
Beställarkontor Vård
Beställaravdelning Stockholm
Torborg Svärd

2003-04-25

FriskvårdsCentrum 70+

**Friskvårdsverksamhet för äldre
vid Sabbatsberg, Stockholm 2001 – 2002**

**Samverkansprojekt
Norrmalms stadsdelsförvaltning, Stockholms Stad
och Norra Stockholms sjukvårdsområde,
Stockholms läns landsting**

Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING	4
INLEDNING	5
BAKGRUND	5
Friskvård för äldre	5
Äldre befolkning	6
Antal äldre	6
Inkomst	6
Idé	6
PROJEKTBESKRIVNING	6
Uppdrag	6
Mål	7
Metod	7
Målgrupp	7
Projektorganisation	7
Samverkan	8
Personal	8
Projektlederen	8
Rehabpersonal	8
Volontärer och övriga	8
Information	9
Lokaler	9
Finansiering	10
Kalkyl	10
Kostnadsjämförelse	11
Friskvårdsaktiviteterna	11
Processen	11
UPPFÖLJNING	12
Deltagarenkäter	12
Gymdokumentation/träningskort	12
UTVÄRDERING	12
Besökarnas friskvårdsaktiviteter	13

Hälsoeffekter	14
Träningsresult	14
Utvecklingen av Friskvårdscentrum	15
Extern finansiering och framtida drift	16
DISKUSSION OCH AVSLUTNING	16

SAMMANFATTNING

Från hösten 2001 till och med hösten 2002 erbjöds personer som var 70 år och äldre möjlighet att delta i olika friskvårdsaktiviteter. Friskvårdscentrum 70+, som var beläget i Sabbatsbergsparken i centrala Stockholm, drevs gemensamt av Norrmalms stadsdelsförvaltning och Norra Stockholms sjukvårdsområde (NSSO). Det kom cirka 500 seniorer dit för att ägna sig åt styrketräning, tai chi, gymnastik m m under handledning av sjukgymnast. Deltagaravgiften var 20-25 kronor per besök.

Friskvårdscentrum 70+ lades ner då externa organisationer inte var intresserade av att ge ekonomiskt stöd till verksamheten. Landstinget och Staden kunde inte heller fortsätta att finansiera aktiviteterna. I backspegeln kan skönjas viss osäkerhet huruvida uppdraget var att driva friskvård för äldre eller om det var att driva Sabbatsbergs FriskvårdsCentrum 70+. Tanken att bygga upp ett Friskvårdscentrum för äldre visade sig således inte vara en idé med långsiktig bärighet trots att intresset från seniorernas sida var stort.

Projektet bidrar med kunskap om friskvård för äldre och hur en sådan verksamhet kan byggas upp. Av seniorernas engagemang att döma torde etablerade friskvårdsorganisationer ha en ny intresserad kundgrupp att vända sig till. Dessutom bidrog projektet till att ge många äldre fler dagar med god hälsa.

INLEDNING

I ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiv är det en god idé att erbjuda seniorer friskvård så att de själva kan stärka sin kroppsliga hälsa. Det krävs inte heller stora beräkningar för att förstå att det ur ett totalt samhällsekonomiskt perspektiv handlar om god hushållning.

Vid den äldreverksamhet som Norrmalms stadsdelsförvaltning driver vid Sabbatsberg fanns vid en tidpunkt kombinationen extra utrymme, god fysioterapeutisk kompetens och en person med patos för äldres friskvård.

BAKGRUND

Friskvård för äldre

Enligt Statistiska Centralbyrån, SCB, kommer det i Sverige år 2010 att finnas 50 000 fler personer över 85 år än idag. Det innebär en ökning med 22 %. Inom sju år kommer även de stora åldersgrupperna som är födda på 40-talet att gå i pension. Hög ålder är en naturlig riskfaktor för ohälsa och nedsatt funktionsförmåga. För varje levnadsår ökar andelen personer med kroniska sjukdomar. Åldrandets process är påverkbar genom friskvårdsvanor, fysisk och psykisk aktivitet samt engagemang.

