

Sundhedsfremme for seniorer i Greve Kommune

I august og september 2003 bød vi

Velkommen til nogle spændende dage om

sundhed, natur, kultur og viden, oplevelser, samvær

i Aktivhuset Olsbækken



1928



1936

Nu byder vi velkommen til rapporten med resultater fra disse dage

Lise Høst, Anette Stech og Lone Schwartzlose

Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Projekt Sundhedsfremme for seniorer, formål	3
Pilotprojekt Sund levevis for seniorer, formål og målgruppe	3
Pilotprojektet's succeskriterier	4
Kursusindhold	5
Konklusion	7
Evaluering	7
Resultater	8
Evalueringsmetode	11
Spørgeskemaundersøgelsen	11
Samtale med deltagerne	12
Målsætningssamtaler	12
Resultatopgørelsesmetode	13
Resultater	14
Succeskriterier for kursusdeltagelsen	14
Bilag	33
Bilag 1, Udpluk af deltagernes handlinger oplyst på opfølgingsdag i januar 2004	33
Bilag 2, Spørgeskema 1,1 dag	34
Bilag 3, Spørgeskema 2,3 dag	36
Bilag 4, Spørgeskema 3,4 dag	37
Bilag 5, Spørgeskema 4 opfølgingsdag i januar	39

Projekt Sundhedsfremme for seniorer i Greve Kommune

Greve Kommune har besluttet, at der skal sættes fokus på, hvordan seniorer får den viden, der skal til for, at man indretter sit liv efter at gøre, hvad der gøres kan, så man kan klare sig selv så længe og så godt som muligt.

Formålet med projektet har langsigtede perspektiver, da der sættes på at skabe tradition for, at man tilegner sig en viden på linie med andre forhold i livet, hvor også ansvar for egen livssituation gør sig gældende.

Greve Kommune er sit ansvar bevidst med hensyn til den stigende ældrebefolkning og de ydelser stigningen kan betyde. Den fornemmeste opgave er derfor i tide, at bevidstgøre borgerne om de muligheder der er for selv at gøre noget og dermed øge chancen for højere livskvalitet for den enkelte samtidig med, at presset på økonomien i ældresektoren mindskes. Lykkes øvelsen har alle tillige medvirket til, at ressourcerne anvendes mest hensigtsmæssigt, således at bliver man afhængig af andres hjælp så ved man, at den er der.

Projektets overordnede formål, mål og visioner

Formål

- Skabe rammer for en sundhedskultur
- Udskyde/reducere behov for offentlig hjælp og service
- Mindske presset på økonomien i ældresektoren

Mål

- Opnå øget bevidsthed om mulighederne
- Borgeren klarer sig selv bedre og længere, skaber større livskvalitet
- Opnå bedre udnyttelse af den enkeltes egne ressourcer

Vision

At sundhedskulturen i Greve Kommune udvikler sig til en størrelse, som man ikke kan komme uden om. En kultur som man er en helt naturlig del af.

Senest når man går på pension og er ved at tilrettelægge tilværelsen efter den nye livssituation, skal der være et tilbud om uddannelse i det sunde liv. En Seniorsundhedshøjskole kan danne rammen om de aktiviteter, der skal være mulighed for.

Pilotprojekt Sund levevis for seniorer

For at finde en pejling på, hvor den potentielle borgerkreds befinder sig med hensyn til viden om sund levevis og parathed til at ændre vaner, blev det besluttet, at lave et pilotprojekt, som fik følgende form.

To årgange som piloter

Det ville give en god pejling at få fat i en personkreds, der aldersmæssigt må forventes endnu at være parate til omstilling, derfor blev 15 kommende folkepensionister tilbudt et kursusforløb i sund levevis. Det drejer sig om personer på 67 år, der netop er ved at omstille sig til pensionisttilværelsen og måske kunne tænke sig at få nogle værktøjer til at ændre eller forbedre de vaner, der har betydning for et sundt liv.

Alle fra tredje kvartal i årgang 1936 i alt 114 personer fik tilsendt en invitation til kurset, hvor vi forbeholdt os ret til at udvælge 15 personer, der både kunne repræsentere kønnene, forskellig ægteskabelig status og aktivitetsniveau. 23 tilmeldte sig, heraf 13 mænd.

Samtidig blev en tilsvarende gruppe 75 årige tilbudt samme forløb. Her fik alle 202 personer fra årgang 1928 tilsendt en invitation til kurset også med en forklaring på, at vi forbeholdt os ret til at sammensætte gruppen under hensyn til pilotprojektets interesse. 40 tilmeldte sig, heraf 24 mænd.

Begge hold blev sammensat af 8 mænd og 7 kvinder. Der faldt 1 fra på hvert af holdene. Kurset blev således gennemført med 14 personer på hvert hold.

Pilotprojekt mål

Deltagerne skal opnå større viden om, hvad der har betydning for at kunne leve et sundt og godt liv længe – og uden andres hjælp så længe som muligt.

Deltagerne modtager også redskaber til på en enkel måde at kunne ændre eventuelle uvaner.

Deltagerne får tilført kulturelle og sociale oplevelser undervejs.

Kommunen opnår viden om de to aldersgruppers parathed til selv at gøre noget ved sundhedstilstanden.

Kommunen opnår viden om, hvorvidt parathed til selv at gøre noget ved sundhedstilstanden har noget med alderstrin og køn at gøre.

Desuden synliggøres eventuelle andre behov, som er væsentlige for den enkelte i forhold til at opleve at have et sundt liv. (boligforhold, det psykiske, det sociale med mere)

Det er tillige et mål at resultaterne af dette forløb skal vise mulige veje for det videre forløb i projektet.

Pilotprojekt målets succeskriterier

- At grupperne kan dannes – altså at der er interesserede nok til, at pilotprojektet kan gennemføres.
- At grupperne deltager aktivt i kursusforløbet og dermed selv synes, at de får de redskaber der skal til for at kunne gøre noget ved egen situation.
- At kommunen dermed får den viden, der skal bringe forløbet videre

Succeskriterierne er opfyldt

- Grupperne kunne dannes, pilotprojektet blev gennemført.
- Grupperne deltog aktivt i kursusforløbet og alle deltagere har givet udtryk for at have fået gode redskaber til at gøre noget ved egen situation.
- Kommunen har fået en viden, der kan bringe forløbet videre.

Kursusindhold

Kurset skulle blandt andet indeholde undervisning i betydningen af fysisk aktivitet, gode måltider og social kontakt. Derudover skulle kursisterne tilføres generel viden om sundhed, sygdomme og andre faktorer som har med livsstil at gøre.

De fire dage var tilrettelagt ens for begge hold

1. dag

- Velkomst og introduktion til kursusforløbet v/ Projektleder Lise Høst
- Dagens digt
- Sundhed er et fælles ansvar – Sundhed for alle i Greve Kommune v/ socialudvalgsformand Kirsten Stuckert
- Strækkeben- og kaffepause
- Præsentation af holdet – Introduktion til evaluering af forløbet, herunder udfylde første del af spørgeskema til brug for evalueringen
- Frokost fra Kantinen på Rådhuset
- Gå tur ved vandet – udveksle forventninger og erfaringer - eftermiddagskaffe
- Almindelige aldersbetingede forandringer og folkesygdomme v/ forebyggelseskonsulenterne Lone Schwartzlose og Anette Stech.
- Afrunding og forberedelse til næste dags program, slut for i dag.

2. dag

- Dagens digt
- Motions betydning for krop og psyke - Teori, praktiske øvelser, test m.v. v/ Ergoterapeut Elisabeth Bentsen fra Roskilde Amts Forebyggelsesafdeling
- Frokost fra Smørrebrødsforretning
- Frisk luft.
- Orientering om målrettede tilbud om ældreidræt – og om andre aktivitetsmuligheder i Greve Kommune. v/ Projektleder / aktivitetskonsulent Lise Høst.
- Besøg fra forskellige aktivitetsgrene: idræt, frivilligt socialt arbejde, minder og teater. v/ Jette Nielsen fra Op på Dupperne, Karen Marie Buus fra Ældre hjælper Ældre og Inge Hansen fra Mindeperlerne.
- Afrunding og forberedelse til næste dags program, slut for i dag.

