



Projektet
"Bocksprång och grönbete - jag vill, kan och lyckas"
1.6.2021 – 31.3.2022

Helsingfors

STIFTELSEN
Tre Smeder

*Birgitta Geust
Jannica Påfs-Jakobsson
Nina Sundberg*

Innehållsförteckning

1	Föreningen De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf	3
2	Projektet ”Bocksprång och grönbete – jag vill, kan och lyckas”	3
3	Projektets administration och organisation	4
3.1	Samarbete och marknadsföring	4
4	Projektets innehåll	4
5	Kartlägningsbesöket	5
5.1	Resultat från kartläggningen	6
5.2	Projektdeltagare	6
5.3	Kartlägningsbesökets öppna frågor	7
5.3.1	Hälsotillstånd	7
5.3.2	Hur mycket rör du dig ute?	8
5.3.3	Hur har Covid 19-pandemin inverkat på din rörelseförmåga, välbefinnande och hälsa?	8
5.3.4	Vad behöver du för att röra dig ute?	8
5.3.5	Vad skulle du göra utomhus om du kunde?	9
5.3.6	Finns det någon motionsform eller aktivitet du skulle vilja göra regelbundet?	9
5.3.7	Finns det någon i din närkrets som kan stöda dig i denna aktivitet?	10
5.3.8	Om du fick önska en trevlig dag utomhus i Helsingfors. Vad skulle den innehålla?	10
6	Vad gjordes för att uppfylla önskemålen?	10
6.1	Motions- och aktivitetsplanen	11
6.2	I vilka situationer ändrades planerna, Varför uppfylldes inte vissa önskemål?	13
7	Aktivitet efter projektet	13
8	Deltagarnas erfarenheter av projektet	14
8.1	Hur mår Du för tillfället?	14
8.2	Hur upplevde Du aktiveringsbesöken och aktiviteterna?	15
8.3	Hur fortsätter Du med aktivitet och motion efter projektet?	16
8.4	Hurudana tankar har Du om projektet som helhet?	16
8.5	Har Du någon hälsning till föreningen De Sjukas Väl?	16
8.6	Deltagarnas slutvitsord för projektet	17
8.7	Sammandrag av deltagarnas utvärdering	17
9	Vad behövs för att stöda äldre till aktivitet, motion och deltagande?	18
10	Projektet som helhet	18
10.1	Modell för aktivering och motion för äldre som behöver motion efter pandemi-isolering	19

10.2	Hur fortsätter interventionerna?	21
11	Slutord	21
BILAGA 1		22
BILAGA 2		23
BILAGA 3		24
BILAGA 4		25
BILAGA 5		26
BILAGA 6		27

1 Föreningen De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf

Föreningen grundades av Arvid von Martens år 1989, ursprungligen som en stödförening för att föra de sjukas talan att få den vård som de är berättigade till på sitt modersmål.

Föreningen är verksam i Helsingfors. I sin verksamhet sprider föreningen kunskap i hälsofrågor och ger rådgivning i patientärenden, samt strävar till att påverka beslutande organen för att skapa gynnsammare förhållande för de som behöver stöd, vård och rehabilitering. De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf är medlem i Konsumentförbundet / Kuluttajaliitto som är en opolitisk, riksomfattande paraplyorganisation för föreningar involverade i bevakandet av olika medborgargrupperns rättigheter.

Sedan 2011 har föreningen ordnat fysioterapi, aktivering och rådgivning i hemmiljö för äldre närståendevårdarfamiljer och ensamma äldre med fysiska funktionssvårigheter.

Föreningens erfarenheter och utvärdering av tidigare verksamhet till äldre har visat att det finns ett stort behov av stöd, råd, mångsidig aktivering och fysioterapi för att klara av svåra situationer i vardagen. Med satsning på individuell och helhetsbetonad aktivering har man kunnat påverka den fysiska funktionsförmågan, trygghetskänslan, samt välbefinnandet, vilket ofta har bidragit till att den äldre kan bo hemma längre.

Isoleringen i samband med Covid-19 pandemin har medfört ett större behov av stöd, aktivering och fysioterapi.

2 Projektet ”Bocksprång och grönbete – jag vill, kan och lyckas”

Föreningen De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf beviljades projektmedel av Helsingfors stad för främjande av motion för äldre till projektet **”Bocksprång och grönbete - jag vill, kan och lyckas”** under tiden 1.6.2021 – 31.3.2022. Stiftelsen Tre Smeder deltog även i finansieringen.

De av Helsingfors stad erbjudna projektmedlen tilldelades för att utveckla närmiljö och regionala möjligheter till rörlighet. I ansökningskriterierna betonades innovativa metoder, aktörskap, samt att verksamheten skulle ske i Helsingfors.

Projektet var ett aktiveringsprojekt i hem - och närmiljö för 20 ensamboende svenska äldre (75-åringar och äldre) som är isolerade i sina hem, och som behöver professionellt stöd av fysioterapeut för att klara av motion och uteaktiviteter i sin närmiljö.

Projektets målsättning var att stöda och aktivera hemmaboende äldre till tryggt deltagande i önskade aktiviteter utanför hemmet, och på så sätt bidra till bättre livskvalitet. Projektet riktade sig speciellt till de äldre i Helsingfors som behövde professionellt stöd av fysioterapeut för att klara av motion och utomhusaktiviteter efter de hinder Covid-19 pandemin eventuellt har medfört i form av minskad funktionsförmåga, rädslor, ensamhetskänslor, samt otrygghet. Aktiveringens mål och innehåll uppgjordes individuellt tillsammans med den äldre, och med beaktande av att den äldre är aktör i sitt eget liv.

De traditionella fysioterapimetoderna med rörelseträning kunde kompletteras med drama - och bildkonstmetoder som stöder klienten att finna sina styrkor och uttrycka sig, samt motiverar hen att hitta en aktivitet som inger välbefinnande.

Projektets innehåll utvärderades med betoning på den äldres egen erfarenhet av projektet, samt hur mångsidig individuell aktivering inverkat på aktivitet utanför hemmet, motionsvanor, samt livskvalitet. I projektet strävade man till att följa deltagaren till sådana arenor, som möjliggör önskade aktiviteter, motion, samt natur- och kulturupplevelser. Projektet syftade till att lyfta fram de äldres subjektiva behov och erfarenheter - *"Jag vill, kan och lyckas"*.

Som ett resultat av projektet uppgjordes en modell för samarbete och aktivering av äldre efter Covid-19 pandemin.

3 Projektets administration och organisation

Projektet styrdes av föreningens styrelse, som utnämnde en styrelsemedlem till projektkoordinator. Projektkoordinatorns roll var att fungera som en länk mellan Helsingfors stad, styrelsen och projektarbetarna.

Föreningens timanställda fysioterapeuter ansvarade för kartlägningsbesöket och aktiveringens innehåll, dokumentering, samt rapportering till projektkoordinatorn och styrelsen.

3.1 Samarbete och marknadsföring

Klientrekrytering skedde i första hand i samarbete med Enheten för svenskspråkig klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete i Helsingfors. Projektets fysioterapeuter fick uppgifter om klienter med behov av kartlägningsbesök av klienthandledningen. Den skriftliga informationen om projektet delades även ut till Seniorinfo, hemvården, samt föreningens medlemmar och nätverk. Marknadsföringen skedde via e-post och telefon.

4 Projektets innehåll

Projektet bestod av ett kartlägningsbesök hemma hos deltagaren och fyra aktiveringsbesök enligt gemensamt upplagd plan. Besökens längd planerades till 90 minuter. Deltagarnas behov av stöd, träning och önskemål kartlades och dokumenterades. Deltagarens egna önskemål med drömmar om aktivitet, var en central del av aktiveringen. Dessa önskemål gjordes synliga i diskussionen, samt deltagarnas svar på de öppna frågorna i det kartläggande formuläret.

Under aktiveringsbesöken tränades osäkra situationer, och de individuella önskemålen uppfylldes stegvist. Erfarenheterna och resultatet av aktiveringsbesöken utvärderades av deltagaren, fysioterapeuten och föreningens styrelse.

