

Balansskolan - utvärdering höst 2019



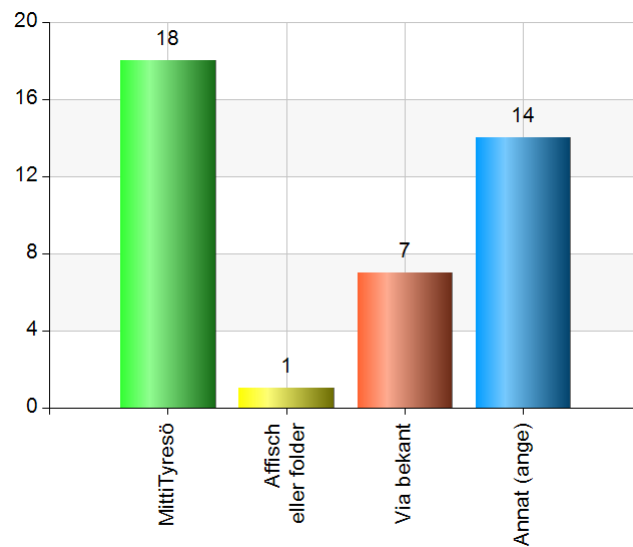
Hur kom du i kontakt med balansskolan?

Namn	Antal	%
MittiTyresö	18	47,4
Affisch eller folder	1	2,6
Via bekant	7	18,4
Annat (ange)	14	36,8
Total	40	105,3

Svarsfrekvens

100% (38/38)

Annat (ange)	
	Via SPF och info i KPR
	Tyresöfestivalen
	KPR
	SPF
	Tyresöfestivalen
	Tyresöfestivalen
	Tyresöfestivalen
	Tyresöfestivalen
	PRO
	Tyresö Festivaler
	Tyresö festivalen



information från kommun

tyresö festivalen

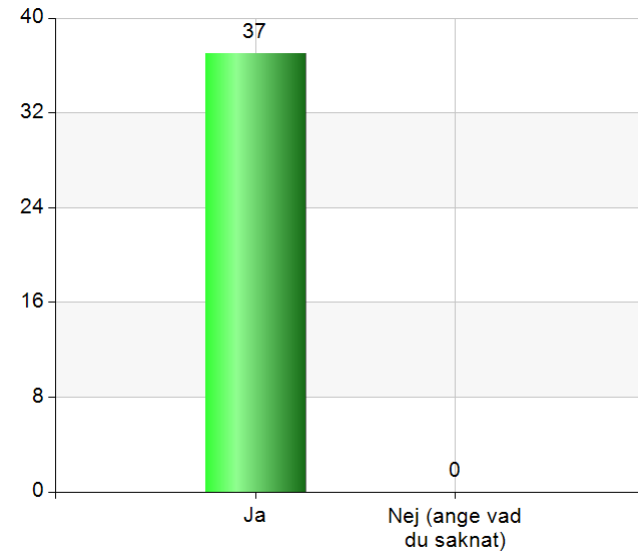


Motsvarade balansskolans innehåll dina förväntningar utifrån beskrivningen?

Namn	Antal	%
Ja	37	100
Nej (ange vad du saknat)	0	0
Total	37	100

Svarsfrekvens

97,4% (37/38)

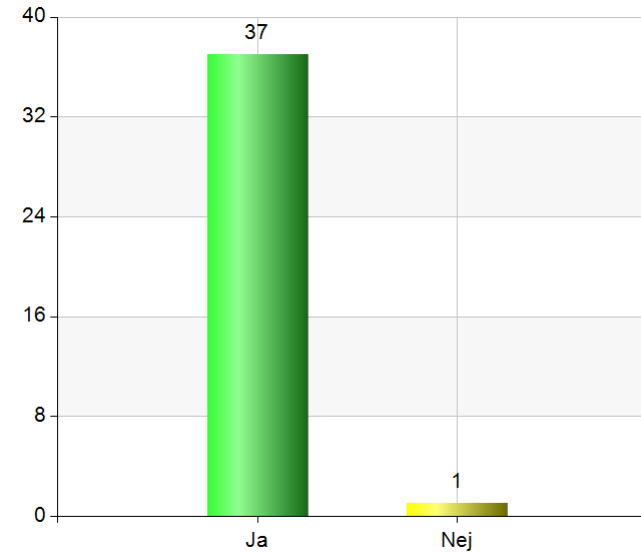


Var det lätt att höra genomgångarna på balansskolan?