3. dag

- Dagens digt
- Kostens betydning for et godt otium, herunder noget om medicin, alkohol og rygning.
v/ Læge Britta Ortiz, projektleder i Forebyggelsesafdelingen i Roskilde Amt.
- Tandsundhed – hvad er det hele værd, hvis vi ikke kan tygge maden.
v/ Tandplejer Pia Wissing, omsorgstandplejen Greve Kommune.
- Frokost fra Møllehøj.
- Frisk luft.
- Styrk kroppen og let hverdagen – en video med instruktion til, hvordan man med enkle øvelser kan bevare smidigheden i kroppen. (aktiv deltagelse)
- Opsamling og drøftelse af forløbet indtil nu samt fokus på fremtiden, herunder udfylde anden del af spørgeskema til brug for evalueringen.
v/ Forebyggelseskonsulenterne Anette Stech og Lone Schwartzlose
- Afrunding og forberedelse til næste dags program, slut for i dag.

4. dag

- Morgensamling - Hvad er en god start på dagen?
- Dagens digt
- Mad, samvær og glæde, fælles opgave som afslutning:
Indkøb af mad, tilberedelse af en sund og god frokost til hele holdet, borddækning, spisning, underholdning, oprydning.
- Flere gode leveår – Greve Kommunes intentioner og håb. v/ Socialdirektør Alice Faber
- Opsamling af hele forløbet - De sidste sider af evalueringsmaterialet udfyldes, aftaler indgås, herunder aftale om målsætningssamtale umiddelbart efter kurset samt opfølgingsdag om 4 måneder.
- Kurset er slut.

Konklusion

Evaluering

For bedst muligt, at kunne vurdere effekten af ”Kursus i sund levevis for seniorer”, har vi valgt en så bredspektret evalueringsmetode som muligt.

Der benyttes flere forskellige evalueringsværktøjer, som er en kombination af spørgeskemaer, samtale med deltagerne i kursusforløbet, og individuelle målsætningssamtaler.

Tidsmæssigt omfatter evalueringen afdækning af et indholds- og udviklingsmæssigt forløb, spændende i tid over ½ år, fra august 2003 til januar 2004.

Variationen i evalueringsmetoden, har sikret, at der har kunnet tages udgangspunkt i deltageres ressourcer, behov og forudsætninger. De har kunnet tilkendegive ønsker og behov på flere niveauer undervejs, ligesom det har været muligt at opstille individuelle mål og handleplaner. Desuden har det været muligt at opføre, om kurset har inspireret deltagerne til handling.

Deltagerne fra årgang 1936, har haft en total kursusdeltagelse på 98%, 1 deltager har ikke deltaget ved målsætningssamtale.

Deltagerne fra 1928, har haft en totaldeltagelse på 67%.

Årgang 1928 har haft en deltagelse i målsætningssamtaler på 57%, i besvarelse af spørgeskema til opfølgingsdag på 86% og i deltagelse på opfølgingsdagen på 57%.

Deltagerne har besvaret spørgeskemaerne i forhold til de kriterier, som vi har opstillet. Spørgeskemaet til opfølgingsdagen er ikke besvaret for 2 af deltagerne i årgang 1928.

På trods af ovenstående variation, har evalueringsmetoden vist sig brugbar til, at vi har kunnet opføre succeskriterierne.

I den endelige opførelse af deltageres målsætning og efterfølgende handling, har vi for årgang 1936 opgjort dette ved at sammenholde deltageres tilkendegivelse på målsætningssamtale, spørgeskema til opfølgingsdag og samtale på opfølgingsdagen.

For årgang 1928, har vi brugt alle værktøjerne fra hele forløbet, for at kunne konkludere. Det har betydet, at vi kun har måttet undtage 2 deltagere på spørgsmålet, om de evt. har foretaget sig handling på målsætning efter første kursusforløb.

Resultater

Interventionsgruppen i pilotprojektet er lille, 2 x 14 deltagere.
Resultaterne skal ses som en af vejviserne til det kommende planlægningsarbejde med sundhedsfremme for seniorer.

For både årgang 1928 og 1936, var deres motiver for at melde sig til kurset, at de var nysgerrige og ønskede at møde nye mennesker, som de måske kunne blive inspireret af. Endvidere havde de en forventning om at få ny viden om livsstilens betydning på kurset.

Succeskriterier

Med tilbuddet om et 4 dages kursus i sund levevis indeholdende en bred vifte af undervisningstilbud, dialog, individuel målsætningssamtale samt mulighed for at deltage på en opfølgingsdag

har alle deltagere på begge årgange fået ny viden om livsstilens betydning.

har kurset inspireret til forandring af livsstilen hos

43 %	kvinder årgang 1928
50 %	kvinder årgang 1936
86 %	mænd årgang 1928
87 %	mænd årgang 1936.

har andelen af deltagere, som har sat sig konkrete mål og handlet på mindst 1 af dem været

67 %	kvinder årgang 1928
100 %	kvinder årgang 1936
50 %	mænd årgang 1928
100 %	mænd årgang 1936.

Kurset har altså været brugbart til at få ny viden for alle deltagere.

Det har været inspirerende specielt for mændene i begge årgange.

Det har skabt rum for konkret handling, for årgang 1936 endda med det resultat, at alle, der satte sig et mål for forandring handlede på det.

Opfyldelsen af projektets succeskriterier for alle deltagere set samlet, og opfyldelse af deltagernes forventninger stemmer overens.

Deltagerne på begge årgange tilkendegiver ved kursets start, at de er glade for at have fået tilbuddet, men at de synes, at de er ”friske”, og at kursus i sund levevis, måske hellere skulle gives til seniorer, som ikke klarer sig så godt som dem.

Livsstil

Resultaterne viser, at alle kvinderne ved kursusstart er tilfredse med deres livsstil, for mændenes vedkommende er det 71% i årgang 1928, og 87% i årgang 1936.

Kvinderne i begge årgange, og mænd i årgang 1936 oplyser, at de for de flestes vedkommende dyrker motion, spiser sund kost, har interesser og tit nok ser netværk.

For mændene i årgang 1928, er der færre tilkendegivelser på dyrkning af motion, interesser og kontakt med netværk.

Kvinder og mænd ryger lige meget, når årgangene ses under eet.

Der er ingen kvinder, som oplyser at de drikker mere end 2 genstande om dagen, hvorimod flere af mændene i årgang 1936 oplyser, at de gør det.

Omstillingsparathed og ønsker om handling

Selvom mændene overvejende er tilfredse med livsstilen ved kursets start, ønsker de ændringer af denne på flere områder, ved kursets slutning. Deltagelse på kurset betyder, at de har fået ny viden, som bevirker, at de ønsker forandring.

Der tegner sig et billede af, at kvinderne, uanset årgang, oftere end mændene tidligere har ændret livsstil som følge af generelle sundhedsråd.

De tilkendegiver ved kursets slutning, at de i mindre grad er blevet inspireret til ændringer end mændene, selvom der over de første 4 kursusdage ses en betydelig stigning i antallet af kvinder, som målsætter områder. Den største stigning ses i årgang 1936.

Ved den sluttelige målsætning efter målsætningssamtalerne falder dette igen, og forklaringen skal ses i, at kvinderne allerede har så mange tiltag i gang og ellers er tilfredse, at der mere er brug for små justeringer.

Forklaringen på, at der under eet er færre kvinder end mænd, der efter kurset sætter sig konkrete mål, kan måske bl.a. søges i den omstændighed, at kvinderne ofte ikke har behov, for at ændre livsstil i så høj grad som mændene, fordi de måske allerede har fulgt de generelle sundhedsråd.

Der kan være vaner, som kvinderne ikke ønsker at ændre, og der kan også være den hypotese, at nogle kvinder måske har brug for længere omstillingstid til en anden indfaldsvinkel end mændene.

Selvom mændene sjældnere har lyttet til generelle sundhedsråd, og ændret livsstil på baggrund af disse, er det dem, som ved kursusstart og slut, ønsker at ændre mest på livsstilen.

De er i høj grad blevet inspireret på kurset. Ved den sluttelige målsætning på selve kurset, eller efter målsætningssamtale holder den høje andel af deltagerne på 87%, som ønsker at arbejde med 1 eller flere mål.

Mest markant er ønsket om at arbejde med motion for begge årgange, derefter sund kost for årgang 1928, og alkohol for årgang 1936.

Deltagerne i årgang 1936 har flest emner pr. deltager.

Fra målsætning til handling - mænd

Som tidligere nævnt, er det mændene fra årgang 1936, som handler 100% på deres målsætning.

Mændene fra årgang 1928, får kun for en lille del handlet på deres målsætning.

Der er 2 af mændene, som har deltaget i målsætningssamtale, som sammen opsøger aktivitetstilbud, men synes ikke, at tilbuddet er det rette, og har ikke fået foretaget yderligere inden opfølgingsdagen.

1 af deltagerne inspireres igen ved opfølgningsdagen, og vil opsøge en ny aktivitet.