De traditionella fysioterapimetoderna kompletterades med konst- och dramametoder. Tanken var att visualisera och hitta vägen till drömmar och önskemål via fantasi och föreställningsbilder ifall deltagaren hade svårigheter att se sina möjligheter. Tanken var också att stärka eller förankra de

tankar, minnen och känslor aktiviteterna utomhus väckte med att måla eller återuppleva upplevelsen. Själva diskussionen under hela projektperioden fungerade också som en viktig kanal för uttryck.

Under tidsperioden för projektet kartlades projektdeltagarens möjlighet till fortsatt motion och trygg utevistelse efter att projektet avslutas.

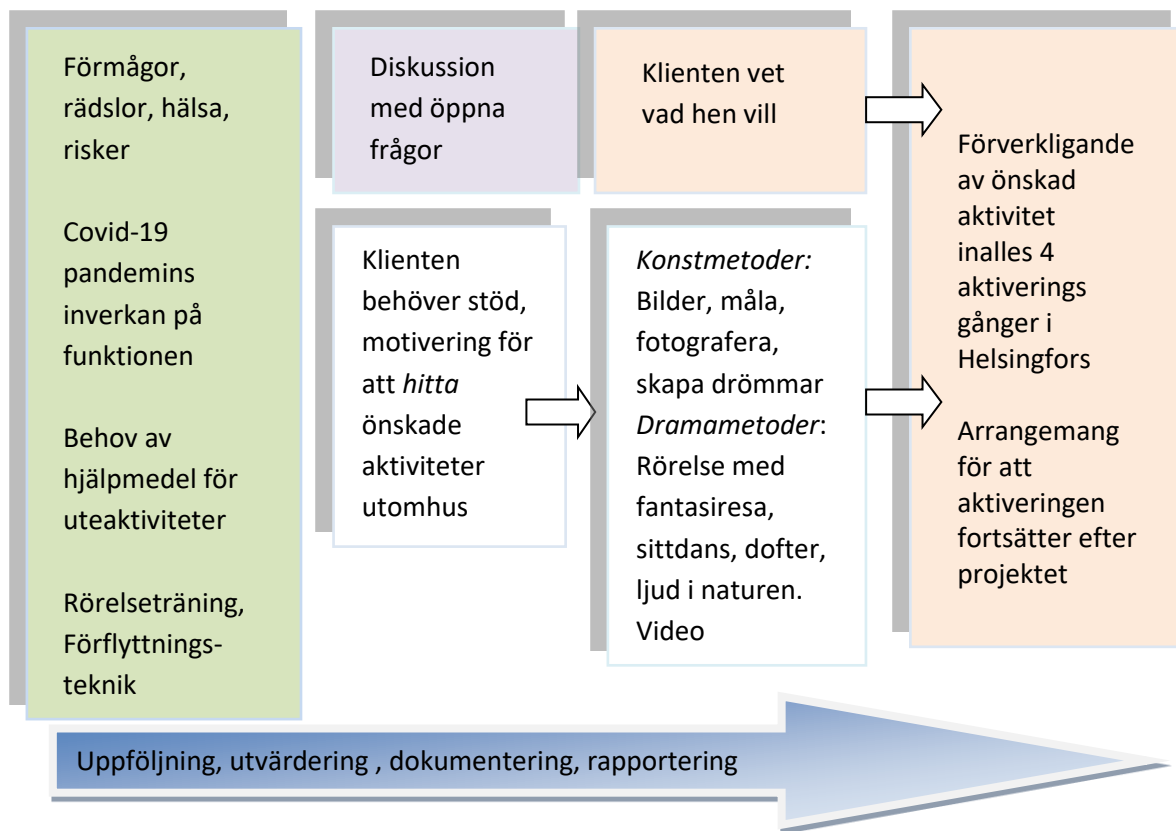
Innehåll: Projektet ”Bocksprång och grönbete –Jag vill, kan och lyckas” 2021-2022

Stöd och terapi för att underlätta den äldres deltagande i önskade aktiviteter och öka välbefinnande och livskvaliteten		
Kartläggningsbesök	Aktivering och terapi	Utvärdering
Diskussion och dokumentering med öppna frågor om subjektiva behov, önskemål, drömmar Användning av drama och bildkonstmetoder för att hitta drömmarna och liva upp tankarna samt minska stress som isolering medfört Behovet av rörelseterapi och kartläggning av hälsorisker Hjälpmedelsbehov Planering av innehåll och mål tillsammans med klienten Godkännande av gemensam plan och deltagande i projektet Fotograferingslov	Enligt gemensamt utförd plan Uppmuntra till motion och aktivitet utomhus. Stöda drömmen om aktivitet via konkreta delmål i träningen och försök att uppfylla drömmen. Följa till arenor med möjlighet till önskade aktiviteter och kulturella upplevelser Berika upplevelsen utanför hemmet. Aktivera olika sinnen med dofter, färger, smaker Bearbeta rädsla som hindrar funktion utomhus. Öka trygghetskänslan med att träna det som känns svårt och anpassa träningen så att positiva erfarenheter framträder Promenader, utfärder, spel och kreativa skapande aktiviteter (fotografering, målning, arbete med lera) utomhus	Tillsammans med den äldre. Betonas den äldres egen erfarenhet med egna ord ”Jag vill, kan och lyckas” Plan och delmål – Hurudan förändring i fysisk, psykosocial aktivitet och livskvalitet Fortsättningen efter projektet Utvärdering av erfarenheter, resultat och processer Rapportering och evaluering enligt kriterier för Helsingfors stad
Kommunikation på svenska		

5 Kartläggningsbesöket

Fysioterapeuten kontaktade projektdeltagaren per telefon, gav info om projektet och bestämde datum för kartläggningsbesöket. Kartläggningsbesöket innehöll diskussion om nuläget och Covid 19-pandemins inverkan på motionsvanor, hälsan och funktionsförmågan. Projektdeltagaren fick skriftlig information om projektet och svarade skriftligt med egna ord på kartläggningsfrågorna, som innehöll öppna frågor om hälsan, välbefinnandet, assistansbehov, samt önskemål om aktivitet utanför hemmet. En gemensam plan uppgjordes. Deltagaren gav skriftlig tillåtelse till deltagande i projektet, samt till fotografering. Deltagarna fick ett deltagarnummer, som senare användes i dokumenteringen i stället för klientens namn för att bibehålla sekretessen.

Kartläggning och utförande Process:



5.1 Resultat från kartläggningen

Målgruppen bestod av 20 deltagare och kartläggningsbesöken inleddes i juni 2021 och fortsatte under projektets gång. Fysioterapeuterna gjorde kartläggningsbesöken i den ordning de fick information om deltagarna från samarbetskumpanerna.

5.2 Projektdeltagare

I projektet deltog 20 kvinnor i åldern 75-100 år.

Majoriteten av deltagarna kom från Klienthandledningen (11 st). Några av deltagarna (5 st) tog själva kontakt med föreningen och några klienter kom via hemvården eller andra föreningar (4 st).

Av deltagarna i projektet bodde 5 st i Centrum, 1 st i Degerö, 4 st på Drumsö, 1 st i Haga, 4 st i Munksnäs och 5 st i Tölö.

