



SLUTRAPPORT

SENIORKRAFT I LAXÅ 2015

BAKGRUND

Hösten 2014 startade Seniorkraft 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 vidareutveckling beslutades att genomföra ytterligare en omgång hösten 2015.

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.

PROJEKTMODELL

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

- Hälsotest. Hälsotesterna består av hälsoundersökning på vårdcentralen med mätning av blodtryck, blodsocker, blodfetter, liggande bukhöjd samt BMI och även av en hälsoenkät kring levnadsvanor och livssituation deltagarna själva fyller i, resultatet från båda delarna av hälsotesterna förs över till en hälsoprofil. Hälsotesterna genomförs i början och slut av projektet. Hälsoprofilerna ligger till grund för de individuella samtalen med gruppleddaren.
- Motiverande samtal. I de individuella samtalen som sker vid tre tillfällen under projektet (i uppstart, i mitten och vid avslut efter ca 6 månader) håller gruppleddaren i motiverande samtal med deltagarna utifrån hälsa och levnadsvanor och deltagaren får möjlighet att identifiera möjliga utvecklingsområden.
- Aktivitetsprogram. Utifrån de aktörer och aktiviteter som finns befintligt i kommunen sätts ett aktivitetsprogram samman med prova-på-aktiviteter. Deltagarna träffas en gång i veckan under hela terminen, gruppleddaren finns med under alla träffar. I aktivitetsprogrammet ingår också en studiecirkel och föreläsningar om till exempel kost, förebyggande av fallskador och fysisk aktivitet för äldre. Se program på nästa sida.

Aktivitetsschema Seniorskraft

När	Vart	Vad
v.36 tis 1/9 kl. 16.00-18.00	Laxå bibliotekskällare	Uppstartsträff och studiecirkel
v.37 tis 8/9 kl. 16.00-18.00	Laxå bibliotekskällare	Föreläsning - Kost
v.38 tors 17/9 kl. 15.00	Laxå OK klubbstuga	Orientering*
v.39 tis 22/9 kl. 17.00	Centralskolan hemkunskapssal	Matlagning
v.40 tis 29/9 kl. 10.00	Laxå vårdcentral	Föreläsning – Fysisk aktivitet
v.41 tis 6/10 kl. 10.00	In-Front gym	Testa på gym med sjukgymnast*
v.42 tis 13/10 kl. 8.30-10.00 (Grupp 1) 10.30-12.00 (Grupp 2)	Laxå bibliotekskällare	Studiecirkel
v.43 tors 22/10 kl. 8.30-10.00 (Grupp 1) 10.30-12.00 (Grupp 2)	Allaktivitetshuset	Studiecirkel
v.44 tors 29/10 kl. 10.00	Laxåskogen	Promenad*
v.45 ons 4/11 kl. 9.30-11.30	Allaktivitetshuset	Boccia*
v.46 ons 11/11 kl. 16.00-17.00	Saltängsskolan	Cirkelträning*
v.47 ons 18/11 kl. 16.00-17.00	Saltängsskolan	Cirkelträning*
v.48 tis 24/11 kl. 10.00-12.00	Allaktivitetshuset	Linedance*
v.49 tis 1/12 kl. 10.00-12.00	Allaktivitetshuset	Studiecirkel
v.50 tis 8/12 kl. 15.00-16.00	Saltängsskolan	Yoga*
v.51 män 14/12 kl. 12.00-14.00	Laxå bowlinghall	Avslutning

* = Någon typ av fysisk aktivitet då bekväma kläder och skor är att föredra.

REKRYTERING

Affischer sattes upp på vårdcentral, bibliotek och i kommunens reception. Personal på respektive arbetsplats 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, samtliga anmälda och övrigt intresserade uppmanades att gå på ett planerat informationsmöte. De som även efter informationsmötet önskade delta fyllde i en hälsoenkät. Totalt blev antalet deltagare 12 personer, samtliga var kvinnor och åldersspannet var mellan 66-83 år.

Här finns anledning att granska vilka kanaler och vilken marknadsföring projektet bör använda, den tänkta målgruppen är stor och deras intresse borde kunna fångas bättre. Av deltagarna som anmälde sig hade många blivit tipsade av föregående års deltagare.

KVALITATIVT UTFALL

DELTAGARNAS REFLEKTIONER

För att få fram deltagarnas åsikter kring sitt deltagande i Seniorskraft Laxå 2015 har vi ställt ett antal frågor i den uppföljningsenkät som deltagarna besvarat. Dels har de själva fått nämna vilka aktiviteter de tyckt bäst om, samt vilka aktiviteter de tyckt minst om. Det går inte att säga att någon aktivitet genomgående var en favorit, då deltagarna har uppskattat olika inslag utifrån att de är olika som individer.

"line-dance, underbart att röra sig till musik. Även hjärnan får motion av att hålla reda på stegen"

"balansträningen var rolig och givande, bra ledare"

"Kul att få en inblick i orientering"

Den aktivitet som flest deltagare har tyckt minst om är yogan. De flesta hänvisar till den lokal som yogan hölls i och att den drog ned betyget.

