



# Slutrapport

## Seniorkraft i Laxå 2016

# Innehåll

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

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 samverkansparter. I utvärderingen bedömdes modellen vara lovande, så efter vidareutveckling genomfördes en till omgång hösten 2015 och nu ytterligare en omgång 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 innehöll tre komponenter; hälsotest, motiverande samtal och ett aktivitetsprogram.

- **Hälsotest.** Hälsotesterna bestod av hälsoundersökning på vårdcentralen med mätning av blodtryck, blodsocker, blodfetter, liggande bukhöjd samt BMI och även av en hälsoenkät kring levnadsvanor och livssituation som deltagarna själva fyllde i, resultatet från båda delarna av hälsotesterna fördes över till en hälsoprofil. Hälsotesterna genomfördes i början och i slutet av projektet. Hälsoprofilerna låg till grund för de individuella samtalen med gruppleddaren.
- **Motiverande samtal.** I de individuella samtalen som skedde vid tre tillfällen under projektet (i uppstart, i mitten och vid avslut efter ca 6 månader) höll gruppleddaren i motiverande samtal med deltagarna utifrån hälsa och levnadsvanor och deltagaren fick möjlighet att identifiera möjliga utvecklingsområden.
- **Aktivitetsprogram.** Utifrån de aktörer och aktiviteter som fanns befintligt i kommunen sattes ett aktivitetsprogram samman med prova-på-aktiviteter. Deltagarna träffades en gång i veckan under hela terminen och gruppleddaren fanns med under alla träffar. I aktivitetsprogrammet ingick också studiecirkel och föreläsningar om till exempel kost och fysisk aktivitet för äldre.

Aktivitetsschema Seniorskraft  
Laxå 2016

Vecka	Aktivitet	Plats
36	Uppstart	Biblioteket
37	Studiecirkel	Allaktivitetshuset
38	Promenad	Spårbörjan
39	Orientering	Laxå OK klubbstuga
40	Föreläsning - Fysisk aktivitet	Vårdcentralen
41	Cirkelträning	Saltängen gymnastikhall
42	Cirkelträning	Saltängen gymnastikhall
43	Studiecirkel	Allaktivitetshuset
44	Föreläsning - Kost	Biblioteket
45	Släktforskning	Biblioteket
46	Matlagning	Hemkunskapssalen
47	Eget val - Biljard	Stars Laxå
48	Studiecirkel	Allaktivitetshuset
49	Linedance	Bergfästet
50	Avslutning	Laxå Bowling

## Rekrytering

Affischer sattes upp på vårdcentral, bibliotek och i kommunens reception under våren. Personal på respektive arbetsplats informerades via en folder liksom personal som arbetar på frivilligcentralen. En annons sattes in i *Laxå Nytt*, en gratistidning som går ut till kommunens samtliga invånare. Ett informationsbrev gick ut till kommunens samtliga 70-åringar som ett sätt att nå ut till de som normalt sett inte rör sig på ovanstående platser. 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 12 personer varav en i tidigt skede valde att avsluta sitt deltagande. Den slutgiltiga gruppen bestod av tre män och åtta kvinnor, i åldrarna 66-76 år.

Rekryteringsprocessen var till en början svår och antalet intresseanmälda inför informationsmötet var få. Vid informationsmötet uppmanades de intresserade att sprida till andra intresserade. Detta ledde till att flera intresserade anmälde sig.

## Kvalitativt utfall

För att få fram deltagarnas åsikter kring sitt deltagande i Seniorkraft Laxå 2016 ställdes ett antal frågor i den uppföljningsenkät som deltagarna har besvarat. Dels fick de själva nämna om de tyckt om någon av aktiviteterna och om de i sådana 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. Dock har många lyft linedance som en väldigt uppskattad aktivitet. Variationen av aktiviteter är dock något som nämns av flera som något positivt.

*"Orientering, linedance och bowling.  
Tänkte prova linedance i vår."*

*"Det har varit mycket  
positivt att umgås och  
prova på olika  
aktiviteter."*

*"Det positiva var  
att vi träffades  
och pratade."*

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

*"Vi fick prova på många olika saker, alltid kul. Vi blev under tiden som gick en fungerande grupp."*

*"Hoppas att seniorkraft fortsätter så att fler får möjlighet att delta."*

*"Bra aktiviteter tycker jag, faktiskt över förväntan! Har känts som vi också fått ha inflytande över det hela."*

Vid uppstart då deltagarna besvarade hälsoenkäten uppgav de flesta att de önskade mer social samvaro. I uppföljningsenkäten frågade vi om deltagaren upplevt sig fått någon ny vän i och med Seniorkraft, de flesta personer svarade ja på den fråga. Några upplevde att de fått flera nya vänner och några få svarade nej på den frågan.

