

Att utvärdera förebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre

Exempelsamling 2: Utvärderingar steg-för-steg

Inledning

Denna exempelsamling hör ihop med utvärderingsstödet *Att utvärdera förebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre – Metodstöd för planering, genomförande och analys* [1]. Exempelen illustrerar hur de metoder, arbetssätt och begrepp som beskrivs i utvärderingsstödet kan tillämpas i praktiken. För mer utförliga beskrivningar av centrala begrepp, metodval, personuppgiftsbehandling och analys hänvisas till huvudmaterialet.

Här presenteras sex förslag på utvärderingsupplägg med olika ambitionsnivå – från enklare till mer avancerade. Samtliga exempel är tänkta att kunna genomföras i de flesta kommuner, vid behov med stöd av en regional FoU-enhet.

Tabell 1. Översiktlig beskrivning av utvärderingsexempel

Sex exempel på utvärderingsupplägg med olika syften, metoder och resurskrav.

Nr	Åtgärd och syfte	Metod	Resurskrav
1	Mötesplats eller annan hälsofrämjande arena – kartlägga vilka deltagare och prioriterade målgrupper som nås.	Besöksregistrering, korta intervjuer, enkel kvantitativ/tematisk analys.	Låg – kan göras med enkla medel i många verksamheter.
2	Mötesplats eller annan hälsofrämjande arena – bedöma förändringar i social samvaro, fysisk aktivitet och livskvalitet över tid.	Före/efter-enkät och gemensamt tolkningsmöte (skuggkontroll).	Medel – kräver planering, datahantering och analys.
3	Särskilt boende med/utan sinnesstimulerande trädgård – jämföra välbefinnande och förstå betydelsen av trädgården.	Enkel kvantitativ jämförelse som "kläs på" med kvalitativa uppgifter.	Låg/medel – viss erfarenhet av intervju/observation.
4	Chattgrupp efter livsstilsprogram – följa upp om deltagarna bibehåller livsstilsförändringar bättre än kontrollgrupp.	Enbart eftermätning med jämförelsegrupp, kvantitativ och kvalitativ analys.	Låg/medel – enkel mätning, men kräver dialog med annan kommun.
5	Individanpassat livsstilsprogram – följa måluppfyllelse, livsstilsförändringar och biomarkörer.	Individbaserad före/efter-mätning, enkäter, eventuell provtagning.	Medel/hög – kräver analyskompetens och samverkan med vårdcentral.
6	Mötesplats – jämföra förändringar hos deltagare med utvecklingen i kommunen som helhet.	Före/efter-enkät, jämförelse mot kommunstatistik, intervjuer.	Medel – kräver viss statistisk och analytisk kompetens.

Exempel 1: Uppföljning av prioriterade målgrupper

Detta exempel handlar om att utvärdera en öppen mötesplats eller annan hälsofrämjande arena för äldre. Det är ett relativt enkelt utvärderingsupplägg som kan genomföras utan några större resurser eller specialiserad metodkompetens.

Syfte och utvärderingsfrågor

Att ge verksamheten en första bild av vilka som deltar i insatsen och i vilken grad de tillhör de prioriterade målgrupper som behöver nås om insatsen ska kunna få avsedd effekt.

- Vilka grupper av äldre deltar i insatsen?
- I vilken utsträckning når insatsen de grupper som bedömts ha störst behov?
- Hur upplever deltagarna insatsen och vilka styrkor och förbättringsområden lyfts fram?

Metoddesign

- Identifiera särskilt viktiga målgrupper med stöd av programlogik.
- En enkel kartläggning utan före/efter-mätning eller kontrollgrupp.

Data och analys

- Deltagarregistrering under en begränsad period.
- 5–10 kortare intervjuer med deltagare.
- Enkel sammanställning av andelar och tematisering av intervjusvar.

Steg 1. Identifiera prioriterade målgrupper

Identifiera och välj ut de prioriterade målgrupper som utvärderingen ska fokusera på.

- Ta fram en effektkedja för insatsen (se huvudstödet) och identifiera vilka målgrupper som behöver nås för att insatsen ska få avsedd effekt.
- Välj vilka av dessa prioriterade målgrupper som utvärderingen ska fokusera på. Motivera valet.