För äldre är det nödvändigt med återkommande funktionsträning för att så länge som möjligt klara sina egna behov utan hjälpinsatser från samhället. Detta bekräftas av ett flertal rapporter, bland annat "Liv till åren – om hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser för äldre" samt "Äldres hälsa och välbefinnande – En utmaning för folkhälsoarbetet". Både svensk och internationell forskning har kommit fram till att fysisk träning hos äldre ger en rad positiva hälsoeffekter. Det gäller särskilt förekomsten av fragilitetsfrakturer (t ex höftleds- och underarmsfrakturer), blodtrycksproblem, artroser och mental ohälsa. Att muskelstyrkan hos äldre människor kan tränas upp med hjälp av styrketräning har varit känt länge. Anpassad styrketräning förebygger dessutom tjocktarmscancer, diabetes, och ländryggssmärta.

Äldre befolkning

Antal äldre

I Norrmalms stadsdelsområde bodde sista december år 2002 8007 personer som var i åldern 65 år och äldre d v s 13 % av alla boende där. Motsvarande andel för Kungsholmen + Norrmalm + Östermalm var då 16 % och i hela staden var det 15 %. Andelen och antalet äldre sjunker stadigt i norra innerstaden. Man räknar med en kraftig minskning närmaste åren särskilt på Kungsholmen och Norrmalm.

Inkomst

Medelinkomsten för 65-åringar och äldre i Norrmalm var år 2000 175 900 kronor. På Kungsholmen var motsvarande medelinkomst 174 100 och på Östermalm 213 500 kronor. Genomsnittsinkomsten för åldersgruppen i hela staden var då 162 500 kronor.

Idé

Tanken med Friskvårdscentrum var att utveckla ett forum för äldre där de skulle få möjlighet till fysisk träning, gemenskap och vistelse utomhus. Det skulle bli ett förebyggandecentrum för äldres hälsa med fokus på styrke- och konditionsträning; en mötesplats för aktörer som arbetar förebyggande med äldres hälsa, funktion och välbefinnande. Det skulle fungera som en arena för information, stöd och kunskap till målgruppen.

PROJEKTBESKRIVNING

Uppdrag

Verksamheten skulle initialt drivas med medel från landsting och kommun för att under projektets gång i allt större utsträckning bekostas av externa finansiärer och frivilliga insatser. Det åvilade projektledaren att under projekttiden finna andra finansiärer och/eller andra lämpliga arbetsformer.

Mål

Målet var att förebygga ohälsa genom att tillvarata, vidareutveckla och bibehålla hälsa och livskvalité hos äldre i Norra Stockholms sjukvårdsområde (NSSO).

Metod

Målet skulle nås genom att bygga upp ett friskvårdscentrum för äldre, i första hand för boende på Norrmalm men även för alla andra äldre boende inom hela Norra Stockholms sjukvårdsområde d v s förutom Norrmalm även Östermalm, Kungsholmen, Bromma, Ekerö, Hässelby-Vällingby, Spånga-Tensta, Rinkeby samt Kista. Friskvårdscentrum 70+ vid Sabbatsberg skulle erbjuda möjlighet till fysisk träning, utevistelse, gemenskap, informations- och kunskapsutbyte utifrån varje individs behov. Efter en initial fas skulle friskvårdsinsatsen finansieras med externa medel.

Målgrupp

Målgrupp var alla seniorer, 70 år och äldre, bosatta inom NSSOs geografiska område. Då lokalen fanns i Klockhuset, Sabbatsbergs äldreomsorg, tillhörande Norrmalms stadsdelsförvaltning så var det naturligt att målgruppen till 85 % också kom från Norrmalms, Östermalms och Kungsholmens stadsdelsområden.