Överlag har den sociala biten lyfts fram som något positivt med deltagandet, nästan i högre utsträckning än aktiviteterna i sig. Det sociala och gruppkänslan är något deltagarna hade önskat mer av om möjligt.

"trevligt att varje vecka ha en aktivitet och få träffa folk"

"Jag värderar den sociala samvaron högt. Lite mer fika runt ett bord där vi fick prata med varandra hade inte skadat"

"intressant att få prova på många olika saker samt bli bekant med nya personer och ha trevligt ihop"

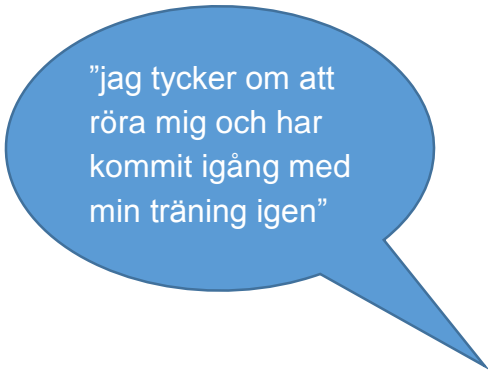
GRUPPLEDARENS REFLEKTIONER

Då samma gruppledare hade rollen under pilotprojektet som under omgången hösten 2015 kan denna göra jämförelser. Vid en första anblick upplevdes inte deltagarna lika hängivna deltagandet, men den uppfattningen kom att ändras. I de individuella samtal som genomfördes framkom både behoven och motivationen att delta. Vid det sista samtalet framkom också individernas syn på sin egen hälsa och vilka framsteg som några upplevde hade skett. En av de aktörer som deltog i Seniorskraft för andra året valde att skapa ett specialpris för deltagarna i Seniorskraft samt de tidigare deltagarna.

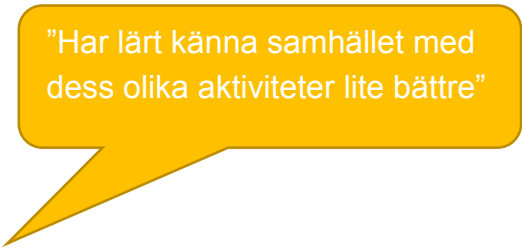
Den största praktiska utmaningen för samtalsledaren i denna omgång var att boka in de motiverande samtalen på ett effektivt sätt, samt finna lokal att genomföra dessa i. Att effektivisera schemalaggningen av aktiviteter och motiverande samtal är ett måste för att få en hållbar arbetssituation för gruppledaren.

PROJEKTLEDARNAS REFLEKTIONER

Arbetet inför uppstarten av Seniorskrafts andra omgång har på flera sätt gått enklare då upparbetade rutiner och kontakter finns. Den stora utmaningen låg i att implementera i kommun och vårdcentral så att alla i målgruppen nås av rätt information och att samtliga projektägare blir bärare av informationen. Att skapa en "vi-känsla" inom Seniorskraft oavsett vilken förvaltning du tillhör eller om du arbetar inom kommun eller vårdcentral. En tidsödande uppgift har varit att identifiera och boka in lokaler för aktiviteter och motiverande samtal. Något som behöver effektiviseras framöver. Att på sikt hitta en lösning för gruppledarrollen med en lokalt förankrad person är också önskvärt, både för kontinuitet, långsiktighet och kostnadseffektivitet.



"jag tycker om att röra mig och har kommit igång med min träning igen"



"Har lärt känna samhället med dess olika aktiviteter lite bättre"



"kanske kulturinslag, gå på teater ihop, bokcirkel"

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.

I tabellerna nedan redovisas hur många av deltagarna som befann sig inom respektive färgklassning vid baslinjemätning och uppföljande mätning

	Baslinje	Uppföljning
Matvanor	3	4
	8	7
	1	1
Fysisk aktivitet	10	11
	2	1
	0	0
Alkohol	11	12
	1	0
Tobak	10	10
	0	0
	2	2
Blodtryck	10	10
	2	2
	0	0
Blodsocker	9	9
	2	2
	1	1
Blodfetter	5	6
	4	5
	2	1
BMI	4	3
	5	6
	3	3
Bukhöjd	7	8
	5	4

	Baslinje	Uppföljning
Allmän hälsa	7	9
	5	3
	0	0
Fysisk hälsa	5	8
	6	4
	1	0
Psykisk hälsa	8	10
	4	1
	0	1
Stress/oro	5	7
	6	3
	1	2
Sömn	4	4
	8	8
	0	0
Förtroende	4	6
	6	5
	2	1
Praktiskt	10	10
	1	1
	1	1

Alla utom två var vid starten fysiskt aktiva enligt rekommendation. En person hade riskabla alkoholvanor enligt screening. Två personer brukade tobak dagligen. Några av deltagarna har goda matvanor men många har utrymme för förbättringar, BMI och bukhöjd visar att runt hälften har övervikt.

I uppstarten rapporterade två tredjedelar god psykisk och allmän hälsa och runt hälften god fysisk hälsa, ungefär hälften besväras även av oro eller stress. Åtta av tolv upplever vissa sömnproblem, vilket kan vara en fråga att adressera ytterligare framöver.

