

Projekt Trampa för liv och lust jDomeBikearound Katrineholm

Elisabeth Rindom, FoU i Sörmland
Carina Forsman Björkman, FoU i Sörmland

Innehåll

Syfte och mål med projektet	3
Omfattning och innehåll.....	3
Strategi och genomförande.....	3
Tidsplan	3
Utvärdering	3
Metod.....	3
Observation	3
Urval	4
Organisation	4
Uppföljning, rapportering och styrning.....	4
Resultat.....	4
Observationer.....	5
Frågor till varje deltagare var 4:e vecka i samband med cykeltur om hur de mår före cykelturen och efter genomförd cykeltur (se bilaga 3).....	7
Diskussioner	8
Reflektioner från aktivitetsledare som deltagit vid cykelturerna	9
Organisation för aktivitetscykeln	9
Bilagor.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Bilaga 1. Observationer av samtal och kommentar kopplat till cykelturen	10
Bilaga 2, Projekt Trampa för liv och lust, Furuliden Katrineholm	11
Bilaga 3, Enkät Projekt Trampa för liv och lust.....	12

Bakgrund

Uppdraget är ett samarbete mellan Vård och omsorgsförvaltningen i Katrineholm och FoU i Sörmland (FoUIS). Projektet handlade om att prova aktivitetscykeln jDome Bikearound till brukare inom ett vårdboende och till en dagverksamhet inom äldreomsorgen i Katrineholm.

Cykeln styrs i Google Street view. Med jDome Bikearound kan man till exempel ta en cykeltur i de trakter där man har vuxit upp. Eller varför inte cykla runt på Manhattan?

I brukarenkäter har det framkommit att brukare känner sig ensamma när de bor på vård/demensboende. Det kommer även in synpunkter till vård och omsorgsförvaltningen som handlar om ensamhet. Resultat ska lämnas till förvaltningsledningen inom vård och omsorg.

Syfte och mål med projektet

Syftet var att minska brukarnas känsla av ensamhet och stärka gemenskapen på vårdboendet och dagverksamheten.

Målet var att öka samtalen mellan brukare på vårdboendet.

Omfattning och innehåll

Projektet har bedrivits på Furulidens vårdboende och dagverksamhet.

Projektperiod 2015-02-16 - 2015-05-31.

Strategi och genomförande

Målet var att tre brukare som äter i samma matsal deltog. Fem grupper om tre deltagare deltog. Under projekttiden ändrades matsalarna på Furuliden till tre per våning, istället för tidigare två. Det har inneburit att vissa grupper inte suttit i samma matsal.

Varje grupp har cyklat en gång per vecka. En brukare har cyklat och bestämt vart den vill cykla. De övriga två brukarna har suttit nära och lyssnat när den som cyklat berättar vart den var och vilka minnen det väckte. En personal fanns med och kunde hjälpa till med följdfrågor m.m. Tidsåtgång ca 30-60 minuter totalt.

Det innebär att målet var att en person skulle cykla en vecka, och lyssna två veckor på rullande schema

Information om projektet har skett till medarbetarna på APT. Aktivitetscykeln har även visats och personal har fått möjlighet att prova på att cykla.

Information till brukare och anhöriga har skett på anhörigträffar, samt i form av informationsblad.

Tidsplan

150216 -150531

Utvärdering

Projektet har följts under projekttiden med observationer, intervjuer och enkäter till deltagarna.

Metod

Observation

Det har gjorts en föremätning i verksamheterna innan start av grupperna.

Föremätningen innebär att personal har gjort en mätning vid lunchtid under en vecka. Mätningen har gjorts i ett enkelt observationsformulär med kryssfrågor som skattar samtal i samband med måltider. Personal i de verksamheter som deltog ansvarade för att mätningen genomfördes.

Mätning skedde sedan 1 gång/månad vid lunchmåltid under en vecka (se bilaga 1)

Gruppintervju

Frågor till deltagarna efter varje genomförd cykeltur (se bilaga 2).

Intervju

Frågor till deltagarna före och efter genomförd cykeltur var 4 vecka (se bilaga 3).