Projektorganisation

Det har varit ett samverkansprojekt mellan Norrmalms stadsdelsförvaltning (Rehabiliteringsenheten) och NSSO (Folkhälsogruppen). Styrgruppen bestod av representanter från Stadsdelsförvaltningens Rehabiliteringsenhet och Folkhälsogruppen, NSSO. Arbetsgruppen bestod av representanter för Rehabiliteringsenhetens sjukgymnaster, arbetsterapeuter och samarbetspartners.

Samverkan

Under hela projektets gång samverkade Norrmalms stadsdelsförvaltning och NSSO i rollen som uppdragsgivare. Under senare delen av projektet har även Kungsholmens och Östermalms stadsdelsförvaltningar deltagit i diskussionen. Det är Folkhälsogruppen vid NSSO som för beställarnas räkning hållit i samarbetet.

Projektledaren utvecklade ett nära samarbete med en rad externa intressenter både på lokal, regional och nationell nivå.

Personal

Bemanningen bestod av en projektledare (anställd på heltid), volontärer (oavlönade ideellt arbetande seniorer) och vissa timmar även personal vid Rehabiliteringsenheten (sjukgymnaster och arbetsterapeuter). Dessutom deltog praktikanter samt personer som arbets- och funktionstränade. Besökarna, d v s seniorerna, bistod också med olika punktinsatser.

Projektledaren

Projektledaren var under projektet frikopplad från sin sjukgymnasttjänst i Norrmalms stadsdelsförvaltning. NSSO ansvarade för projektledarens lönekostnad. Projektledaren var verksamhetsansvarig, styrketränningsinstruktör, arbetsledare m m.

Rehabiliteringspersonal

Sjukgymnaster deltog ungefär 5 timmar per vecka som gruppledare för qigong och grupp gymnastik samt som instruktörer på gymmet. Norrmalms stadsdelsförvaltning ansvarade för den lönekostnaden.

Volontärer och övriga

De ideellt arbetande seniorer, volontärerna, var sju personer i 70-årsåldern som deltog varierande omfattning. En person arbetade halvtid under hela projektet, en annan ett par dagar i veckan under vissa perioder och en tredje några timmar i veckan. Under hösten 2001 samt våren 2002 arbetade dessutom en volontär halvtid som projektassistent. Alla volontärer informerades om tystnadsplikten och alla omfattades av en speciell försäkring. Projektledarens ursprungliga tanke var att de skulle fungera som gruppledare och gyminstruktörer men det gick inte att genomföra p g a deltagarnas ålder och varierande hälsotillstånd.

En praktikant/hälsopedagogstuderande från Idrottshögskolan deltog i verksamheten i 5 veckor. Hon ledde styrketränningsgrupper och utformade en kundenkät. Två personer arbetstränade under sina rehabiliteringsperioder, 6 respektive 9 månader. De deltog som assistenter/instruktörer på gymmet, som promenadledare och som projektassistenter.

Information

Projektledaren har under hela projektets gång bedrivit ett mycket idogt informationsarbete gentemot media, politiker, pensionärsorganisationer, församlingar, fackförbund, försäkringsbolag, friskvårdsorganisationer/-företag och tilltänkta framtida sponsorer/finansiärer. Projektledaren har vid 12 tillfällen deltagit i möten i olika organisationer och informerat. Den 6 februari 2002 invigdes Friskvårdscentrum officiellt. Dåvarande socialborgarråd, politiker i NSSO m fl höll då tal. Drygt 150 personer deltog i evenemanget som rönt stor uppmärksamhet i media.

Vid Friskvårdscentrum tog personalen emot 52 studiebesök. Det fanns informationsblad som presenterade verksamheten. Dessutom spreds information via e-post och personliga möten. Av de 500 seniorer som kom till Friskvårdscentrum uppgav drygt 50 % att de fått information om verksamheten främst genom media medan 30 % hade hört om det av vänner och anhöriga. 11 % kom via en förening och 7 % hade fått information från personal inom kommun och landsting.

