



UTTA HAFÆLLA

Resultat av spørreundersøkelse
~ DIN HELSE ~



12.06.2020

2

Innhold

- ┆ Oppsummering og hovedfunn
- ┆ Medlemstall i Kvam IL
- ┆ Resultater fra undersøkelsen

Oppsummering og hovedfunn

- Informasjonsavis m/spørreskjema distribuert i alle postkasser på 2642 Kvam og en serie oppslag via www.kvamil.no
- Funn generelt:
 - Befolkningen generelt er ved god helse, med variabler fra nokså til utmerket.
 - Flere av respondentene har hatt fysiske eller følelsesmessige hindringer, fra litt til mesteparten av tiden, som har påvirket de vanlige gjøremålene
- Funn i målgruppen:
 - 50 % av respondentene i målgruppen sier at man ALDRI har vært hindret i å delta i sosiale aktiviteter som følge av enten den fysiske helsen eller følelsesmessige problemer, ergo har øvrige 50% følt seg hindret.

Utvalg/metode:

Undersøkelsen ble gjennomført både på web og via utsendte skjema i postkasser. Datainnsamlingen gjennomført årsskiftet 2017/2018 og gjentatt mai/juni 2020.

Utvalget bestod i fulldistribusjon til alle postkasser i bygda, samt nettside til Kvam idrettslag.

Befolkningen ble oppfordret til å svare, også de utenfor målgruppen, da vi kan sette «temperaturen» på innbyggernes helse. Totalt kom det inn 34 svar i 2017 og 22 svar i 2020, henholdsvis 9 og 11 besvarelser fra målgruppen.

Det har ikke vært vektlagt å se på forskjeller mellom kjønn.

Feilmargin: Ved 95% konfidensnivå er feilmarginen i undersøkelsen +/- 17 % for den totale populasjonen.

Vi kan med 95% sikkerhet si at dersom alle innbyggerne (populasjonen) hadde avgitt svar, så ville svarene falle innenfor +/- 17% av svarene i denne undersøkelsen.

Det er vanskelig å fastslå om det er en signifikant endring i den fysiske og psykiske helse med bakgrunn i få respondenter og relativ høy feilmargin.



Medlemstall Kvam IL

■ Utvikling av antall innbyggere og antall i målgruppen i Kvam i prosjektperioden

■ År	Antall innbyggere i Kvam	Antall innbyggere i Kvam i målgruppa
2017	1 251	258 (137 kvinner, 121 menn)
2018	1 235	264 (140 kvinner, 124 menn)
2019	1 250	286 (144 kvinner, 142 menn)

Kilder; SSB og Nord-Fron kommune

■ Pr 2017

- Totalt antall medlemmer er 637
- Antall medlemmer i målgruppen, over 65 år, 134

■ Pr 2019

- Totalt antall medlemmer er 670
- Antall medlemmer i målgruppen, over 65 år, 170

- I perioden har antall medlemmer over 65 år økt med 36 som tilsvarer en økning på 26,9 %, mens KIL sitt medlemstall totalt økte med 4,7 %.



