoritet angav också att det var roligt att få prova på nya aktiviteter. Kunskapen om motion och mat var även något som flera lyfte som positivt med Seniorskraft.

”Kontakten med de andra deltagarna betydde mycket.”

”Vi hade så trevligt och roligt att prova nya aktiviteter.”

”Fått insikt om vikten av olika träningsmetoder, bra insikt om kosten.”

Några lyfte att de upplevde att det var för lite tid till att prata med varandra i gruppen på frågan om det var något med Seniorskraft de inte var nöjda med. De nämnde också svårigheten med att få gruppen att fortsätta träffas efter Seniorskrafts avslut.

”Skulle vilja träffat alla i gruppen oftare.”

I uppföljningsenkäten fick deltagarna också svara på om de hade något tips på hur Seniorskraft kan utvecklas i framtiden. Uppföljning likt denna återträff för att påminna om de kunskaper som deltagarna fått var ett tips som framkom.

”Svårt att få till att gruppen fortsatte träffas.”

Den slutgiltiga frågan som ställdes i uppföljningsenkäten var om de hade något övrigt att tillägga. De flesta skrev att de hoppas att Seniorskraft fortsätter och utvecklas. Många beskriver också sin tacksamhet för att ha fått delta.

”Bra att vi kan träffas såhär och påminnas om hur vi ska leva!”

”... det var tur att jag blev antagen i ett läge då jag kände mig vilslen och ensam i en ny stad.”

I tabellen till höger redovisas hur många av deltagarna som i uppföljningsenkäten 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 baslinjen, uppföljningen och slutligen vid återträffen.

Då en av deltagarna som var med på återträffen saknade fullständigt resultat från uppföljningen, har personens resultat exkluderats i tabellen.

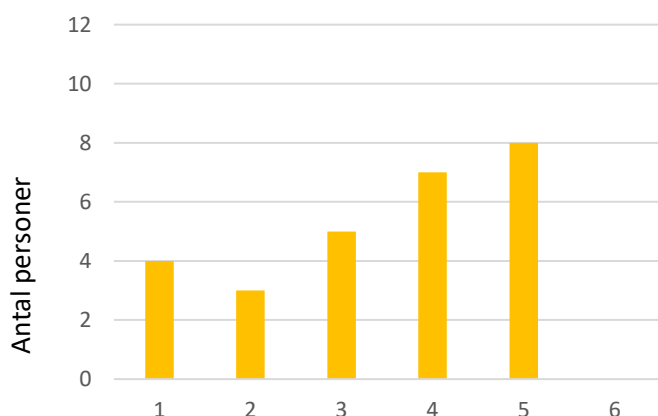
I samtliga resultat hade fler personer bedömt sin allmänna hälsa, fysiska hälsa, psykiska hälsa och stress/oro som mycket bra/bra (grön) vid återträffen än vid baslinjen.

	Baslinje	Uppföljning	Återträff
Allmän hälsa	21	24	23
	7	3	5
	0	1	0
Fysisk hälsa	16	19	21
	12	8	7
	0	1	0
Psykisk hälsa	21	24	24
	7	3	4
	0	1	0
Stress/oro	12	17	20
	14	9	6
	1	2	2

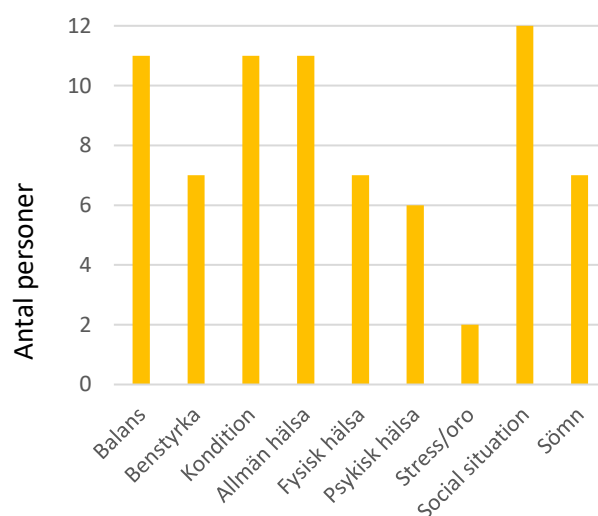
20 av 29 deltagare hade lärt känna en ny vän under Seniorskraft. 12 av 29 deltagare träffade fortfarande gruppen de var med i och 22 av 29 deltagare hade fortsatt med några av de aktiviteter de provade på under Seniorskraft.

Aktiviteter som de fortsatte med var styrketräning, linedance, promenader, stavgång och boule. 4 av 29 deltagare uppgav att de i mycket liten skala hade förändrat sina levnadsvanor sedan deltagandet i Seniorskraft. 15 deltagare av 29 hade angett 4 eller 5 på skalan 1-6, det vill säga att de i relativt hög grad hade förändrat sina levnadsvanor (figur 1). De fyra områdena som deltagarna upplevde störst förbättringar inom var social situation, allmän hälsa, balans och kondition (figur 2).