Lokaler

Norrmalms Stadsdelsförvaltningen bedriver äldreboende och äldreomsorg i f d Sabbatsbergs sjuk- och ålderdomshems lokaler i "Sabbatsbergsparken", d v s i närheten av Sabbatsbergs sjukhus och Vasaparken. På Sabbatsbergsvägen 22 finns i "klockhuset" en rehabiliteringsenhet på bottenvåningen. Under hela projektets gång bedrev rehabiliteringsenhetens personalgrupp samtidigt reguljär rehabiliteringsverksamhet. Friskvårdscentrums fick anpassa sina öppettider till rehabiliteringsenhetens verksamhet. Det fanns sedan tidigare en enkel form av gymtrustning vilken förnyades under projektets gång. En roddmaskin och en ryggränningsmaskin införskaffades. Delvis förbättrades omklädningsrummen under projektiden men kundernas önskemål om större utrymme, fler duschar (det fanns inalles

en dusch) och låsbara skåp kvarstod. Ventilationen fick skötas genom att öppna fönstren. Kunderna klagade ibland på svettlukt.

Att personalen vid Rehabiliteringsenheten delade sina lokaler med Friskvårdscentrumets kunder var inte helt oproblematiskt. Samtidigt som några i personalgruppen uppfattade det som positivt så menade andra att det var störande och rörigt. Personalköket stängdes så småningom för gymkunderna och projektledaren började delta i rehabiliteringsenhetens månatliga möten.

Finansiering

Norrmalms stadsdelsförvaltning finansierade lokalen inklusive kontor, och övriga driftskostnader. NSSO betalade informationsmaterial samt projektledarens lön (cirka 420 000 kronor per år inklusive sociala avgifter) som finansierades till hälften genom Försäkringskassans s k Dagmarmedel och till hälften av landstingets folkhälsoanslag. Norrmalms stadsdelsförvaltning stod för extra sjukgymnasttimmar framförallt som sjukgymnast och gypaledare och gyminstruktör.

Kundavgifterna tillföll projektet och redovisades till stadsdelsförvaltningen. Kostnaden för deltagarna var 25:-/gång eller 200:- för 10 träningstillfällen på klippkort. Mer än 500 kort såldes under 2002. För intäkten, cirka 120 000 kr, införskaffades utrustning, förtäring och kurser för volontärerna. Sommaren 2002 fyllde besökarna i en enkät. Där svarade de på frågor om prisnivå. 26 % ansåg att den var lagom, 31 % kunde inte tänka sig att betala mer medan 34 % kunde tänka sig det. Resterande personer ansåg att nivån var lagom, att det borde vara gratis eller billigare att motionera på Friskvårdscentrum.

Kalkyl

I september 2002 gjorde projektledaren en årskalkyl för framtida drift:

<u>Kostnader</u> per år	
Löner 4 personer inkl soc avgifter	1 544 000
Lokal 400 kvm	1 200 000
Utrustning	120 000
Drift/adm, övrigt	<u>240 000</u>
Summa	3 104 000

Intäkter

50 besökare/dag à 20 kr = 1 000 kr/dag = 220 000 kr/år
(alternativt à 30 kr= 1 500 kr/dag= 330 000 kr/år)

Kostnadsjämförelse

En höftfraktur anses kosta ungefär 250 000 kronor för kommun och landsting sammantaget varav merkostnaden hos kommunen.

Friskvårdsaktiviteterna

Verksamheten har bestått av styrketräning med instruktion av sjukgymnast, qigong och gruppgympa ledd av sjukgymnast, kafé- och biblioteks-verksamhet delvis skött av volontärer, stavgång med instruktör, massage utförd av privat massör, dans tillsammans med Vasaträffen, äldreseminarier och prova-på-träffar för anhörigstödjare samt höstluncher. Deltagarna bjöds också in till de olika aktiviteterna i Sinnenas trädgård som ligger strax bredvid.

