

Styrka Hela Livet



Centrala resultat, analyser och slutsatser från följeforskningen



Insatsens mål

Mål under insatsen

Vana att styrketräna och motionera i rehabiliterande och förebyggande syfte för de personer som ingår i testgruppen.

Förbättrad **hälsa** bland de personer som ingår i testgruppen.

Förbättrad **livskvalitet** bland de personer som ingår i testgruppen.

Förbättrad **självständighet** bland de personer som ingår i testgruppen.

Förbättrad **rörlighet** bland de personer som ingår i testgruppen.

Mål på längre sikt

Fler kvarboende med hög livskvalitet/självständighet.

Ökad delaktighet i samhället (sociala nätverk och socialt deltagande hos individen).

Flera "äldre äldre" som tränar och motionerar i rehabiliterande syfte.

Testgrupp budbärare som inspirerar flera är nödvändigt för att få spridningseffekt.

Kunskapsspridning och metodspridning till flera verksamheter.

Ökad samverkan mellan kommun och primärvård.

Ett utvärderat arbetssätt och utarbetade samverkansytor som kvalitetssäkrar arbetet framöver.



Förväntade ekonomiska effekter

- ❑ Minskat behov av hälsocentralernas tjänster genom förebyggande arbete leder till minskade kostnader.
- ❑ Förskjutning av behovet av en omsorgsplats, vilket ger mindre kostnader för kommunen.
- ❑ Färre besök till slutenvård genom bättre omhändertagande inom primärvården, vilket gör att vi erbjuder vård på rätt nivå som i sin tur ger minskade kostnader.



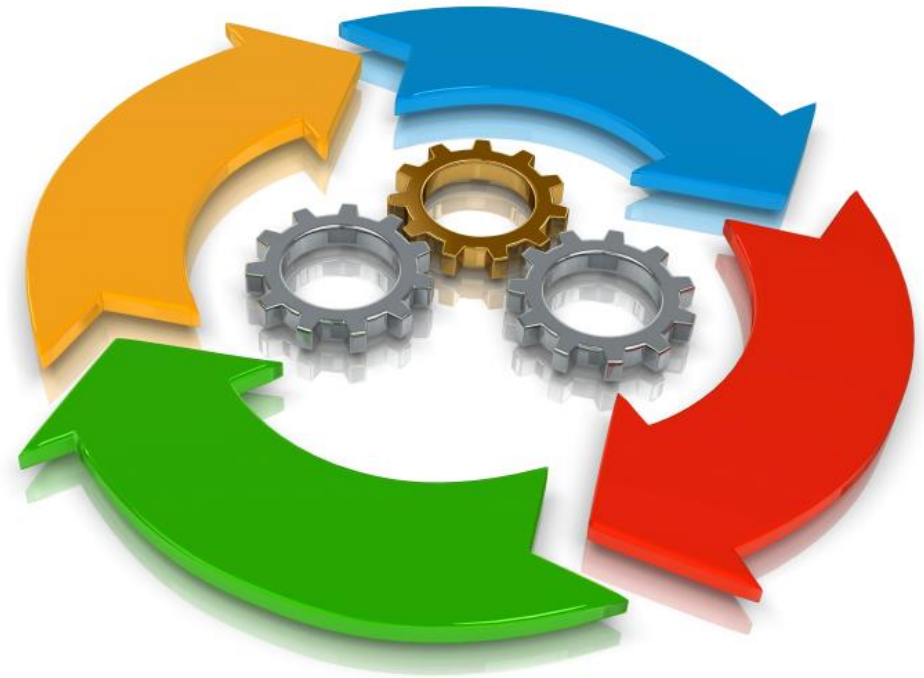
Kort om demografi, fallskador och kostnader