Resultater fra undersøkelsen 2017 – 2020



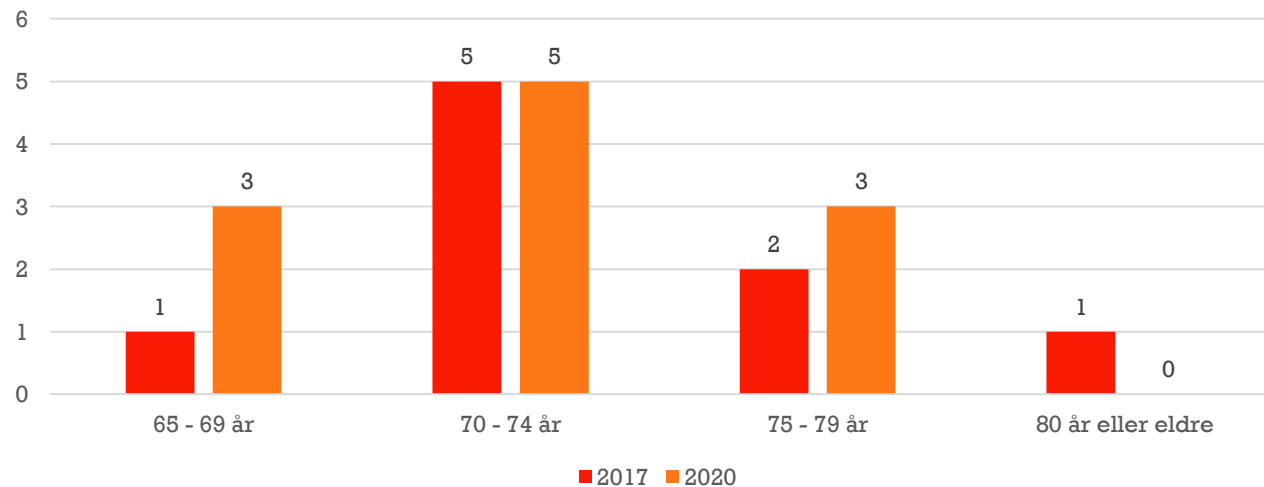
12.06.2020

6

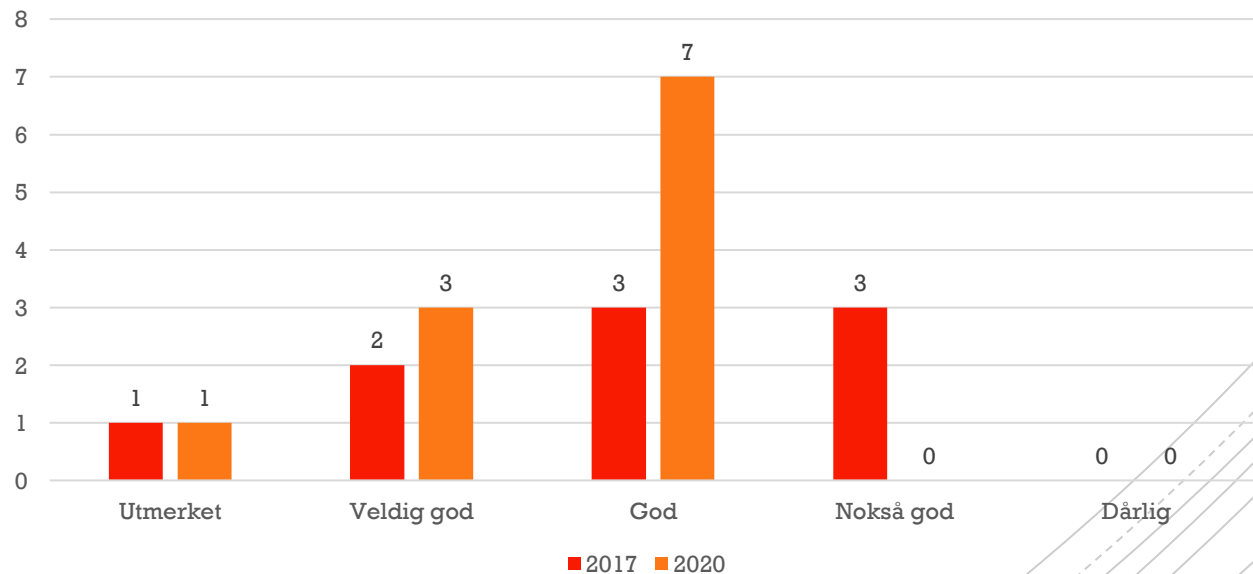
Slik man selv oppfatter sin egen helse, så ser vi en positiv endring/forbedring fra nokså god til god og veldig god.

Rapport Din helse

Hva er din alder?



Stort sett, vil du si at helsen din er:





12.06.2020

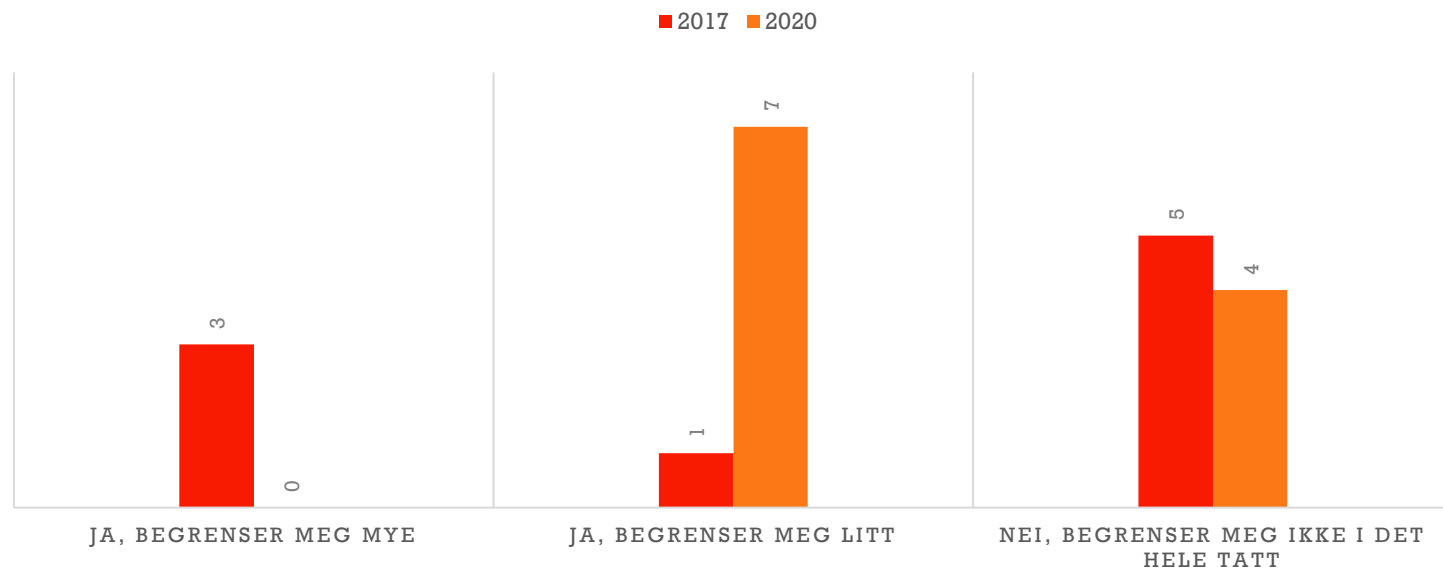
7

Aktiviteter du kanskje utfører i løpet av en vanlig dag.

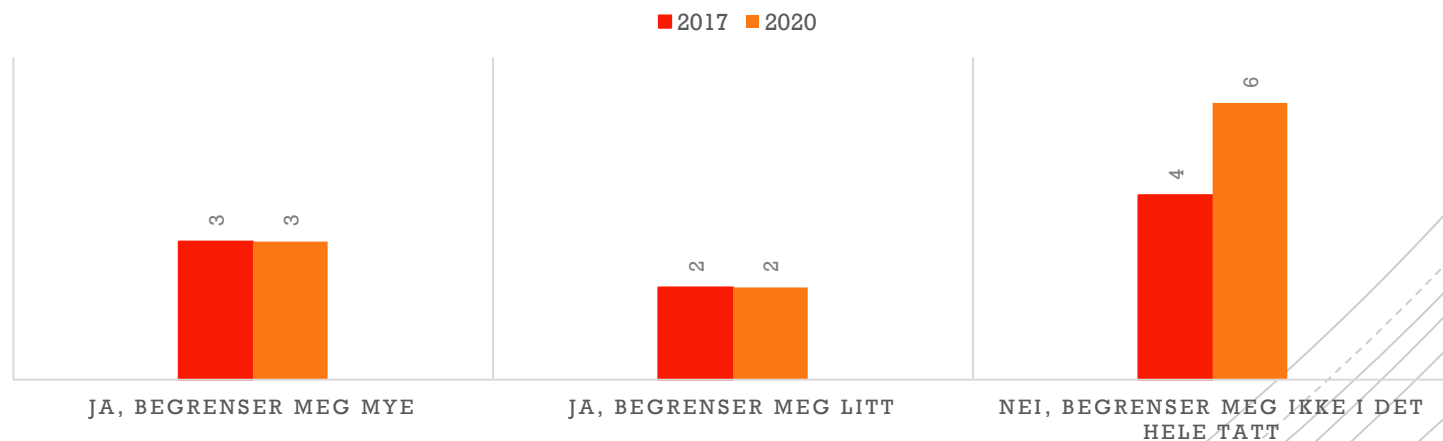
Respondentene viser en endring i moderate aktiviteter; færre føler seg mye begrenset, men flere føler seg litt begrenset.

Rapport Din helse

ER HELSEN DIN SLIK AT DEN BEGRENSER DEG I UTFØRELSEN AV DISSE AKTIVITETENE NÅ.
**MODERATE AKTIVITETER SOM Å FLYTTE ET BORD,
STØVSUGE, GÅ EN SPASERTUR ELLER DRIVE
HAGEARBEID?**



ER HELSEN DIN SLIK AT DEN BEGRENSER DEG I UTFØRELSEN AV DISSE AKTIVITETENE NÅ.
GÅ OPP TRAPPER I FLERE ETASJER?