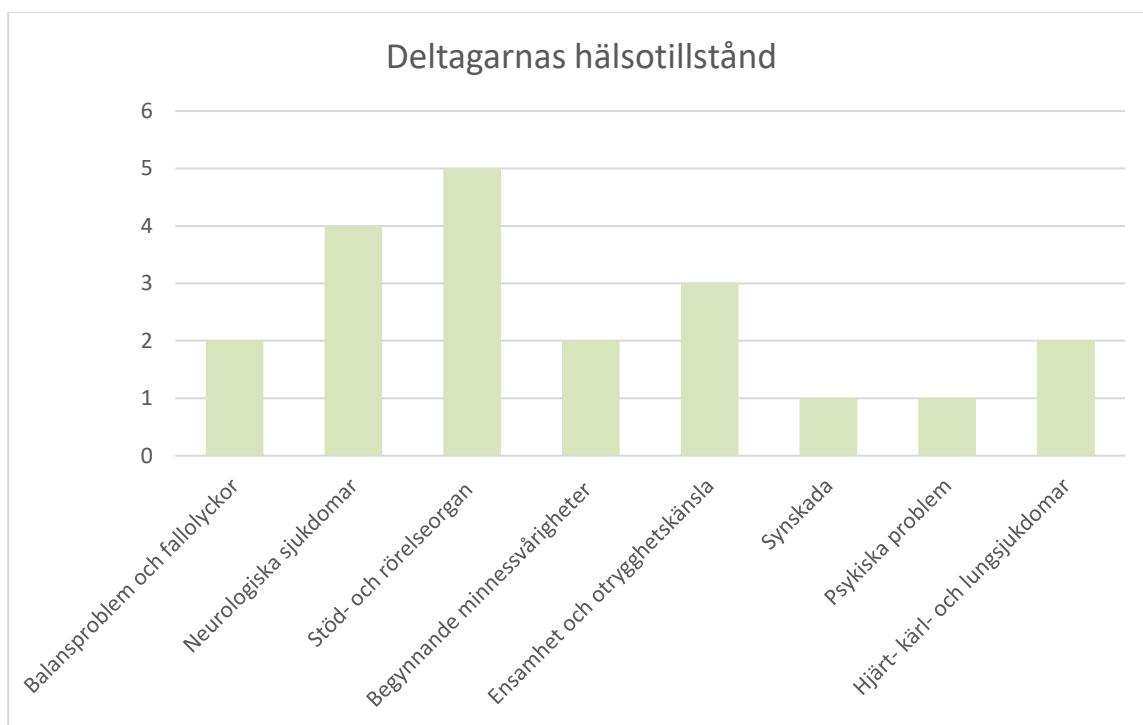
5.3 Kartlägningsbesökets öppna frågor

Deltagarna skrev eller svarade muntligt på kartlägningsfrågorna om hälsotillståndet. De som inte klarade av att skriva, svarade muntligt på de öppna frågorna och svaren dokumenterades av fysioterapeuten.

Frågorna var följande: 1. Hälsotillstånd 2. Hur mycket rör du dig ute? 3. Hur har Covid 19-pandemin inverkat på din rörelseförmåga och hälsa? 4. Vad behöver du för att röra dig ute? 5. Vad skulle du göra utomhus om du kunde? 6. Finns det någon motionsform eller aktivitet du skulle vilja göra regelbundet? 7. Finns det någon i din närkrets som kan stöda dig i denna aktivitet? 8. Om du kunde önska dig en trevlig dag utomhus, vad skulle den innehålla?

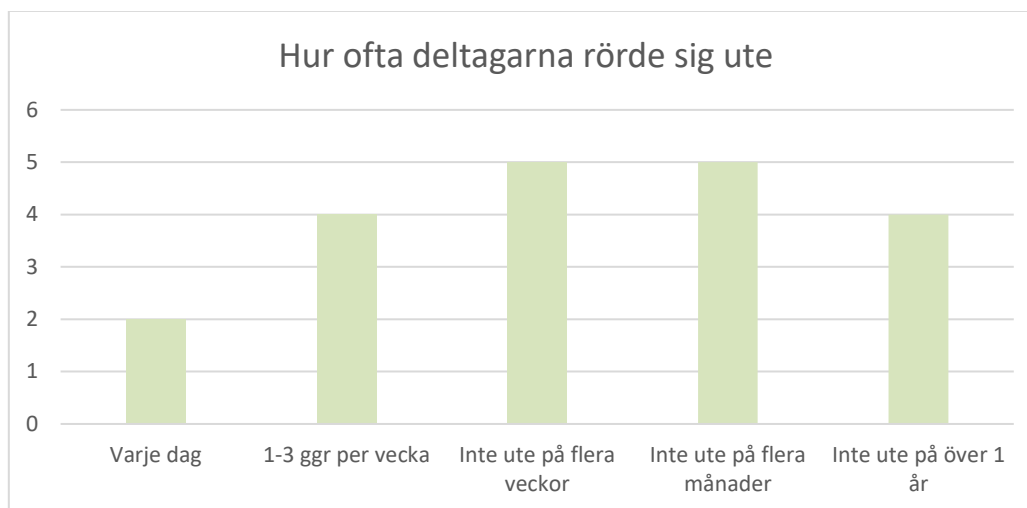
5.3.1 Hälsotillstånd

Projektdeltagarna hade funktionshinder och sjukdomar som inverkade på hur de för tillfället upplevde sin hälsa. Deltagarna hämtade fram sin åsikt om varierande hälsotillstånd från dag till dag. Faktorer som deltagarna upplevde att inverkade dominerande på hälsotillståndet vid tidpunkten för kartlägningsbesöket:



5.3.2 Hur mycket rör du dig ute?

Hälften av projektdeltagarna hade inte rört sig ute på flera veckor. De projektdeltagare som rörde sig utomhus varje dag eller 1-3 gånger per vecka promenerade till närbutiken, runt kvarteret eller gick ut på gården för att sedan åka iväg med taxi någonstans. Promenadens maximala längd var 500 meter. Fyra av deltagarna hade inte rört sig utomhus på ett år.



5.3.3 Hur har Covid 19-pandemin inverkat på din rörelseförmåga, välbefinnande och hälsa?

Majoriteten av projektdeltagarna hade känt sig väldigt socialt isolerade och ensamma under pandemin. Det kändes belastande att inte få träffa familjen, vännerna, fortsätta i motionsgrupper eller i andra verksamheter. Deltagarna hade rört sig mindre utanför hemmet jämfört med tiden före pandemin. Rörelseförmågan, hälsan, krafterna och måendet hade försämrats.

“Rört mig ytterst lite och psykiskt trött på isolation och att inte få gå ute”

“Jag är trött på isolationen, ensam, fysiskt har muskelstyrkan minskat under pandemin”

“Man har blivit ”böbi” när man inte pratar med folk”

“Har inte kunnat delta i de grupper jag tidigare deltagit i”

” Måste nu gå med kryckor då knäna blivit så sjuka av all passivitet”

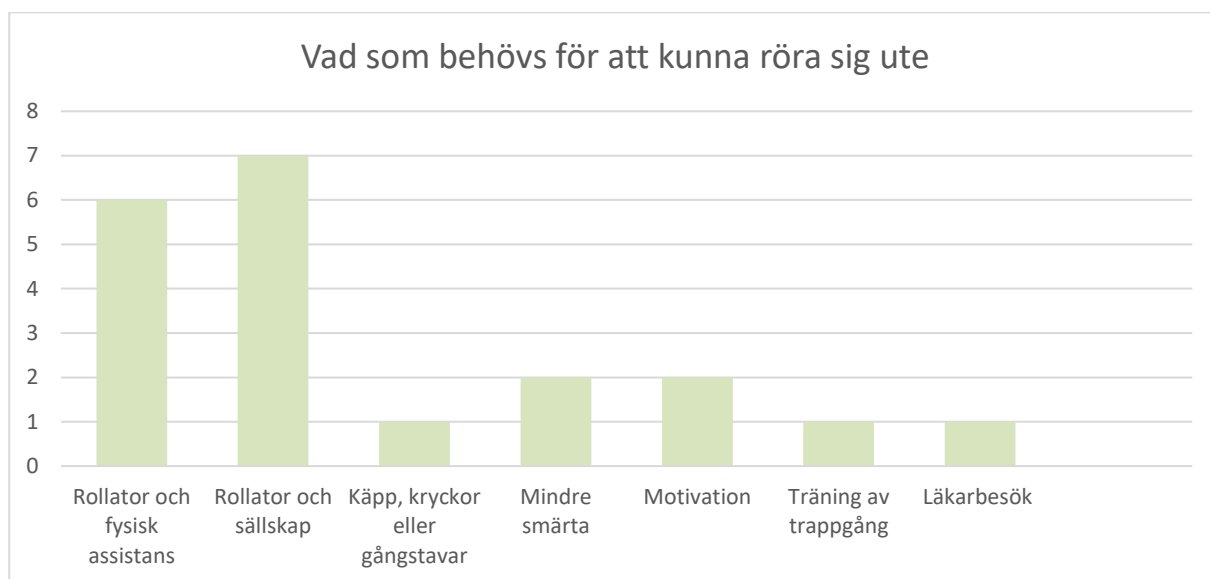
” Televisionen är enda vännen”

”Jag är trött och passiv. Dessutom också rädd för depression”

5.3.4 Vad behöver du för att röra dig ute?

Av projektdeltagarna svarade nästan alla att de behöver ett hjälpmedel för att kunna röra sig ute. Över hälften av projektdeltagarna svarade dessutom att de förutom ett hjälpmedel också behöver fysisk assistans eller sällskap för att kunna röra sig ute. Deltagarna önskade bli motiverade att röra

sig ute. En av deltagarna behövde pga hälsotillståndet besöka läkare och kunde inte slutföra deltagandet i projektet.