Mændene fra 1928 har før kursets start ikke så højt et aktivitetsniveau, som mændene fra 1936, de ser ikke lige så ofte netværk, og flere er enlige.

Det er måske forklaringen på, hvorfor handling for dem er vanskeligere. De profiterer af kurset ved at sætte sig mål, men har brug for mere individuel opfølgning undervejs.

Overordnede betragtninger

At det er mændene, der både ved kursusstart og ved kursus slut er dem, der ønsker at ændre mest på livsstilen, kan måske ses i lyset af deres større behov for ændringer, kombineret med, at de i højere grad motiveres af direkte, konkrete tilbud, som dette kursus, frem for generelle sundhedsråd.

Mændene i årgang 1928 har haft en mindre deltagelse i det totale kursusforløb, end mændene i årgang 1936.

Ved opgørelsen af, hvor mange, der får sat handling bag målsætning, er det vigtigt at nævne, at den individuelle målsætningssamtale og forventningen om en opfølgningsdag, hvor det bl.a. drøftes, hvordan det er gået siden sidst, har været vigtige faktorer i realiseringen af den enkeltes mål.

Ligesom det sociale sammenhold på årgang 1936, hvor deltagerne i høj grad har inspireret hinanden til aktiviteter også spiller ind.

Deltagerne på årgang 1936 har også efter kurset kunnet ændre kurs, og foretage nye tiltag, hvis planlagte aktiviteter ikke fungerede.

Objektivt set har mændene i begge årgange grund til fortsat at interessere sig for risikofaktorer som bl.a. alkohol, og usunde kostvaner.

Det nytter at skabe rammer, som i dette projekt, ved at tilbyde et aktivt kursus i sund levevis, også til borgere, som føler sig raske og ikke umiddelbart synes, de bør have tilbuddet.

Den enkelte bevidstgøres, identificerer mål og fokuserer på egne ressourcer og handlemuligheder.

Der skabes sociale og lokale sammenhænge, så deltagerne kan profitere af hinanden og af de mange aktivitetstilbud i kommunen.

På den måde øges håndterbarheden for den enkelte.

Ved at benytte en populationsstrategi opnås, at interventionen også virker på lang sigt.

At rette fokus på borgere med tilbud om initiativer til sundhedsfremme, som dette kursus, skal gerne ske så tidligt på pensionsalderen som muligt for bedst at kunne skabe grobund for en sundhedskultur for seniorer i fremtiden.

Evalueringemetode

Spørgeskemaundersøgelsen

Der er valgt både en kontrolorienteret evaluering, (er målene for sundhedsdagene opfyldt, og har deltagerne fået et udbytte), og en læringsorienteret evaluering, (er deltagernes sundhedsvaner rykket).

Til brug for ovenstående er valgt en kombination af spørgeskemaer, samtale med deltagerne undervejs i kursusforløbet og individuel målsætningssamtale.

Spørgeskemaer til de første 4 kursusdage, samt opfølgingsdag

1. spørgeskema:

Deltagerne svarer på spørgsmål om forventninger, holdninger til de emner der skal undervises i, interesse for at ændre på vaner, ressourcer og ”omstillingsparathed”. (Bilag 2.)

2. spørgeskema:

Deltagerne svarer på spørgsmål om de vil forandre noget i deres livsstil på baggrund af det hidtidige kursus. I givet fald, hvad de selv kan gøre, hvad vi kan gøre i fællesskab, og om de har ideer til kommende indsatsområder, både kommunalt og for de private organisationer. (Bilag 3.)

3. spørgeskema:

Deltagerne svarer på evaluerende spørgsmål om kursusindhold, og om evt. deltagelse i opfølgingsdag. (Bilag 4.)

4. spørgeskema:

Deltagerne giver tilbagemelding om, hvordan det er gået med den enkeltes målsætning, er der foretaget handling? (Bilag 5.)

Formidling af spørgeskemaerne til kursusedtagerne

Der gives en grundig introduktion til evalueringen. Det forventes derfor, at alle spørgeskemaer ved de første 4 kursusdage besvares.

Udfyldes spørgeskemaerne ikke i henhold til ovenstående, vil kursusarrangørerne forsøge at hjælpe deltagerne med dette, selvfølgelig under hensyntagen til den enkeltes ret til, ikke at ønske at deltage. Spørgeskemaet til opfølgingsdagen forventes besvaret for 75% af deltagerne.

Antal af besvarede spørgeskemaer, samt at hvert skema skal være dækkende udfyldt, vil gøre det muligt at opgøre succeskriterierne.

- **I begyndelsen af 1. dag** gives en generel indføring i skemaforløbet og indhold af skemaer på kursusdagene. Det understreges at det er vigtigt med en høj svarprocent, men at det selvfølgelig er frivilligt om deltageren ønsker at deltage i evalueringsforløbet.

Spørgeskema 1. gennemgås, og udfyldes af deltagerne i løbet af formiddagen.

Efter 1. dag ser kursusarrangørerne skemaerne igennem, og det vurderes om kursusindholdet stemmer overens med deltagernes forventninger til kurset, og om der i givet fald skal justeres på dette.

- **Efter middag på 3. dag** gennemgås **spørgeskema 2.**

Kursusarrangørerne opridser emnerne/forløbet af det hidtidige kursus:

- Viden: har du fået ny viden?, er der noget du er i tvivl om eller vil have uddybet?
- Praktiske indslag/øvelser: hvordan har det været? Har du fået inspiration til interesser.
- Samvær: har du fået nye input af andre?

- **Sidst på 4. dag** gennemgås **spørgeskema 3.**

Tilmeldingsblanketter til opsamlingsdag samles ind.

Der gives tilbud om efterfølgende vejledning ved kursusarrangørerne pr. tlf. eller ved besøg.

- **Spørgeskema 4,** udsendes så deltagerne har mulighed for at besvare og returnere skemaet inden **opfølgingsdagen.**

Samtale med deltagerne

For at belyse deltagernes nuværende livsstil og levevilkår, indledes kurset med, at hver enkelt deltager kort præsenterer sig selv.

Dette kendskab muliggør at kursus indholdet undervejs formes, så dialog og holdningsdiskussioner tager afsæt i det relevante for den enkelte, og i kendskabet til medkursisterne og deres evt. ønsker for fremtiden.

På opfølgingsdagen i januar gentages præsentationen af livsstil og levevilkår for hver enkelt deltager, med vægt på evt. ændringer siden sidst.

Målsætningssamtaler

Hen mod slutningen af de første 4 kursusdage, efter at kursusarrangørerne har gennemgået besvarelserne af spørgeskema 1 og 2, tilbydes deltagerne individuelle målsætningssamtaler.

Samtaler af ca. ½ times varighed for den enkelte, afholdes i dagene umiddelbart efter kursusforløbet.

Formålet med målsætningssamtalerne er, at vi med udgangspunkt i den enkelte deltagers besvarelse i spørgeskema 2, om evt. ønsket målsætning, sammen med deltageren identificer mål efter en prioritering på kort og langt sigt.

Der fokuseres på den enkeltes ressourcer og handlemuligheder.

Sammenhængen i ovenstående skal give den enkelte en følelse af synlighed, håndterbarhed, og meningsfuldhed i forhold til arbejdet med målsætning, og fremtidig livssituation.

Efter opfølgingsdagen, kan målsætningssamtale tilbydes ved behov.

Resultatopgørelsesmetode

Resultaterne er opgjort på baggrund af spørgeskemaundersøgelse, samtaler med deltagerne på kurset, og ved målsætningssamtaler.

Den foreliggende rapport består af udvalgte resultater. Rå datamaterialet indeholder specificering af det udvalgte.

Vi har gennem hele forløbet sat fokus på livsstilsemnerne

Motion

Sund kost

Rygning

Alkohol

Interesser

Samvær med andre.

Alkohol defineres ved, om deltagerne drikker mere end 2 genstande om dagen, **interesser** dækker alle typer af aktiviteter, undtaget sportslige, f.eks brigde, engelsk på AOF o. lign.

Motion og sund kost er ikke på forhånd defineret nærmere, deltagerne giver ligesom på de andre spørgsmål, deres subjektive svar.

I den endelige opgørelse af deltagernes målsætning og efterfølgende handling, har vi for årgang 1936 opgjort dette ved at sammenholde deltagernes tilkendegivelse på målsætningssamtale, spørgeskema til opfølgingsdag og samtale på opfølgingsdagen.

På grund af årgang 1928's varierende deltagelse i det samlede kursusforløb, har vi brugt alle værktøjerne fra hele forløbet, for at kunne resultatopgøre. For nogle af deltagerne er sluttelig målsætning opgjort efter målsætningssamtale, for andre efter besvarelse om målsætning i spørgeskema 2, på 3 kursusdag.