Steg 2. Dokumentera deltagare

Dokumentera vilka som deltar i insatsen, utan att registrera personuppgifter som namn, personnummer, adress eller e-post.

- Notera antal deltagare under en begränsad period, t.ex. 3–5 dagar.
- Notera även hur många som tillhör de prioriterade målgrupperna. Fråga deltagarna (frivilligt) om de tillhör någon av dessa grupper.

Steg 3. Fånga upplevelser

Genomför korta intervjuer med deltagare för att fånga deras upplevelser av insatsen.

- Informera om utvärderingen och inhämta samtycke.
- Intervjua 5–10 personer med spridning i ålder, kön, nya/gamla deltagare. Säkerställ att några tillhör de prioriterade målgrupperna.
- Ställ 3–4 korta frågor, till exempel om varför de kommer till mötesplatsen, hinder för deltagande och andra aktiviteter de deltar i.
- Dokumentation:
 - Anteckna svaren med stödord under intervjun.
 - Utveckla anteckningarna direkt efter intervjun.

Steg 4. Analys och rapportering

- Kvantitativ del:
 - Beräkna antal och andel deltagare i de prioriterade målgrupperna.
 - Illustrera resultaten i en tabell eller ett stapeldiagram (eller cirkeldiagram om ni vill visa fördelningen mellan olika målgrupper).
- Kvalitativ del:
 - Sammanställ teman från intervjuerna, exempelvis motivation, hinder, lockande aktiviteter.
- Slutsats:
 - Hur väl nås de prioriterade målgrupperna?
 - Beskriv styrkor och möjliga förbättringsförslag.

Exempel 2: Enkel före/efter-mätning med "skuggkontroll"

Detta exempel utgår från samma mötesplats som exemplet ovan. Upplägget är något mer avancerat och kan ge högre tillförlitlighet. Det kräver dock lite mer planering, resurser och metodkompetens.

Syfte och frågeställningar

Att ge verksamheten underlag för att bedöma om insatsen bidrar till positiva förändringar hos deltagarna. Resultaten kan användas för verksamhetsutveckling och dialog med ledning.

- Hur förändras deltagarna efter tre månader när det gäller upplevd ensamhet, social samvaro, fysisk aktivitet och livskvalitet?
- Hur ofta har deltagarna besökt mötesplatsen och hur kan besöksnivån ha påverkat resultaten?
- Hur bedömer en expertgrupp rimligheten i slutsatserna utifrån verksamhetskänedom och andra samtidiga förändringar?

Metoddesign

- Före/efter-mätning med två mätpunkter.
- Gemensamt tolkningsmöte med sakkunniga och verksamhetsföreträdare (skuggkontroll).

Data och analys

- Enkät till 30–40 förstagångsdeltagare med uppföljning tre månader senare (skala 1–5).
- Fråga om antal besök vid uppföljningen.
- Analys: enkla före/efter-jämförelser (andel förbättrade, medelvärden, median) samt tolkning i en expertgrupp.

Steg 1. Rekrytera deltagare

Identifiera 30–40 personer som deltar i insatsen för första gången. Rekrytering sker löpande under en tremånadersperiod.

- Informera om utvärderingen och inhämta samtycke.
- Samla in kontaktuppgifter, men spara kodnyckel separat.
- Dokumentera hur många som tackar ja respektive avstår.

Steg 2. Baslinjemätning

Vid första besöket (eller inom en vecka) fyller deltagaren i en kort enkät med självskattningsfrågor. Enkäten kan fyllas i på papper, digitalt eller läsas upp muntligt vid behov.

- Använd 3–5 självskattningsfrågor (skala 1–5) om sociala kontakter, ensamhet, fysisk aktivitet och livssituation, gärna hämtade ur Exempelsamling 1.
- Kompletterande bakgrundsfrågor (kön, ålder, ensamboende, utrikesfödd).
- Spara varje deltagares svar i en enkel Excelfil.¹

Steg 3. Uppföljande mätning

Tre månader efter varje deltagares första enkätsvar görs en uppföljning. Svar samlas in vid besök, digitalt eller per telefon. Använd samma frågor som vid baslinjen, plus två tilläggsfrågor:

- Ungefär hur många gånger har du besökt mötesplatsen de senaste tre månaderna?
- Öppen fråga: Vad tycker du om mötesplatsen? Vad är bra och vad kan förbättras?