5.3.5 Vad skulle du göra utomhus om du kunde?

Projektdeltagarna svarade med egna ord på frågan vad de önskade göra utomhus om de kunde. Önskemålen var konkreta, spontana och realistiska. Vissa önskemål innehöll drömmar om sådan aktivitet som de inte hade provat på många år. Många önskade promenader i närmiljön eller i en viss park. Flera deltagare ville simma i havet eller i bassäng. Några deltagare önskade åktur med något transportmedel. De flesta önskade någon form av cafébesök, shopping i butiker, besöka olika sevärdheter och museum. Några ville handla kläder eller skor för att kunna röra sig utomhus, eller känna sig uppdaterade efter en lång tid inomhus.

“Gå till frissan. Promenera runt kvarteret och sitta i parken med grannen”

“Spela fotboll med barnbarnet”

“Promenera till butiken som jag inte besökt på över ett år”

“Önskar mig en liten moped för att åka dit jag vill”

”Åka spårvagn, buss, metro till ett 'nytt ställe' ”

5.3.6 Finns det någon motionsform eller aktivitet du skulle vilja göra regelbundet?

De flesta av deltagarna önskade promenader med sällskap. Hälften av projektdeltagarna hade som önskemål att delta regelbundet i någon form av gruppverksamhet. Några av deltagarna hade tidigare tagit del av gruppverksamhet som avbrutits på grund av Covid-19 pandemin och ville återuppta verksamheten då restriktionerna tillåter detta. Det fanns en viss osäkerhet om konditionen är den samma eller förmågan att röra sig till gruppverksamheten är tillräcklig. Deltagarna önskade simning eller vattengymnastik (7), Promenader (6), gymnastik eller-balansgrupp (4), konditionssalsträning (1), delta i föreningsverksamhet tex. Marthorna (1)

5.3.7 Finns det någon i din närkrets som kan stöda dig i denna aktivitet?

Deltagarna saknade stöd och assistans för att kunna röra sig ute. Nej! svarade (4), vän eller väninna (2), barnen bor långt borta eller så ville man inte störa dem för att de har skyndsamt med sitt eget liv.

"Jag är ensam utan barn och grannen är min enda kontakt. Hon har hälsoproblem och går med rollator"

"Finns ingen närkrets "

"Nej! Bara hemvården om dom vill och hinner"

"Min dotter ibland "

"Eventuellt någon vän, men många vänner är också i sämre kondition pga Covid -19 pandemin"

"Inte egentligen. Systemen har ohälsa"

"Eventuellt något syskonbarn"

5.3.8 Om du fick önska en trevlig dag utomhus i Helsingfors. Vad skulle den innehålla?

"Jag skulle vilja klara av att promenera till parken här nära samt gå till frissan"

"Besöka Hagnäs torg, Sibeliusmonumentet, Musikhusets skivaffär"

"Att få sitta ute och äta något gott tillsammans med någon annan. Det räcker att få hålla mig i närmiljön, bara jag får komma ut och röra på mig"

"Café- eller restaurangbesök. Besöka någon utställning och få promenera utomhus"

"En promenad till stranden, kanske också en promenad till mitt tidigare hem. Det skulle också vara trevligt att få gå på en picknick"

"Den kunde innehålla en konstutställning. Skulle vara trevligt få gå på lunch med någon. Kanske få gå på bio. Att promenera ute tillsammans med någon"

"Promenera längre sträckor än vad jag gör nu. Ta spårvagn/buss/metro t.ex. till Östra Helsingfors"

6 Vad gjordes för att uppfylla önskemålen?

En gemensam plan uppgjordes med delmål och plan för hur man konkret kan uppfylla önskemålet om aktivitet. Eftersom flere av deltagarna önskade besöka en plats med ett transportmedel planerades färden, assistansbehovet, rörelsehjälpmedel och valet av transportmedel i god tid. Träningen av muskelstyrka, balans och aerobisk prestationsförmåga inleddes för dem som hade önskat bättre fysisk kondition. Vissa deltagare behövde träning i trappa eller erfarenhet av promenad i närmiljön för att våga röra sig senare till en offentlig plats. Delmålen innehöll träning av funktioner som upplevdes osäkra. Osäkra situationer hänförde sig till trappgång, konditionen vid

längre gångsträckor ute, sociala situationer. Att stegvist lyckas med delmålen, uppmuntrade till en bredare aktivitet och mod att möta livet utanför hemmet.

6.1 Motions- och aktivitetsplanen

Den gemensamma motions- och aktivitetsplanen inkluderade önskemålen, praktiska arrangemang i samband med olika aktiviteter, mål och delmål. Projektdeltagaren hade också möjlighet att ändra sitt önskemål (se tabellen på följande sida).

Exempel;

Rörelse-, muskel-, och balansträning inomhus samt hemprogram. Träna att gå med rollator ute, få upp den tunga ytterdörren självständigt. Efter hand öka på längden på promenadsträckan och besöka olika betydelsefulla platser i närmiljön.

Massage av höft- och lårmuskler för att lätta på muskelspänning, gymnastik- och töjningsövningar för höft- och lårmuskler. Skaffa inlägg till skorna för att göra stegen mjukare. Klara av med assistans att promenera till busshållplatsen och ta bussen till olika slutmål. Gå på café och museum tillsammans. Promenader i närmiljön med sällskap.

Träning av muskelstyrkan och balansen. Behöver få upp självförtroendet och konditionen och med hjälp av stöd av en person få ökad trygghet att röra sig utanför hemmet med kryckor, våga åka spårvagn igen. Promenader tillsammans.

Nu är målet att öka motivationen och initiativförmågan att röra sig ute, träna rörligheten, muskelstyrkan och balansen för att klara av att promenera utomhus. Målet sedan att promenera till närbutiken. Eventuellt ett besök till närliggande café.

Alzheimerdiagnosen har påverkat det psykiska måendet, är själv medveten om att hon numera glömmet många saker. Skriver listor på allt hon ska göra. Mål att få minskat på knäsmärtorna med hjälp av muskelövningar med gummiband och utan. Börja använda käpp utomhus och blir säkrare på att gå längre sträckor. Kontakt till klienthandledare om ökat stödbehov i vardagen och kartläggning om möjlighet att delta i dagverksamhet en dag i veckan.