Ved opgørelsen af, om deltagerne har nået deres målsætning, tæller handling på minimum 1 område, som dækkende for, at opnåelse af målsætning er nået.

Resultater

Succeskriterier

>50 % af deltagerne mener, at kurset har været brugbart til at få ny viden om livsstilens betydning.

Årgang 1928:

Alle deltagere har fået ny viden: 100 %

Årgang 1936:

Alle deltagere har fået ny viden: 100 %

>50 % af deltagerne inspireres til at skabe forandring af livsstilen.

Årgang 1928:

Kvinder: Antal deltagere: 7
1 ubesvaret
3 ved ikke
3 er blevet inspireret
I alt inspireret: 43 %

Mænd: Antal deltagere: 7
1 ubesvaret
6 er blevet inspireret
I alt inspireret: 86 %

I alt kvinder og mænd: 64 %

Årgang 1936:

Kvinder: Antal deltagere: 6
2 ubesvaret
1 nej
3 er blevet inspireret
I alt inspireret: 50 %

Mænd: Antal deltagere: 8
1 nej
7 er blevet inspireret
I alt inspireret: 87 %

I alt kvinder og mænd: 71 %

>50 % af deltagerne, som har sat sig konkrete mål og har handlet på minimum 1 af dem.

Årgang 1928:

Kvinder: Antal deltagere: 7
1 har sat mål, uvist om handling
1 har sat mål, har ikke handlet
3 har ikke sat sig mål
2 har målsat og har handlet
I alt 2 ud af 3 har målsat og handlet: 67 %

Mænd: Antal deltagere: 7
1 har sat mål, uvist om handling
3 har sat mål, har ikke handlet
3 har målsat og har handlet
I alt 3 ud af 6 har målsat og handlet: 50 %

I alt kvinder og mænd: 55%

Årgang 1936:

Kvinder: Antal deltagere: 6
2 har ikke sat sig mål
4 har målsat og har handlet
I alt 4 ud af 4 har målsat og handlet: 100 %

Mænd: Antal deltagere: 8
1 har ikke sat sig mål
7 har målsat og har handlet
I alt 7 ud af 7 har målsat og handlet: 100 %

I alt kvinder og mænd: 100%

Som det fremgår af ovenstående resultater, er alle 3 succeskriterier opfyldt, når årgangene ses under et.

Der er væsentlig forskel på om inspirationen fører til handling, både når de 2 årgange sammenlignes under et, og når man betragter forskellen især mellem mænd/mænd og i mindre grad mellem kvinder/kvinder i årgangene.

Hvilke forventninger har du til kurset?

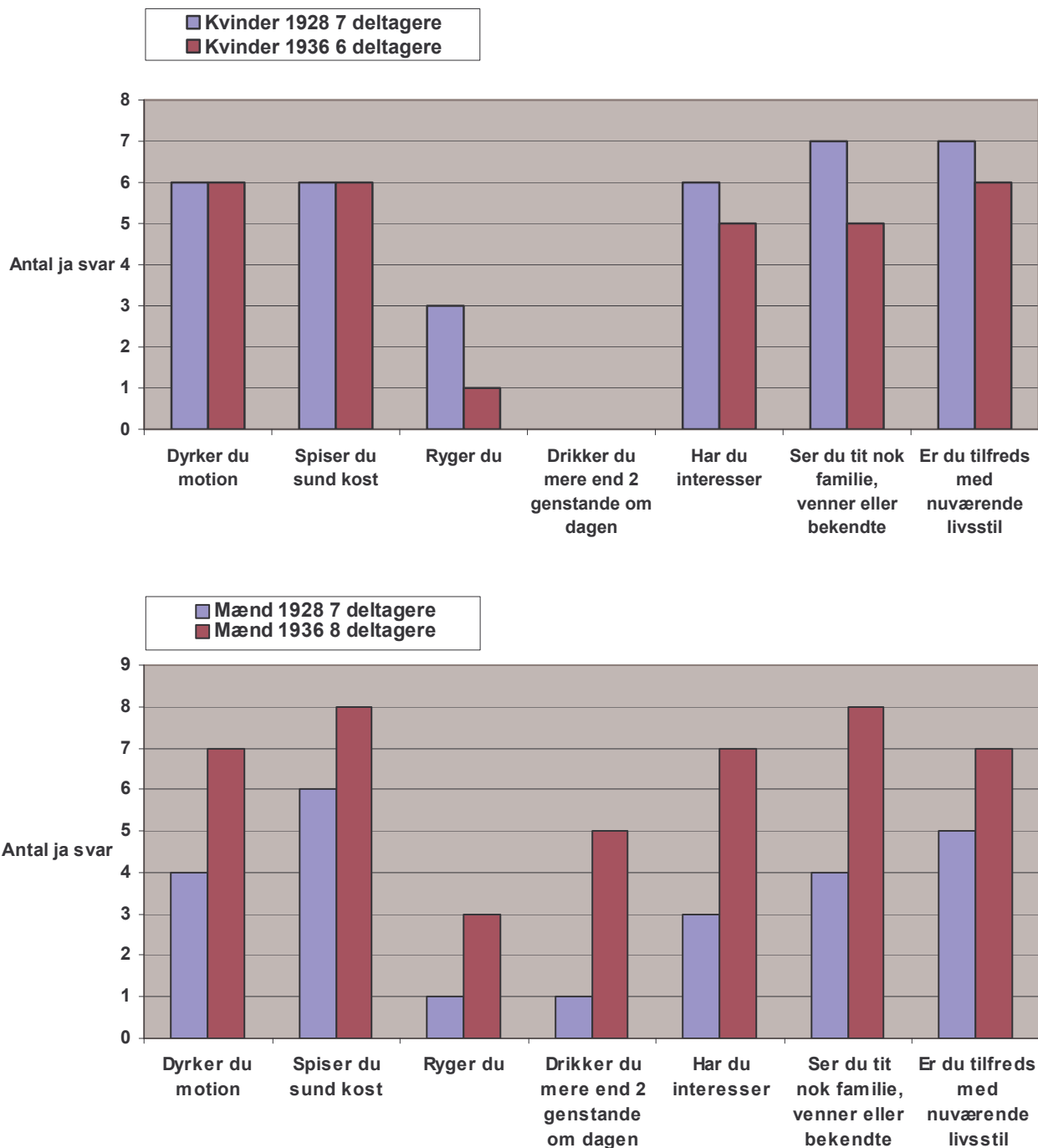
For begge årgange:
Forventning om at få ny viden og inspiration.

Hvorfor har du tilmeldt dig kurset?

For begge årgange:
Af nysgerrighed, og for at møde nye mennesker, og inspireres af disse.

Livsstil ved kursusstart

Figur 1.