Urval

Fem grupper med tre personer/grupp, varav en grupp från dagverksamheten har deltagit. Det har varit 10 kvinnor och 5 män. Ålder 68 – 91 år.

Organisation

Styrgrupp

Per Enarsson förvaltningschef, Britt-Marie Svedenberg utförarchef, Carina Forsman Björkman chef FoUiS, Stefan Ivarsson områdeschef och Jessica Svärd informatör.

Genomförandegrupp

Eva Magnusson enhetschef och tre handledare som deltog vid aktivitetscyklandet.

Uppföljning, rapportering och styrning

Uppföljning har skett till styrgruppen under våren och rapportering efter projektets avslutning i augusti.

Resultat

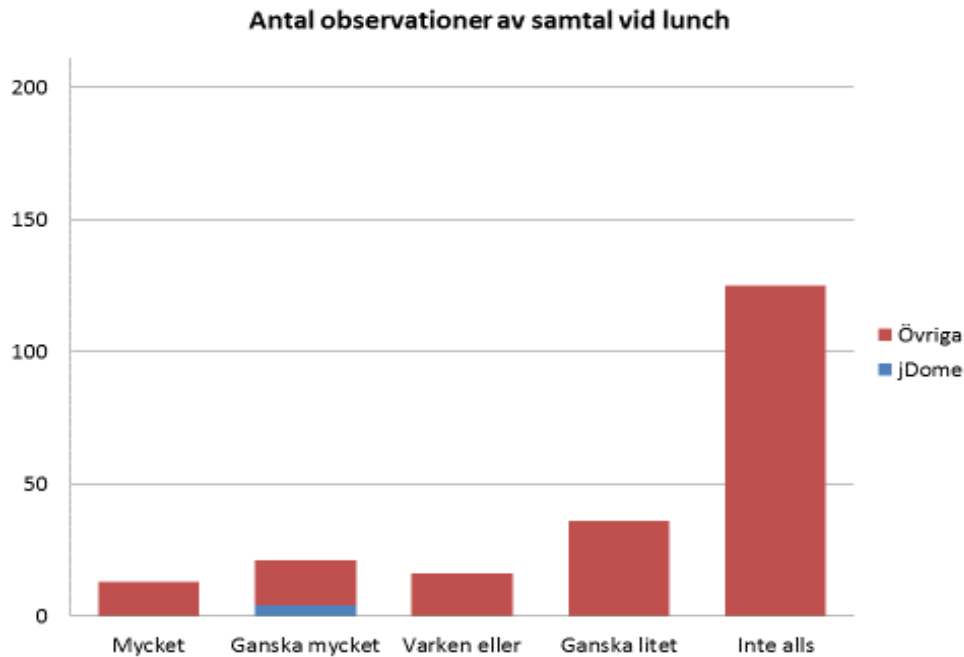
Resultatet redovisas från de fem grupperna och med tre personer/grupp som har deltagit i projektet. Först redovisas resultat från observationerna och därefter redovisas de olika intervjuerna.

Totalt har det genomförts 46 dokumenterade cykelturer. Vid vissa tillfällen har några grupper haft dåligt deltagande, då personer blev sjuka och inte kunnat delta. I någon grupp har samma person cyklat vid nästan alla tillfällen, då övriga inte kunnat cykla, utan suttit bredvid och önskat resmål.

Under dagarna för ”Äldrekulturfestivalen” genomfördes inga cykelturer, då deltagarna hellre ville åka på festival. Under röda dagar genomfördes inte heller några cykelturer.

Observationer

Här visas antalet observationer av samtal vid lunch.

