



Slutrapport; Sjukdomsförebyggande  
utvecklingsuppdrag i Primärvården

Utvecklingsuppdragets namn Senior-träning

Ägare Offerdal Hc

Projektid Ht 2018

## Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	1
Sammanfattning .....	2
Bakgrund.....	2
Syfte och mål.....	2
Metod .....	3
Resursåtgång .....	4
Resultat.....	4
Ev. slutsats.....	4
/kontakt.....	5

*(Att uppdatera innehållsförteckning markerar du förteckningen. Högerklicka och tryck på "Uppdatera fält")*

## Sammanfattning

Behovet av bra och effektiv fysisk aktivitet för äldre, samt behovet av mötesplatser för den äldre befolkning har uppmärksammats. I nuläget finns detta endast i mycket begränsad utsträckning.

Hälsocentralen ville vara delaktig i utvecklandet av detta. Kontakter har tagits med olika kommunala företrädare både inom äldreomsorgen samt inom folkhälso-området samt föreningslivet. I slutänden visade det sig att den bästa drivkraften fanns hos enskilda individer inom Rise-Tulleråsens byalag.

Det som kom till stånd var ”yoga för hälsa på äldre dar” som i samarbete med NBV drevs som en studiecirkel. Intresset var stort och deltagare från olika delar av Offerdalsbygden har deltagit. Några män har deltagit men ffa har det varit kvinnliga deltagare.

Resultatet visar på en minskad fallrädsla inom gruppen.

Att kombinera yogan med fika och möjlighet till social samvaro har visat sig vara en framgångsfaktor. Kompetensen hos yogaläraren som guidat deltagarna på ett föredömligt sätt och även kunnat individanpassa för dem som behövt det, har varit en nödvändighet för att kvalitén på det hela ska vara hög.

Utvärderingen, via ShortFES1 kan visar på att man även med en kortare intervention kan se mätbara förbättringar vad gäller den egenskattade fallrädslan.

## Bakgrund

Sedan några år tillbaka finns inte längre någon seniorgymna i Offerdalsbygden. Tidigare hade gymnastikföreningen sådan verksamhet. På hälsocentralen ser vi ett stort behov hos gruppen äldre, 65 år och uppåt, att regelbundet kunna få träna. Både träningseffekterna men även de positiva sociala effekterna av att ses och träna tillsammans ser vi som eftersträvansvärda.

## Syfte och mål

Syftet var att genom samverkan skapa en långsiktigt hållbar seniorträning för Offerdalsbygdens äldre befolkning innehållande styrke- och balansträning samt social samvaro. Vi förväntar oss en fallpreventiv effekt samt mer allmänna hälsoeffekter. Vad gäller fallpreventionen kommer vi att mäta antalet fallhändelse under perioden uppdraget pågår samt även mäta antalet deltagande personer då målsättningen är att nå ut till många.

## Metod

### Beskriv hur har ni gått till väga för att uppnå projektets syfte/mål/frågeställningar?

När ni utvärderat projektet vill vi se ett metodavsnitt som behandlar det praktiska och ett som behandlar utvärderingen.

- Hur har det genomförts?

Kontakt togs med Kommunens folkhälsosamordnare Louise Öhnstedt för att söka samarbetspartners i detta. Hon hänvisade sedan till kommunen föreningsamordnare och den person som hållit i kartläggning av aktiviteter för seniorer i Krokoms kommun. Jag anordnade ett möte med dessa personer och även ordförande för Rise- Tulleråsens byalag samt en yogalärare tillhörande samma byalag bjöds in till mötet. Det visade sig omöjligt att i nuläget få konkret stöd från kommunen i genomförande av fysisk aktivitet för äldre. Vi har heller inte lyckats få till något samarbete med gymnastikföreningen i Offerdal. Däremot fanns en stor drivkraft hos byalaget vilket utmynnade i att Hälsocentralen, byalaget och studieförbundet NBV anordnade en studiecirkel på 8 träffar – Yoga för hälsa på äldre dar.

Jag har fungerat som initiativtagare men även som bollplank för den erfarna yogalärare som höll i aktiviteten. Annica Sörensdotter ordförande i byalaget samt Ingegerd Högström, yogalärare, har hållit i de 8 träffar man hade med start under andra halvan av oktober. Totalt deltog 39 personer i studiecirkeln som genomfördes dagtid. Träffarna inleddes med en kort stunds teoriprat kring yoga, därefter utövande med fokus på balansövningar, benstyrkeövningar samt andningsövningar, totalt sett 1 tim. Övningarna gjordes stående eller sittande på stol. Därefter fanns möjlighet att fika – hälsosamt fika med smörgåsar, frukt och grönsaker samt kaffe/te. Båda delarna av träffarna har varit väldigt uppskattade.

- Hur har arbetet utvärderats?

De deltagare som var med på första träffen fick fylla i ett självskattningsformulär, Short FES1, där man skattar sin fallrädsla, totalt 23 personer. De som fyllt i formuläret vid första träffen och även deltog i sista träffen, totalt 19 personer, fick fylla i samma formulär vid avslut.

Tyvärr har vi inte haft möjlighet att mäta antalet fallhändelser under perioden.

## Resursåtgång

Leg sjukgymnast / leg fysioterapeut på hälsocentralen i Offerdal har avsatt följande timmar:

13/8 Kallelse till olika möten	1 tim
5/9 Möte med folkhälsosamordnare Krokoms kommun	2 tim
1 /10 Möte med föreningssamordnare Krokoms kommun	1,5 tim
21/10 Programplanering med Yogalärare Ingegerd	1 tim
13/11 Avstämning med yogalärare	1 tim
10/12 Deltagande i sista träffen med info om fallprevention	2,5 tim
17/12 sammanställning av utvärderingsblanketter	1 tim
20/12 Slutrapportering	2 tim
Summa:	12 tim

## Resultat

Att 39 personer deltog i senior-yogan får väl närmast beskrivas som en succé. Man kan se att den grupp som deltagit varit förhållandevis rörliga och ”friska”. Balansövningarna som utförts har var relativt krävande och man kan verkligen beskriva upplägget som fallpreventivt. Flera av deltagarna har muntligen redovisat att man upplever en förbättrad balans.

Jag har sammanställt resultatet av ShortFES1 där vi vid start hade 23 formulär med ett bortfall på 1 som var ofullständigt ifyllt. Summerade ihop resultaten och räknade fram ett medelvärde på de 22 korrekt ifyllda formulärens. Likadant gjordes vid avslut, där var antalet formulär 19 st. inget bortfall.

Medelvärde vid start: 9,54

Medelvärde vid avslut 8,78

Ett annat resultat är att man fortsätter med en ny kurs på 8 tillfällen med start den 22/1. Jag har också blivit kontaktad av en pensionärsorganisation på orten som vill ha stöttning i att i samarbete med idrottsföreningen och hälsocentralen kunna erbjuda gymträning för äldre. det ser alltså ut att kunna bli ringar på vattnet av det som skett så här långt.

## Slutsats

Vi har dragit slutsatsen att yoga är ett utmärkt sätt att bedriva folkhälsoarbete på. Önskvärt är att kunna locka fler manliga deltagare vilket jag hoppas blir fallet när nästa kurs drar igång.

## /kontakt

Åsa Mattsson leg sjukgymnast , [asa.mattsson@halsorumz.se](mailto:asa.mattsson@halsorumz.se) ,0640-16692