- ❑ Gävleborgs län har en äldre befolkning jämfört med riket och därmed också en högre försörjningskvot än genomsnittet i Sverige . Den demografiska situationen ger i sin tur upphov till flera utmaningar inom främst omsorg samt hälso- och sjukvård och arbetsmarknaden.
- ❑ 2020 fanns det exempelvis 2384 personer över 80 år i Hudiksvalls kommun. Prognosen för 2030 är 3802 personer, dvs. en ökning med över 1400 individer. Prognosen kring en påtaglig ökning av andelen äldre gäller Gävleborgs län i stort.
- ❑ Cirka 500 000 personer i Sverige faller varje år så illa att de söker sjukvård. Av dessa behöver ungefär 70 000 läggas in på sjukhus och 2020 var fler än 70 procent av de slutenvårdade 65 år eller äldre.
- ❑ Den genomsnittliga kostnaden för en svårt skadad person över 80 år efter fallolycka uppskattas till 325 000 kronor under året efter olyckan. Totalt summeras kostnadsposterna för fallolyckor under 2020 till totalt 16,8 miljarder kronor (Socialstyrelsen, 2022).
- ❑ Fallförebyggande träning (styrka, balans, rörlighet) minskar fallskador med 30 procents effekt – i vissa studier påvisas en minskning om 40 procent (träningen har störst effekt på äldre personer, plus 80 år). (Sherrington, et. al, 2019; Gillespie, et. al, 2012).

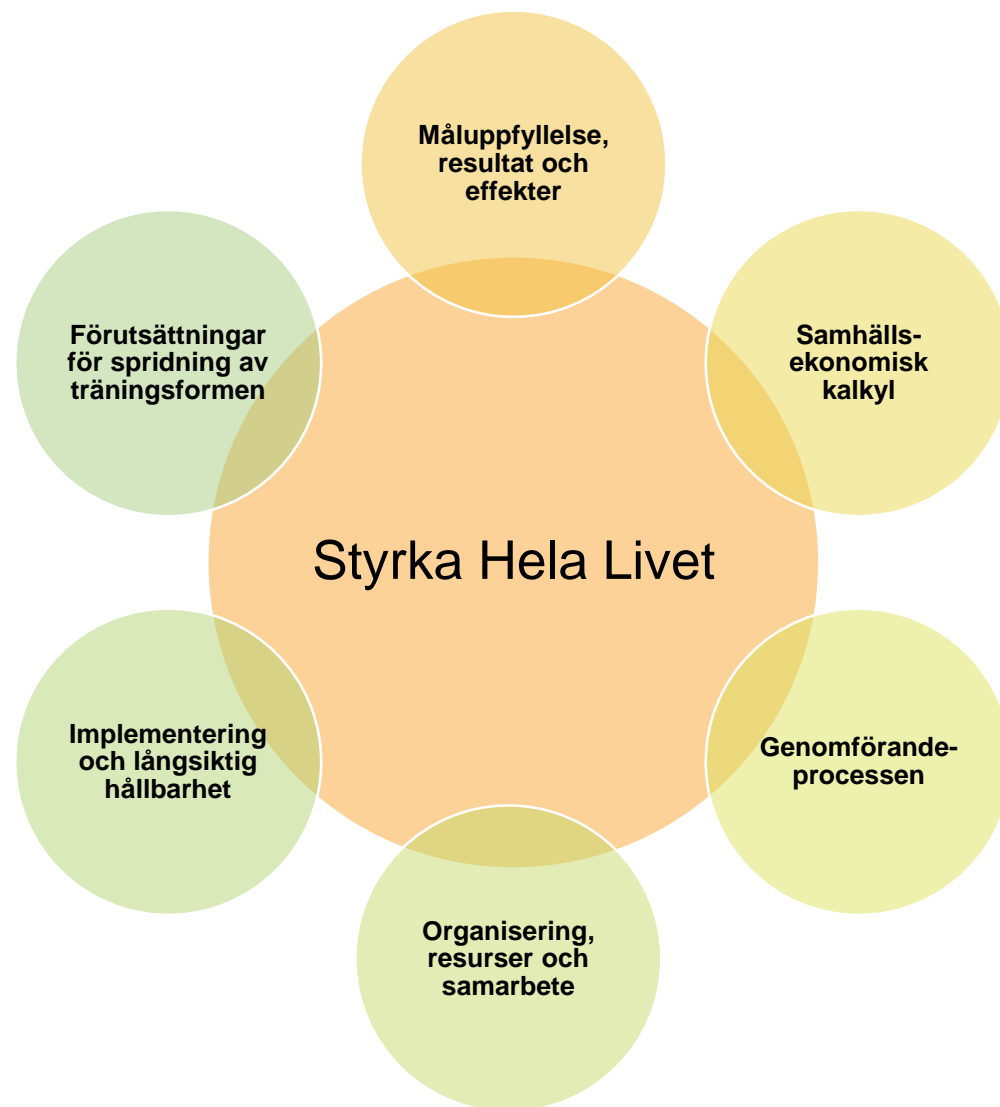
FoU Välfärd har utvärderat insatsen med följeforskning

