



Slutrapport Seniorkraft i Askersund 2016

Innehåll

Bakgrund	3
Syfte	3
Projektmodell.....	4
Rekrytering	5
Kvalitativt utfall.....	5
Kvantitativt utfall	8
Ekonomi.....	10
Gruppledarens reflektioner	11
Projektledarnas reflektioner	11
Lärdomar	12
Framtiden	12

Rapporten är författad av:

Maria Ståhl, Örebro läns Idrottsförbund

Sandra Larsson, Sydnärke folkhälsoteam

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 samverkanspartner. Arbetet i Laxå har fortsatt såväl 2015 som 2016. Med denna bakgrund valde Askersunds kommun och Askersunds vårdcentral att genomföra Seniorskraft i deras regi hösten 2016.

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: Består av hälsoundersökning på vårdcentralen med mätning av blodtryck, liggande bukhöjd, balans samt BMI. Även en hälsoenkät kring levnadsvanor och livssituation fylls i av deltagaren, resultatet från båda delarna förs över till en hälsoprofil. Detta genomförs i början och slut av projektet. Hälsoprofilerna ligger till grund för de motiverande samtalen med grupplederen.

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

Aktivitetsprogram: Utifrån de aktörer och aktiviteter som finns i kommunen sätts programmet samman. Deltagarna träffas en gång i veckan under en termin tillsammans med grupplederen. Även studiecirkel och föreläsningar om kost, förebyggande av fallskador och fysisk aktivitet för äldre ingår i programmet.

Vecka	Aktivitet	Plats
36	Uppstart - lära känna	Gamla varmbadhuset
36	Orientering	Solberga IP, vid friidrottsbanan
37	Studiecirkel	Gamla varmbadhuset
38	Föreläsning om fysisk aktivitet och artros	Vårdcentralen
39	Boule	Gamla varmbadhuset
40	Föreläsning kost	Norra Bergen, Näckrosen
41	Utegymp	Solberga IP, vid utegymmet
42	Mattcurling	Gamla varmbadhuset
43	Gymnastik, ryggympa	Sjöängshallen
44	Cirkelgymp	Vätter Rehab
45	Studiecirkel	Gamla varmbadhuset
46	Matlagning	Nya Kulturhuset
47	Eget val - Linedance	Gamla varmbadhuset
48	Studiecirkel	Gamla varmbadhuset
49	Släktforskning	Nya Kulturhuset
50	Avslutning	O`learys

Rekrytering

Affischer sattes upp på vårdcentral, bibliotek och i kommunens reception under våren. Personal inom respektive samverkansorganisation informerades. En annons sattes in i *Askersundsbladet*, 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 i augusti. De som visade intresse att delta kontaktades och ombads att fylla i en hälsoenkät vilket gjordes löpande under vår och sommar. Totalt blev antalet deltagare 15 personer. Den slutgiltiga gruppen bestod av tre män och 12 kvinnor, i åldrarna 64-80 år.

Rekryteringsprocessen gick smidigt och när ansökningstiden var slut fanns det fler intresserade än antalet platser. Ett urval gjordes därför av projektledarna. Urvalet grundade sig på bland annat kön, behov enligt enkätsvaren.

Kvalitativt utfall

För att få fram deltagarnas åsikter kring sitt deltagande i Seniorekraft Askersund 2016 har vi ställt ett antal frågor i den uppföljningsenkät som deltagarna besvarat. Dels har de själva fått nämna om de tyckt om någon av aktiviteterna och om de i så fall tänkt att fortsätta med någon av dem.

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. Variationen av aktiviteter är dock något som nämns av flera som något positivt.

"Bowling, linedance och boule var roligast. Matlagningen ihop var också rolig. De tre förstnämnda aktiviteterna fortsätter jag med. Våra gruppsamtal var också intressanta."

"När vi satt och pratade om "livet". Det kändes intressant och meningsfullt."