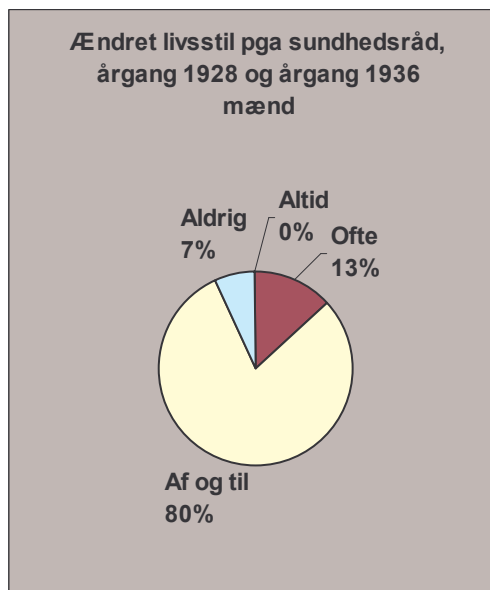
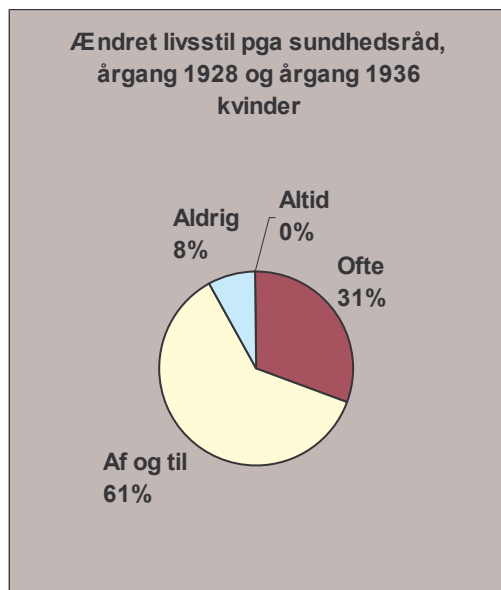
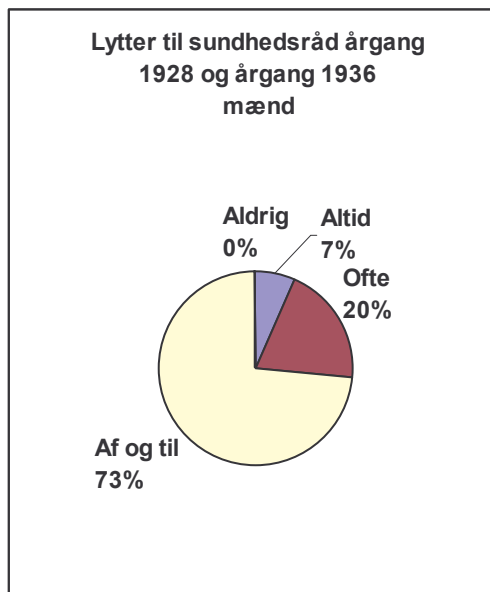
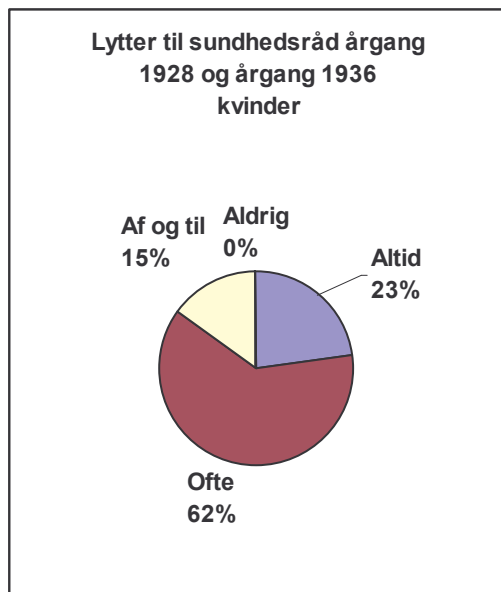
Figur 1:

Kvinder og mænd i årgang 1936 ligger højere i de fleste parametre, både i forhold til ”god og mindre god livsstil”.

Der er 100 % tilfredshed med livsstil ved kursusstart, for kvinder i begge årgange. 2 af mændene i årgang 1928, og 1 af mændene i årgang 1936, er ikke tilfredse med nuværende livsstil.

Omstillingsparathed

Figur 2.



Figur 2:

Omstillingsparathed er målt på baggrund af spørgsmålet:

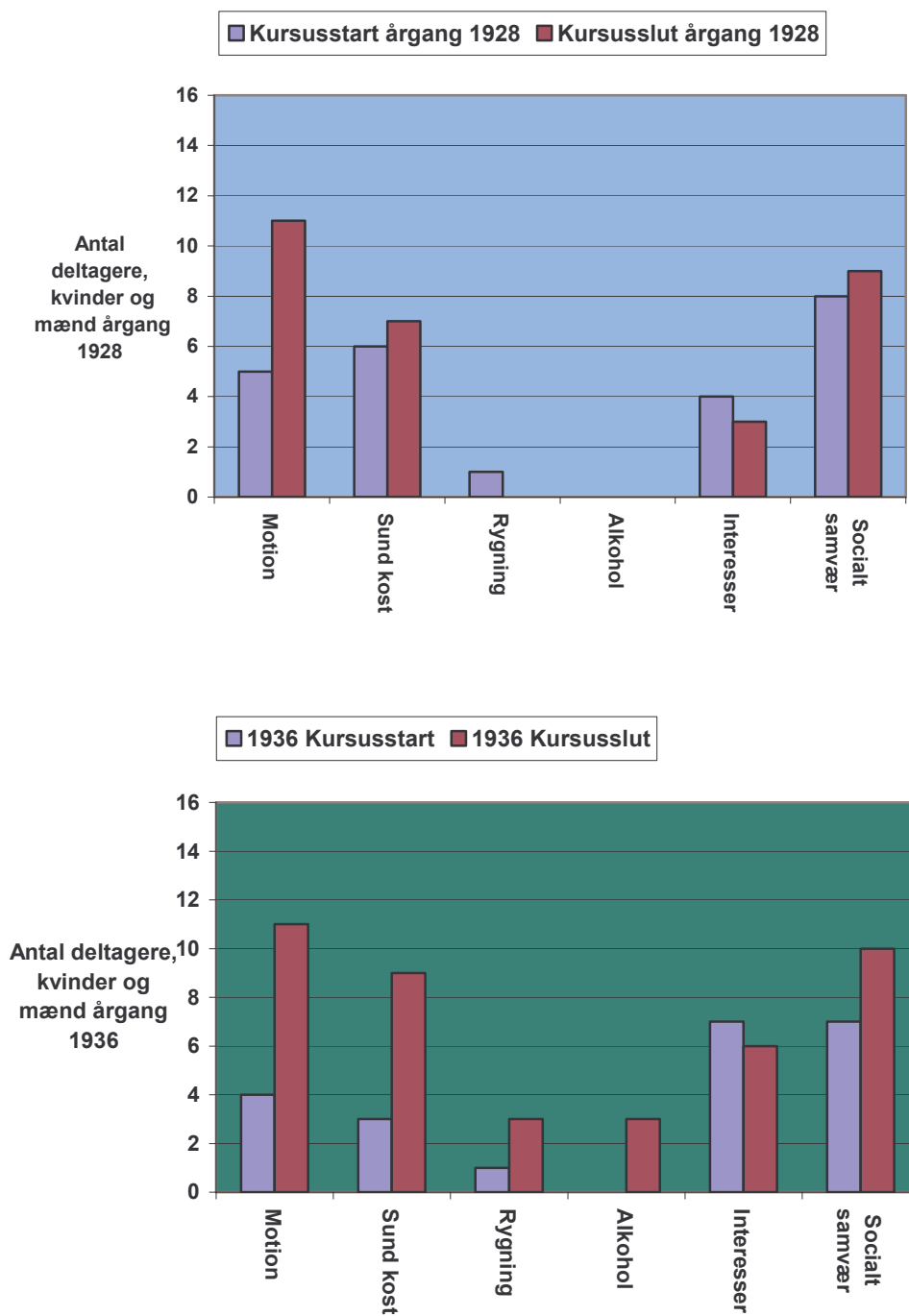
”Lytter du til officielle sundhedsråd i f.eks. dagspressen, blade, fjernsyn eller radio”?

Samt spørgsmålet: ”Har du ændret livsstil som følge af disse sundhedsråd”?

Kvinderne i begge årgange lytter oftere til sundhedsråd end mændene, og ændrer også oftere livsstil, som følge af disse.

Ønske om ændring af livsstil ved kursusstart og kursuslutning, inden målsætningsamtaler

Figur 3.



Figur 3:

Deltagerne i antal fordeler sig således:

<u>1928</u>	kursusstart	kursus slutning
kvinder:	4	5
mænd:	7	7
<u>1936</u>		
kvinder:	3	6
mænd:	5	7