Önskemål	Förverkligande av den gemensamma planen
Jag skulle vilja klara av att promenera till parken här nära samt gå till frissan. Jag önskar äta lunch ute, picknick, simma i havet, cykeltur om cykeln hittas. Picknick ute, gå på utecafé. Åka till Lappvikens trädgård. Titta på blommor och dricka kaffe på det bohemiska café. Eventuellt träffa konstnärer. Åka till Hagnäs hall och spatsera runt för att titta på produkterna, gå på café, shoppa kläder på varuhus. Jag skulle promenera till segelklubben här i närheten eller promenera i Stansvikens park och äta lunch på restaurang. Jag önskar massage för mina svullna fötter. Café- eller restaurangbesök. Besöka någon utställning och få promenera utomhus. Få fara och simma t.ex. till Allas Sea Pool. Åka på utflykt någonstans. Skulle vela gå ut och äta med någon en bit riktigt god mat. En promenad ute, gärna i solskenet, till ett café eller park i närheten. Där skulle jag gärna dricka en god kopp kaffe och äta något gott till.	Träning av trappor, anskaffning av rullstol, träning att gå med käpp och rollator. Promenad till närparken och blommorna. Hårklippning ordnades hem. Utflykt till Blåbärslandet för att simma i havet. Picknick på stranden och samtidigt firades deltagarens födelsedag. Simning i närliggande simhall. Promenader ute i närmarken med stavar. Promenad ute, simning i husets bassäng, Café-besök. Smärtlindring med massage för ryggen. Hemprogram. Utfärd till Lappvikens trädgård med taxi. Café-besök och vandring i parken. Målning av erfarenheten. Promenader i närmiljön och handla mat i närbutiken. Besök till Hagnäs hall med taxi, drack kaffe på café där. Besökte varuhus för att inhandla kläder. Promenader i närmiljön för att motionera och samtidigt uträtta olika ärenden i apoteket, passfotografering. Promenader i lokala parker som Aino Achte's park, lunch på Hertonsäsgård i samband med promenad i parken. Massage för svullna fötter. Träning att komma ut och klara av den tunga ytterdörren. Taxi till centrum där vi besökte Sinebrychoffs konstmuseum. Café - besök i samband med promenader i Munkshöjden. Skrivelse till husbolaget om anskaffande av automatiserad ytterdörr. Promenerader med kryckor bla.till närliggande café. Det var första besöket ute bland människor på över ett år. Simning i Tölö simhall (Allas Seapool var inte handikapp-anpassad). Biobesök. Träning att använda rollator utomhus. Hemprogram för förbättra muskelstyrka och balans. Promenader till närbutiken där hon fick välja sina varor själv. Träning av muskelstyrka, balans och trappor för att övervinna rädslan att röra sig utanför hemmet. Övning av att hantera rollatorn i yttertrappan. Promenader i vinteromständigheter. Picknick utomhus i vinterlandskap. Målning av de positiva erfarenheterna under promenaderna ute.

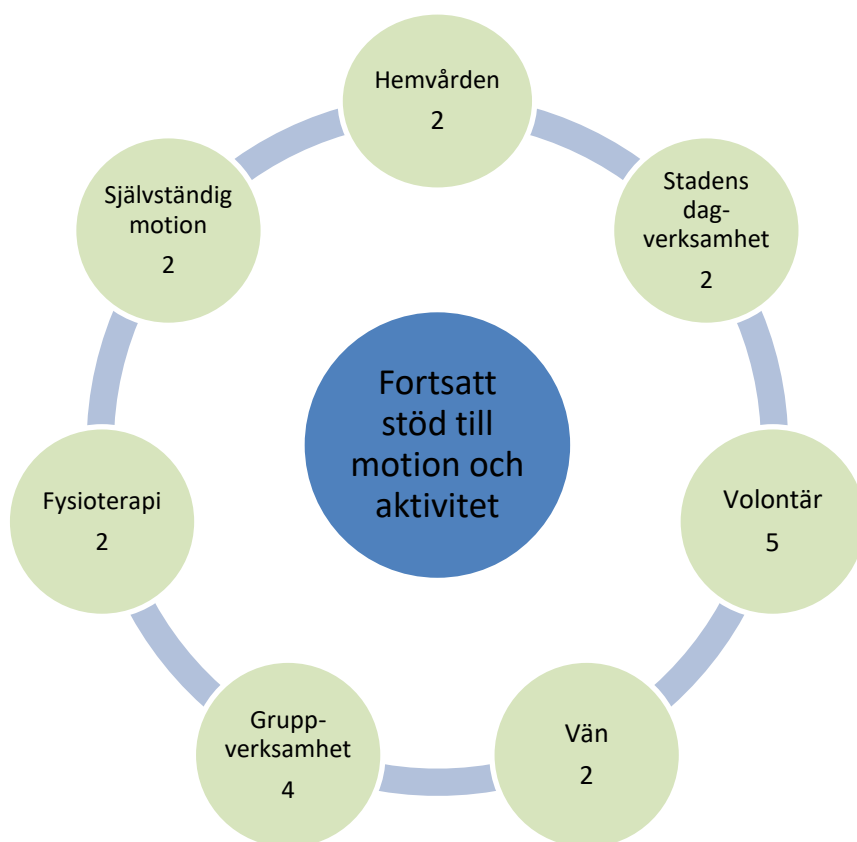
6.2 I vilka situationer ändrades planerna, Varför uppfylldes inte vissa önskemål?

Deltagaren ville göra något annat än planerat, hälsotillståndet förändrades, vädret gynnade inte tänkt verksamhet, Covid-19 pandemins restriktioner hindrade planerad verksamhet, miljön visade sig vara olämplig eller den önskade platsen var säsongstängd.

7 Aktivitet efter projektet

Deltagarnas önskan om fortsatt motion och aktivitet beaktades i projektet redan under kartlägningsbesöket och uppdaterades under projektets gång. Projektdeltagarna behövde individuellt stöd för att våga röra sig mera självständigt. De behövde träning att röra sig i olika transportmedel, samt att promenera längre sträckor för att hitta sina gränser för ork och mod. Detta gällde även de deltagare som tidigare hade deltagit i olika verksamheter innan pandemin. Under projektets gång behövde deltagarna följas till olika aktiviteter och motiveras till fortsatt deltagande. De flesta av deltagarna har efter projektet möjlighet att fortsätta motionera och delta i aktiviteter utanför hemmet.

Då pandemirestriktionerna lättade kunde en del av deltagarna påbörja eller återuppta motionsverksamhet i olika grupper som arrangerades i Stadens Servicecentraler, Arbetarinstitutet, Kyrkan eller andra organisationer.



8 Deltagarnas erfarenheter av projektet

Deltagarna svarade anonymt efter aktiveringsbesöken på öppna frågor samt gav ett vitsord för nyttan av projektet på skalan 4 -10. Medeltalet av alla vitsord blev 9,5 som visar att projektet behövdes och att erfarenheterna var mycket goda.

På frågan om hur önskemålen i den gemensamma planen har beaktats svarade deltagarna:

"Verkligen bra"

"Vi gjorde bara sådant jag önskade i början"

"Rätt så bra. Har fått umgås med någon som tog mig för den är jag är och orkar göra"

"Till 100 %. Våldigt trevligt. Ett behjärtansvärt projekt, man kunde t.o.m betala för att få liknande besök"

"Helt som jag önskade. Fick komma bort från hemmiljön efter 1,5 års isolering"

" Mycket bra fastän min hälsa har varit varierande"



8.1 Hur mår Du för tillfället?

Efter aktiveringsbesöken upplevde deltagarna att de mårde ganska bra och den sociala rädslan hade minskat. De fysiska besvären kvarstod som mindre belastande. Aktiveringsbesöken inverkade positivt på självkänslan av att klara sig och några hade vågat röra sig utomhus med familjen eller vänner. Deltagarna kände sig mindre ensamma och upplevde en viss tilltro till framtiden.

"Lite si och så (ryggvärk), men mentalt bättre"

"Efter omständigheterna bra. Som 100-åring är man tacksam alla dagar man vaknar upp"

"Så där. Jag har varit på längre promenader nu med familjen till Noux"

"Känner mig som en ny människa."

"Knät har mindre smärta. Jag har blivit socialare 'face to face' "

"Annars bra, men synskadan försvårar vardagen, jag kan inte gå ut för jag ser inte i snö"

"Bra. Har blivit stimulerad av detta projekt. Inser att det finns ett liv fortfarande utanför hemmet, och ett liv efter coronan "

"Jag mår ganska bra. Har bättre tillit till mig själv. Ensamhetskänslan är mindre"

8.2 Hur upplevde Du aktiveringsbesöken och aktiviteterna?

Deltagarna var nöjda med innehållet på aktiveringsbesöken och upplevde den positiva kommunikationen på svenska som en viktig del av besöken.