De allra flesta lever ensamma och verkar i allmänhet ha lätt att få praktisk hjälp men åtta av tolv är tveksamma till om de har någon att anförtro sig åt. Ungefär hälften uppger att de är nöjda med sin grad av social samvaro, och andra hälften önskar mer.

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

Id	Förändring +	Förändring -	TOTALT
1	1	-1	0
2	0	-1	-1
3	0	-6	-6
4	5	-1	4
5	1	-1	0
6	2	-1	1
7	2	0	2
8	2	-1	1
9	1	0	1
10	3	-1	2
11	4	0	4
12	5	0	5
			13

Det totala resultatet visar att deltagarna har varierande förändringar i hälsotillstånd där någon har haft negativ utveckling, flera har en rätt stabil bild över projektiden och några har visat flera framsteg. I deltagarnas motivationer framgår att vissa områden är beroende av årstid eller förändringar i sjukdomar.

Totalt sett finns en positiv utveckling för gruppen. Personen som haft en negativ utveckling under perioden behöver följas upp och erbjudas stöd av annat slag.

Områden	+	-	S:a föränd
Matvanor	1	0	1
Fysisk aktivitet	1	-2	-1
Alkohol	1	0	1
Tobak	0	0	0
Sömn	0	0	0
Någon anförtro	3	0	3
Praktisk hjälp	1	-2	-1
Allmän hälsa	3	-1	2
Fysisk hälsa	4	0	4
Psykisk hälsa	3	-1	2
Stress/oro	3	-2	1
Blodtryck	0	0	0
Blodsocker	2	-2	0
Blodfetter	2	-1	1
BMI	0	-1	-1
Bukhöjd	2	-1	1
TOTALT			13

I tabellen ovan visas förändringar fördelat på områden. De tydligaste förbättringarna för fysisk hälsa, allmän hälsa, psykisk hälsa, stress/oro samt någon att anförtro sig åt.

EKONOMI

Direkta kostnader		Budgeterat	Utfall
Gruppledare/MI-samtal/resor/telefoni		30 000	21300
Hälsotester		10 000	0
Projektledning		10 000	0
Aktiviteter		5 000	3 725
Uppstartsföreläsning aktörer		2 000	0
Återträff grupp 1 & 2			2 000
Aktiviteter med vårdcentralens personal		1 000	0
Möteskostnader styrgrupp och arbetsgrupp		3 000	0
Material/trycksaker/marknadsföring/annons		3 000	1 375
Fika deltagare		3 000	2 000
<u>Direkta kostnader totalt</u>		<u>67 000</u>	<u>30 400</u>
Indirekta kostnader	Medfinansiärer		
Projektledning	ÖLIF & folkhälsoteamet		
Hälsotester	Laxå vårdcentral		
Lokaler	Laxå kommun & Laxå vårdcentral		
Aktiviteter med vårdcentralens personal	Laxå vårdcentral		
Aktiviteter med ÖLIF personal	ÖLIF		
Aktiviteter med folkhälsoteamets personal	Folkhälsoteamet		
Rekryterings- och anmälningsförfarande	Laxå kommun		
Material/ trycksaker/ marknadsföring	ÖLIF		
Direkta intäkter		Budgeterat	Utfall
Patientavgifter		2400	
Deltagaravgifter		3500	3000
Kommun		32 500	32 500
Vårdcentral		3600	
Örebro läns Idrottsförbund		20 000	
Sydnärke folkhälsoteam		5 000	
<u>Intäkter totalt</u>		<u>67000</u>	<u>35500</u>
<u>Resultat</u>			<u>5 100</u>

LÄRDOMAR

- Respektive samverkanspart behöver aktivt arbeta med implementeringen i sin egen verksamhet/organisation. En arbetsgrupp med verksamhetsnära representanter kan bidra till detta.
- Ett system för att boka lokaler behöver finnas
- Schemaläggning av MI-samtal samt aktiviteter från start
- Komplettera informationsspridningen vid rekryteringsprocessen ytterligare
- Se över vilka typer av tester som ska göras inom hälsoundersökningen, eventuellt kan andra tester, som kondition/balans vara mer relevanta. Provtagningen är uppskattad av deltagarna, men frågetecken kring vilken målsättning projektet kan ha med de insatser som erbjuds, och vilka resultat som visar sig på kort och lång sikt
- Eventuellt skulle en träff för aktörer kunna underlätta schemaläggandet av aktiviteter, om den kommer i rätt fas av planeringsarbetet.
- Rutiner behöver tas fram för hur deltagare erbjuds annan typ av stöd när behov uppmärksammas

FRAMTIDEN

Visionen framåt är att Seniorskraftprojekten ska finnas som ett erbjudande till Laxås seniorer i tredje åldern, vara känt inom organisationer och målgrupp och upplevas ha ett samband med övriga förebyggandefunktioner i Laxå. Ju fler omgångar som genomförts desto lättare blir det att sätta ihop programmet och få flyt i genomförandet. För ett långsiktigt åtagande behöver en ekonomisk lösning på längre sikt finnas.