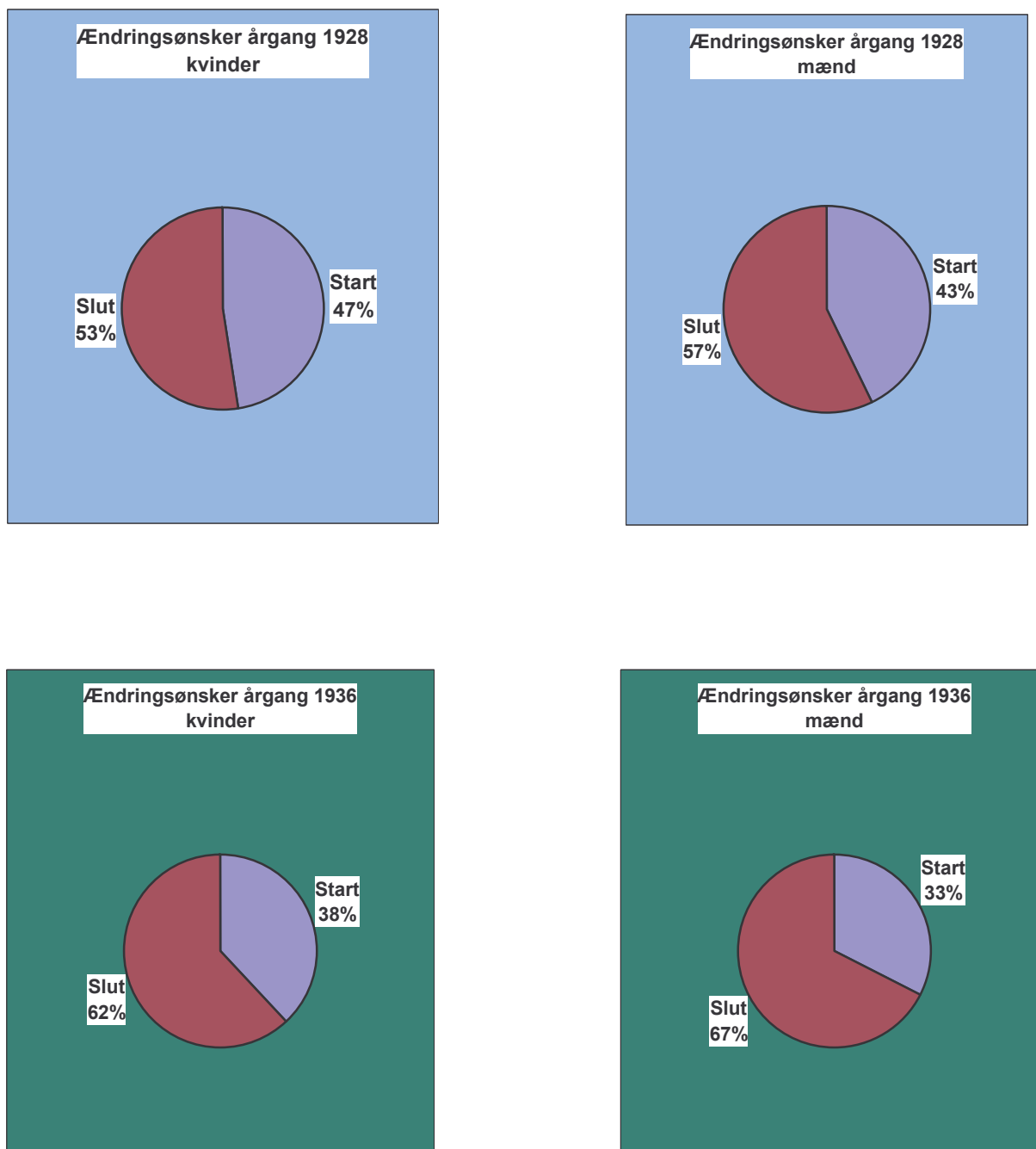
Årgang 1936 har den største spredning indenfor livsstilsemnerne, og den enkelte deltager har flere emner, som vedkommende ønsker at arbejde med, set i forhold til årgang 1928.

På motionsområdet ses en markant stigning i ønsket om indsats, for begge årgange, for mændene i årgang 1936, også på emnet sund kost.

For begge årgange, i parametrene interesser og socialt samvær, ses fra kursusstart til kursus slutning en lille omfordeling af ønskerne mellem de 2 områder, sandsynligvis fordi områderne overlapper hinanden.

Ønske om ændring af livsstil ved kursusstart og kursus slutning, inden målsætningssamtaler

Figur 4.



Figur 4:

Skal ses i sammenhæng med figur 3, samme antal deltagere, som ønsker ændringer.

Figur 4 viser det samlede antal ønske om ændringer, fordelt på livsstilsemnerne, set i forhold til kvinder og mænd.

Ved kursets start, har mændene indenfor hver enkelt årgang, færre ønsker om ændringer, end kvinderne.

Ved kursets slutning ønsker mændene at foretage flest ændringer, dette er især markant for årgang 1936.

Har du ideer til kommende indsatsområder i Greve kommune, både kommunalt og for de private organisationer?

Årgang 1928:

- Flere aktiviteter som ”I gang hvor du bor”, med personlig indbydelse.
- Mere tid til pensionister i varmtvandsbassinet på Tjørnelyskolen.

Årgang 1936:

- Genindførelse af kommunens årlige cykeltur.
- Tilbud om Sundhedsfremmekursus til resten af årgang 1936.
- Etablering af roklub og lystfiskerforening for ældre.
- Boliger med en lille have.
- Tilbud om sundhedstjek til borgere ved 67 år.
- Tilbud om Sundhedsfremmekursus til førtidspensionister og til borgere under 67 år.
- Flere tilbud som ”Gnisten” på Olsbækken.
- Forebyggende hjemmebesøg tidligere end 75 år.

Er dine forventninger til kurset blevet indfriet?

Alle deltagere, på nær en deltager fra årgang 1928, har fået indfriet forventningerne til kurset. Generelt giver deltagerne udtryk for stor tilfredshed med kursets form og indhold, arrangører og foredragsholdere.

De bemærker at det har sat tanker i gang, og øget opmærksomheden på betydningen af egen indsats.

Vil du anbefale andre at deltage i et lignende kursus, hvis det bliver udbudt?

Alle deltagere, på nær en deltager fra årgang 1928, vil anbefale kurset til andre.

Ville du have deltaget i dette kursus, hvis du skulle betale for mad og drikke?

Årgang 1928: 4 deltagere ved ikke, resten er interesseret i at deltage.

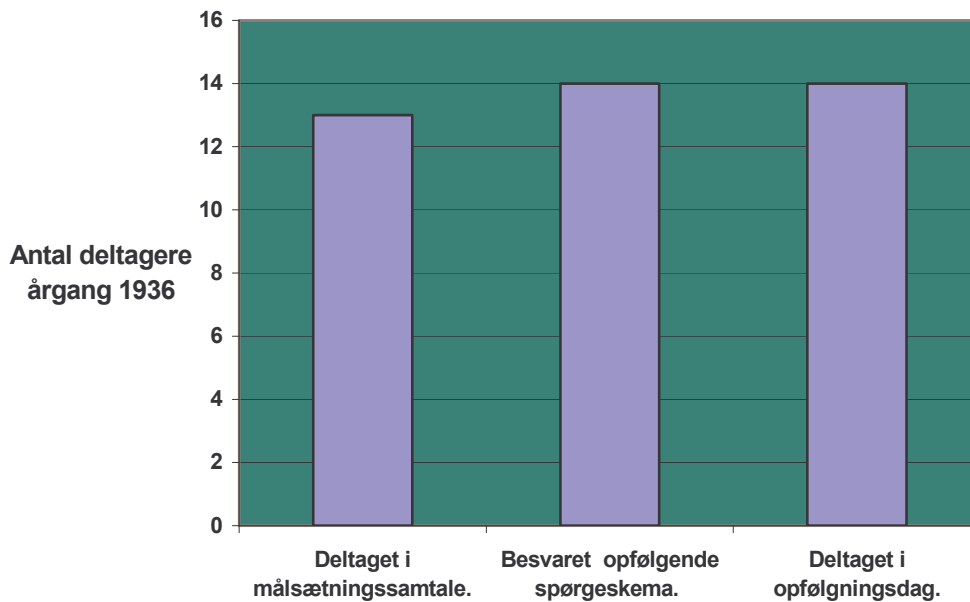
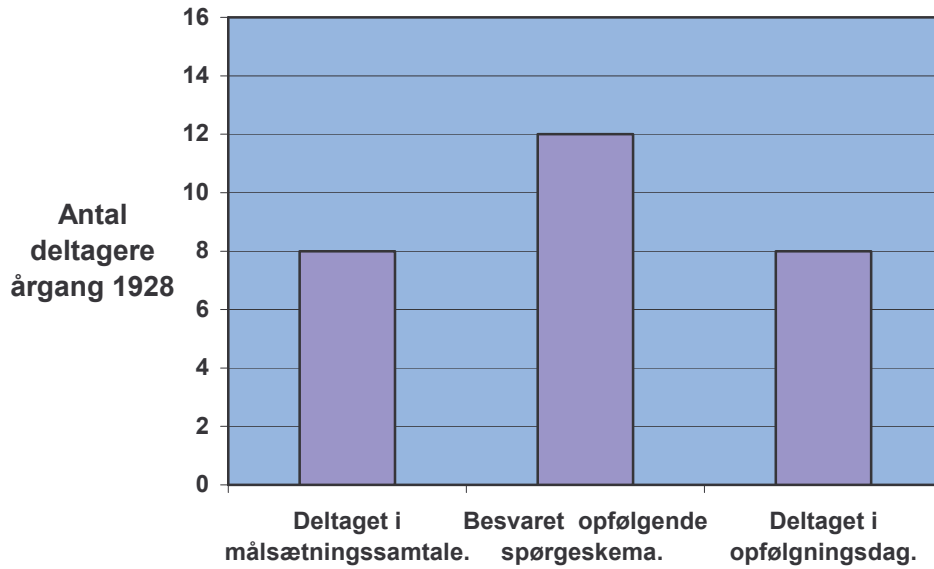
Årgang 1936: 2 deltagere ved ikke, resten er interesseret i at deltage.