"Mycket positivt, någonting att se fram emot, motiverande, de manuella behandlingarna i samband med besöken gjorde stor nytta, efter varje behandling minskade värken/smärtan avsevärt"

"Alldeles härligt. Fantastiskt att få själv välja varor i butiken. Att få göra allt detta med en positiv fysioterapeut gjorde att jag blev hel igen"

"Det var roligt att minnas gamla platser i stan och måla"

"Jag gjorde nya saker som jag inte gjort på länge, nu tänker jag fortsätta att simma både i havet och stadens bassänger"

"Mycket trevligt med svensktalande fysioterapeut"

"Trevligt med diskussionerna på promenaderna"

"Mycket viktiga. Fysioterapeuten var den första personen som kunde hjälpa mig ut. Jag var första gången i parken på över 1 år. Man kände sig som en mänska igen"



8.3 Hur fortsätter Du med aktivitet och motion efter projektet?

Deltagarna hade tydliga planer om hur de vill fungera och motionera i framtiden. De flesta av deltagarna insåg att de behöver assistans eller sällskap för att kunna röra sig utomhus eller stöd för att kunna delta i olika aktiviteter. En del av deltagarna hade tanken att självständigt röra sig till arenor för motion.

"Jag fortsätter med simningen och promenaderna"

"Promenera ute med rollator när vädret tillåter"

"Med hemvården promenader och ev. volontär från HelsingforsMission"

"Vattengympa i Kampen. Jag önskar remiss till stadens konditionssal för att få assistans där"

"Försöka att gå ut med en volontär från HelsingforsMission så ofta det finns möjlighet. Har två besök inbokade"

"Jag ska börja i kyrkans grupp"

8.4 Hurdana tankar har Du om projektet som helhet?

Deltagarna upplevde att äldre behöver liknande projekt som beaktar individuella önskemål samt beaktar ensamhetskänslor och språket.

"Det var som en dörr hade öppnat sig till yttervärlden, en otroligt positiv upplevelse"

"Härligt att få möjlighet göra utflykter enligt önskemål efter en lång tid isolerad, eller tid bara hemma"

"Väckte smaken på sociala livet utanför"

"Jag tycker det är fantastiskt att det kan ordnas sådana här projekt. Vi äldre behöver kontakt med andra människor"

"Projektet var väl grundat och behövligt. Jag önskar definitivt fortsättning på ett sådant här projekt. Man kommer bort från ensamheten"

"Trevligt med kostnadsfritt stöd att röra sig, för jag har inte råd att betala någon"

"Glädjande med någon som bryr sig. Trevligt med svenskspråkig terapeut för min finska är dålig."

8.5 Har Du någon hälsning till föreningen De Sjukas Väl?

Deltagarna tackade för att de fått delta i projektet och var måna om att även andra i fortsättningen skulle få ta del av liknande verksamhet. De hade önskemål om teman som kunde tas i beaktande vid följande projekt. Kamratstödsgrupper, konserter och IT-stöd önskades.

"Mera liknande projekt så att fler kunde uppleva allt positivt jag själv fått uppleva"

"Underbar idé att tänka på dom äldre. Jag är jättetacksam!"

"Det skulle vara roligt med ett projekt med skönhetsvård"

"Det skulle vara trevligt att träffa andra i projektet"

"En varm kram. Detta kom precis lämpligt att få delta i detta projekt. Inte bara ett fysiskt projekt utan även fokus på det psykiska och sociala. Hoppas det får fortsätta och att många fler får delta i detta."

"Jag tackar för dessa gånger. Skulle vara bra med "ensammas" gruppverksamhet"



8.6 Deltagarnas slutvitsord för projektet

Deltagarna fick på utvärderingsblanketten ringa in det vitsord (från 4-10) som motsvarade deras upplevelse av projektet. Vitsord 4 = jag hade ingen nytta av projektet, vitsord 10 = jag hade mycket stor nytta av projektet. Målgruppen uppfattade projektet som en positiv upplevelse. Projektet tilldelades medelvitsordet hela 9,5 av deltagarna. Många av deltagarna var ensamma äldre och de verkade ha haft stor nytta av att ha fått besök av en utomstående.

8.7 Sammandrag av deltagarnas utvärdering

Äldre vill:

- Vill delta i aktiviteter de gjorde före pandemin om de får pålitligt stöd att röra sig utomhus
- Vill ha ett socialt liv som innebär kontakt med andra människor och möjlighet till sociala arenor som cafe, kulturevenemang, utfärder, sociala vardagsrum för kamratstöd
- Vill ha naturupplevelser
- Vill promenera med sällskap
- Vill ha assistans och fungerande hjälpmedel, som möjliggör aktivitet utomhus
- Vill delta i olika gruppverksamheter, simma och delta i vattengymnastik
- Vill pröva på nya verksamheter och kan göra det om de får information samt blir följda till verksamheten
- Vill ha service på sitt modersmål

9 Vad behövs för att stöda äldre till aktivitet, motion och deltagande?

Äldre personer med neurologiska sjukdomar, balansproblem, rädsla för att röra sig efter fallolyckor eller längre isolering på grund av Covid-19 pandemin, behöver professionellt stöd av fysio- eller ergoterapeut för att kunna röra sig utomhus och delta i aktiviteter utanför hemmet

Äldre behöver konkret stöd i att hitta sina gränser för orkandet, hitta fortsatta aktiviteter och motionsformer, samt individuellt stöd att ta sig till arenorna, för att våga delta i olika grupper

Volontärverksamheten kan påbörjas efter att de äldre tryggt med professionellt stöd har fått prova och lyckats delta i utomhusaktiviteter. En volontär, familjemedlem eller annan stödperson borde få handledning i assistansmöjligheterna om den äldre har många fysiska hinder eller har rädsla för att röra sig ute.

Beaktande av individuella önskemål motiverar till aktivitet oberoende av arena. Viktigt att man kommer i gång. Ett cafébesök kan mycket väl leda till att man övervinner fysiska, mentala och sociala hinder. Detta i sin tur leder till att man klarar av större aktivitetsutmaningar, samt vågar delta i olika verksamheter igen i framtiden.

Samarbetet med stadens klienthandledning eller hemvården är väsentlig för att få kontakt med de äldre som behöver stöd. De äldre har förtroende för klienthandledarna och hemvårdens personal och dessa är därför en viktig länk genom sin "myndighetsstämpel". Det är viktigt att dokumentera de uppgifter som berör den äldres hälsa, mående, stödbehov och fortsatt verksamhet, men en aktör inom tredje sektorn har inte möjlighet att dokumentera i stadens datasystem. Därför är ett fungerande samarbete med staden av stor betydelse.

Viktigt är att man inger trygghetskänsla och positiv kommunikation med att bemöta den äldre på hans/modersmål, samt respekterar rätten till intimitet i hembesökssituationer. Speciellt under det första besöket är det väsentligt att bevisa sin identitet (namnskylt, visitkort, broschyr).

10 Projektet som helhet

Projektet kunde slutföras enligt plan och budget. Den tänkta målgruppen uppnåddes, engagerades och gavs stöd till en aktiv vardag utanför hemmet. Deltagarnas önskemål, individuella behov och erfarenheter var grundläggande för planering, utförande och utvärdering. Den individuella kontakten i deltagarens egen hemmiljö var viktig inför fortsatt deltagande utanför hemmet, speciellt för de deltagare som varit isolerade på grund av Covid-19 pandemin.

Projektets innehåll utvärderades i diskussionen med deltagarna under projektets gång, samt i skriftlig form på det sista aktiveringsbesöket. Föreningen De Sjukas Väl i huvudstadsregionen ordnade även ett utvärderingstillfälle i slutet av projektperioden, som riktade sig till styrelsen, samarbetskumpanen (klienthandledningen) och sakkunniga inom fysioterapi och hälsa. Vid utvärderingen tog man ställning till om professionellt stöd av fysioterapeut behövs för denna målgrupp efter den isolering Covid 19-pandemin medfört; kunde projektet stöda klienternas välbefinnande och aktörskap via öppna frågor, och mångsidig aktivering, hur fortsätter interventionerna, hur upplevdes projektet av målgruppen, samt betydelsen av att projektet sker på klientens/modersmål.