12.06.2020

8

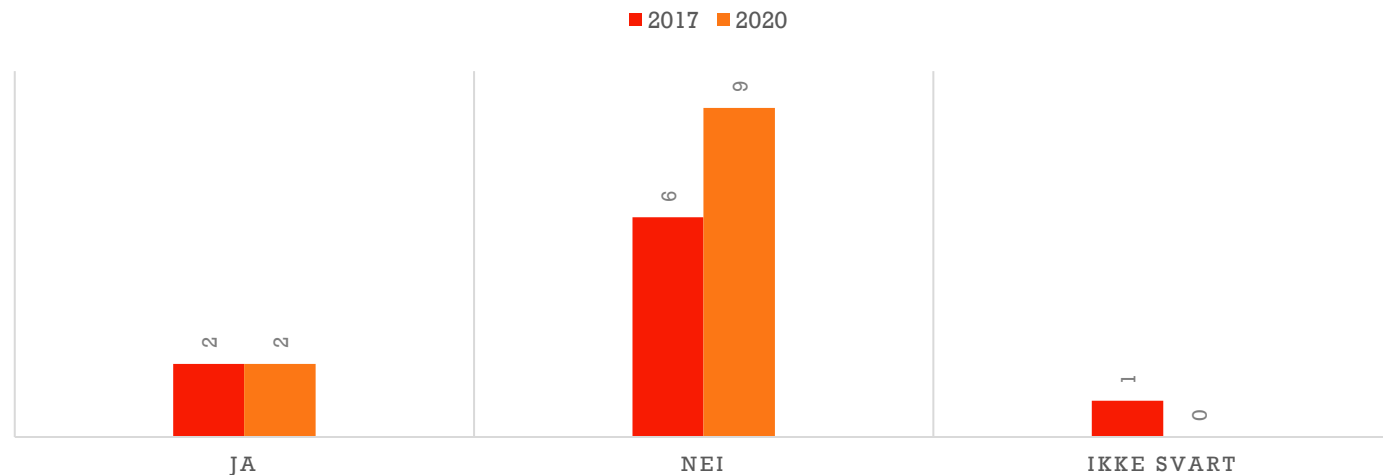
Din fysiske helse

Akkurat nå (ref. forrige side) viser at flere føler en liten begrensning. Ser man over tid (desiste 4 ukene) så har de fleste fått gjort hva man har tenkt seg til å gjøre. Likevel er den fysiske helsen en begrensning i hverdagen, som må jobbes med videre.

Rapport Din helse

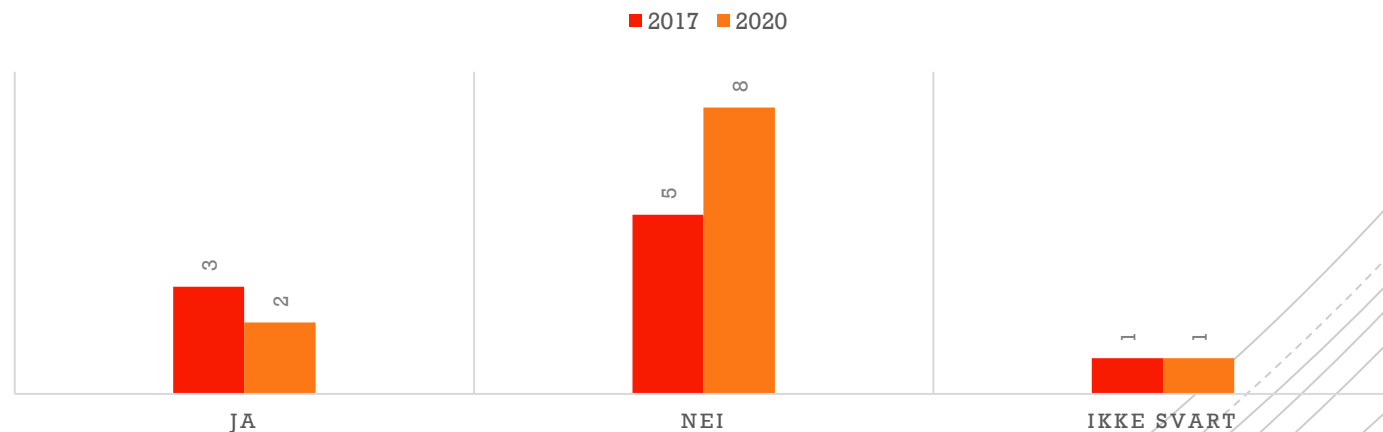
I LØPET AV DE SISTE FIRE UKENE, HAR DU HATT NOEN AV DE FØLGENDE PROBLEMENE I DINE DAGLIGE GJØREMÅL ELLER AKTIVITETER PÅ GRUNN AV DIN FYSISKE HELSE.