"Gemensam lunch på Sjöängen varje månad, eller oftare."

"Cirkelgym och boule, pratstund vid mötena."

"Cirkelgym på Vätter rehab. Har köpt ett 4-månaderskort. Linedance, ska börja nybörjarkurs."

Deltagarna uppmanades att tycka till allmänt om sitt deltagande eller upplägg genom fritextsvar i enkäten.

"Jag är glad att jag fick delta i gruppen, känner mig utvald. Önskar att erbjudandet hade kommit tidigare före 80år. TACK!"

"Om ni kör en gång till så tror jag många är intresserade. Har fått flera frågor om Seniorskraft av nyfikna."

"Vore bra med någon slags uppföljning, kanske 1-2 gånger/år."

I uppföljningsenkäten frågade vi om deltagaren upplevt sig fått någon ny vän i och med Seniorskraft, hela 12 personer svarade positivt på den fråga. Några upplevde att de fått flera nya vänner och några få svarade nej på den frågan. Gruppledaren bad deltagarna vid uppstart skriva några rader om sina förväntningar på Seniorskraft.

"Ska bli spännande med Seniorskraft. Att få träffas och utbyta tankar med grupp i samma ålder, och delta i aktiviteter som man kanske inte skulle gjort annars."

"Det här verkar toppen med Seniorskraft. Hoppas att jag får bättre kondition under hösten och att få träffa nya vänner här i Askersund. Programmet är ju mycket växlande, speciellt konditionsaktiviteterna och släktforskningen blir kul och även spännande med studiecirkelarna."

"Förväntat resultat av den här gruppverksamheten i höst känna några nya människor, skaffa bättre motions- och matvanor, lärt mig en del nytt om livet som det ter sig på äldre dagar."

Samt att vid den avslutande träffen skriva ned om deltagandet har motsvarat deras förväntningar.

"Det blev bättre än mina förväntningar. En trevlig och bra sammansatt grupp. Vi kommer säkert att hitta på något tillsammans några av oss. Kommer säkert sakna dessa träffar."

"Jag tycker att detta blev rätt så bra. Prova på lite nytt och träffa några nya människor. Kanske lite för lågt tempo i programmet men i övrigt bra. Får fundera lite hur man ska gå vidare."

"Framtiden finns ju fortfarande och vi har inte berört framtiden så mycket. Jag saknar tider efter det vi har varit med i Seniorskraft som ju passar bra för aktiva och friska pensionärer. Vad är alternativet efter den tiden? Vad kan kommunen bjuda på? Äldreomsorgschefen skulle ha varit med och presenterat de valmöjligheter som finns och hur prioriteringar sker. Som helhet bör kommunen fortsätta med Seniorskraft."

"Jag är positivt överraskad. Mycket trevligt att få prova på olika aktiviteter och t.o.m. bli inspirerad att vilja fortsätta. Trevliga damer och herrar som jag träffat utanför ordinarie "möten" och haft trevligt tillsammans med."

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 och bukhöjd finns enbart indelning i antingen grönt eller rött.

I tabellerna nedan 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.

Vid starten var åtta personer fysiskt aktiva enligt rekommendation medan två låg i det röda fältet. Fem personer hade riskabla alkoholvanor enligt screening. Två deltagare hade goda matvanor enligt rekommendationerna vid uppstart och två

	Baslinje	Uppföljning
Matvanor	2	10
	11	5
	2	
Fysisk aktivitet	8	10
	5	4
	2	1
Alkohol	10	14
	5	
Tobak	13	13
	1	1
	1	1
Sömn	5	8
	9	6
	1	1
Förtroende	5	10
	10	5
Praktiskt	10	13
	5	2
Allmän hälsa	10	10
	5	4
		1
Fysisk hälsa	9	11
	6	3
		1
Psykisk hälsa	11	14
	3	1
Stress/oro	8	10
	5	5
	1	

befann sig i det röda fältet. Sju personer hade ett för högt BMI och hela 11 personer hade ett för högt bukhöjdsnitt.

