

Pensionärsskola

Bakgrund

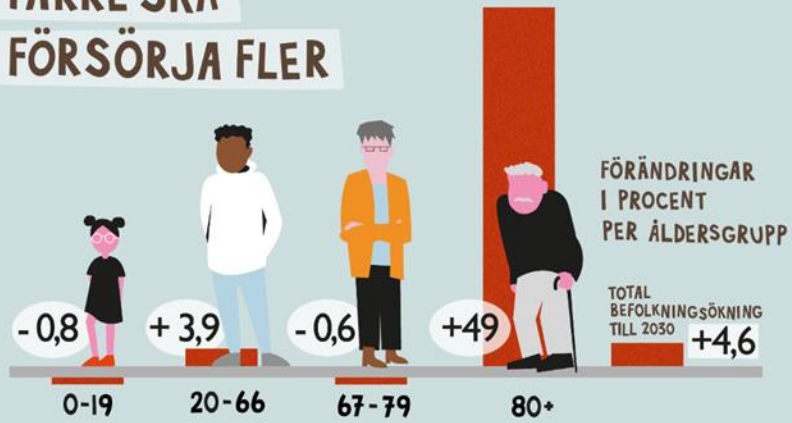


FÄRILA
SIM- & SPORRHALL

ljusdal.se/simhall



FÄRRE SKA FÖRSÖRJA FLER



VARFÖR STÄLLER VI OM TILL NÄRA VÅRD?

FÖRÄNDRADE BEHOV

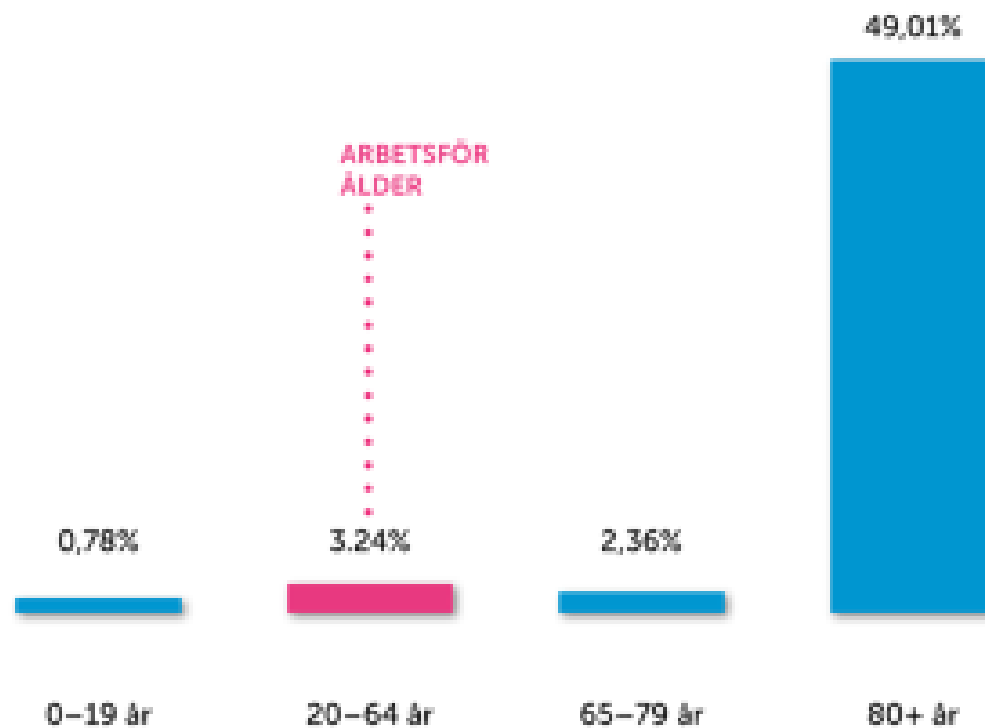


DIGITALISERING FÖRÄNDRAR BETEENDEN

JÄMLIK HÄLSA

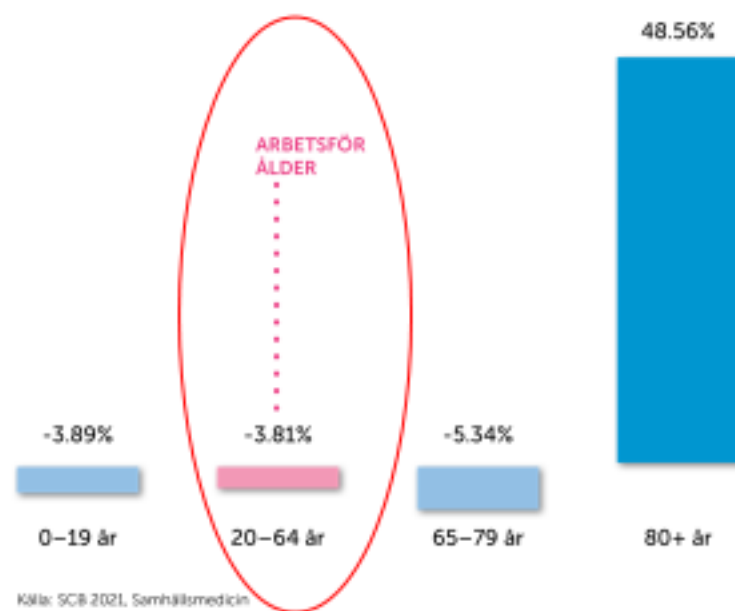


BEFOLKNINGSFÖRÄNDRING RIKET 2020–2030



Källa: SCB 2021. Samhällomedicin

BEFOLKNINGSFÖRÄNDRING GÄVLEBORG 2020–2030



Syfte

- Hälsöfrämjande och förebygga i god tid
- Samhörighet. Stöd och trygghet i gruppen
- Förebygga ofrivillig ensamhet