De öppna frågorna i samband med kartlägningsbesöket och uppgörandet av en gemensam plan bidrog till att ökat deltagande och aktörskap. De planerade besöken på 5 gånger visade sig vara motiverande för påbörjande av aktiviteter utomhus, men vissa besök varade längre än 90 minuter. Ett uppföljningsbesök/samtal 1-2 månader efter aktiveringsperioden kunde ha förstärkt säkerhetskänslan och hade också underlättat ett förankrande av påbörjade aktiviteter. I uppföljningen kunde den äldre få stöd om nya behov uppkommer eller om motivationen minskar.

Erfarenheterna av projektet visade att professionellt stöd behövs. Fysioterapeuter och ergoterapeuter med erfarenhet av hembesök har kunskap om hur man kan stöda de äldres rörelse- och funktionsförmåga, träna osäkra situationer i vardagen, samt skaffa individuella hjälpmedel. De äldre som har varit mycket isolerade, har många funktionshinder pga sjukdom eller rädsla behöver konkret stöd i att hitta sina gränser för orkandet, hitta fortsatta aktiviteter och motionsformer. Många behöver individuell assistans att bli följda till arenor för att våga delta.

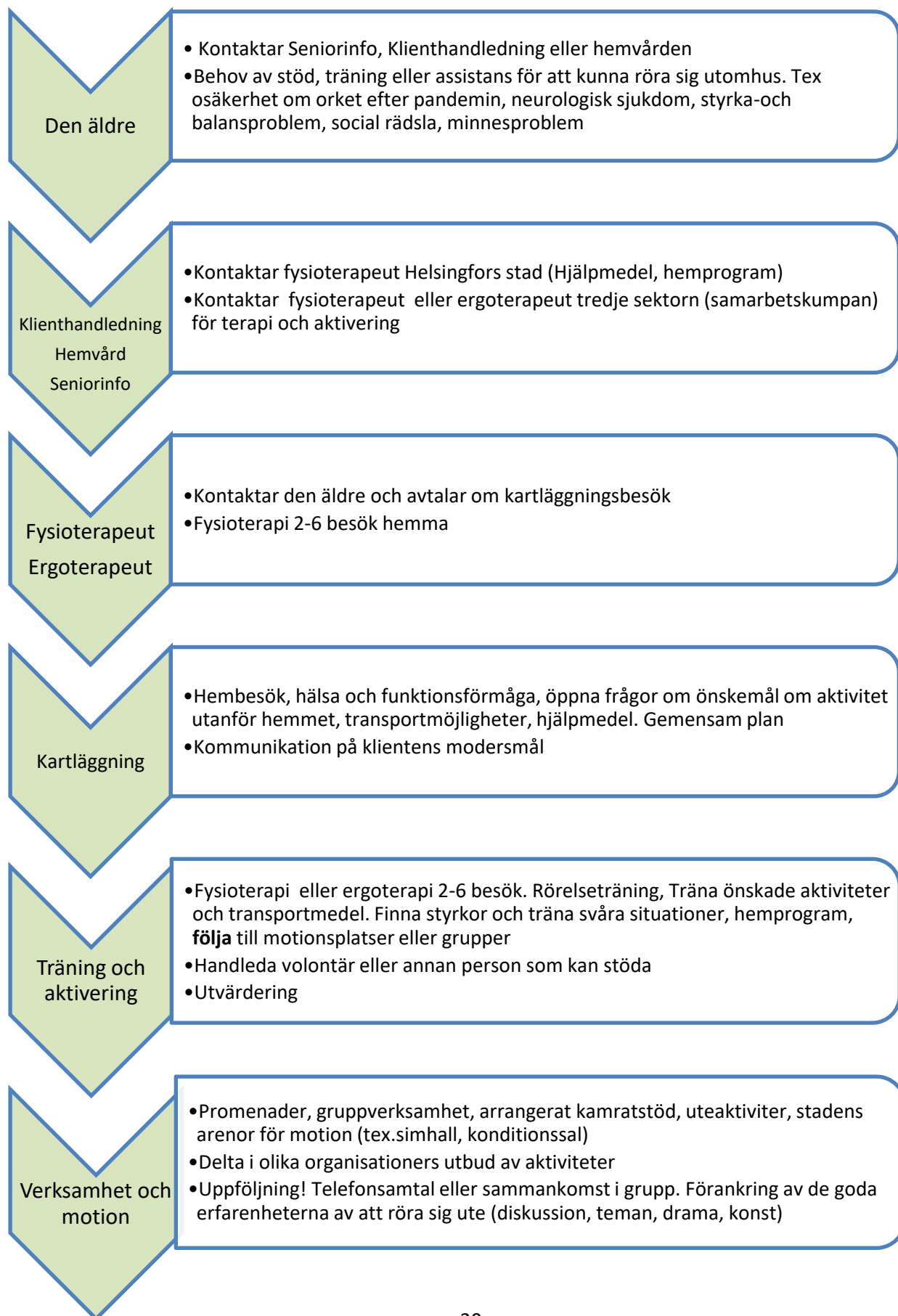
Projektet kunde stöda klienternas välbefinnande. De äldre som deltog i projektet hade nytta av den mångsidiga aktiveringen. De öppna frågorna hämtade fram subjektiva tankar och underlättade diskussionen. I verksamheter som strävar till aktivitet kunde korta funktionstest vara bra att använda sig av i början och i slutet av en aktiveringsperiod för att bättre kunna göra uppföljning av fysisk prestationsförmåga.

Projektet höll sig inom den uppgjorda budgeten.

10.1 Modell för aktivering och motion för äldre som behöver motion efter pandemi-isolering

Som ett resultat av projektet uppgjordes en modell för samarbete och aktivering av äldre efter Covid-19 pandemin.

Modell för samarbete och aktivering av äldre efter Covid-19 pandemin



10.2 Hur fortsätter interventionerna?

Föreningen De Sjukas Väl i huvudstadsregionen beaktar projektets resultat och försöker integrera de goda erfarenheterna av projektet i sin vanliga verksamhet för äldre.

Kamratsstödsgrupp påbörjas för ensamma äldre och de som deltog i projektet. Motion eller kreativ verksamhet tillsammans utgående från deras önskemål om teman.

Föreningen sprider projektets resultat och nya erfarenheter till samarbetskumpaner och sina nätverk.

11 Slutord

Projektet var lyckat, trevligt och lärorikt för alla delaktiga. Det var viktigt att bli individuellt bemött och få uttrycka sina känslor och önskemål på sitt eget modersmål.

Diskussionen visade att professionellt stöd av fysioterapeuter eller ergoterapeuter behövs för att aktivera äldre som önskar få stöd efter att de har varit isolerade under lång tid på grund av Covid 19 – pandemin.

Projektet kunde stöda klienternas välbefinnande och de äldre som deltog i projektet hade nytta av den mångsidiga aktiveringen. Projektdeltagarna deltog i planeringen, och de fick själva forma innehållet på sina aktiviteter

För att motivera den äldre med nedsatt rörelse- och funktionsförmåga eller som upplever osäkerhet behövs trygg möjlighet att träna i etapper och möjlighet att lyckas. Ofta behöver man också handleda volontär, hemvårdspersonal eller anhöriga i ergonomi och assistansfrågor. Speciellt efter pandemin behövs individuellt och helhetsbetonat stöd för att den äldre skall kunna delta i verksamheter utanför hemmet tryggt och på önskat sätt. Ett önskat café-besök med möjlighet att övervinna social rädsla kan vara nyckeln till motivationen och vistelsen utomhus. Med ökad tillit till sig själv ökar modet att röra på sig, delta och hitta till olika motionsformer eller arenor för kamrattstöd som ökar välbefinnandet och bidrar till bättre livskvalitet.