Följeforskning kallas ibland också för lärande utvärdering, då inriktningen är att under pågående utvecklingsarbete samla in data som underlag för kontinuerliga analyser och återkopplingar kring hur de tänkta aktiviteterna fortskrider. Tanken med detta arbetssätt är att uppnå ett lärande i realtid som kan användas för att styra projektet mot de uppsatta målen och förväntningarna i övrigt. För en närmare beskrivning av följeforskning, se exempelvis, Svensson et. al (2009) eller Tillväxtverket (2011).

Följeforskningen inom Styrka Hela Livet har varit inriktad på att dels ta tillvara insatsens egen dokumentation och mätningar, dels att löpande samla in nya data och kommunicera den med insatsens nyckelpersoner (styrgrupp, processledare, fysioterapeut och träffpunktspersonal). Följeforskaren har under insatsens gång medverkat vid olika aktiviteter, exempelvis styrgruppsmöten, utbildningstillfällen och träningspass samt haft en kontinuerlig dialog med processledaren inom verksamheten.



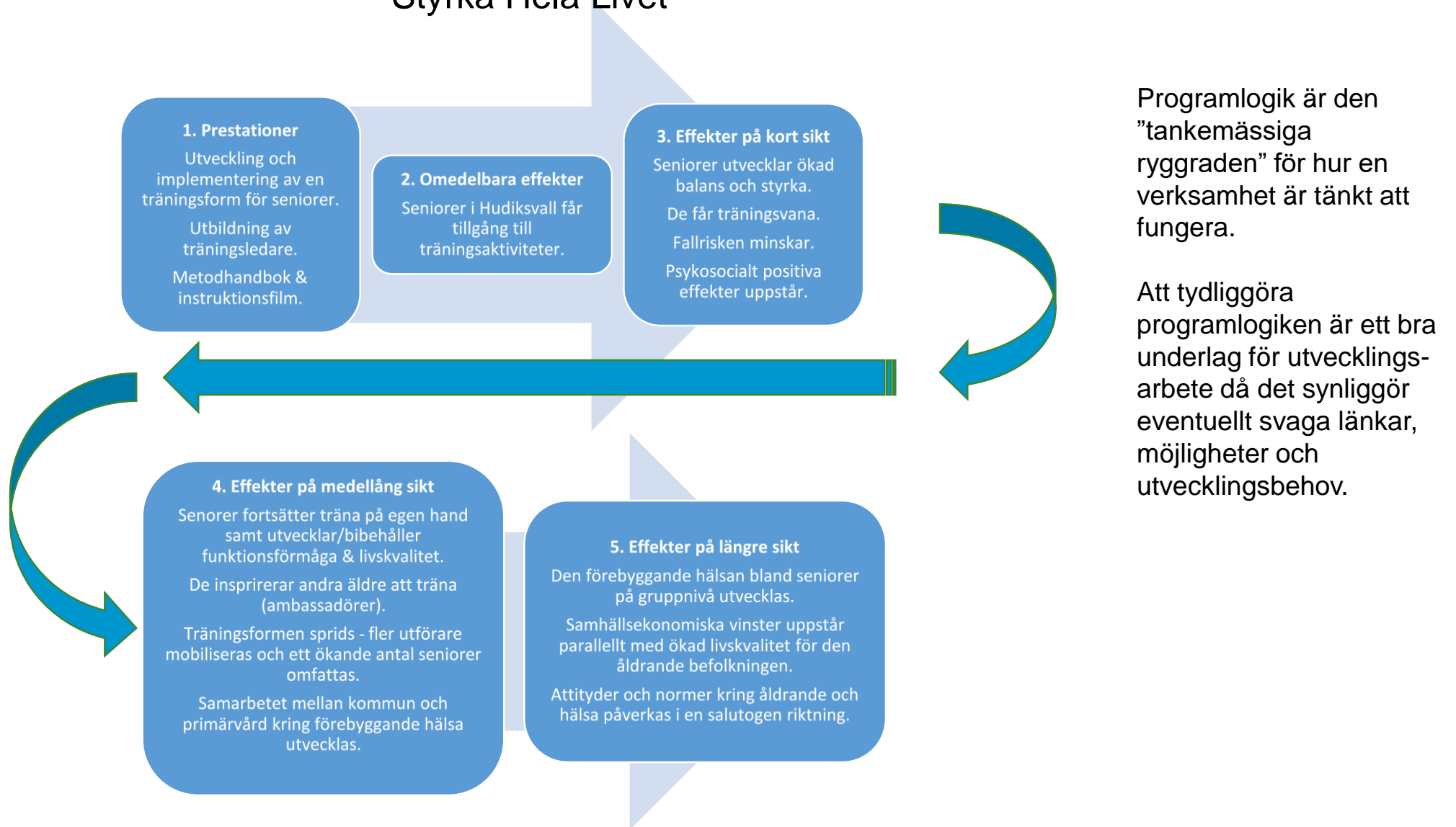
Följeforskningens analysmodell



Datainsamling

- Data från intervjuer/enkät till deltagare före och efter insats.
- Övrig dokumentation och annat material som genererats under projektet.