Namn	Antal	%
Ja	37	97,4
Nej	1	2,6
Total	38	100

Svarsfrekvens

100% (38/38)



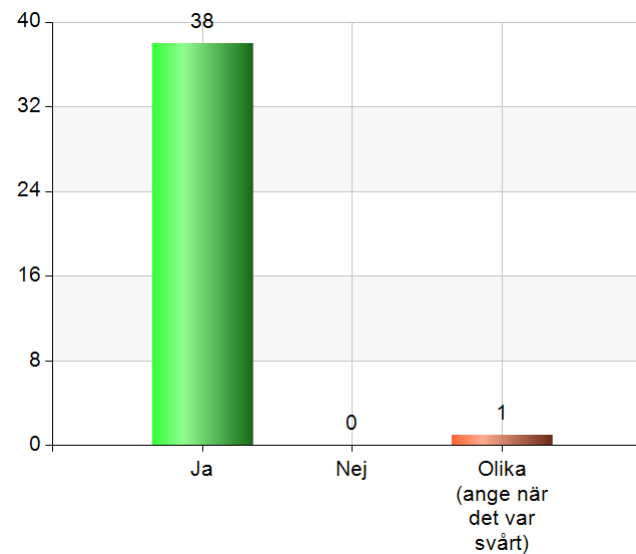
Var det lätt att förstå informationen på föreläsningarna?

Namn	Antal	%
Ja	38	100
Nej	0	0
Olika (ange när det var svårt)	1	2,6
Total	39	102,6

Svarsfrekvens

100% (38/38)

Olika (ange när det var svårt)	hörapparater akustikproblem
---------------------------------------	-----------------------------



Lärde du dig något nytt under föreläsningen om bra matvanor för äldre? I så fall, vad?

Om proteiner kvarg & kesella
Ja att det är viktigt att äta rätt mat som i proteiner
framförallt info om ökat proteinbehov
Nej
att vi behöver fett
Protein för att komplettera filen till lunch
Ja att man ska äta olika saker
Äta med förstånd
Nej
ej [oläsligt]
var inte närvarande då
äta ofta men lite
äta ofta men inte så mycket
hur viktigt det är med bra matvanor
att äta kvarg på kvällen innan läggdags
KvargVitamin D
Att vi behöver mer proteiner och D-vitamin!
Jag lärde mig något nytt
Att protein och fett är nyttigt för oss äldre
Har inte gjort så stora förändringar



Lärde du dig något nytt under föreläsningen om bra matvanor för äldre? I så fall, vad?



Nej, beror på att jag lyssnat på henne två gånger tidigare
Ja. Att äta mer protein och D-vitamin
Kvarg är en ny positiv smakupplevelse som tilltalade mig mycket (yoghurt och fil är inga självklara val)
Att äldre ska äta mer protein och fett
Ja, lite grand
Viktigt att äta regelbundet och nyttigt. Kosttillskott ej bra!
äta nyttig proteinrik mat, men det visste jag redan
hur viktigt det är med proteinintag när man blir äldre och även d vitaminer
ja en hel del, fallteknik, hjälpmedel för framtida behov mm
att potatis fick man äta
proteinerna viktigare, ökat intag
hur viktigt det är med proteiner
nej

Ser du själv något behov av att ändra dina matvanor för att minska risken för fall? I så fall, vad skulle du behöva förändra?

Nej
Ja, äter för lite frukt
se ovan
Inget
nej
lägga till några mellanmål. Har alltid bara ätit 3 mål per dag, slätt kaffe emellan
Ej alkohol
Äta mer grönsaker :)
mindre socker
inte närvarande
mer grönsaker & frukt
Tänka på att äta protein - och fettintaget. Antalet måltider.
Jag har redan ändrat
Nej
Att äta något innan sängdags
Mycket protein
Ja. Minska rött kött, öka protein-intaget. Köpa D-vitaminer (motstånd mot att äta tillskott. Varför? Vet ej)
Mer protein och D-vitamin
Inga förändringar för närvarande
Nej



Ser du själv något behov av att ändra dina matvanor för att minska risken för fall? I så fall, vad skulle du behöva förändra?

→

Äta lite och ofta
äter ganska nyttigt
mer näringsrika mellanmål
nej
mindre fett och kött
nej
vet ej
nej jag äter allsidigt
nej

Var det något du saknade i föreläsningen om bra matvanor för äldre?