*"Alla ansikten var välbekanta. Nu kan jag hälsa och stanna och prata med några som jag inte gjorde förut."*

*"I vår grupp fanns det personer som jag ej kände förut. Två av dem kommer jag nog ha sporadisk kontakt med."*

## Kvantitativt utfall

I hälsoprofilerna fick respektive område en färg; grönt, gult eller rött beroende på hur deltagarens resultat förhöll sig till gränsvärden som anges i bedömningsnyckeln. I tabellerna nedan redovisas hur många av deltagarna som befann sig inom respektive färgklassning vid baslinjemätning och uppföljande mätning. Den vänstra tabellen redovisar hälsoenkäten som deltagarna har fått besvara och den högra tabellen redovisar de resultatet från de hälsotester som genomfördes på vårdcentralen.

De flesta var vid starten fysiskt aktiva enligt rekommendation. Färre än hälften hade goda matvanor och de andra hade utrymme för förbättringar. Några deltagare gjorde också förbättringar gällande sina matvanor. Ett par deltagare hade enligt screening riskabla alkoholvanor och en deltagare rökte. Denna deltagare slutade att röka. BMI och bukhöjd visar att fler än hälften var överviktiga. Dock gjordes inga förbättringar gällande detta.

	Baslinje	Uppföljning
Matvanor	4	6
	7	5
Fysisk aktivitet	7	8
	2	1
	2	2
Alkohol	9	10
	2	1
Tobak	10	11
	1	
Sömn	5	5
	1	2
	5	4
Förtroende	4	7
	5	3
	1	
Praktiskt	9	10
	2	1
Allmän hälsa	5	7
	5	4
	1	
Fysisk hälsa	4	7
	6	4
	1	
Psykisk hälsa	5	7
	5	3
	1	1
Stress/oro	2	7
	6	1
	3	3

I uppstarten rapporterade ungefär hälften en bra eller mycket bra allmän hälsa, fysisk hälsa samt psykisk hälsa medan hälften rapporterade dessa tre delar som någorlunda. Någon har rapporterat detta som dåligt eller mycket dåligt. Alla dessa områden hade förbättrats vid uppföljning. Vad gäller stress och oro uppgav endast två att de aldrig eller sällan kände sig stressade eller oroliga medan resten kände detta oftare. Ungefär hälften uppgav att de upplevde sömnbesvär och ungefär hälften uppgav att de sover bra. Stress/oro är det område som vid uppföljningen fått flest positiva förändringar.

	Baslinje	Uppföljning
Blodtryck	9	7
	2	4
Blodsocker	5	5
	3	2
	3	4
Blodfetter	1	1
	10	8
		1
BMI	2	2
	3	3
	6	6
Bukhöjd	5	4
	6	7

De flesta av årets deltagare är sammanboende med någon men några bor ensamma. Vid uppstart var fler än hälften tveksamma gällande om de hade någon att anförtro sig till men de flesta uppgav att de har lätt att få praktisk hjälp vid behov. Vid uppföljningen uppgav dock fler att de har någon att anförtro sig till. En förklaring till denna förändring är bland annat att några deltagare sedan uppstart har reflekterat över frågan och insett att de har någon att anförtro sig till.

Id	+	-	Total förändring
1	0	-1	-1
2	3	-2	1
3	3	-2	1
4	3	0	3
5	0	-1	-1
6	6	0	6
7	4	-1	3
8	1	0	1
9	0	-1	-1
10	5	0	5
11	4	-1	3
<b>TOTALT</b>	<b>29</b>	<b>-9</b>	<b>20</b>

Den första tabellen visar förändringar per deltagare. Resultatet visar att deltagarna har varierande förändringar i hälsotillstånd där tre deltagare har haft negativ utveckling, flera har en rätt stabil bild över projektiden och några har visat flera framsteg. Oavsett om det har skett en positiv eller negativ förändring så kan det inte förgivet härledas till deltagandet i Seniorskraft. Deltagarnas övriga livssituation har stor inverkan på deras hälsa vilket kan påverka i båda riktningarna.

Områden	+	-	Total förändring
Matvanor	3	-1	2
Fysisk aktivitet	1	0	1
Alkohol	1	0	1
Tobak	1	0	1
Sömn	1	-1	0
Någon anförtro	4	0	4
Praktisk hjälp	2	-1	1
Allmän hälsa	3	0	3
Fysisk hälsa	4	0	4
Psykisk hälsa	2	0	2
Stress/oro	5	0	5
Blodtryck	0	-2	-2
Blodsocker	1	-2	-1
Blodfetter	1	-1	0
BMI	0	0	0
Bukhöjd	0	-1	-1
<b>TOTALT</b>	<b>29</b>	<b>-9</b>	<b>20</b>

I den andra tabellen visas förändringar fördelat på områden. De tydligaste förbättringarna ses gällande stress/oro, fysisk hälsa samt någon att anförtro sig åt.



## Ekonomi

Sammanfattningsvis kan det noteras att lönekostnaden för gruppleddaren blev lägre än budgeterat men ändå den största enskilda kostnaden. Anledningen till det tror projektledarna är att gruppleddaren har erfarenhet från två tidigare omgångar av Seniorkraft vilket kan ha lett till en tidseffektivisering. Fikakostnaden blev lägre än budgeterat men beror till stor del på att det var färre deltagare än vad som är möjligt.

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.