- intervjuer med deltagare i insatsen, operativ personal, ledning, samarbetspartners, politik och intressenter (semistrukturerat med utgångspunkt i projektets mål, förväntade effekter och programlogik).
- Deltagande observationer vid träningstillfällen.
- Omvärldsbevakning och forskning som referensmaterial.

Rekonstruktion av programlogiken för Styrka Hela Livet



Figur 4: Insatsens programlogik.

Analys av verksamhetens resultat och framtida förutsättningar

Styrka Hela Livet - resultat

- Utveckling av en träningsform som fungerat väl och har gott stöd i forskningen (fallförebyggande effekter)
- Utbildning av personal och implementering av träningsformen vid träffpunkter för äldre i Hudiksvall.
- Ca 40 seniorer har tränat i nio grupper.
- Goda effekter av träningen bland seniorerna (fysiska & psykosociala).
- Framtagande av metodhandbok och instruktionsfilm.
- Information och spridningsaktiviteter har ökat kunskapen om träningsformen och förebyggande hälsa för äldre. Seniorer som deltagit fungerar också som ambassadörer och väcker intresse bland äldre att börja träna.
- Samarbetet mellan kommun och primärvård har stärkts.
- Ingångar och möjligheter finns till spridning på regional nivå, ex. stort intresse för verksamheten bland socialchefer.

