



**SLUTRAPPORT
SENIORKRAFT I ASKERSUND
2017**

INNEHÅLL

Bakgrund	3
Syfte	3
Projektmodell	4
Rekrytering	5
Kvalitativt utfall	6
Kvantitativt utfall	7
Ekonomi	9
Gruppledarens reflektioner	10
Projektledarnas reflektioner	10
Framgångsfaktorer	11
Utmaningar och lärdomar	11
Framtiden	11

RAPPORTEN ÄR FÖRFATTAD AV:

Kristin Roswall, Örebro läns Idrottsförbund

Sandra Lundqvist, 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 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.

Arbetet i Laxå har fortsatt såväl 2015 som 2016 och 2017. Med denna bakgrund valde Askersunds kommun och Askersunds vårdcentral att genomföra Seniorkraft i deras regi hösten 2016. Detta arbete har sedan fortsatt under 2017.

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.

FYSISK AKTIVITET

GODA MATVANOR

SOCIAL SAMVARO

MENINGSFULLHET

PROJEKTMODELL

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

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

Motiverande samtal: De individuella samtalen sker vid tre tillfällen under projektet (uppstart, mitten och cirka 6 månader efter uppstart). Det är då gruppledaren som håller i samtalen med deltagarna utifrån hälsa och levnadsvanor. Här får deltagaren 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 gruppledaren. Programmet består av både praktiska och teoretiska moment.

<i>Vecka</i>	<i>Aktivitet</i>	<i>Plats</i>
37	Uppstart: Lära känna	Sjöängen, Visholmen
38	Föreläsning: Fysisk aktivitet och artros	Vårdcentralen
39	Utegymp/stavgång	Solberga IP
40	Fallkampanjveckan: Läkemedel för äldre	Sjöängen, biblioteket, Aspön
41	Studiecirkel: Kroppen och levnadsvanor samt information från bibliotek	Sjöängen, biblioteket, Aspön
42	Boccia	Varmbadhuset
43	Core	Danssalen Sjöängen
44	Föreläsning: Kost	Sjöängen, biblioteket, Aspön
45	Matlagning	Sjöängskolan
46	Cirkelgymp	Forma Askersund
47	Studiecirkel: Motivation och meningsfullhet	Sjöängen, biblioteket, Aspön
48	Linedance	Varmbadhuset
49	Eget val: Släktforskning samt besök av studieförbund	Sjöängen, biblioteket, Aspön
50	Avslutning: Bowling och lunch	O'Learys

REKRYTERING

Affischer sattes upp på vårdcentral, bibliotek och i kommunens reception under våren. Personal inom respektive samverkansorganisation informerades. Information spreds även genom tidningen *Bo i Askersund*. Kommunens reception/växel var mottagare av intresseanmälningar och 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. Den slutgiltiga gruppen bestod av tre män och nio kvinnor, i åldrarna 64-75 år.

Året innan var det fler intresserade än antalet platser vilket gjorde att projektledarna fick göra ett urval enligt enkätsvaren. De som inte kom med året innan blev erbjudna en plats detta år men tackade nej. Till skillnad från året innan var det färre än väntat som deltog på informationsmötet. Därför gjordes ett utskick av ett informationsbrev till kommunens 70-åringar vilket resulterade i fler intresseanmälningar.

SENIORKRAFT
HÄLSOSAMT ÅLDRADE

ÄR DET DIG VI SÖKER?

ÄR DU SENIOR?

VILL DU BLI MER AKTIV?

VILL DU BEHÅLLA GOD HÄLSA?

ÖNSKAR DU SOCIAL SAMVARO?

VILL DU VETA MER?
INFORMATIONSMÖTE
18/8 KL 14:00
ASKERSUNDS
STADSBIBLIOTEK

ANMÄL DITT INTRESSE
Rådhuset Askersund, Stööksgatan 8
0583-810 00
Mån - Fre 7:30-16:30
Lunchstängt 12:00-12:45

Region Örebro län
ASKERSUNDS KOMMUN
Örebro län
Äldre- och
aktivitetshand
BYDÄNÄRES
FÖRENING

KVALITATIVT UTFALL

För att få fram deltagarnas åsikter kring sitt deltagande i Seniorskraft har det ställts ett antal frågor i den uppföljningsenkät som deltagarna besvarat. Frågor de fått svara handlade bl.a. om vilka som var deras favoritaktiviteter och om deras förväntningar på Seniorskraft har motsvarats.

Linedance är den aktivitet som flest deltagare har uppgett var favoritaktiviteten och flera skriver att de kommer att fortsätta att dansa efter projektets slut. Andra aktiviteter som många uppskattade var utegym/stavgång samt bowling. Många menar att de uppskattar variationen av aktiviteter. Core var den aktivitet som flest deltagare uppger att de tyckte minst om med förklaringen att träningsformen var för tuff.

I uppföljningsenkäten fick deltagarna också svara på om de träffat någon ny vän under Seniorskraft. Majoriteten av deltagarna uppger att de gjort det. De flesta uppger också att deras förväntningar på Seniorskraft har motsvarats och på vilket sätt. Det har också funnits utrymme i uppföljningsenkäten för deltagarna att lämna fritextsvar.