FÅTT GJORT MINDRE ENN DU ØNSKER?



I LØPET AV DE SISTE FIRE UKENE, HAR DU HATT NOEN AV DE FØLGENDE PROBLEMENE I DINE DAGLIGE GJØREMÅL ELLER AKTIVITETER PÅ GRUNN AV DIN FYSISKE HELSE.

VÆRT BEGRENSET I DAGLIGE GJØREMÅL ELLER ANDRE AKTIVITETER?





12.06.2020

9

Din psykiske helse

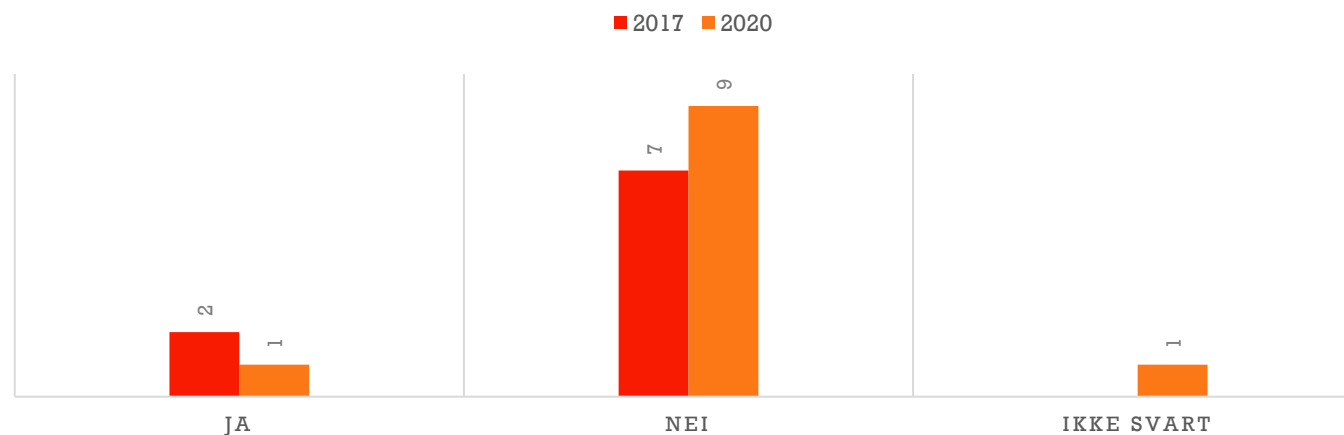
For de som føler seg «tynget» av følelsesmessige problemer så er behovet for tilrettelagte aktiviteter til stede, nærmest en nødvendighet.

Samtaler med personer i målgruppen viser også at det forebyggende er viktig, men fokussamtaler er ikke en del av denne undersøkelsen. Bare ment som en fotnote.

Rapport Din helse

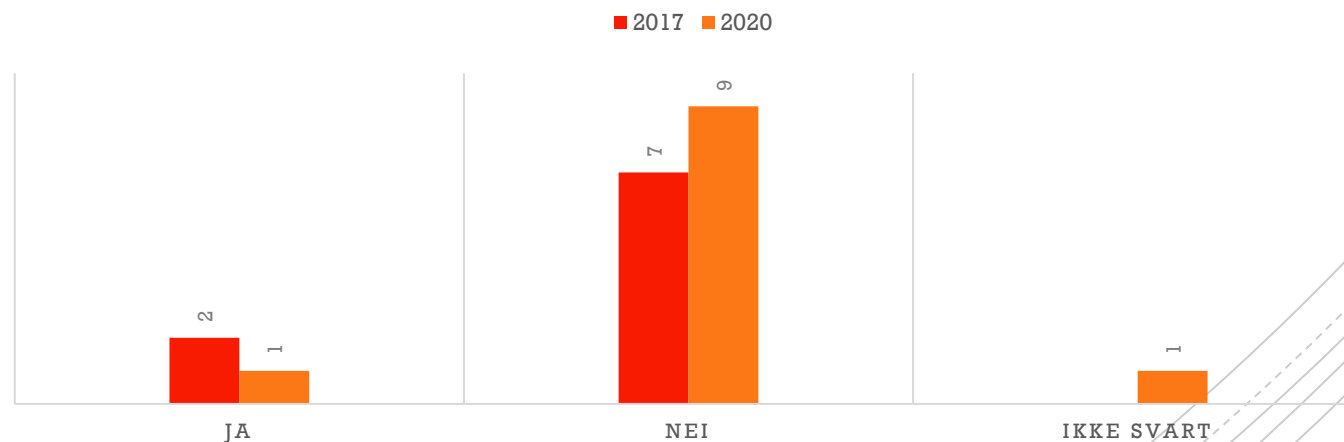
I LØPET AV DE SISTE FIRE UKENE, HAR DU HATT NOEN AV DE FØLGENDE PROBLEMENE I DAGLIGE GJØREMÅL ELLER AKTIVITETER PÅ GRUNN AV FØLELSMESSIGE PROBLEMER (SOM Å FØLE SEG ENGSTELIG ELLER DEPRIMERT)?