Steg 4. Sammanställ och analysera resultaten

Gör enkla analyser av både kvantitativa och kvalitativa data.

- Beräkna bortfall mellan baslinje och uppföljning.
- Jämför före och efter för respektive självskattningsfråga. Beräkna andel deltagare som förbättrats, försämrats eller är oförändrade.
- Beräkna medelvärden och median. Visualisera jämförelsen med låddiagram (box plot).²
- Relatera resultaten till besöksfrekvensen genom att jämföra de som deltar ofta och mer sällan.
- Sortera öppna svar i teman, t.ex. vad besökarna uppskattar med insatsen och förslag på förbättringar.

¹ Använd en pseudonymkod (ID-nummer) och lagra kontaktuppgifter separat och säkert.

² I ett låddiagram inkluderas även kvartilavstånd som mått på spridning.

Steg 5. Skuggkontroll

Med utgångspunkt i ovanstående resultat hålls ett så kallat skuggkontrollmöte för att stärka tillförlitligheten.

- Bjud in deltagare till mötet, t.ex. personal från mötesplatsen, tjänstemän med överblick över aktiviteter i kommunen, forskare från FoU-enheten.
- Gå igenom syfte, metod, bortfall och resultat.
- Resonera kring rimligheten i att resultaten kan förklaras av insatsen. Diskutera alternativa förklaringar.
- Dokumentera vad som sägs under mötet.

Steg 6. Rapportera resultat

Slutrapporten kan innehålla:

- Metod och urval: Beskriv metodupplägg, deltagare, bortfall, datainsamling och skuggkontroll.
- Resultat: Redovisa före-efter (gärna visualiserat i låddiagram) samt öppna svar om vad som fungerat och vad som kan förbättras.
- Slutsatser och rekommendationer: Koppla resultaten till syfte och frågeställningar.

Exempel 3: Kvantitativ jämförelse med kvalitativ fördjupning

Detta exempel handlar om att utvärdera en sinnesstimulerande trädgård³ på ett särskilt boende. Logiken i upplägget liknar exempel 2, men inslaget av skuggkontroll byggs ut till en mer omfattande analys av kvalitativa data från bland annat intervjuer och observationer. Upplägget kräver viss metodkompetens men är genomförbart i de flesta kommuner.

Syfte och frågeställningar

Att ge verksamheten underlag för att bedöma om tillgång till en "sinnesstimulerande trädgård" bidrar till ökat välbefinnande och livskvalitet för äldre personer på särskilt boende.

- Finns det skillnader i brukarnöjdhet mellan boenden med respektive utan sinnesstimulerande trädgård?
- Hur upplever äldre, personal och chefer trädgårdens betydelse?
- Är det rimligt att eventuella skillnader kan kopplas till trädgården, givet andra organisatoriska förutsättningar?

Metoddesign

- Kvantitativ jämförelse mellan två särskilda boenden: ett med sinnesstimulerande trädgård och ett utan.
- Kvalitativ fördjupning genom studiebesök, observationer och intervjuer.

Data och analys

- Brukarnöjdhet via Socialstyrelsens brukarundersökning.
- Bakgrundsfakta om respektive boende (personalkontinuitet, personalsammansättning, sjukfrånvaro etc.)
- Studiebesök, informella samtal med äldre och intervjuer med chef och personal.
- Analys: Kvantitativ jämförelse som startpunkt för utvärderingen. Bakgrundsfakta och kvalitativa data för att fördjupa förståelsen av observerade skillnader.

³ En sinnesstimulerande trädgård är en särskilt utformad utemiljö som syftar till att stimulera de äldres sinnen och främja deras välbefinnande, hälsa och livskvalitet.

Steg 1. Identifiera boenden

- Välj två särskilda boenden i kommunen: ett med sinnesstimulerande trädgård och ett jämförbart boende utan.
- Säkerställ att boendena är rimligt lika avseende målgrupp, storlek och organisatoriska förutsättningar.