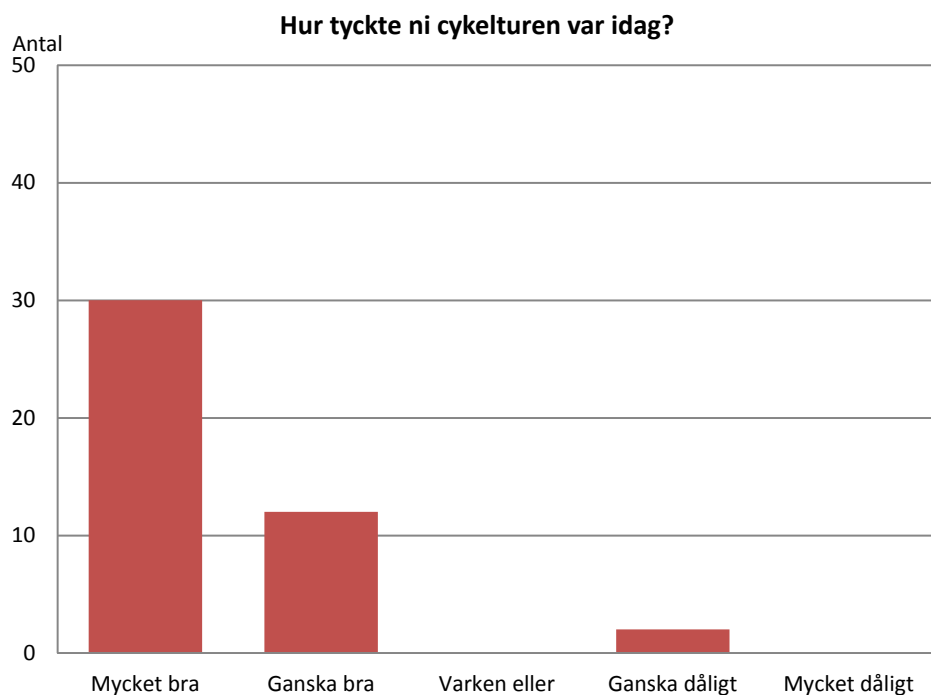


Totalt har det genomförts 211 observationer av samtal vid lunch, var fjärde vecka under våren. Personal på enheten har i en observationsmall graderat hur mycket brukarna har samtalat (se bilaga 1). Resultatet visar att det är väldigt få samtal vid lunchen.

Kommentar; Vid en ”pizzakväll” pratades det väldigt mycket om aktivitetscykeln, som inte syns i mätningen.

Frågor till deltagarna i gruppen efter varje cykeltur (se bilaga 2).

Figuren visar hur deltagarna tyckte det var att göra cykelturen.



De flesta tyckte att cykelturer som gjordes var mycket bra och det är många positiva kommentarer från deltagarna;

Roligt att känna igen sig, Trevligt att se gamla hem, Roligt att se sitt gamla hus, Fick se hus vi letade efter, Roligt med gamla kvarter + namn på nyinflyttade, Roligt, men svårt att komma ihåg exakta adresser - svårt hitta rätt då, Kul, även om man inte känner igen sig. Hittade några ställen vi letade efter, Positiv stämning med prat o skratt, Inbillar sig att man kommer ut på riktigt, Jätteroligt, trots att vi inte hittade överallt

