



**SLUTRAPPORT
SENIORKRAFT I LAXÅ
2017**

INNEHÅLL

Bakgrund	3
Syfte	3
Projektmodell	4
Rekrytering.....	5
Kvalitativt utfall	6
Kvantitativt utfall	7
Ekonomi	9
Gruppledarens reflektioner.....	10
Projektledarnas reflektioner	10
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 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 en vidareutveckling genomfördes en till omgång hösten 2015. Seniorskraft har sedan rullat på och genomförs varje år, senast 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, blodsocker, BMI samt midjemått. 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 slutet 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	Bibliotekskällaren
38	Föreläsning: Fysisk aktivitet och artros	Vårdcentralen
39	Promenad	Eljusspåret
40	Fallkampanjveckan: Hälsolunch och gymnastik	Björkhagen
41	Studiecirkel: Kroppen och levnadsvanor	Bibliotekskällaren
42	Boccia	Allaktivitetshuset
43	Eget val: Biljard	Stars biljard
44	Cirkelträning	Saltängens idrottshall
45	Föreläsning: Kost	Bibliotekskällaren
46	Matlagning	Centralskolans hemkunskapskök
47	Studiecirkel: Motivation och meningsfullhet samt besök av studieförbund	Bibliotekskällaren
48	Linedance	Bergfästet
49	Cirkelträning	Saltängens idrottshall
50	Avslutning: Bowling och lunch	Laxå bowling

REKRYTERING

Affischer sattes upp på vårdcentral, bibliotek och i kommunens reception under våren. Personal inom respektive samverkansorganisation informerades 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 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 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 64-77 år. En av deltagarna genomförde inte den uppföljande hälsoenkäten samt de uppföljande hälsotesterna. Två ytterligare deltagare genomförde inte de uppföljande hälsotesterna av personliga skäl.

Rekryteringsprocessen som året innan var en aning svår gick i år smidigare och antalet intresseanmälningar inför informationsmötet var till belåtenhet. Det tillkom även anmälningar från personer som inte deltog på informationsmötet.

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
22/8 KL 15:30
LAXÅ STADSBIBLIOTEK

ANMÄL DITT INTRESSE
Laxå kommunhus, Postgatan 2-4
0584-47 31 00

Måndag – torsdag 08.00-16.00
Fredagar 08.00-15.00
Lunchstängt 12.00 - 13.00
V. 27-32 har receptionen öppet 10.00-15.00 på fredagar

Region Örebro län
LAXÅ KOMMUN
SYDNÄSRES REKRYTERING

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 besvara handlade bl.a. om vilka som var deras favoritaktiviteter och om deras förväntningar på Seniorskraft har motsvarats.

Matlagning är den aktivitet som flest deltagare har uppgett var favoritaktiviteten. En annan aktivitet som många uppskattade var biljard, den aktivitet som var gruppens eget val. Flera skriver att de kommer att fortsätta spela biljard. Många menar att de uppskattar variationen av aktiviteter.

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. Något som en deltagare har uppgett saknats är en ännu djupare hälsoundersökning. Det har också funnits utrymme i uppföljningsenkäten för deltagarna att lämna fritextsvar. I ett av dessa svar berättar deltagaren att gruppen har träffats och grillat korv efter projektets slut och att de ska ses flera gånger.

"Provat på nya saker och fått nya vänner."

"Biljarden ska gruppen besöka igen."

"Biljard, promenader, fortsatta träffar med gruppen."

"Biljarden var kul!"

"Det saknas en djupare hälsoundersökning."

"Viktig information, trevligt att träffa nya människor."

"Alla aktiviteter var bra och gav mig mycket."

"Jag är mer social än förut. Fortsätt med detta, fler behöver detta."

"Cirkelträning, jättekul!"

"Det var intressant och trevligt. Framförallt en mycket kunnig och trevlig ledare."

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 finns enbart indelning i antingen grönt eller rött. I tabellerna 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 blodsocker. Vid uppstart rapporterade endast tre personer att de sällan eller aldrig känner stress/oro medan två personer befann sig i det röda fältet. När uppföljningen genomfördes hade samtliga två förflyttat sig till det gula eller gröna fältet och flera har förflyttat sig från gult till grönt. Vidare är fler deltagare fysiskt aktiva vid uppföljningen och flera upplever sin sociala situation som förbättrad.

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

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

	Baslinje	Uppföljning
Blodtryck	4	6
	4	2
	1	1
Blodsocker	7	6
	2	2
		1
BMI		
	4	4
	5	5

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 en 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 26 positiva förändringar och åtta stycken negativa förändringar. Den tydligaste förbättringen finns inom området stress/oro. Därefter ses flera förbättringar inom bl.a. fysisk aktivitet, allmän hälsa och sömn. Några områden såsom t.ex. alkohol och tobak är oförändrade.