FÅTT GJORT MINDRE ENN ØNSKET.



I LØPET AV DE SISTE FIRE UKENE, HAR DU HATT NOEN AV DE FØLGENDE PROBLEMENE I DAGLIGE GJØREMÅL ELLER AKTIVITETER PÅ GRUNN AV FØLELSMESSIGE PROBLEMER (SOM Å FØLE SEG ENGSTELIG ELLER DEPRIMERT)?

VÆRT BEGRENSET I DAGLIGE GJØREMÅL ELLER ANDRE AKTIVITETER.





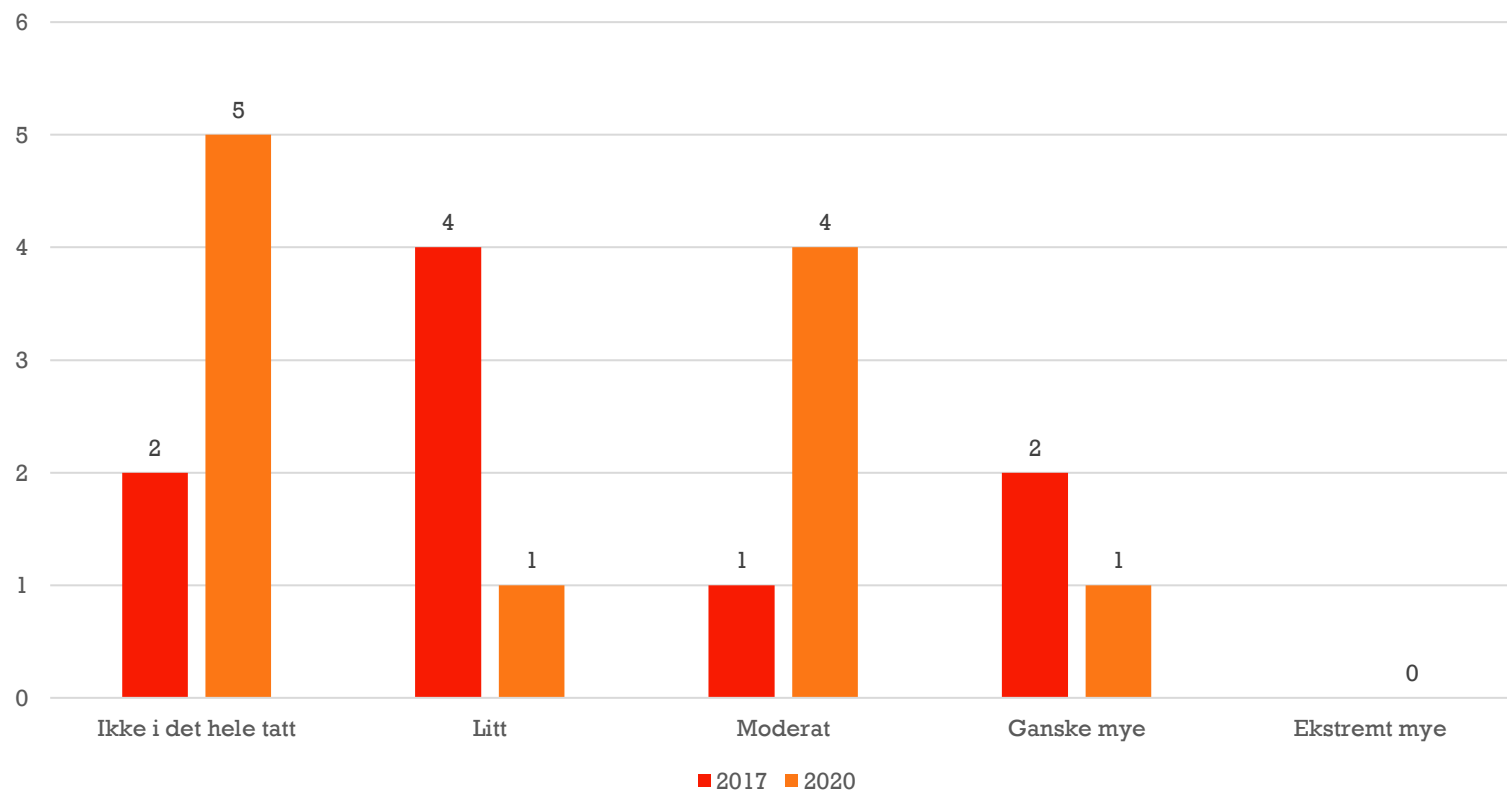
12.06.2020

10

Endringene kan skyldes tilfeldigheter eller andre faktorer for dette spørsmålet (Felmargen på 17%).

Flere har ikke følt på smerte som har påvirket hverdagen i det hele tatt, samtidig har også flere følt på en moderat smerte.