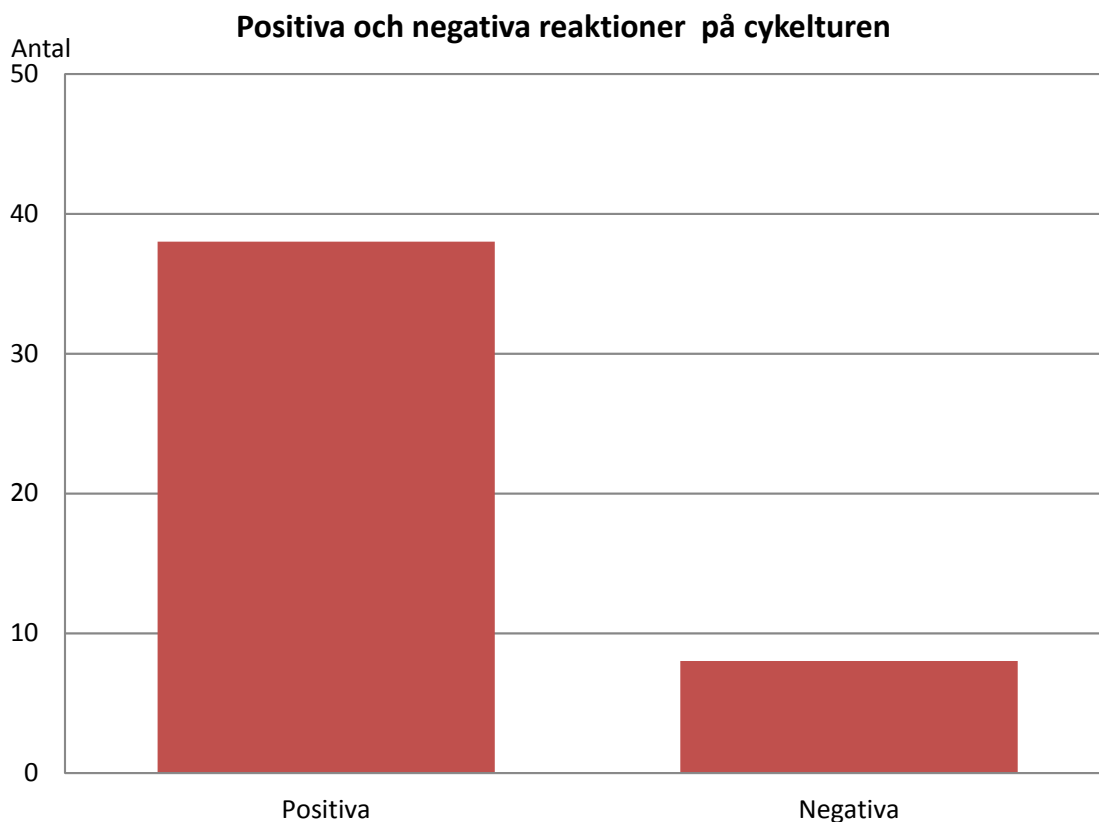
Fick se en del man kände igen i Sörmland. Kul att få se och berätta

Hittade ruiner efter en sommarstuga en av deltagarna haft.

Några deltagare svarade ”ganska dåligt” och då fungerade inte tekniken eller att personen inte ”kom fram dit hen ville”.

Datorn fungerade dåligt, Bara bilar och träd, Kom inte fram dit jag ville

Här visas antalet positiva och negativa reaktioner deltagarna hade på cykelturen



Resultatet visar att det var mest positiva reaktioner på cykelturen och de positiva kommentarerna från deltagarna var;

Många minnen, Mycket roligt att få se rosorna i Visby "Rosornas stad", Äntligen Florens, Att få se sommarhuset på Sollerön igen, När man känner igen sig är det roligt, Reste till barndomens Strångsjö, En trevlig/rolig aktivitet, Känns som om man är ute, fastän man är inne, Helnöjd att få åka till Forssjö, Vacker natur, Många samtal om minnen från förr, men inte alltid kopplat direkt till platsen vi "besökt",

Mycket igenkännande platser, Roliga minnen, Glada tillrop, Igenkännande, Mycket prat och igenkännande platser många historier, Positiva minnen, Uppskattas att få berätta minnen, Glädje att få se och visa upp sitt hem, Roligt att berätta, Berättarsugen, Igenkännande, Roligt - blir glad av minnen, Glädje, mycket att berätta, Glädje och nyfikenhet, Roliga jobbminnen Båda tycker det här är jätteroligt

Väldigt positivt att få cykla, En person besviken över att hen inte få cykla idag, Tre nya daggäster med för första gången och tycket det var riktigt trevligt.

Negativa kommentarer från deltagarna var;

Synd att de inte filmat överallt, Lite otålig, ville ta sig fram fortare

Negativt att det inte går att cykla i parkerna. Otålig när den som inte cyklar inte får bestämma färdväg, Kände inte igen sig, svårt välja resväg

Kom inte dit vi ville, De har inte filmat ställena de vill åka till,

Bilderna blev suddiga, Önskade tyvärr några ställen som inte var filmade

Slagit ihop grupperna p.g.a. avhopp, En av de som cyklade blev åksjuk

Frågor till varje deltagare var 4:e vecka i samband med cykeltur om hur de mår före cykelturen och efter genomförd cykeltur (se bilaga 3)

Figuren visar hur deltagarna mår före och efter cykelturen.

Hur mår du?