I uppstarten rapporterade två tredjedelar god psykisk och allmän hälsa och drygt hälften god fysisk hälsa, mindre än 1/3 besvärades även av oro eller stress. Tio av 15 upplever vissa sömnproblem. Fem av 15 anger att de har någon att anförtro sig till medan tio deltagare anger att de kan få praktisk hjälp av någon vid behov.

Gällande BMI har det inte skett någon förändring hos deltagarna, dock har det skett en förbättring hos vissa gällande bukhöjd, blodtryck och balans.

	Baslinje	Uppföljning
Blodtryck	9	11
	5	3
BMI	4	3
	4	4
	7	7
Bukhöjd	4	6
	11	8
Balans	6	8
	5	4
	3	2

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.

Id	+	-	Total förändring
1	2	-2	0
2	3	0	3
3	4	0	4
4	7	-1	6
5	2	0	2
6	2	-1	1
7	1	0	1
8	3	0	3
9	7	0	7
10	2	-1	1
11	4	0	4
12	1	-2	-1
13	3	0	3
14	1	0	1
15	3	0	3
TOTALT	45	-7	38

Det totala resultatet visar att deltagarna har varierande förändringar i hälsotillstånd där någon har haft negativ utveckling inom vissa områden, några har en rätt stabil bild över projektiden och några har visat framsteg inom flera områden. Vissa negativa resultat kan förklaras genom att individ drabbats av sjukdom eller andra orsaker som ligger utanför projektet, men som får effekt på projektets resultat. Totalt sett finns en övervägande positiv utveckling för gruppen som helhet och för ett flertal individer.

I den nedersta tabellen visas förändringar fördelat på områden. Sammanlagt finns det 45 positiva förflyttningar och sju stycken negativa förflyttningar. De tydligaste förbättringarna finns för matvanor, sömn, alkohol samt stress/oro. Medan fysisk hälsa, BMI och tobaks-konsumtionen sammantaget står oförändrade.

Områden	+	-	Total förändring
Matvanor	8	0	8
Fysisk aktivitet	2	0	2
Alkohol	4	0	4
Tobak	0	0	0
Sömn	4	0	4
Någon anförtro	5	-2	3
Praktisk hjälp	3	0	3
Allmän hälsa	0	-1	-1
Fysisk hälsa	2	-2	0
Psykisk hälsa	3	0	3
Stress/oro	5	-1	4
Blodtryck	3	-1	2
BMI	0	0	0
Bukhöjd	3	0	3
Balans	3	0	3
TOTALT	45	-7	38

Ekonomi

Sammanfattningsvis kan det noteras att lönekostnaden för grupplederen blev lägre än budgeterat men ändå den största enskilda kostnaden. Anledningen till det tror projektledarna är att grupplederen har erfarenhet från två tidigare omgångar av Seniorskraft i en annan kommun vilket kan ha lett till en tidseffektivisering. Fikakostnaden blev lägre än budgeterat.

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

Direkta kostnader		
Kostnadspost	Faktisk kostnad	Budgeterad kostnad
Lönekostnad	15939	20750
Reseersättning	3796	3996
Aktörer	2212	5000
Material	369	2000
Marknadsföring	1155	2200
Fika	1610	3000
<u>Totalt</u>	<u>25081</u>	<u>36946</u>
Indirekta kostnader		
Medfinansierare		
Projektledning	ÖLIF & folkhälsoteamet	
Telefoni	Folkhälsoteamet	
Hälsotester	Askersunds vårdcentral	
Lokaler	Askersunds kommun & Askersunds vårdcentral	
Aktivitet med vårdcentralens personal	Askersunds vårdcentral	
Aktivitet med ÖLIF personal	ÖLIF	
Rekryterings- och anmälningsförfarande	Askersunds kommun	
Material och trycksaker	ÖLIF	
Intäkter		
Kostnadspost	Faktisk intäkt	Budgeterad intäkt
Deltagaravgifter (200:- exkl. moms per deltagare)	3000:- exkl. moms	3000 exkl. moms
Askersunds kommun	22081	33946
<u>Totalt</u>	<u>25081</u>	<u>36946</u>