"Trevliga aktiviteter för både kropp och själ (umgänget). Linedance och bowling var nytt för mig."

"Roligt att göra någonting tillsammans."

"Jag har fått prova på aktiviteter jag annars inte skulle ha gjort."

"Core, känns att man lever!"

"Olika aktiviteter och en härlig grupp av olika människor med olika bakgrund och erfarenheter."

"Intressant föreläsning med artrosen, kul med matlagning tillsammans."

"Glada och medryckande ledare, trevliga medmänniskor."

"Träffat många nya vänner, lärorikt."

"Spännande att komma i kontakt med nya aktiviteter och nya människor. Kommit igång ordentligt med regelbundna motions- och träningsaktiviteter."

"Man kan inte motivera människor. Däremot kan man skapa förutsättningar som gör att människor känner sig motiverade. Det har Seniorskraft varit ett lysande exempel på. Formatet och upplägget har varit suveränt, och kan dessutom vässas ytterligare. Tack för att jag fick chansen att delta!"

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.

Flera eller lika många deltagare befinner sig inom de gröna fälten vid uppföljning inom samtliga områden förutom självskattad fysisk hälsa. Vid uppstart var tre personer fysiskt aktiva enligt rekommendation medan fyra befann sig i det röda fältet. När uppföljningen genomfördes hade samtliga fyra personer från det röda fältet ökat sin tid för fysisk aktivitet. Vidare har flera deltagare har förbättrat sina mat- och sömnvanor. Vad gäller deltagarnas självskattade psykiska hälsa befann sig sju personer i det gröna fältet vid start. Vid uppföljning upplevde tre deltagare att deras psykiska hälsa förbättrats. Flera deltagare upplever också mindre stress/oro vid uppföljningen.

Flera deltagare hade ett bättre blodtrycksvärde vid den uppföljande mätningen. Vad gäller BMI har en deltagare förflyttat sig från det röda fältet till det gula fältet. Inom området bukhöjd har det inte skett några förändringar.

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

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

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.

Den översta tabellen visar förändringar per person. Det totala resultatet visar att deltagarna har varierande förändringar i hälsotillstånd där några har haft negativ utveckling inom vissa områden medan andra har haft en positiv utveckling inom flera områden. En deltagare har fler negativa förändringar än positiva. 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 33 positiva förändringar och sju stycken negativa förändringar. Den tydligaste förbättringen finns för fysisk aktivitet. Därefter ses flera förbättringar inom blodtryck, allmän hälsa, stress/oro och sömn. Några områden såsom t.ex. alkohol och tobak är oförändrade.

Andra mätningar som genomfördes var tester gällande kondition, benstyrka och balans. Vid det uppföljande konditionstestet, då personen förflyttande sig gående så lång sträcka som möjligt under 6 minuter, hade åtta personer förbättrat sitt resultat. Benstyrkan testades genom uppresningar från en stol, där sju personer klarade fler uppresningar vid uppföljningen. Fyra personer förbättrade sitt resultat gällande balansen som testades genom enbensstående.

Id	+	-	Total förändring
1	2	0	2
2	5	0	5
3	4	0	4
4	1	-1	0
5	3	0	3
6	1	-3	-2
7	0	0	0
8	5	0	5
9	4	0	4
10	4	-2	2
11	3	0	3
12	1	-1	0
TOTALT	33	-7	26

Områden	+	-	Total förändring
Matvanor	2	0	2
Fysisk aktivitet	7	0	7
Alkohol	0	0	0
Tobak	0	0	0
Sömn	4	-1	3
Någon anförstro	2	-1	1
Praktisk hjälp	1	0	1
Allmän hälsa	3	0	3
Fysisk hälsa	2	-3	-1
Psyisk hälsa	3	-1	2
Stress/oro	4	-1	3
Blodtryck	4	0	4
BMI	1	0	1
Bukhöjd	0	0	0
TOTALT	33	-7	26

EKONOMI

Sammanfattningsvis kan det noteras att kostnaden för att genomföra Seniorskraft blev lägre än budgeterat. Lönekostnaden för gruppledaren är den största enskilda kostnaden. Tidigare år har denna kostnad varit lägre och anledningen till det tror projektledarna är att gruppledaren då hade erfarenhet från tidigare arbete med Seniorskraft vilket kan ha lett till en tidseffektivisering. Till denna omgång rekryterades en ny gruppledare. Men samtidigt som den faktiska lönekostnaden är något högre än budgeterat är reseersättningen

lägre. Andra poster som är lägre än budgeterat är bl.a. fika och aktörer. Vad gäller aktörer som medverkar i aktivitetsprogrammet skiljer det sig från år till år.

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 samverkanspartners möjligheter att bidra.