Er du interesseret i at deltage i opfølgningsdag?

Alle deltagere er interesseret i en opfølgningsdag.

Deltagelse i målsætningssamtale, besvarelse af spørgeskema til opfølgningsdag og deltagelse i opfølgningsdag.

Figur 5.



Figur 5:

Der ses en forskel mellem årgangene i deltagelsen ved målsætningssamtaler, besvarelse af opfølgende spørgeskema og deltagelse i opfølgingsdag.

Årgang 1928 har haft en totaldeltagelse på 67%.

4 kvinder og 4 mænd, har deltaget i målsætningssamtale.

Årgang 1936 har haft en totaldeltagelse på 98%.

5 kvinder og 8 mænd, har deltaget i målsætningssamtale.

Målsætningssamtaler:

Nedenstående emner fra målsætningssamtalerne, er eksempler på områder, som deltagerne har sat sig mål for at ville arbejde videre med inden opfølgingsdagen.

Årgang 1928:**Motion:**

Gymnastik

God motion på Olsbækken

Video- ”Styrk kroppen og let hverdagen”

Interesser/samvær:

Kulturelle tilbud, f.eks. musik

Dagcentertilbud

Pensionistklub

Årgang 1936:**Motion:**

Cykling

Gåture ved stranden

God motion på Olsbækken

Gangsport på Olsbækken-”gangvorterne”

Video- ”styrk kroppen og let hverdagen”

Gymnastik og boldspil hos ”op på dupperne”, i Greve hallen

Sund kost:

Spise mindre fedt

Spise flere grøntsager

Spise færre søde sager

Alkohol:

Reducere dagligt forbrug

Rygning:

Ophøre med, eller reducere forbrug

Interesser/samvær:

Komme mere ud blandt andre- gennem motionsrelaterede, eller kulturelle tilbud

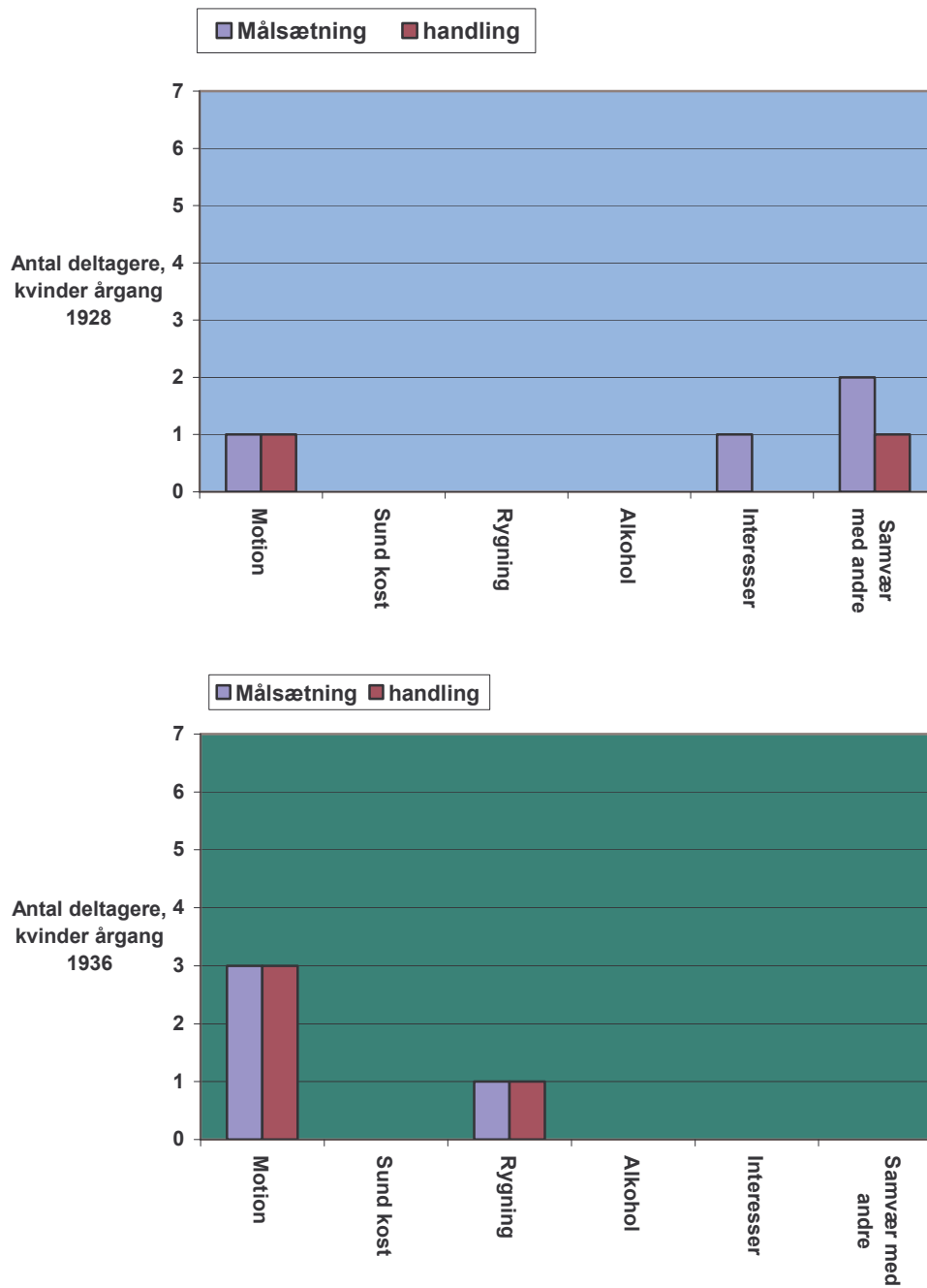
Motivere andre til mere motion

Bridge

Aktiviteter i kirken.

Endelig målsætning og handling herefter

Figur 6.



Figur 6:

Deltagernes sluttelige målsætning, og handling herefter er opgjort i forhold til hinanden.

Årgang 1928:

Der er 3 kvinder, som vil arbejde med 4 emner, fordelt på 3 områder. 2 af kvinderne får sat handling på hver 1 af deres målsætningsområder.

Handlingsprocent i forhold til deltagere: 67%.

Årgang 1936:

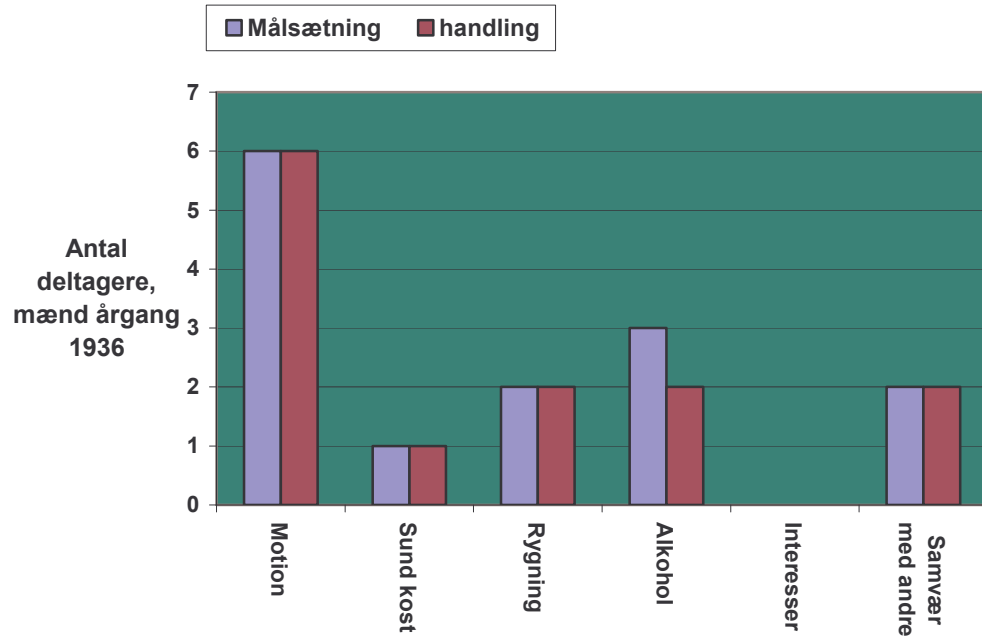
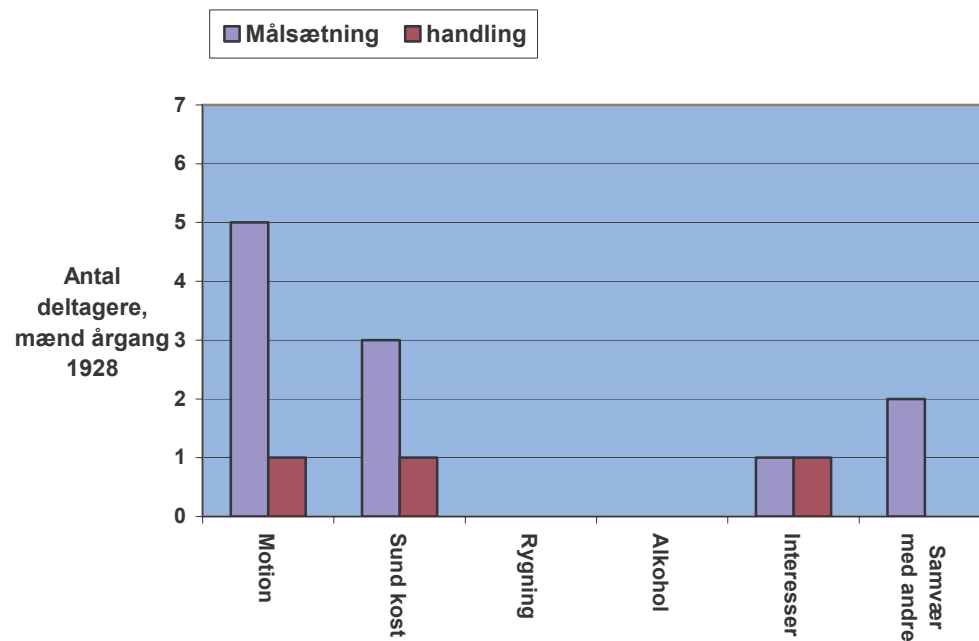
Der er 4 kvinder, som vil arbejde med 4 emner, fordelt på 3 områder. Alle 4 får sat handling på deres målsætningsområde.