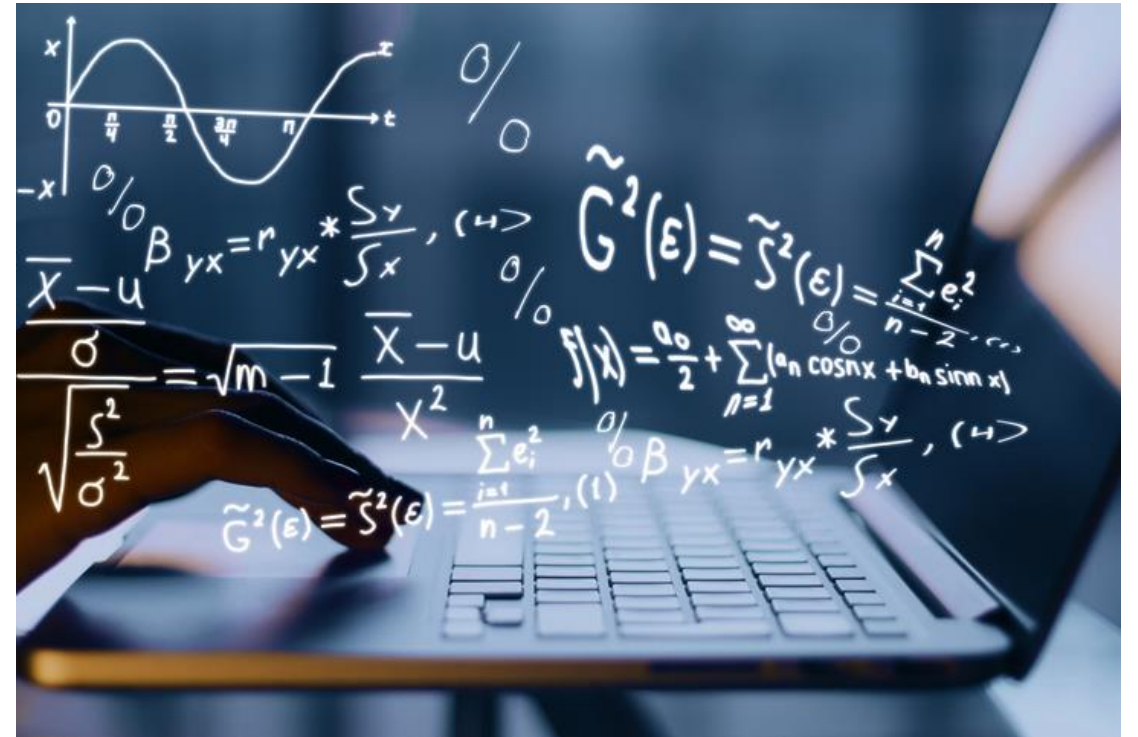
Förutsättningar som gynnar en hållbar utveckling av verksamheten i riktning mot de långsiktiga målen (led 4-5)

- Fortsatt aktivt ägarskap och en strategisk styrning av den framtida verksamheten som involverar ledningen inom kommunen och primärvården.
- Upprättande av ett samarbetsavtal mellan kommun och primärvård kring träningsverksamheten för äldre (ex. kring kompetensstöd, utbildning & spridningsaktiviteter).
- En spridningsplan samt tillgång på nödvändiga resurser för mobilisering, utbildning och stöd till nya utförare av träningsverksamheten (jfr. fortsatt processtöd).
- Utveckling av metoder för att stimulera fortsatt träning på egen hand bland seniorer (jfr. Otago-modellen eller liknande).
- Styrka Hela Livet bör kopplas tydligare till övergripande strategier på lokal och regional nivå samt politiska inriktningsbeslut kring förebyggande verksamhet för äldre.
- Det optimala är att tillföra/omfördela resurser för att stimulera utveckling och spridning av verksamheten. Nu bärs träningsverksamheten upp av fyra träffpunktsledare i konkurrens med övriga sysslor. samhällsekonomiska kalkyler visar att det skulle löna sig ekonomiskt att anställa 0,5 fysioterapeut i H-vall (jfr. kostnaderna för fallskador) om fler än 51 seniorer kan omfattas av träningen per år.

Styrka Hela Livet - samhällsekonomisk kalkyl

Ett räkneexempel

- ❑ Av 100 personer 80 år eller äldre så faller i genomsnitt 5,8 personer per år och vårdas i slutna hälso- och sjukvård.
- ❑ Med utgångspunkt i beforskade effekter förväntas samhället spara 5 576 kr per person som genomgår fysisk träning i form av lägre kostnader kopplade till fallolyckor.
- ❑ Om vi tänker oss kostnaden för en fysioterapeut som arbetar med fallförebyggande träning behöver ca 100 seniorer delta i träningen för att uppnå samhällsekonomisk lönsamhet. Utöver det tillkommer mervärden i form av ökad livskvalitet.



Kontakt

Kaj Gustafsson

Tel: 073-048 84 77

Kaj.gustafsson@regiongavleborg.se



regiongavleborg.se