		Efter cykelturen				
		Mycket bra	Ganska bra	Varken eller	Ganska dåligt	Alla
Före cykelturen	Mycket bra	3	0	0	0	3
	Ganska bra	9	21	4	1	35
	Varken eller	0	0	1	0	1
	Ganska dåligt	0	0	1	0	1
	Alla	12	21	6	1	40

Resultat visar att vid tio mättillfällen har deltagaren uttryckt att de mår bättre efter cykelturen jämfört med före. Vid tjugofem mättillfällen är resultatet lika före och efter cykelturen.

Vid fem mättillfällen har deltagarens uttryckt att de mår sämre jämfört med före cykelturen. Vid dessa tillfällen har tekniken inte fungerat, ex bilderna snurrat, eller att man inte kommit dit man önskade.

Om man undantar de fem mättillfällen där tekniken krånglat, visar resultatet ett statistiskt signifikant förbättrat mående för deltagarna efter, jämfört med före cykelturen.

Kommentarer;

Fantastiskt att komma till New York, Roligt att se lite annat, där man inte varit, Hen lever upp när hon får berätta och visa vägen, Mycket prat, roligt att få berätta om arbetsplatser från förr. De tyckte det var trevligt, Tyst grupp, fick ställa frågor för att få respons,

Irriterad över att inte kunna komma dit man vill, Besviken över att inte kunna visa sonens företag o bostad, Bilderna snurrade fast ingen av oss rörde något, Jobbigt när det inte fungera, En annan i gruppen kände sig stressad, ville att det skulle hända lite på skärmen, Tyvärr hängde inte bilderna med, blev suddiga. Blev lite yrskalliga av bilderna.

Diskussioner

Genom att använda aktivitetscykeln jDome Bike var syfte och mål att minska ensamhet och stärka gemenskap samt öka samtalen mellan brukarna på vårdboendet. Utifrån de mätningar som gjorts med har det inte varit helt enkelt att besvara syfte och mål.

Vi ser däremot att deltagarna haft mycket positiva reaktioner på cykelturen och det bekräftas tydligt genom kommentarerna från deltagarna.

Roligt att känna igen sig, Trevligt att se gamla hem, Många minnen, Roligt att se sitt gamla hus, Kul, även om man inte känner igen sig.

Det var få negativa reaktioner från deltagarna på cykelturen och då har orsaken varit mestadels att tekniken strulande eller att de inte kom fram till rätt adress.

När det gäller observationerna som gjordes av samtal vid lunch var mätningarna ibland dåligt ifyllda. Det gjorde att det inte kunde dra några slutsatser av resultatet från observationerna. Mätningen visar dock att det var väldigt lite samtal överhuvudtaget vid lunchsituationer, vilket bör beaktas för vidare arbete.

Resultatet visar att aktiviteten var bra och att deltagarna tyckte det var mycket positivt och det var få negativa reaktioner. I början fanns problem med tekniken och den måste fungera för att det ska gå att genomföra aktiviteten.

Det som deltagarna uttrycker mest positivt är att de fick besöka både kända och okända platser samt upptäcka en gemensam historia som de inte kände till om varandra.

Roliga minnen – man blir glad, Äntligen Florens!

Igenkännande. Kom in på andra samtalsämnen när vi ”Googlade

Glädje att få se, och visa upp sitt hem

Vid 25 % av mättillfällena uttrycker deltagarna att de mår bättre efter cykelturen jämfört med före och vid ca 70 % var resultatet lika före och efter cykelturen.

Det är endast vid några mättillfällen deltagarens uttryckt att de mådde sämre jämfört med före cykelturen och vid det tillfälle fungerade inte tekniken.

Fantastiskt att komma till New York, Roligt att se lite annat, där man inte varit, Mycket prat, Roligt att få berätta om arbetsplatser från förr,

Jobbigt när tekniken inte fungerar

De flesta av brukarna som cyklat har varit mycket positiva till aktiviteten och flera har önskat att cykeln kommer tillbaka till vårdboendet.