<i>Direkta kostnader</i>		
	Faktisk kostnad	Budgeterad kostnad
Lönekostnad	29 580	26 839
Reseersättning	2347	4795
Aktörer	2198	5000
Marknadsföring	0	2000
Fika	1279	3000
<u>Totalt</u>	<u>35 404</u>	<u>41 634</u>

<i>Indirekta kostnader</i>	
Projektledning	ÖLIF och folkhälsoteamet
Telefoni	Folkhälsoteamet
Hälsotester	Askersunds vårdcentral
Lokaler	Askersunds kommun och Askersunds vårdcentral
Aktivitet med vårdcentralens personal	Askersunds vårdcentral
Aktivitet med ÖLIF personal	ÖLIF
Rekryterings- och anmälningsförfarande	Askersunds kommun
Material och trycksaker	ÖLIF

<i>Intäkter</i>		
	Faktisk intäkt	Budgeterad intäkt
Deltagaravgifter (200 exkl. moms per person)	2400 exkl. moms	3000 exkl. moms
Laxå kommun	33 004	38 634
<u>Totalt</u>	<u>35 404</u>	<u>41 634</u>

GRUPPLEDARENS REFLEKTIONER

Ett förtroendefullt uppdrag att som gruppledare fått möta och lära känna 12 pensionärer i Askersunds kommun som alla varit nyfikna på Seniorkraft är nu avslutat. Deltagarna gick in i projektet med olika förhoppningar, flera önskade gå ner i vikt, andra såg möjligheten till att bli mer fysisk aktiva och för vissa var den sociala gemenskapen det primära.

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. Vårdcentralen har bistått med lokaler vid samtalen vilket gjort att deltagarna kunnat träffa både sjuksköterska, sjukgymnast och mig vid samma tillfälle vilket gett en bra ingångspunkt i samtalet.

PROJEKTLEDARNAS REFLEKTIONER

Att återigen ha fått planera och genomföra en omgång Seniorkraft i Askersund har varit både utmanande och roligt. Då rekryteringsprocessen gick så smidigt förra året och vi fick in fler intresseanmälningar än vad det finns platser blev vi nog lite tagna på sängen när fallet inte blev så i år. Men genom att skicka ut informationsbrev till en viss åldersgrupp i kommunen löste det sig och fler intresseanmälningar inkom.

Vad gäller aktivitetsprogrammet är det alltid en utmaning att få till. Aktivitetsprogrammet ska vara varierat och till stor del arrangerat av ideella krafter vilket kan bidra

Aktivitetsschemat har varit varierande där min uppfattning är att matlagningen var en av de mest uppskattade aktiviteterna med många nya hälsosamma recept att ta med sig hem. Deltagarna har även framhållit hälsoundersökningarna på vårdcentralen som betydelsefulla *”en unik chans att få möjlighet till detta”* är ett av uttalandena från deltagarna. Flera har blivit bekymrade över deras provtagningsresultat och har haft som målsättning att förbättra dessa till uppföljningen vid projektets slut.

Glädjande för mig som gruppledare är den entusiasm som de uppvisat under hösten med en god sammanhållning i gruppen och många skratt vid de veckovisa träffarna. Efter aktivitetsprogramets slut har de flesta valt att fortsätta träffas och de är nu i uppstarten av en studiecirkel för att lära sig mer om Askersunds historia under våren.

till den utmaning som det är. Men samtidigt är det de ideella krafterna vi vill ska medverka i Seniorkraft och vi har under föregående år skapat flera uppskattade kontakter som bidragit till aktivitetsprogrammet även i år.

Vi upplever att Seniorkraft redan är väl förankrat inom såväl kommun som vårdcentral. Att få ha både en styrgrupp och en arbetsgrupp med nyckelpersoner från samverkansparterna underlättar enormt för oss projektledare. Kontakterna på vårdcentralen och i kommunen är mycket uppskattade och underlättar genomförandet.

FRAMGÅNGSFAKTORER

- Respektive samverkanspart behöver aktivt arbeta med rekryteringen av nya deltagare. En arbetsgrupp med verksamhetsnära representanter bidrar starkt till det.
- En utvald person inom kommun behöver assistera med lokalbokningar på efterfrågan från projektledare.
- Att i samband med rekrytering skicka ut informationsbrev till en utvald åldersgrupp boende i kommunen.
- Att lägga såväl vårdcentralbesök som motiverande samtal vid samma tillfälle var en framgångsfaktor.

UTMANINGAR OCH LÄRDOMAR

- Utarbeta nya sätt att rekrytera deltagare.
- Utarbeta nya sätt att hitta aktörer till aktivitetsschemat.
- Fördela tider till de uppföljande hälsotesterna i god tid.
- Förlägga tidpunkten för den öppna informationsträffen i god tid innan uppstart.

FRAMTIDEN

Visionen framåt, enligt projektledarna, är precis som förra året att Seniorskraft ska finnas som ett erbjudande till Askersunds seniorer i tredje åldern samt vara känt inom organisationer och bland målgruppen. Seniorskraft ska också upplevas ha ett samband med övriga förebyggande-funktioner, både inom hälso- och sjukvård samt inom kommunen, i Askersund. Vidare finns det en funktion inom kommunen som

har i sin arbetsbeskrivning att agera gruppleddare.

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