Projektkoordinator *Birgitta Geust*

Fysioterapeut *Jannica Påfs-Jakobsson*

Fysioterapeut, lösningsfokuserad bildkonstterapeut *Nina Sundberg*

STORT TACK till Helsingfors stad och Stiftelsen Tre Smeder för möjligheten att utföra projektet

”Bocksprång och grönbete – Jag vill, kan och lyckas”

Projektet "Bocksprång och grönbete" Jag vill, kan och lyckas" 2021-2022

Uppsökande av +75 –årig ensamboende svensk äldre som behöver professionellt stöd för att röra sig ute	
Klienten själv, anhörig, De sjukas väl nätverk Klinter som kontakter styrelsen för att de har aktiveringsbehov	Helsingfors stad, Svenskspråkig klienthandledning . Information om projektet till Seniorinfo och klienthandledarna



Projektarbetarna (fysioterapeuterna) kontakter den äldre per telefon	
Tidpunkt för kartlägningsbesök	Dokumentering och kontakt- uppgifter enligt sekretessbestämmelser



Kartlägningsbesök hemma hos klienten (Första besöket)	
Utredning om fysisk aktivitet, hälsa samt önskemål med öppna frågor. Frågeformulär	Dokumentering av kartlägningsbesöket, Godkännande av projektdeltagandet samt gemensam aktivitetsplan. Fotograferingslov



Utförande och aktivering 4 besök á 90 minuter	
Fysisk träning i funktioner som behövs för att möjliggöra utomhusvistelse	Uppfyllning av önskemål och drömmar om aktivitet; Utomhusaktiviteter, spel, utfärder, kultur. Följa klienten till arenor som bidrar till deltagande och aktörskap.



Dokumentering, rapportering	
Fysisk förmåga och stödbehov. Subjektiva önskemål samt drömmar. Jag vill, kan och lyckas erfarenheter	Projektets framskridande som helhet



Uppföljning och utvärdering sker under hela projektets gång av styrelsen för De Sjukas Väl	
Innehållet och erfarenheterna på hembesöken, resultat och respons	Utvärdering av projektet som helhet: tidtabell, rekrytering, budget, innehåll, hur lyckades projektet och valda interventioner



Presentation och spridning av erfarenheterna	
Innehållet och erfarenheterna på hembesöken, resultat, hur fortsätter klienternas aktivering efter projektet med volontärer, gruppverksamhet eller annat stöd i nätverken	Projektet som helhet: Slutrapport och förankring. Projektets resultat, eventuella nya samarbetskumpaner samt tankar om hur man kan utveckla verksamheten i framtiden.

Information om påbörjande projekt

Föreningen *De Sjukas Vål i huvudstadsregionen rf* har beviljats finansiering av Helsingfors stad och Stiftelsen Tre Smeder för främjande av motion hos de äldre. Bidraget beviljades till projektet "Bocksprång och grönbete - jag vill, kan och lyckas" som utförs under tiden 1.6.2021 – 31.3.2022.

Målet med projektet är att erbjuda svenskspråkiga hemmaboende äldre med behov av fysiskt stöd en bättre livskvalitet genom mångsidig aktivering på önskat sätt, samt trygg möjlighet till deltagande i aktiviteter i närmiljön. Aktiveringsens mål och innehåll formas individuellt tillsammans med projektdeltagaren.

Projektet riktar sig speciellt till de äldre i Helsingfors som behöver professionellt stöd av fysioterapeut för att klara av motion och utomhusaktiviteter efter de hinder Covid-19 pandemin har medfört. Projektet kan ta ett begränsat antal deltagare och kartlägningsbesöken startar i juni 2021. Aktiveringsperioden innefattar 5 hembesök.

Anmälning och närmare information;

Fysioterapeut Jannica Påfs-Jakobsson
jannica.pafsjakobsson@gmail.com Tfn 040 588 49 50

Fysioterapeut, konstterapeut Nina Sundberg
nina.sundberg@frontalvision.fi Tfn 050 591 67 00

Välkommen på grönbete!

Projektet "Bocksprång och grönbete - Jag vill, kan och lyckas" 2021-2022

Kartläggning av motion och utevistelse samt önskemål om aktivitet

Deltagare nummer _____ Område _____

Födelseår _____

1. Hälsotillstånd:

2. Hur mycket rör du dig ute?

3. Hur har Covid19-pandemin inverkat på din rörelseförmåga och hälsa?

4. Vad behöver du för att röra dig ute?

5. Vad skulle du göra utomhus om du kunde?

6. Finns det någon motionsform eller aktivitet du skulle vilja göra regelbundet?

7. Finns det någon i din närkrets som kan stöda dig i denna aktivitet?

8. Om du kunde önska dig en trevlig dag utomhus. Vad skulle den innehålla?

Motion- och aktivitetsplan:

Föreningen *De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf* har beviljats finansiering av Helsingfors stad och Stiftelsen Tre Smeder för sitt projekt *"Bocksprång och grönbete - jag vill, kan och lyckas"* som utförs under tiden 1.6.21 – 31.3.22.

Målet med projektet är att erbjuda svenskspråkiga, hemmaboende äldre med behov av fysiskt stöd en bättre livskvalitet genom mångsidig aktivering på önskat sätt, samt trygg möjlighet till deltagande i aktiviteter i närmiljön. Planering av innehållet och målen görs tillsammans med den äldre och verksamheten sker på den äldres modersmål.

För att kunna möjliggöra den äldres önskemål till aktivitet samt följa upp och evaluera projektets innehåll sker det dokumentering såväl som text som i bild. Avsikten med att dokumentera i bild (ta foton) är för att bättre kunna följa med hur projektet framskrider, samt för den äldre att kunna minnas och se tillbaka på det som har upplevts under projektets gång.

☐

Jag ger min tillåtelse till att fotograferas i detta projekt och mina bilder får användas i utvärderingen och presentationen av detta projekt.

☐

Jag ger min tillåtelse till att fotograferas i detta projekt, men ENDAST så att jag inte kan identifieras och mina bilder får användas i utvärderingen och presentationen av detta projekt.

☐

Jag ger inte min tillåtelse till att fotograferas i detta projekt.

☐

Jag intygar härmed att jag fått information och förstår vad projektet *"Bocksprång och grönbete- jag vill, kan och lyckas"* handlar om och jag kan delta i projektet anonymt och att målen har gjorts upp efter mina önskningar.

Helsingfors

Projektdeltagare

Fysioterapeut

Projektet "Bocksprång och grönbete - Jag vill, kan och lyckas" 2021-2022

Utvärdering efter projektet

Vilka är Dina erfarenheter av detta projekt som strävar till att stöda motion och aktivitet utomhus?

Du är anonym i denna utvärdering

Svara med egna ord.

1. I början av projektet gjordes en plan för önskade aktiviteter utomhus . Hur har önskemålen uppfyllts/ beaktats?

2. Hur mår Du för tillfället?

3. Hur upplevde Du aktiveringsbesöken och aktiviteterna?

4. Hur fortsätter Du med aktivitet och motion efter projektet?

5. Hurudana tankar har Du om projektet som helhet?

6. Har Du någon hälsning till föreningen De Sjukas Väl?

7. Vilket vitsord ger Du projektet som helhet? Ringa in vitsordet.
(4=jag hade ingen nytta av projektet, 10=jag hade mycket stor nytta av projektet)

4 5 6 7 8 9 10

Tack för Dina svar!

**Utvärderingstillfälle av motionsprojektet
"Bocksprång och grönbete – jag vill, kan och lyckas"
1.6.2021 – 31.3.2022**

Torsdagen den 3.3.2022

Plats: Restaurang Perho, Mechelingatan 7

Tid: kl: 11.00 – 15.00

Program

11:00 Inledning och välkommen	<i>Projektkoordinator Birgitta Geust</i>
11:15 Presentation av projektet:	<i>Fysioterapeut Jannica Påfs-Jakobsson</i>
Projektets mål, innehåll och resultat	<i>Fysioterapeut, konstterapeut Nina Sundberg</i>
Presentation av en eventuell modell för aktivering av äldre efter Covid-19 pandemin	
12:00 Målgruppens utvärdering av projektet	<i>Projektkoordinator Birgitta Geust</i>
Frågeformulär	
12:30 Utvärdering av projektet som helhet	<i>Föreningens styrelse och inbjudna gäster</i>
13:00 LUNCH	
14:00 Diskussion	
14:45 Sammandrag och avslutning	<i>Projektkoordinator Birgitta Geust</i>

VARMT VÄLKOMNA!