Gruppledarens reflektioner

Under hösten som gått har jag fått träffa femton fantastiska seniorer som tagit sig an varje aktivitet med engagemang och kämparglöd. Ett bra exempel på kämparglöden är då vi tillsammans dansade linedance, - trots krämpor och felsteg var det ingen som gav upp. Felstegen resulterade bara i lättsamma skratt som jag tror bara gjorde gruppen ännu mer sammansvetsad. För det är med glädje jag har sett nya vänskapsband vuxit fram. Gemensamma nämnare hos en del av deltagarna tror i alla fall jag har resulterat i vänner för livet. En av deltagarna skriver vid utvärderingen: "Jag är positivt överraskad. Mycket trevligt att få prova på olika aktiviteter och t.o.m. bli inspirerad att vilja fortsätta. Trevliga damer och herrar som jag träffat utanför ordinarie möten och haft trevligt tillsammans med". Efter att deltagarna har avslutat sitt aktivitetsschema har gruppen fortsatt att ses en gång i månaden. Och precis som citatet ovan visar så vet jag att flera av deltagarna har träffats även i andra sammanhang, - både för att dansa linedance som flera har fortsatt med samt på gymmet där vi fick prova på cirkelgym. Jag råkar även veta att träningsglädjen har smittat av sig på familjemedlemmar som inte deltagit i Seniorskraft...

Projektledarnas reflektioner

Att förbereda en omgång Seniorskraft är aldrig lätt och alltid utmanande och roligt. I Askersund hade vi möjligheten att ha både en styrgrupp och en arbetsgrupp som båda bidrog mycket i processen framåt. Att kunna samla nyckelpersoner från respektive organisation gjorde förberedelsearbetet mer lättarbetat och upplevelsen från projektledarhåll är att Seniorskraft vart väl förankrat inom såväl kommun som hos vårdcentral.

Då efterfrågan på att delta i Seniorskraft var högre än antalet platser, ställdes vi som projektledare inför behovet av att göra ett urval, om det var rätt val som gjordes kommer vi aldrig att få veta, men vi känner oss trygga med urvalet och på vilken grund det gjordes.

Att bygga ihop ett aktivitetsprogram som kan tilltala olika personer samtidigt som det ska bygga på de fyra hörnpelarna kräver mycket eftertanke. Dels finns det ett begränsat antal tillfällen att fylla med aktiviteter och dels så arrangeras flera av aktiviteterna av ideella krafter, så schemalaggningsen blir ett stort pussel. Då detta var första gången Seniorskraft genomfördes i Askersund bar vi inte med oss några erfarenheter kring vilka aktörer och aktiviteter som var bättre än andra, vid nästa omgång kommer denna erfarenhet ha byggts på och underlättar i arbetet med aktivitetsprogrammet.

Lärdomar

- Respektive samverkanspart behöver aktivt arbeta med implementeringen i sin egen verksamhet/organisation. En arbetsgrupp med verksamhetsnära representanter bidrar starkt till det.
- En utvald person inom kommun behöver assistera med lokalbokningar på efterfrågan från projektledare.
- Att lägga såväl vårdcentralbesök som motiverande samtal vid samma tillfälle var en framgångsfaktor.

Framtiden

Visionen framåt är att Seniorskraftprojekten ska finnas som ett erbjudande till Askersunds seniorer i tredje åldern, vara känt inom organisationer och målgrupp och upplevas ha ett samband med övriga förebyggandefunktioner i Askersund. 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 samt ett successivt implementerande i ordinarie verksamhet hos såväl kommun och vårdcentral.