Processen

Det var efter projektledarens engagerande argumentation som projektet startades i september 2001. Hon arbetade då som sjukgymnast vid Sabbatsbergs rehabiliteringsenhet. Styr- och arbetsgrupp tillkom samtidigt som verksamheten successivt växte hösten 2001. Under våren 2002 strömmade många nya kunder till. Arbetsrutiner utvecklades, tider och antalet volontärer utökades. Viss verksamhet hölls igång under sommaren 2002 eftersom många deltagare inte ville avbryta sin träning. Gymmet var dock stängt i tre veckor.

Under processens gång gjordes förändringar och nedskärningar i den ursprungliga projektplanen. Detta både på grund av den oplanerat stora tillströmningen av seniorer och av ekonomiska skäl. Rehabiliteringsenheten hade inte möjlighet bidra på sätt som planerats. Ej heller kunde volontärerna fungera som gyminstruktörer.

Under hösten 2002 kom ändå fler intresserade pensionärer som då fick anteckna sig på väntelista. Samtidigt som projektledarens utåtriktade pr-insatser ökade så minskade de ekonomiska förutsättningarna för att bedriva projektet i kommunal regi och/eller i landstingsregi. Projektledaren fortsatte att leta efter sponsorer för att kunna permanenta verksamheten i

ungefär den form och på den plats där den byggts upp. Öppettiderna och personalgruppen minskades.

Under hösten 2002 beslutade ledningen vid Norrmalms stadsdelsförvaltning och Folkhälsoutsiktet vid Norra Stockholms sjukvårdsområde att lägga ned verksamheten. Friskvårdsaktiviteterna avslutades i december 2002. Projektledaren fanns kvar inom projektets ram fram till och med februari 2003.

UPPFÖLJNING

Efter diskussion med Äldrecentrum beslutades att begränsa uppföljnings- och utvärderingsarbetet till att ta fram en verksamhetsbeskrivning, att kartlägga målgruppen, att notera individuella träningsresultat samt olika synpunkter på verksamheten. Av ekonomiska skäl begränsades samarbetet med Äldrecentrum.

Enkäter

Deltagarenkäter distribuerades till alla förstagångsbesökare följt av en uppföljningsenkät sommaren 2002 och en utvärderingsenkät hösten 2002.

Gymdokumentation/träningskort

De som tränade på gymmet uppmanades att vid varje träningstillfälle fylla i sina träningskort (övning/belastning/antal repetitioner). Alla 362 träningskort analyserades av projektledaren och en assistent.

En elev vid Karolinska Institutets folkhälsolinje, har för avsikt att skriva en uppsats där projektets olika faser beskrivs och utvärderas (process-utvärdering).

UTVÄRDERING

Projektet kan studeras utifrån olika perspektiv. Ur en infallsvinkel gäller det att värdera hur projektet lyckats uppnå målsättningen att förebygga ohälsa genom att tillvarata, vidareutveckla och bibehålla hälsa samt livskvalitet hos äldre i NSSO. I en annan synvinkel gäller det att värdera processen d v s att se och bedöma hur enheten Friskvårdscentrum 70+ vuxit fram och fungerat.

En tredje aspekt gäller hur arbetet med att söka extern finansiering av friskvårdsverksamhet för äldre i området sköts.

De hälsoekonomiska konsekvenserna berörs inte mer i denna rapport då det ligger utanför uppdraget. Som projektledaren påpekat är dessa emellertid av stort intresse ur folkhälsosynpunkt.

Besökarnas friskvårdsaktiviteter

Av besökarna var 80 % kvinnor, 70 % var ensamboende. 85 % av besökarna bodde på Norrmalm, Östermalm och Kungsholmen.

Åldersmässigt fördelade sig besökarna enligt följande: 7 % var under 70 år, 70 % var 70-79 år, 22 % var 80-89 år och 1 % var över 90 år. De flesta bodde i egen lägenhet. För att ta sig fram utomhus använde 10 % hjälpmedel, käpp var vanligast. Hjälp i vardagen hade 26 %; 19 % av anhörig/god vän och övriga 7 % hade hemtjänst/städhjälp.