Reflektioner från aktivitetsledare som deltagit vid cykelturerna

Planering av cykeltur

Aktivitetsledarna tror det är bra att deltagarna i förväg bestämt vart de vill cykla, för då det ges tid att förbereda resmålet. Det är också bra om det finns en telefon eller surfplatta tillgängligt under cykelturen, för att ta fram fakta ex via Google sökmotor (eller annan sökmotor).

Tema på cykelturer

Att arrangera olika teman på cykelturer cykla i Visby, "Rosornas stad" och ta med en ros att dofta på samtidigt. Äta Budapestbakelse i Budapest, provsmaka vin i Frankrike m.m.

Reseledare

Att bjuda in en större grupp som leds av en "reseledare" till en förutbestämd destination till intresserade. Reseledare kan vara en brukare ex. Kalle har bott i Stockholm och har mycket att berätta. Han kan då guida runt i Stockholm. Inbjudan till resa kan vara "På torsdag kl.14.00 guidar Kalle oss runt i Gamla Stan i Stockholm och vi kommer att fika vid en korvkiosk med korv med bröd.

Blandade grupper av deltagare

Vi ser att det kan vara en fördel att ha "blandade" grupper där äldre från olika boende får cykla tillsammans, istället för deltagare som är från samma verksamhet eller sitter vid samma bord. Då får deltagarna möjlighet att lära känna personer från andra enheter och kanske hitta nya vänner. Det kan vara brukare från olika enheter som kommer från samma stad eller varit på semester på samma ställe. De kanske har samma intressen och kan då få mycket bra utbyte

Anhöriga

Att aktivt bjuda in anhöriga och göra dem mera delaktiga, så de kan cykla tillsammans med sina äldre. Uppskattat av både äldre och yngre. På Furuliden var det mycket positivt när anhöriga var med vid ett cykeltillfälle.

Organisation för aktivitetscykeln

Tidsperioder

Att cykeln finns under kortare tidsperiod i olika verksamheter ex 2-3 månader för att sen rotera vidare i kommunen utifrån en planering. Då skapas ett intresse under några månader att skapa aktiviteter kring cykel och att sen längta efter att den ska komma tillbaka.

Ansvarsområde

Det bör vara någon personal som är "ansvarig" för planering av cykelturerna i respektive verksamhet. Planera att göra grupper, tider och aktiviteter runtomkring.

Bilaga 1. Observationer av samtal och kommentar kopplat till cykelturen

projektet Trampa för liv och lust (jDome Bike around)

Gradering av samtal och kommentarer av samtal som härleds till cykelturen

Observation var 4e vecka vid lunch, i deltagande verksamheter

- 1. Mycket
- 2. Ganska mycket
- 3. Varken mycket eller lite
- 4. Ganska lite
- 5. Inte alls

Datum vecka	Brukare-initialer	Grupp	Gradering av samtal	Gradering av samtal, och kommentarer som härleds till cykelturen

Bilaga 2, Projekt Trampa för liv och lust, Furuliden Katrineholm

Frågor till gruppen efter genomförd cykeltur

Datum:.....

Grupp:.....

1. Genomfördes cykelturen?

Sätt kryss i en ruta

Ja Nej

Om nej, varför?.....

2. Hur tycker ni att cykelturen var idag?

Kryssa i det alternativ som stämmer bäst

Mycket bra Ganska bra Varken bra eller dåligt Ganska dåligt
 Mycket dåligt

Kommentar:.....

3. Har ni haft några positiva reaktioner under cykelturen?

Sätt kryss i en ruta

Ja Nej

Om ja, vilka var reaktionerna?.....

4. Har ni haft några negativa reaktioner under cykelturen?

Sätt kryss i en ruta

Ja Nej

Om, ja vilka var reaktionerna?.....

5. Övriga kommentarer kopplat till cykelturen

.....

Bilaga 3, Enkät Projekt Trampa för liv och lust

Frågor till varje deltagare var 4e vecka i samband med cykeltur

Före cykelturen: **Hur mår du?**

Mycket bra Ganska bra Varken bra eller dåligt Ganska dåligt Mycket dåligt

Kommentar:.....

Efter cykelturen: **Hur mår du?**

Mycket bra Ganska bra Varken bra eller dåligt Ganska dåligt Mycket dåligt

Kommentar:.....