



FoU VÄLFÄRD VÄRMLAND

UTVÄRDERING STEPPING ON

Inspirationskonferensen 2025

Martina Magnusson, FoU Valfärd Värmland

BAKGRUND

- Drabbar i stor utsträckning äldre från 65<
- Inte bara kostsamma för samhället*, leder till smärtsamma skador, förlorad självständighet, försämrad livskvalitet, dödsfall.
- Över 100 000 fall årligen. Cirka 70 000 behöver läggas in på sjukhus. Ca 2000 dör. (Socialstyrelsen, 2022)

* Genomsnittlig kostnad för lindrig fallolycka 7500 kr, svår skada ca 273 000kr



SYFTE

Hur upplevs den fallförebyggande studiecirkeln
Stepping on av deltagare.

Frågeställningar som utvärderingen ska besvara:

- Hur har deltagarna upplevt programmet?
- På vilket sätt har programmet påverkat deltagarna?
- Vilken kunskap har deltagarna fått genom programmet?



METOD

- Processinriktad utvärdering
- Utgår från brukarfokuserat kunskapsintresse
- Kvalitativa intervjuer:
 - 15 intervjuer (innan, efter, eller både och)
- Observation:
 - Vid 3 tillfällen (2 grupper)
 - Fånga upp händelser och beteenden; verbala yttranden, fysiska handlingar, känslouttryck, mellanmännsliga relationer



HUR HAR DELTAGARNA UPPLEVT PROGRAMMET?



ALLMÄNNA "OMDÖMEN":

"Det är svårt att ta ut någon sak för jag tycker överhuvudtaget så var det givande. Alla momenten som hörde till"

"Fantastisk. Bra ledare, lättsam grupp och ett väldigt bra upplägg med både teori och praktik"

"Jag hör inte till dem som varken går med rullator eller har svårt att gå. Så jag vill väl mer veta vad man kan göra för att förhindra att man blir sämre. Eller veta vad man kan ta till och vad man kan göra. Så ja, det har varit väldigt bra"

DET SOCIALA:

"Det har varit en givande kurs, inte bara gymnastik och det, utan det är mycket erfarenheter och sådant som vi har gått igenom"

"Träffa folk som har samma... inte samma, men likadana upplevelser. Men många hade ju ramlat och då var det skönt att få höra det också på sitt sätt."

"Men väldigt många är ju ganska så ensamma och det är det här sociala. De lever ju upp i det" - Samtalsledare

TILLGÄNGLIGHETEN:

"Att det också är kostnadsfritt och att de är på områdena liksom, så man slipper ta sig så långt"

SAMTALSLEDAREN:

"Bra kursledare. Han får ett stort plus"

"Och underbar ledare var det! Han var ju så hejlig på alla sätt och vis"

PÅ VILKET SÄTT HAR PROGRAMMET PÅVERKAT DELTAGARNA?

FYSISKT:

"Och så märkte jag att det gav resultat. Att jag kände mig lite starkare och lite mer balanserad i kroppen"

"Jag tycker att jag blev mycket smidigare om jag säger det och fick styrka i benen"

"I de allra flesta grupper så ser man förändringen. Och i många grupper så säger de ju själva också. Man märker att några som kanske inte har tränat någonting till att stå och göra balansövningar eller styrkeövningar varje dag" - Samtalsledare

NYA VANOR:

"De här balansövningarna, det har jag väl inte gjort så regelbundet förut. Men nu gör jag det. Ja, när man står vid spisen. När jag står i kön ofta och så där"

"...så fick vi med en bekant som inte har rört sig och sen som tränar regelbundet varje dag"

"Ja, det är väl det att jag försöker att träna. Jag har inte gjort det förut"

"Kvarg och sånt. Det är många som säger att, att de köper hem och 'jag har börjat äta det här' liksom" - Samtalsledare



ÄNDRAT TANKESÄTT:

"Men det är att jag alltid är så snabb i rörelser och verkligen går för fort och så. Så jag tänker på att ta det saktare nu. För jag har märkt det hemma också, att med åldern så blir det förändring i kroppen - man tänker kanske fortare än vad kroppen hänger med"

"Många säger att de tar med sig det, att de tänker sig för. Att de är försiktigare när de gör saker, när de går ut eller om det är halkigt" - Samtalsledare

VILKEN KUNSKAP HAR DELTAGARNA FÅTT GENOM PROGRAMMET?

