



Slutrapport; Sjukdomsförebyggande
utvecklingsuppdrag i Primärvården

Livstilsgrupp äldre kvinnor
Ägare HC RIPAN

Projektid 2018-2019

Innehållsförteckning

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

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

Sammanfattning

Hälsocentral Ripan som var nystartad under 2018, identifierade snabbt att många äldre med bl.a. psykisk ohälsa fanns bland våra listade. En grupp var ensamstående äldre kvinnor som visade stor oro och sökte för både fysiska och psykosomatiska bekymmer. I Team möten identifierades en grupp som bjöds in till ett upplägg planerat av fysioterapeut och psykoterapeut tillsammans. Gruppen blev relativt liten, men kom igång snabbt. Genomförande kombinerade fysiska övningar med samtal i grupp vid respektive tillfälle. Engagemanget i gruppen var stort och några fortsatte att träna tillsammans efter perioden. Besök vid HC på individnivå sjönk i numerär. Gruppen var dock för liten för att dra stora slutsatser om effekt ifrån. Dock var resultaten så goda att det stimulerar att genomföra detta i större omfattning.

Bakgrund

Bakgrunden till detta arbete var att flera yrkeskategorier vid hälsocentralen uppmärksammade ett antal så kallade mångbesökare ur gruppen äldre kvinnor. I flera ärenden togs patienter upp i teamträffar med läkare; distriktsköterska och psykolog. Gemensamt var att patienter uttryckte ångest, oro och ensamhet. De beskrev också att man var mycket stillasittande då motivationen för motion och rörelse inte fanns.

Syfte och mål

Här skrivs projektets syfte, vilket ska vara kort och tydligt.

Ett av målen var att patienten skulle bli säkrare i sin situation och komma ifrån oro och ångest. Mätbarheten här var antal telefonsamtal och antal besök vid hälsocentralen.

I ett förbättrat resultat ligger en acceptans av sin livssituation och att man

Dessa texter har ni redan i er ansökan och en sammanfattning av den skriver ni in här.

Metod

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

Grupp 1 bestod av 6 kvinnor med födelseår mellan 1942 och 1952.

Grupp 2 bestod av 3 kvinnor, med födelseår mellan 1943 och 1955 (sjukpension).

Bägge grupperna genomgick samma program. Ledare vid första gruppen var psykolog och psykoterapeut, vid andra gruppen enbart psykoterapeut.

Före gruppstart hölls ett personligt bedömningsamtal, 7 vid personligt möte, 2 via telefon för att informera om gruppens syfte och målsättning samt göra en enkel bedömning om personens möjligheter att delta.

Vid första gruppträffen delades 2 formulär ut, AAQ som också kallas Livskompassen och mäter emotionellt undvikande samt HAD som ger en enkel översikt över förekomsten av ångest och nedstämdhet.

Varje gruppträff innehöll ett tema: Första träffen var en introduktion, de två nästföljande hölls av distriktssköterska (fysiska tecken på åldrande) och fysioterapeut (fysisk aktivitet). De övriga tillfällena höll psykolog i ett tema om ångesthantering och mindfulness och psykoterapeut i ett tema om anknytning och affekter. Sista träffen handlade om att vidmakthålla det man mår bra av. Fysioterapeuten hade också satt ihop ett program sittjympan vilket genomfördes till musik varje gång, och gav glädje. 2 av patienter påpekade att de fortsatt med sittjympan hemma mellan gångerna.

Dessutom ingick stabiliseringsövning för avslappning, fika, reflektiva samtal och en uppgift som knöt an till dagens tema.

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

Resursåtgång

Initialt hade psykoterapeut ett samtal med varje deltagare via telefon. Under träffarna deltog en psykoterapeut/psykolog och en Fysioterapeut

Resultat

Vid första gruppträffen delades 2 formulär ut, AAQ som också kallas Livskompassen och mäter emotionellt undvikande samt HAD som ger en enkel översikt över förekomsten av ångest och nedstämdhet.

Samma formulär användes i samband med avslut av gruppen, samtidigt som det gjordes en muntlig intervju, som rörde gruppens subjektiva uppfattning om vad som varit givande eller inte.

Då grupperna var relativt små, är det svårt att dra några större slutsatser. Dock har vi noterat att besöken och kontakter med Hälsocentralen blivit färre från målgruppen. Vidare var det en del mer faktiska resultat.

Subjektiva resultat:

1 person kom igång med en önskad viktminskning.

1 person förändrade sin livshållning och började dansa igen, vilket ledde till ny social gemenskap.

2 personer blev goda vänner och fortsatte träffas.

De slutsatser vi dragit av detta, är mest subjektiva. De kunskapssamlade resultaten var

Ev. slutsats

Se sammanfattning

/kontakt

Mål med utvecklingsuppdragen är **Utveckling och test av hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande metoder** som är användbara i primärvårdens verksamhet samt

Kunskapsspridning Kontaktperson: Helene Christmansson

Referenser

Här kan viktiga referenserna anges (ex. artiklar, böcker, riktlinjer, hemsidor).