Styrketräningen var det som lockade flest deltagare, 370 personer. Därefter kom qigong med 85 deltagare och gympa med 42 deltagare. Promenaderna lockade drygt 70 personer. 55 personer deltog i flera av aktiviteterna. Ytterligare personer fick information om träningens betydelse för god hälsa och dess positiva effekter på åldrandet.

Sommaren 2002 distribuerades en enkät till 100 deltagare på gymmet. Svarefrekvensen låg på 83 %. Hälften av de som svarat hade tränat mer än 10 gånger. Fördelarna med att träna på Friskvårdscentrum var enligt 76 personer: frånvaro av störande musik, träning med personer i samma ålder, lugnt tempo, mindre prestationsinriktat än ett vanligt gym, tillgång till instruktörer, priset, möjlighet till andra aktiviteter på samma ställe.

Hösten 2002 fyllde 160 besökare i en enkät. Av svaren kan utläsas att 80 % började träna under hösten 2001 eller våren 2002. 70 % tränade 1-2 gånger/vecka. 66 % sa att de skulle fortsätta träna när Friskvårdscentrum stängs, 27 % ville styrketräna men visste inte var, 51 % ville fortsätta men visste inte med vad eller var. De 22 % som angav att de inte kommer att fortsätta träna menade att det inte finns något lämpligt ställe med rimliga priser i närheten av bostaden då Friskvårdscentrum stänger.

Hälsoeffekter

Forskning har visat på effekterna av fysisk aktivitet för äldre, inte minst när det gäller styrketräning. Efter den korta tid som projektet pågick är det emellertid inte möjligt att vetenskapligt påvisa medicinska resultat. Inte heller går det att utvärdera effekten på kommunens äldreomsorg eller seniorernas möjlighet att bo kvar i egen lägenhet. Man kan ändå konstatera att Friskvårdscentrum lockade till sig 500 seniorer varav 400 började träna.

Förstagångsbesökarnas enkätsvar ger vid handen att 65 % var nöjda/ganska nöjda med sin "vardagsork". Sommarenkäten år 2002 visade att 83 % var nöjda/ganska nöjda med "vardagsorken". Höstenkäten visade att 86 % ansåg sig orka mycket mer/orka mer än vid föregående intervjutillfälle. I samma enkät angav 75 % förbättrad funktion vad gällde styrka, kondition och/eller balans samt ökad självkänsla och välbefinnande. Detta visar tydligt att de äldre på ett avsevärt sätt förbättrat sin hälsa. Många vittnade också om förbättrad funktion fysiskt, psykiskt och socialt.

Träningsresultat

Deltagarnas svarade hösten 2002 på frågan: På vilket sätt har du påverkats av träningen. Svaren gav:

Fysiskt	76 % Förbättrad funktion vad gäller kondition, styrka och/eller balans
	48 % Ökat välbefinnande
	6 % Förbättrat tidigare besvär
Psykiskt	76 % Ökad självkänsla och välbefinnande
	4 % Känner mig lugnare/avslappnad
Socialt	25 % Positiv kontakt med jämnåriga
	12 % Kontakt med instruktörer, assistenter och volontärer
	30 % Roligt att träna här
Annat sätt	18 % Mår bättre och är nöjd med mig själv

Vid gyminstruktionstillfället intervjuades 357 personer. Vid förfrågan om aktuell träning uppgav 30 % "ingen alls", 40 % promenad och hos de 30 % som redan var aktiva var gym, dans, simning och vattengym de vanligast förekommande träningsformerna. 70 % hade ingen tidigare erfarenhet av styrketräning medan hälften av de andra hade erfarenhet från rehabiliteringsträning hos sjukgymnast. Medelåldern hos gymdeltagarna var 79 år.

Av de 362 personer som fyllde i träningskort vid gymmet var 188 aktiva vid gymmets stängning. 53 % av de 362 hade tränat mer än 10 gånger och 50 % av dem mer än 20 gånger. Analys av träningskorterna visar att en tredjedel ökade sin belastning, endast ett fåtal minskade den. En fjärdedel angav ingen ökning och resterande deltagare bockade endast av att de utfört övningarna.