MOTION / KROPPSRÄNEDOM

"Vikten av att röra på sig och stärka muskulaturen och tänka på det här. Hur man går och hur man klättrar så att man är försiktig. När man hänger gardiner och dylikt"

"Det har ju uppdragats att man behöver öva, riktigt kontinuerlig övning av olika rörelser och stärka och förbättra"

"Då skulle jag ju komma upp också då och ropa på gubben. Och han kan ju inte dra upp mig, han är ju ännu äldre än mig. Så jag låg där, men då kom min fallteknik in där. Så jag kom upp själv."

KÖTT

"X påpekade det här om att det är bättre att ta en tätare och mindre måltid där man inte äter så mycket. Och jag har alltid hållit på med de där ett, två, tre. Morgon, middag och kväll. Och jag har märkt att jag mår bättre när jag följer den modellen med små mellanmål."

"Man fick sig en tankeställare. 'Vad äter en till fika och så där?' Och här blidde det frukt och det var skitgott!"

"Skulle jag bjuda på det hemma skulle de aldrig ha smakat på det. Men sen upptäckte att oj, det går ju göra gott utan att vara en massa sötsaker"



FÖRÄNDRINGAR I HEMMET:

"Ja, jag märkte ju att jag snubblade på mattorna lite grann då. Men det bar mig emot att ta bort dem som är gamla vävda som man har kära minnen av. Men jag kom dit hän att jag insåg att man kan trilla fel och då kan det vara klippt."

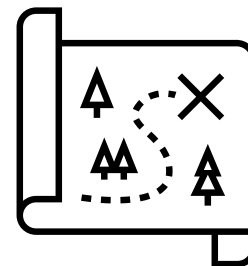
"Jag är mer observant med hur det ser ut i det jag bor och hur jag har det."

"Vi har flyttat ner sovrummet till undervåningen."

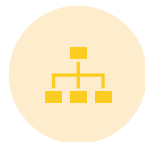
VÄGAR FRAMÅT

"Jag har rollator för att kunna gå, glasögon för att kunna se. Varför ska jag skämmas för mina hörapparater?"

- Utöka med ett avsnitt kring hörsel
 - Hur påverkar hörsel balans, stigma kring hörapparater, hjälp med inställningar.
- Följa upp med deltagare som hoppade av / inte kom
 - Orsak, vad kunde underlätta?
- Hur nå ut till män kring Stepping on?
 - Ca 85% kvinnor enl. samtalsledare.
- Påminnelse till deltagarna om vad programinnehåll inför kursstart
 - Många visste inte riktigt vad de anmält sig till. Skicka ut infoblad inför uppstart?
- Ytterligare uppföljningsträff önskat av flera deltagare
 - "Repetition är kunskapens moder".



EXEMPEL PÅ MÖJLIGA UPPDRAG:



Processtöd

Hjälp att strukturera och utveckla projekt utifrån lokala behov



Kartläggning

Analys av nuläge eller fenomen som underlag för insatser



Kunskapsöversikter

Sammanställning av aktuell forskning inom ett område



Handledning

Bollplank i planering, utvärdering eller ansökningsarbete



Implementeringsstöd

Stöd för att integrera nya metoder i verksamheten



Forskningsstudier

Vetenskaplig undersökning av nya frågor



Kompetensutveckling

Föreläsningar, seminarier, workshops etc..



Utvärderingar

Granskning av insatser utifrån mål och resultat



FoU VÄLFÄRD VÄRMLAND

TACK FÖR ATT DU LYSSNAT!

fouvalfardvarmland@kau.se

martina.magnusson@kau.se