Id	+	-	Total förändring
1	1	0	1
2	1	0	1
3	3	-1	2
4	2	-2	0
5	7	-1	6
6	2	-1	1
7	1	-2	-1
8	3	-1	2
9	3	0	3
10	1	0	1
11	2	0	2
TOTALT	26	-8	18

Områden	+	-	Total förändring
Matvanor	2	-1	1
Fysisk aktivitet	3	0	3
Alkohol	0	0	0
Tobak	0	0	0
Sömn	3	-1	2
Någon anförstro	3	-2	1
Praktisk hjälp	1	0	1
Allmän hälsa	2	0	2
Fysisk hälsa	2	0	2
Psykisk hälsa	1	-1	0
Stress/oro	5	0	5
Blodtryck	3	-1	2
Blodsocker	1	-2	-1
BMI	0	0	0
TOTALT	26	-8	18

EKONOMI

Sammanfattningsvis kan det noteras att kostnaden för att genomföra Seniorkraft blev lägre än budgeterat. Lönekostnaden för grupplederen är den största enskilda kostnaden. Tidigare år har denna kostnad varit lägre ändå och anledningen till det tror projektledarna är att grupplederen då hade erfarenhet från tidigare arbete med Seniorkraft vilket kan ha lett till en tidseffektivisering. Till denna omgång rekryterades en ny grupplederare. 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 Seniorkraft är det viktigt att ta hänsyn till de förutsättningar som är just då gällande ekonomi och samverkansparters möjligheter att bidra.

<i>Direkta kostnader</i>		
	Faktisk kostnad	Budgeterad kostnad
Lönekostnad	24 567	25 598
Reseersättning	2416	4706
Aktörer	3856	5000
Marknadsföring	1155	2000
Fika	1551	3000
<u>Totalt</u>	<u>33 545</u>	<u>40 304</u>

<i>Indirekta kostnader</i>	
Projektledning	ÖLIF och folkhälsoteamet
Telefoni	Folkhälsoteamet
Hälsotester	Laxå vårdcentral
Lokaler	Laxå kommun och Laxå vårdcentral
Aktivitet med vårdcentralens personal	Laxå vårdcentral
Aktivitet med ÖLIF personal	ÖLIF
Rekryterings- och anmälningsförfarande	Laxå 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	31 145	37 304
<u>Totalt</u>	<u>33 545</u>	<u>40 304</u>

GRUPPLEDARENS REFLEKTIONER

Ett förtroendefullt uppdrag att som grupp- ledare fått möta och lära känna 12 pensionärer i Laxå 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 fysiskt 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. En utmaning med samtalen har dock varit att få tillgång till en bra lokal att hålla samtalen i. Önskvärt ur min synpunkt är att både det första och sista MI-samtalet skulle ske i vårdcentralens lokaler för att inte

PROJEKTLEDARNAS REFLEKTIONER

Att ännu ett år ha fått planera och genomföra en omgång Seniorkraft i Laxå har varit både utmanande och roligt. Flera av deltagarna vittnar om att vetskapen om att kommunen erbjuder Seniorkraft har spridit sig bland kommunens äldre invånare. Trots detta är det år efter år en utmaning att nå nya deltagare. Det verkar dock som om vi de senaste åren har hittat ett framgångsrikt sätt att komplettera informationsspridningen för att rekrytera deltagare, och det är genom att skicka ut informationsbrev till vissa åldersgrupper boende i Laxå kommun.

Vad gäller aktivitetsprogrammet är det oavsett antal omgångar Seniorkraft vi har i ryggen en utmaning att få till. Aktivitets-

deltagarna ska behöva ha samtalen på olika ställen i Laxå och ibland även olika dagar.

Många har fått information från tidigare deltagare som pratat gott om Seniorkraft och uppmuntrat dem till att anmäla sig vilket de är tacksamma att de gjort. Flera av årets deltagare har i sin tur återgett att de kommer uppmuntra vänner och bekanta som inte varit med i Seniorkraft att anmäla sig till hösten 2018. Aktivitetsprogrammet har varit varierande där min uppfattning är att deltagarnas egna val biljard var en av de mest uppskattade aktiviteterna. Efter aktivitetsprogrammets slut har de flesta valt att fortsätta träffas och har bland annat varit ute och promenerat med efterföljande korbgrillning, spelat biljard och bowling. Ambitionen hos gruppen är att ses en gång i månaden med olika aktiviteter varje gång.

programmet ska vara varierat och till stor del arrangerat av ideella krafter vilket kan bidra till den utmaning som det är. Men samtidigt är det de ideella krafterna vi vill ska medverka i Seniorkraft och vi har under åren skapat flera uppskattade kontakter som bidrar till aktivitetsprogrammet år efter år. Likaså är kontakterna på vårdcentralen och i kommunen mycket uppskattade och underlättar genomförandet.

En utmaning som också gruppledaren lyfter är lokaler för MI-samtalen. Detta har upplevts som en utmaning även för tidigare gruppledare men vi har ännu inte lyckats finna någon lösning.

LÄRDOMAR

- Respektive samverkanspart behöver aktivt arbeta med implementeringen i sin egen verksamhet/organisation. Att skapa en arbetsgrupp med verksamhetsnära representanter skulle bidra till detta och underlätta genomförandet på många sätt.
- En utvald person inom kommunen behöver assistera med lokalbokningar på efterfrågan från projektledare.
- Att lägga såväl vårdcentralbesök som MI-samtal vid samma tillfälle och på samma plats är önskvärt för att underlätta för både gruppleddare och deltagare.
- Utarbeta nya sätt att hitta aktörer till aktivitetsschemat.
- Utarbeta nya sätt att rekrytera deltagare.

FRAMTIDEN

Visionen framåt, enligt projektledarna, är precis som tidigare år att Seniorskraft ska finnas som ett erbjudande till Laxås 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 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 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.