Nej
Nej
nej
Nej
Allt var bra!
Nej
Nej
nej
inte närvarande
nej
nej
nej
Nej
Vin till maten?
Inte som jag kommer på. Några bra recept kanske. Tråkigt att laga mat och äta ensam.
Nej
Nej
vet ej
nej
vet je, finns så olika forskningar och därmed olika råd, som varierar en hel del. Försöker hämta info fortlöpande



Var det något du saknade i föreläsningen om bra matvanor för äldre?



nej

gärna förslag på en persons lämpliga sammansättning av lunch/middag

nej

Lärde du dig något nytt under föreläsningen om yrsel och medicin? I så fall, vad?

Hur man skall kolla upp mediciner med läkaren
Ja, om yrsel, äter optimate [oläsligt]
fettlösliga/vattenlösliga mediciner!
Ja
Nej
Om medicin - ja
nej
ej närvarande då
bra info
Har inte kommit dit ännu
nej
Ja, en del
Nej
Minns inte så mycket av det
nej
Att röra sig lite försiktigt och att ha behövliga mediciner
Nej
Att det absorberar snabbare eller långsammare beroende på ålder och cirkulationen
Blodtryckstabletter. Kolla bltr ofta själv. Benzodiazepam + alkohol farligt
Överdoserig farligt



Lärde du dig något nytt under föreläsningen om yrsel och medicin? I så fall, vad?



att olika mediciner har olika inverkan på kroppen

ja, hur medicineringen för äldre förändras, lägre doser vid högre ålder

missade 2:a kurstillfället på grund av sjukdom

nej

det finns inga värkmediciner som är bra, utom morfin tab.

följ upp om det finns alternativa blodtrycksmediciner

nej, men bra att bli påmind om massa saker

nej

Var det något du saknade i föreläsningen om yrsel och medicin?

Nej
Ja, man skulle tagit upp lite mer om starka mediciner
Nej
Nej
Nej
0
nej
ej närvarande
nej
nej
Balansövningar, praktiskt med övningar
Nej
Nej
nej
Nej, inget jag kommer på
Nej
Äldre och doktorer har övertro på mediciner, bäst att klara sig utan. Ta upp diskussion med din läkare.
bra föreläsning var det
nej
nej



Var det något du saknade i föreläsningen om yrsel och medicin?



nej

vet ej ännu

nej

mer fakta

Lärde du dig något nytt under föreläsningarna om hemmiljö och hjälpmedel? I så fall, vad?

Hur man kommer upp från golvet
Ja, jag har ganska mycket
Nej
Nej
Ja
Ja, bra informationer om samtliga
nej
kände till det mesta förut
vi har redan tagit bort mattorna
nej
Ja
Nej
Det var bra med bilden
nej
Vet att det finns käppar mm
Nej
Inte direkt, men ändå informatiskt
Alltid ha telefonen inom räckhåll Från golvlägeInte ha så stor skräck för att hamna på govett
Lärorikt att få mer info
nej



Lärde du dig något nytt under föreläsningarna om hemmiljö och hjälpmedel? I så fall, vad?



duschstol med handtag
vad det finns för hjälpmedel
ja en hel del för att undvika fall
nej
visst hörde man bra saker
prova på komma upp från golvet bra
nej
nej

Var det något du saknade i föreläsningarna om hjälpmedel och hemmiljö?

Nej
Nej
Nej
Nej
0
en halkmatta i duschen
nej
nej
Nej
nej
Nej
Nej
Nej
nej
Nej
Nej
i vårt hem har vi behöver många hjälpmedel för min man, så jag kan en hel del
nej
en förteckning av olika kontakttelefoner, tex väntjänster mm
nej



Var det något du saknade i föreläsningarna om hjälpmedel och hemmiljö?