<b>Direkta kostnader</b>		
<b>Kostnadspost</b>	<b>Faktisk kostnad</b>	<b>Budgeterad kostnad</b>
Lönekostnad	14076	20750
Reseersättning	2201	3848
Aktörer	2500	5000
Material	369	2000
Marknadsföring	1155	2200
Fika	1833	3000
<b>Totalt</b>	<b>22134</b>	<b>36798</b>
<b>Indirekta kostnader</b>		<b>Medfinansiärer</b>
Projektledning	ÖLIF & folkhälsoteamet	
Telefoni	Folkhälsoteamet	
Hälsotester	Laxå vårdcentral	
Lokaler	Laxå kommun & Laxå vårdcentral	
Aktivitet med vårdcentralens personal	Laxå vårdcentral	
Aktivitet med ÖLIF personal	ÖLIF	
Rekryterings- och anmälningförfarande	Laxå kommun	
Material och trycksaker	ÖLIF	
<b>Intäkter</b>		
<b>Kostnadspost</b>	<b>Faktisk intäkt</b>	<b>Budgeterad intäkt</b>
Deltagaravgifter (200:- exkl. moms per person)	2200:- exkl. moms	3000:- exkl. moms
Laxå kommun	19934	33798
<b>Totalt</b>	<b>22134</b>	<b>36798</b>

## Gruppledarens reflektioner

Svetten lackade under de två tillfällen som Seniorskraftdeltagarna fick prova på cirkelträning. Dessa tillfällen är bra exempel på det engagemang som seniorerna visat på under hösten och efter cirkelträningen (säkert också många andra aktiviteter) tror i alla fall jag att många gick därifrån med känslan att man nog klarar av mer än vad man själv tror! Gruppen har varit en salig blandning av unika individer som på sitt eget sätt har bidragit till ett gott klimat i gruppen. En av deltagarna skriver vid utvärderingen: "Bra aktiviteter tycker jag faktiskt, över förväntan! Har känts som vi också fått ha inflytande över det hela". En annan deltagare skriver bland annat: "Flåset har blivit bättre och jag ser ljus på framtiden". Och på tal om framtiden så har deltagarna fortsatt att träffas trots att aktivitetsschemat är avslutat. En gång i månaden har de berättat att de ska träffas. Gruppen har tillsammans sammanställt en lista över tänkbara aktiviteter och näst på tur (i skrivandets stund) är korvgrillning ute i naturen.

Jag som gruppledare har även träffat samtliga deltagare för individuella MI-samtal. Jag ser det som en styrka att fått ha båda dessa roller då jag tror att det har varit lättare för deltagarna att öppna upp sig då vi lärt känna varandra under de aktiviteter vi setts på. En utmaning med samtalen har dock varit att få tillgång till en bra lokal att hålla samtalen i. En möjlighet som kan förbättra detta tror jag kan vara att det redan innan start finns ett bokad rum för samtliga samtal som ska genomföras. Att ha så mycket som möjligt spikat vad gäller aktiviteter och lokaler vid uppstart kan undvika förvirring samt bidra till ännu nöjdare deltagare. För det är ju det vi vill, att seniorerna som deltar ska få en så positiv upplevelse som möjligt av Seniorskraft.

## Projektledarnas reflektioner

Om det var spännande och utmanande att genomföra Seniorskraft för andra gången 2015, så var det precis lika spännande och utmanande att genomföra Seniorskraft omgång 3. Att nå ut till nya deltagare var utmanande, trots att vitsorden från föregående deltagare varit goda och Seniorskraft tycks ha fått ett gott rykte var det en relativt kärv rekrytering i starten. Hur vi når ut till nya grupper är något som behöver utvecklas framöver. Starten av Seniorskraft blev något rörig då missförstånd gällande lokalbokningar uppstod, även där finns det stor utvecklingspotential för att förebygga detta framöver. Att sätta ihop aktivitetsprogram är aldrig enkelt, men efter två års övning finns det flera givna kontakter att ta vilket underlättar vissa delar i aktivitetsprogrammet. Likväl kontakter på vårdcentral och in i kommun underlättas för varje år som går, så en styrka är just det långsiktiga arbetet.

## Lärdomar

- Respektive samverkanspart behöver aktivt arbeta med implementering och förankring 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.
- Se över vilka typer av tester som ska göras inom hälsoundersökningen. 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.
- Utarbeta nya sätt att hitta aktörer till aktivitetsprogrammet för att effektivisera planeringen.

## Framtiden

Visionen, enligt projektledarna, framåt är att Seniorkraft ska finnas som ett erbjudande till Laxås seniorer i tredje åldern samt vara känt inom organisationer och målgrupp. Seniorkraft ska också upplevas ha ett samband med övriga förebyggandefunktioner, både inom hälso- och sjukvården samt inom kommunen, i Laxå. Vidare finns en funktion inom kommunen som har i sin arbetsbeskrivning att agera gruppleddare.

I och med det återkommande arbetet med Seniorkraft kommer samverkan mellan involverade parter att fungera bättre och bättre vilket bidrar till ett smidigare genomförande. För ett långsiktigt åtagande behöver en ekonomisk lösning på längre sikt finnas från samtliga samverkansparter.