Hälsosamtal 75 år

Målgrupp: 75 åringar,
Färila HC 2024

Antal listade 75-åringar
Färila HC (1949) 77st

Urval (valde bort
postadress Los 14st + 4 st
"övrig postadress")

Antal inbjudningar för
hälsosamtal 59st

Inbjudningar har
skickades ut en månad
innan bokad tid

Start måndag 9
September. Hälsosamtal
under 13v, v. 37- v49

Avbokningar 10 st 49 st
hälsosamtal

Information/erbjudande
om några tematräffar
under våren 2025 i
mindre grupper. Flertalet
tackat ja



Pensionärskola LEVA LIVET

Riktade hälsosamtal 75år



```
graph TD; A[Riktade hälsosamtal 75år] --> B["Utan anmärkning" / åtgärd tex medicinska åtgärder]; B --> C[Grupper (10st/grupp)]; C --> D[Pensionärsskola, 2-3ggr( BVC)];
```

“Utan anmärkning” /åtgärd tex medicinska åtgärder

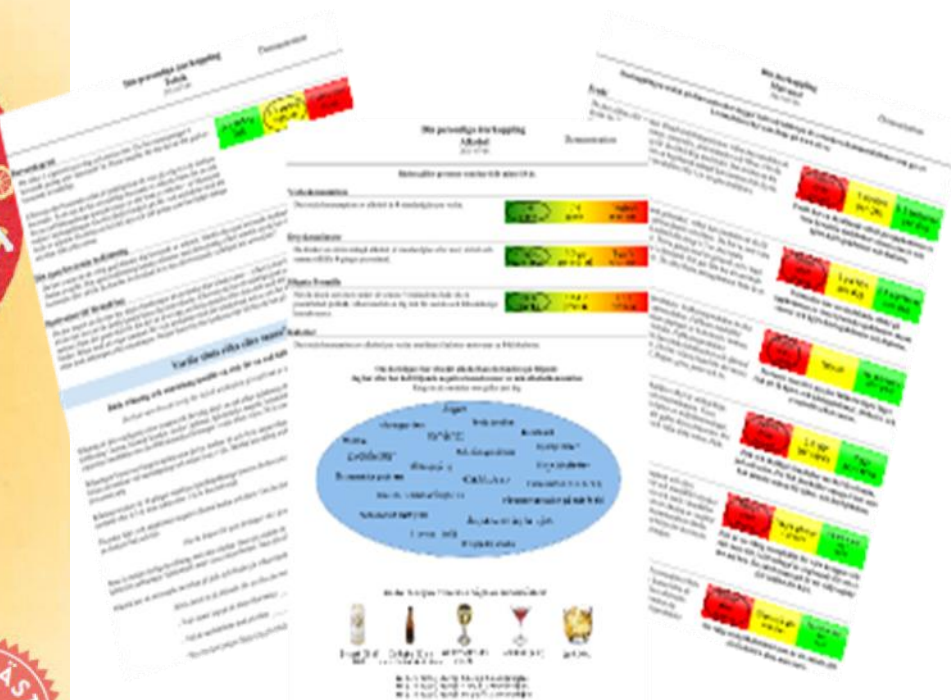
Grupper (10st/grupp)

Pensionärsskola, 2-3ggr(BVC)



Illustration: Martina Krona
från boken "Hjärnhälsa"
(Miia Kivipelto, Mai-Lis Hellénus)

Friskt liv
Om hälsa och levnadsvanor
Hjärt-Lungfonden



Telefonintervjuer

Jag ringer till dig för att du nyligen har haft ett hälsosamtal på Färila hälsocentral. Hälsosamtalet var riktat till 75-åringar. Hälsosamtalen handlar bland annat om levnadsvanor, riskfaktorer, psykosociala faktorer, ärftlighet och förebygga sjukdom.



Tack för ni lyssnat

Frågor och funderingar

SaR

Sociala aktiviteter på recept

- Umeå är först i Sverige med att testa av denna modell genom ett forskningsprojekt vars syfte är att utveckla, implementera och utvärdera en svensk modell för social aktivitet på recept (SaR). Det övergripande målet är att minska ensamhet och förbättra hälsa och välbefinnande bland äldre.
- Projektet pågår från och med juli 2019 till och med slutet av 2023. Finansieras med stöd från Strategiska forskningsområdet Vårdvetenskap och Vinnova. Projektet samarbetar med både primärvård och kommun och modellen utvärderas på både kort och lång sikt utifrån påverkan på fysisk, psykisk och social hälsa.

