

# Bekämpa ensamhet som sjukdomsframkallandefaktor

Under 2015 har Nässjö Läkarhus patientförening Vikari genomfört 3 aktivitetsträffar med ett stadigt besökstal på runt 50 personer per träff. Vid senaste träffen i september uppgav 37 % av deltagarna att de träffat nya bekanta i stor till mycket stor utsträckning genom Vikari.

Ensamhet är den största sjukdomsframkallande faktorn för äldre. Redan 2012 genomförde Nässjö Läkarhus en intervju där det framkom att flertalet patienter kände sig ensamma och att aktiveringen inte var tillräcklig. För djupare bakgrund se bifogad sammanfattning av den intervjustudie som genomfördes 2012. Flertalet andra faktorer framkom i undersökningen som ligger till grund för vår satsning. 27 % var inte nöjda med sitt sociala umgänge och hela 60% var inte nöjda med den egna aktiveringen.

## Syfte/Mål

Målet är att vi skall förbättra hälsan för våra äldre, öka deras medvetenhet kring sjukdomsframkallande faktorer, ge dem verktyg och stöd för att minska risken för sjukdomsframkallande faktorer. Minst 50 deltagare i snitt per aktivitet, samt att alla som är medlemmar i föreningen skall delta i minst en aktivitet per år. Andelen som inte är nöjda med det sociala umgänget skall minska med 20% och andelen som inte är nöjda med sin aktivering skall minska med 20%.

## Metod

Arbetet med patientföreningen har pågått sedan starten av Nässjö Läkarhus. Dock var det först i december 2014 som vi kom igång på riktigt och vi bjöd då in samtliga äldre till julcafé. Det kom ca 200 personer. Efter detta hade vi uppstartsträff i januari 2015 med ca 100 personer närvarande. Vi har haft möte med representanter och styrelse för att bolla upplägget för 2015. Under 2015 har vi planerat in tillsammans med medlemmarna och styrelsen 4 aktivitetsträffar med olika teman. Dessa har genomförts 1 april, 10 juni, 24 september och den sista är planerad till 16 december.

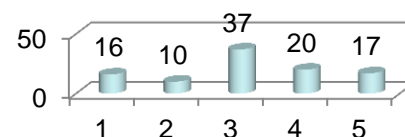
## Resultat

74 medlemmar i patientföreningen

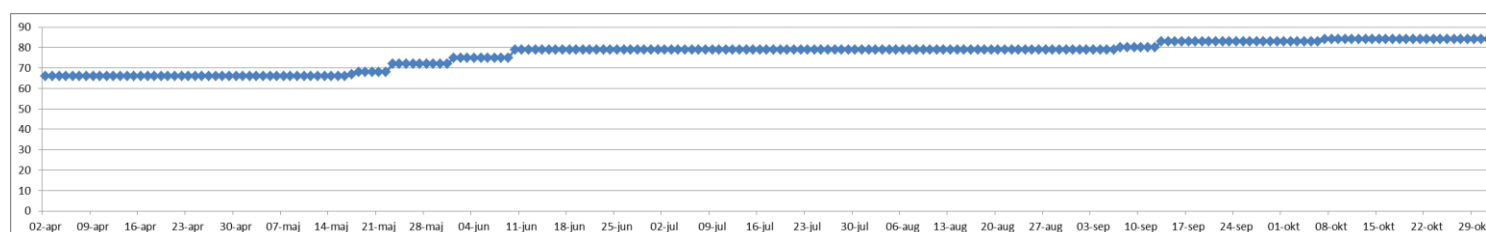
3 genomförda aktivitetsträffar

37% upplever att de träffat nya bekanta genom Vikari i stor till mycket stor utsträckning.

## Jag har fått nya bekanta genom...



## Antal medlemmar över tid



Malin Lundberg Verksamhetschef Nässjö  
Läkarhus, Alejandro Carballo  
Distriktsläkare Nässjö Läkarhus, Lena  
Råberg Andersson Sjuksköterska Nässjö  
Läkarhus, Dalian Lavonson Fysioterapeut  
Nässjö Läkarhus, Agneta Edenborg  
Beteendevetare Nässjö Läkarhus

## Sammanfattning

Sammanfattningsvis är det ett lyckat resultat:

- ✓ Minst 50 deltagare på varje aktivitet
- ✓ Alla medlemmar har deltagit på minst en aktivitet
- ✓ 37 % upplever att de utökat sitt sociala umgänge
- ✓ 44 % upplever att de ökat sin aktivering

## Det vi lärt i detta arbete/ slutsatser: (i punktform)

- Samordning
- Sätt inga gränser
- Bjud på dig själv

## Nästa steg

Julavslutning 20151216

Planering för nästa års träffar.

Fortsätta öka medlemsantalet.

Minska ensamheten.

Förbättra och förenkla styrningen av föreningen.

Kontakt: Malin Lundberg,  
0380552513