Antalet deltagare med stort hjälpbehov ökade under projektets senare del. Hos dem noterades tydliga förbättringar. De upplevde det som positivt att få vara deltagare i stället för patient; att få träna i en ”frisk” miljö utan att behöva ge avkall på kompetent stöd och hjälp i träningen.

Instruktörerna och ledaren var sjukgymnaster. De hade således en för uppgiften hög kompetens. De anpassade den individuella träningen efter varje persons aktuella hälsotillstånd. De fick också dagligen besvara hälso- och sjukvårdsfrågor samt hänvisa vidare i vårdapparaten. Samtidigt bör noteras att det var resurskrävande att friskvårdspersonalen hade så hög kompetens.

Sammanfattningsvis kan sägas att projektet inspirerade många till ett aktivare liv. Vid projektets slut var det nästan 500 seniorer som ville fortsätta styrketräna.

Utvecklingen av Friskvårdscentrum

Utvecklandet av Friskvårdscentrum kan i stort sett sägas vara en eldsjälens verk. Projektledaren har ägt ett brinnande intresse för äldres friskvård kombinerat med goda kunskaper som sjukgymnast. Dessutom har hon haft förmåga att entusiasmera andra i olika aktiviteter och skapa en positiv atmosfär fylld av livslust. Exponeringen av Friskvårdscentrum i en rad olika media skapade under kort period ett stort tryck från nya besökare.

Problemet var att detta inte skedde i samma takt som resurserna ökade. Personal, lokal och utrustning fanns inte i den volym som besökarna önskade. Projektet var inrymt inom ramen för en kommunal rehabiliteringsverksamhet med allt vad det innebär. För sjukgymnasterna vid rehabiliteringsenheten fanns samtidigt reguljär verksamhet att sköta i samma lokal. I stället för utökade resurser så minskade uppdragsgivarnas medel till verksamheten av skäl som låg utanför projektet. Ändå fortsatte

projektledaren att utveckla den externa informationen. En del besökare som upplevt verksamheten som positiv kände besvikelsen när aktiviteterna upphörde.

Extern finansiering och framtida drift

Projektledaren var under hela projektperioden aktiv i det externa informationsarbetet. Kontakter knöts för diskussion om framtida samverkan och utveckling av verksamheten. Här kan nämnas Nordic Gym, Medema, Gröna Draken - Senior qigong, Korpen Motionsgymnastik, församlingar, PRO och SPF samt Karolinska Institutet och Idrottshögskolan. De kontakter som projektledaren knöt ledde inte till något konkret förslag att bygga vidare på då det gäller finansiering av Friskvårdscentrum. Emellertid förekom i diskussionen önskemål från en av innerstadens stadsdelsförvaltningar att med projektledarens kompetens arbeta vidare med friskvårdsfrågor för äldre. Det fanns även intresse från en friskvårdsförening att till rimligt pris på särskilda tider anordna seniorverksamhet med stöd av friskvårdsinstruktör (utan musik).

DISKUSSION OCH AVSLUTNING

I backspegeln kan viss otydlighet gällande själva uppdraget skönjas. Var det att driva friskvård för äldre eller att driva Friskvårdscentrum Sabbatsberg. Troligtvis hade det varit av värde om det redan vid starten gjorts en konsekvensbeskrivning så att parterna visste mer om framtida möjligheter och risker.

I en tid då intresset för folkhälsoarbete i samhället ökar har projektet bidragit till ökad kunskap både gällande betydelsen av friskvård för äldre och hur sådan verksamhet kan byggas upp. Samtidigt kan konstateras att äldres intresse för att själva ta ansvar för sin fysiska hälsa också ökat. Detta torde leda till att privata friskvårdsverksamheter framgent anpassar sig till den nya kundgruppen seniorer.