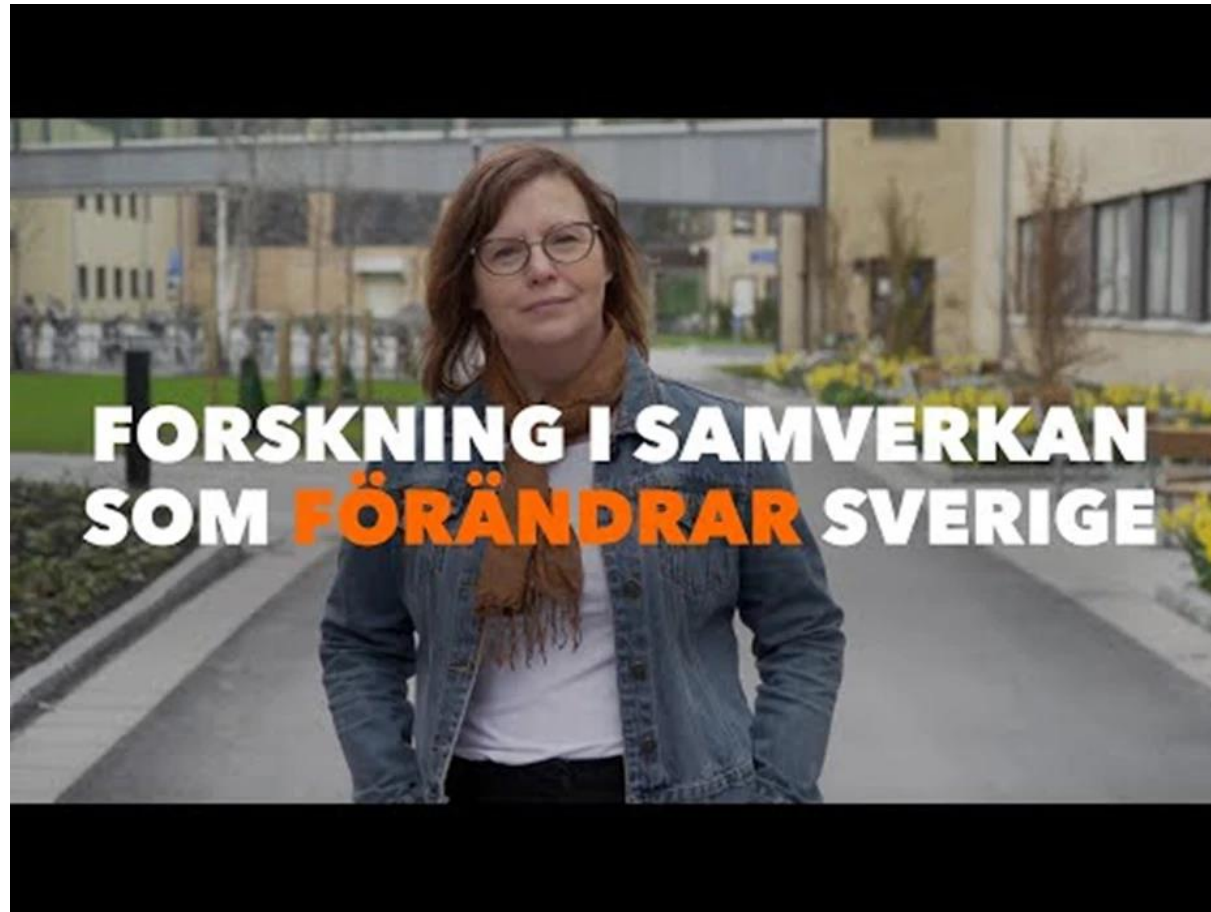
Att höra till, om ensamhet och gemenskap

Peter Strang (2014)



- Ofrivillig ensamhet är förenad med stress, oro och ångest. Påtvingad ensamhet förhöjer dessutom risken för hjärt-kärlsjukdom och nedstämdhet. Gemenskap, däremot, ökar statistiskt sett livslängden och har varit ett framgångsrecept för människan alltsedan vår tid på savannen. Idag är samhället fokuserat på individen men våra gener som är gjorda för gemenskap är oförändrade. Hur påverkar det oss? Och hur hanterar människan den existentiella ensamheten - att man kan känna sig ensam innerst inne, trots familj och vänner? Dessa frågor närmar sig Peter Strang med ödmjukhet, respekt och stort kunnande.

<https://www.umu.se/reportage/social-aktivitet--ett-recept-mot-skadlig-ensamhet-hos-aldre/>



[https://www.youtube.com/watch?v=S79QTgn
tlzE](https://www.youtube.com/watch?v=S79QTgn
tlzE)

- [https://encrypted-
vtbn0.gstatic.com/video?q=tbn:ANd9GcSv_hcJIZOh1savSkf_2Komwkv
M75ZTyrly8A](https://encrypted-
vtbn0.gstatic.com/video?q=tbn:ANd9GcSv_hcJIZOh1savSkf_2Komwkv
M75ZTyrly8A)