I løpet av de siste fire ukene, hvor mye har smerter påvirket de vanlige gjøremålene dine (gjelder både i og utenfor hjemmet)?





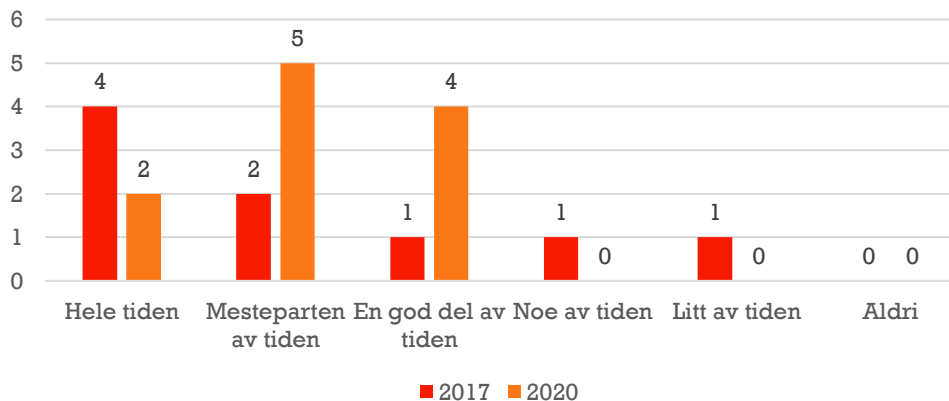
12.06.2020

11

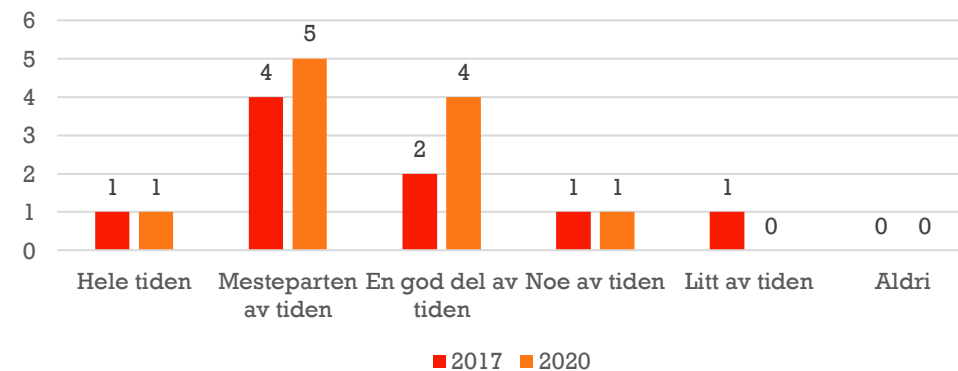
Koronapandemien og andre faktorer kan ha påvirket til at man kjenner på en økt uro og føler seg mindre avslappet.

Rapport Din helse

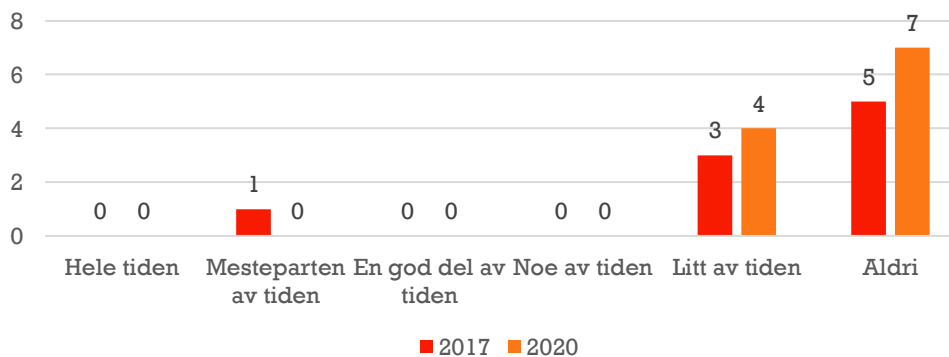
Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene: Har du følt deg rolig og avslappet?



Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene: Har du hatt mye overskudd?



Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene: Har du følt deg nedfor og deprimert?





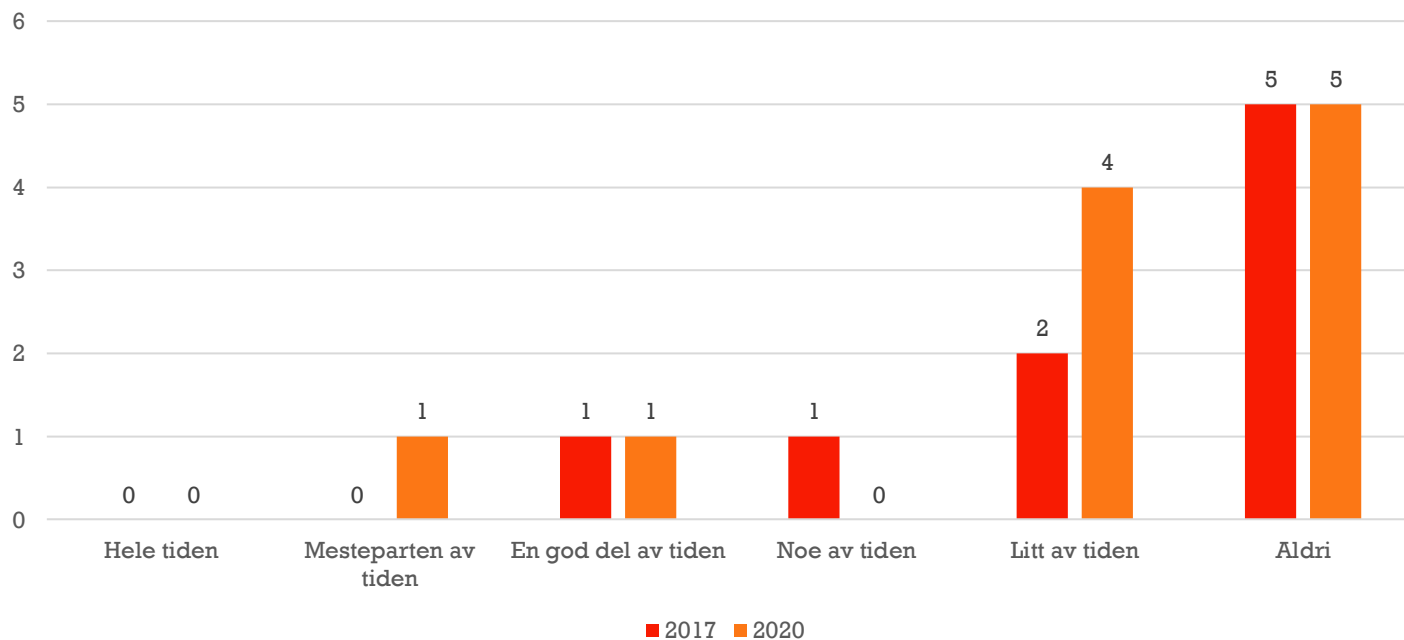
12.06.2020

12

50 % av respondentene i målgruppen sier at man **ALDRI** har vært hindret i å delta i sosiale aktiviteter som følge av enten den fysiske helsen eller følelsesmessige problemer.

Ergo har øvrige 50 % følt seg hindret i ulik grad.

I løpet av de siste fire ukene, hvor mye av tiden har den fysiske helsen din eller følelsesmessige problemer påvirket dine sosiale aktiviteter (som å besøke venner, slektninger osv.)?



Konklusjon

- Tilrettelagte aktiviteter/møteplasser for eldre er viktig, både for å forbedre og forebygge de eldre sin fysiske og følelsesmessige (psykiske) helse.
- Forbedret helse, både fysisk og psykisk, vil sannsynligvis over tid utsette behovet for offentlig helsehjelp.
 - Prosjektet kan ikke konkludere om man har mindre behov for offentlig helsehjelp, bare at man sannsynligvis utsetter behovet, ved at man klarer flere av sine daglige gjøremål/aktiviteter.
- Feilmarginen i prosjektet gjør at man ikke kan konkluderer om det er en signifikant endring, eller om det er tilfeldigheter/øvrige faktorer som påvirker resultatet.