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

Den största förbättringen hade skett inom området stress/oro då 12 personer bedömde sin stress/oro som mycket bra/bra vid baslinjen och detta hade ökat med 8 personer vid återträffen. Vid baslinjen angav en person sin stress/oro som dålig/mycket dålig, vid uppföljningen hade detta ökat med en person vilket kvarstod vid återträffen.

Att träffa nya vänner och gemenskapen med de andra var det som flest deltagare hade uppgett som det mest positiva med Seniorskraft. Den tydligaste förbättringen sedan deltagandet i Seniorskraft uppgav deltagarna var deras sociala situation, allmänna hälsa och kondition (figur 2).

Några upplevde att det var för lite tid till att prata med varandra på frågan om det var något med Seniorskraft de inte var nöjda med. Ett flertal skrev att de hoppades att Seniorskraft skulle fortsätta och utvecklas. 22 av 29 deltagare som var med under återträffen uppgav att de fortsatt med några av de aktiviteter de provade på under Seniorskraft.

4 personer uppgav att de i mycket liten skala hade förändrat sina levnadsvanor sedan de deltog i Seniorskraft. 15 personer uppgav dock att de i relativt hög grad hade förändrat sina levnadsvanor sedan deltagandet i Seniorskraft.

REFLEKTIONER

Från Seniorskraft 2016 kom samtliga av de män som deltog till återträffen, från 2017 kom ingen av de män som deltog och från 2018 kom hälften av de män som deltog till återträffen. Antal deltagande män i Seniorskraft har dubblats från 2016 och 2017 till 2018, detta skulle kunna ses som ett resultat av den marknadsföring som aktivt riktats mot män. Det skulle också kunna bero på att representationen av män i Seniorskraft lockat fler män till att delta. Att 23 kvinnor och 6 män var de som kom på återträffen kan dock signalera att ett fortsättningsvis aktivt arbete att locka fler män att delta bör fortskrida. För att i framtiden nå fler män tror vi att riktade utskick mot män kan vara en framgångsfaktor, likväl att fortsätta erbjuda ett varierande aktivitetsschema.

Ungefär hälften av deltagarna uppger att de i relativt hög grad har förändrat sina levnadsvanor sedan deltagandet i Seniorskraft. Vi kan även se att 22 av 29 deltagare fortsatt med någon aktivitet de fick prova på under Seniorskraft, vilket kan ses som mycket framgångsrikt. Att en så stor del av deltagarna har fortsatt med en aktivitet från Seniorskraft, och med det sagt även förändrat sina levnadsvanor, speglas dock inte i resultatet då ungefär endast hälften anser sig ha förändrat sina levnadsvanor. Det skulle kunna vara så att den nya aktiviteten etablerats i livsstilen som en självklar del i vardagen, vilket kanske inte av den anledningen ses som en förändrad levnadsvana.

Det deltog 29 personer av 43 möjliga i utvärderingen, det resultat som presenteras i denna sammanställning representerar troligtvis de som framförallt har positiva minnen av Seniorskraft sedan tidigare, vilket är bra att reflektera över vid utläsning av resultatet.

Vilka faktorer som påverkat resultatet är svårt att säga då det i vissa fall gått upp till fyra år sedan deltagandet i Seniorskraft. 20 av 29 personer uppgett sig ha träffat en ny vän tack vare Seniorskraft, vilket troligtvis har påverkat den sociala situationen och den allmänna hälsan. Att så många som 22 av 29 fortsatt med en aktivitet de provat under Seniorskraft skulle också kunna vara en bidragande faktor

till att flertalet av deltagarna upplever sig ha förbättrat sin sociala situation, allmänna hälsa, balans och kondition.

Vi kan se ett positivt mönster då fler personer har bedömt sin allmänna hälsa, fysiska hälsa, psykiska hälsa och stress/oro som mycket bra/bra (grön) vid återträffen än vid baslinjen. Den största ökningen av antal personer som bedömde sin allmänna hälsa, fysiska hälsa, psykiska hälsa och stress/oro som mycket bra/bra skedde från baslinjetillfället till uppföljningstillfället. Dock kan vi se att resultatet har bibehållits eller ökat från uppföljningen till återträffen inom samtliga områden förutom den allmänna hälsan där resultatet minskade med en person.

Gällande vilka aktiviteter som deltagarna fortsatt med så har de allra flesta som svarat på frågan angett att de fortsatt med styrketräning, linedance, promenader, stavgång och boule. Genom att kartlägga vilka aktiviteter som på sikt varit uppskattade kan denna sammanställning hjälpa till i utvecklingen av Seniorskraft i framtiden.