det var mycket trevligt och lagom information

nej

nej

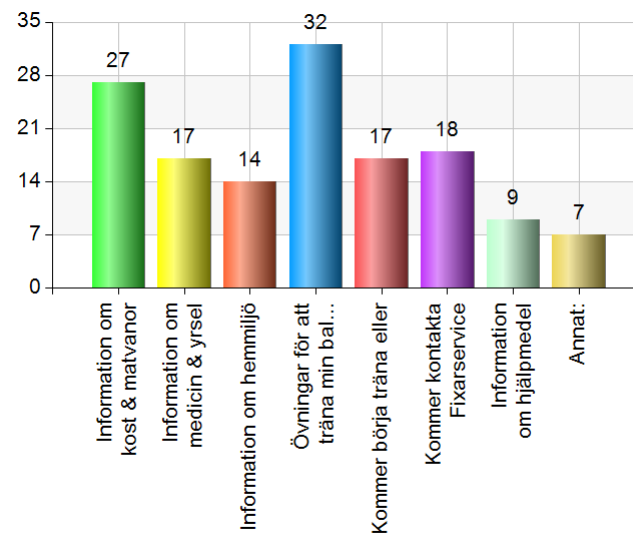
Kommer du att kunna tillämpa något du lärt dig i din vardag?

Namn	Antal	%
Information om kost & matvanor	27	77,1
Information om medicin & yrsel	17	48,6
Information om hemmiljö	14	40
Övningar för att träna min balans hemma	32	91,4
Kommer börja träna eller	17	48,6
Kommer kontakta Fixarservice	18	51,4
Information om hjälpmedel	9	25,7
Annat:	7	20
Total	141	402,9

Svarsfrekvens

92,1% (35/38)

Annat:	tränar redan 3 ggr i veckan, har inte behovet av Fixarservice
	fortsätta träna på friskis & svettis
	Jag går på friskis & svettis, fixarservice inte aktuellt just nu, information om hjälpmedel vid behov
	tränar redan 2 gånger/vecka
	tränar på seniorgympa
	Tränar redan ca 3 ggr/vecka



Var de något du saknade eller tycker kan utgå?

Svarsfrekvens
34,2% (13/38)

Saknade:	0
	mer övningar, gärna ritade på papper som delas ut
	nej
	nej
	Nej
	Nej
	nej
	Nej
	Inte direkt
	vet ej
	vet ej
	hörsel hjälpmedel i hemmet kanske tex bra telefoner
	möjligen info om styrketräningsövningar



Var de något du saknade eller tycker kan utgå?



Kan utgå:	0
	nej
	Nej
	för mycket prat av dietisten
	inget

Vilka var balansskolans tre främsta styrkor respektive svagheter?

Svarsfrekvens
63,2% (24/38)

Styrkor	Balansövningar och kostinfo
	Engagerade och duktiga föreläsare
	Mycket duktiga ledare alla
	allt var bra
	ledare
	bra information
	Balansövningar, råd om kost & motion
	matvanor, enkla rörelser och tips
	övningarna var mycket bra
	Träningstips Matvanor Hemmiljö
	Trevligt med träna att komma upp från golvet!
	Alla övningar man kan göra



Vilka var balansskolans tre främsta styrkor respektive svagheter?



	Träna gå upp från golv. Bra.
	Övningar & mediciner
	Trevliga personer som håll i det hela. Informativt, bra att det var på eftermiddagen och gratis
	Bra övningar och föreläsningar. Kompendier bra. Information har nått många deltagare
	Träning att ta sig upp efter fall!
	träna balans
	tydlig information och bra övningar
	balans, fall teknik
	bra föreläsar röst
	bra presentation av olika aktörer i kommunen, bra med balansövningarna
	bra upplagt
Svagheter	Hittar inga
	Inga svagheter
	0
	för långa föreläsningar
	vet ej
	mat
	inga, hur få ditt gubbar

Har du några förslag på hur balansskolan skulle kunna förbättras?

lite mer om näringslära
Nej
Bra upplägg
Önskar att det fortsätter med kurser
nej
fortsätt med ert goda arbete
Nej
Gärna fler gånger
Svårt att säga
Tycker det varit mycket bra
vet ej
nej
man skulle kunna träffas flera gånger

Har du några övriga kommentarer?

Nej
Vore bra med uppföljningsdag under våren!Proffsigt genomfört. Hoppas ni fortsätter så att fler kan få info!Har redan rekommenderat vidare.
Nej
0
Bra kurs!
bra information
Nej
Tycker det var mycket bra upplagt
Tack!
Mycket över mina förväntningar alla tre gånger. Tack!
Bra info!Trevliga tjejer!
tack för dessa tre gånger
i helhet mkt givande
behövs regelbundet

Skulle du rekommendera balansskolan till dina vänner & bekanta?

Namn	Antal	%
Ja	36	100
Nej	0	0
Total	36	100

Svarsfrekvens

94,7% (36/38)