1 af kvinderne har målsat rygning, og har reduceret forbruget.

Handlingsprocent i forhold til deltagere: 100%.

Ønske om ændring af livsstil og handling herefter

Figur 7.



Figur 7:

Deltagernes sluttelige målsætning, og handling herefter er opgjort i forhold til hinanden.

Årgang 1928:

Der er 6 mænd, som vil arbejde med 11 emner, fordelt på 4 områder. 3 af mændene får sat handling på hver 1 af deres målsætningsområder.

Handlingsprocent i forhold til deltagere: 50%.

Årgang 1936:

Der er 7 mænd, som vil arbejde med 14 emner, fordelt på 5 områder. 6 får sat handling på alle deres målsætningsområder. 1 får sat handling på 1 ud af 2 mål, han har opsat.

2 deltagere har målsat rygning, 1 deltager er ophørt med at ryge, 1 har nedsat forbruget.

3 deltagere har målsat alkohol, 2 har nedsat forbruget

Handlingsprocent i forhold til deltagere: 100%.

Bilag 1.

Udpluk af handlinger siden kurset blev afholdt og til opfølgningsdagen 4 måneder senere

Kost?

Abonnement på økologiske grøntsager og kød
Opmærksom på at bruge mindre fedt
Mere frugt
Undgår sovs
Tænker videre

Motion?

Vandring
Går mere
Meldt ind i Op på Dupperne
Opfordrer andre
Meldt ind i God Motion på Olsbækken
Går til gigtgymnastik
Laver øvelser foran videoen ”Styrk kroppen let hverdagen”

Andet?

Holdt op med at ryge
Mere opmærksom på mulighederne
Har været til helbredstjek
Kommet med på et bridgehold for begyndere
Følger mere med i lokale ting, der har med det her at gøre
Gået ind i frivilligt arbejde
Går til billedkunst

Bilag 2. **Spørgeskema 1, 1. dag**

Navn _____

Formål

Hvilke forventninger har du til kurset ? _____

Hvorfor har du tilmeldt dig kurset ? _____

Hvor vigtigt er det for dig ? – (sæt 1 eller flere krydser)

meget
vigtigt

vigtigt

ikke
vigtigt

ved
ikke

- At få ny viden
- At blive bekræftet i, at det jeg allerede gør er ok
- At få inspiration til at skabe en forandring af min nuværende livsstil
- Andet: _____

Livsstil

- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ▪ Dyrker du motion ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Spiser du sund kost ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Ryger du ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Drikker du mere end 2 genstande om dagen ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Har du interesser ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Ser du tit nok familie, venner eller bekendte ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Er du tilfreds med nuværende livsstil ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ønsker du at forandre din livsstil i forhold til ?

- | | Ja | Nej |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| ▪ Motion | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Sund kost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Rygning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Alkohol | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ interesser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Samvær med andre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lytter du til officielle sundhedsråd i f.eks. dagspressen, blade, fjernsyn eller radio ?

- | | |
|-------------|--------------------------|
| ▪ Altid | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Ofte | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Af og til | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Aldrig | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Ved ikke | <input type="checkbox"/> |

Har du ændret livsstil som følge af disse sundhedsråd ?

- | | |
|-------------|--------------------------|
| ▪ Altid | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Ofte | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Af og til | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Aldrig | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Ved ikke | <input type="checkbox"/> |

Bilag 3. Spørgeskema 2, 3. dag

Navn _____

Målsætning/samtaleoplæg

Har du fået lyst til at ændre livsstil efter at have deltaget i Sundhedsfremmedagene med hensyn til ?

	Ja	Nej
▪ Motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Sund kost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Rygning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ interesser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Samvær med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvis ja,

hvad kan du selv gøre ? _____

hvad kan vi gøre i fællesskab ? _____

har du ideer til kommende indsatsområder i Greve kommune, både kommunalt og for de private organisationer ? _____

Bilag 4. Spørgeskema 3, 4. dag

Navn _____

Evaluering af kurset

Ja Nej

Er dine forventninger til kurset blevet indfriet ?

Vil du uddybe det nærmere ? _____

Er dine forventninger blevet indfriet i forhold til ? Ja Nej Ved ikke

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ▪ At få ny viden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ At blive bekræftet i, at det jeg allerede gør er ok | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ At få inspiration til at skabe en forandring af min nuværende livsstil | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Andet: _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Har du fået ny viden om ? Ja Nej Ved ikke

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ▪ Betydningen af motion | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Betydningen af sund kost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Betydningen af rygning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Betydningen af alkoholforbrug | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Betydningen af aktiviteter/samvær med andre

Har du ideer til emner som ville være relevant for fremtidige kursusforløb for nye deltagere ?

Ja Nej Ved ikke

Vil du anbefale andre at deltage i et lignende kursus, hvis det bliver udbudt ?

Ville du have deltaget i dette kursus, hvis du skulle betale for mad og drikke ?

Er du interesseret i at komme igen på en opfølgingsdag om ca. 3 måneder ? Hvis ja, udfyld nedenstående tilmeldingsblanket

Navn _____
Adresse _____
Telefonnummer _____

Er der et særligt tema du gerne vil have belyst på opfølgingsdagen ?

Bilag 5.

Spørgeskema 4, opfølgingsdag.

I forbindelse med sundhedsfremmekurset i september 2003, fik du viden om livsstilens betydning.

Nedenfor beder vi dig udfylde spørgsmålene så uddybende, som du kan.

Har du efter kurset ændret livsstil inden for følgende områder:

- **Motion**

Ja, hvordan _____

Nej, ej behov, fordi: _____

Nej, vil gerne ændre, men er ikke kommet i gang fordi:

- **Sund kost**

Ja, hvordan _____

Nej, ej behov, fordi: _____

Nej, vil gerne ændre, men er ikke kommet i gang fordi:

- **Rygning**

Ja, hvordan _____

Nej, ej behov, fordi: _____

Nej, vil gerne ændre, men er ikke kommet i gang fordi:

- **Alkohol**

Ja, hvordan _____

Nej, ej behov, fordi: _____

Nej, vil gerne ændre, men er ikke kommet i gang fordi:

- **Interesser**

Ja, hvordan _____

Nej, ej behov, fordi: _____

Nej, vil gerne ændre, men er ikke kommet i gang fordi:

- **Samvær med andre**

Ja, hvordan _____

—

Nej, ej behov, fordi: _____

Nej, vil gerne ændre, men er ikke kommet i gang fordi:

**Evt. yderligere
kommentarer**

Navn: _____

Spørgeskemaet returneres senest d. 2. januar 2004 i vedlagte svarkuvert.

Tak for hjælpen
Forebyggelseskonsulenterne