



# TRIVSELGRUPPEN

Kvalitetsprojekt: Ökad psykosocial hälsa bland äldre

LäkarGruppen 2023/2024

Silvana Abdalla och Charlotta Joborn



## VARFÖR VI STARTADE PROJEKTET

Under och efter pandemin noterade vi en ökad ensamhet och isolering av äldre patienter

Vi insåg att de var en bortglömd patientgrupp

Vi noterade ett ökat vårdsökande av patientgruppen efter pandemin



## SYFTET MED PROJEKTET

- Söka upp äldre isolerade personer som sökt vård hos LäkarGruppen för oro, ångest och nedstämdhet
- Bjuda in dem till ett socialt sammanhang för stimulera dem till ökad förmåga att lyfta sig ur ensamhet och isolering, därmed höja sitt välbefinnande, sin livskvalitet och livslust
- Minska upplevelse av smärta, oro och ångest genom gruppbehandling



## MÅLGRUPP OCH URVAL

- Listade personer hos oss på Läkargruppens vårdcentral som är 65 år och äldre
- Personerna har av läkare och psykosociala teamet ett bedömt behov av psykosocialt stöd och stimulans
- Undantag görs för t.ex. förtidspensionärer som kan vara yngre där det föreligger behov



## TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- Möte med ledningen för att informera om vår önskan att få starta projektet
- Ansökan om bidrag från Region Västmanland
- Informerade medarbetare att finna patienter med behov av psykosocialt stöd
- Kontaktade patienterna för att bjuda in till gruppträffar en gång i veckan
- Träffarna är inte obligatoriska utan man kommer om patienten vill och kan



# GENOMFÖRANDE

- Samtal inom gruppen där var och en får dela med sig av sina tankar, känslor, upplevelser och livshistoria
- Fysiska aktiviteter som bordtennis, gympa, Beer ball, dans, lekar
- Patientutbildning inom kost, rörelse, andning och sömn
- Frågesport & kortspel
- Utflykter
- Fika såklart!



# SVÅRIGHETER I GENOMFÖRANDET

Att få personer att komma med till gruppen

Att personer inte kom så bra överens

Att vissa personer tog över och pratade bara om sig själva

Tidpunkt för gruppträffarna





## DELTAGARNAS UTVÄRDERING

*"Gruppen har blivit mer sammanhållen med tiden. Mycket Bra! Tar en tid innan man lär känna varandra men med en bra ledning blev det bra."*

Hans 80 år

*"Träffarna har genomgående varit bra i att skapa en gemenskap i gruppen. Med utgångspunkt av att vara i en isolerad situation har jag fått något att se fram emot, att få en meningsfull vardag."*

Rolf 74 år

*"Trevlig samvaro. Silvana bra och omtyckt ledare. Bra med ett tema eller ämne för dagen".*

Birgitta 88 år





# VÅR UTVÄRDERING

Projektet har kunnat genomföras som tänkt

Syftet med projektet har uppnåtts

Framgången med projektet har varit tillgång på lokal och flexibel  
och envis personal

Projektet fortgår och har utökats med ytterligare en grupp