Steg 2. Kvantitativ startpunkt

- Hämta uppgifter om de två boendena från Socialstyrelsens brukarundersökning för de tre senaste åren. Använd frågor om allmänt hälsotillstånd, trivsel inne och ute samt sammantagen nöjdhet med äldreboendet.
- Dessa uppgifter utgör utvärderingens startpunkt. Eventuella skillnader ska därefter fördjupas och förklaras genom ytterligare datainsamling.

Steg 3. Samla strukturell information

Inhämta kompletterande uppgifter från respektive enhetschef, exempelvis:

- Antal boende, antal boende per anställd, andel undersköterskor, andel vikarier, personalomsättning, sjukfrånvaro etc.

Steg 4. Kvalitativ datainsamling

Genomför studiebesök under en dag på varje boende:

- Observera utemiljö, gemensamma ytor och hur trädgården används.
- För samtal med boende om upplevelser av trädgård och utevistelse.
- Intervjua enhetschef och personal om hur trädgården används.
- Samtliga samtal och intervjuer genomförs efter att samtycke har inhämtats från deltagarna.

Steg 5. Sammanställ och analysera resultat

A. Kvantitativ startpunkt

- Jämför brukarnöjdhet mellan boendena.
- Redovisa andel positiva svar på de utvalda frågorna.

B. Kvalitativ fördjupning

- Tematisera observationer och intervjuer, exempelvis:
 - Hur ofta och på vilket sätt trädgården används.
 - Hur den upplevs av de äldre och personalen.
 - Utevistelse och andra aktiviteter på boendet utan trädgård.
- Redovisa skillnader mellan de två boendena, såsom personalomsättning, antal boende per personal och andel vikarier.
- Samlad tolkning: Är det rimligt att koppla skillnader i brukarnöjdhet till trädgården? Vilka alternativa förklaringar finns?

Steg 6. Rapportering

Slutrapporten kan innehålla:

- Beskrivning av den sinnesstimulerande trädgården och dess utformning.
- Metod och urval: Val av boenden, datainsamling och analys.
- Resultat: Redovisa skillnader i brukarnöjdhet och ”klä på” dessa med kvalitativ beskrivning av trädgården och övriga skillnader mellan boendena.
- Slutsatser och rekommendationer: Koppling till syfte samt förslag på vidare utveckling.

Exempel 4: Eftermätning med kontrollgrupp

Detta är ett exempel på ett relativt enkelt utvärderingsupplägg som kan genomföras i de flesta kommuner. Upplägget innebär att man jämför två grupper vid ett enda tillfälle efter insatsen, utan att ha mätt dem före. Det ger en första indikation om hur insatsen fungerar.

Syfte och frågeställningar

Att ge verksamheten underlag för att bedöma om en chattgrupp efter avslutat livsstilsprogram bidrar till att deltagare bibehåller sina livsstilsförändringar och hälsosamma vanor, jämfört med en liknande grupp utan chattgrupp.

- I vilken grad har deltagarna bibehållit de livsstilsförändringar som påbörjades under programmet?
- Upplever deltagarna att chattgruppen har haft betydelse för att bibehålla förändringarna?
- Vilka andra faktorer har varit viktiga för att vidmakthålla de nya vanorna?

Metoddesign

- Telefonintervjuer 4–6 månader efter avslutat program med deltagare som fått tillgång till chattgrupp samt med en kontrollgrupp utan chattgrupp.
- Intervjuerna innehåller både kvalitativa och kvantitativa frågor om livsstilsförändringar.
- Kontrollgruppen rekryteras bland deltagare i liknande livsstilsprogram i en annan kommun där ingen chattgrupp erbjudits.

Data och analys

- Skriftlig dokumentation från intervjuer med båda grupperna.
- Kvantitativ analys av graden av bibehållna förändringar (skala 1–5).
- Kvalitativ analys av svar om betydelsen av chattgrupp och andra faktorer.
- Jämförelse mellan grupperna avseende bibehållna förändringar.

Steg 1. Rekrytera deltagare och kontrollgrupp

- Identifiera deltagare som för cirka 4–6 månader sedan avslutat livsstilsprogram med chattgrupp i kommunen.
- Kontakta ansvarig i en grannkommun (eller den egna kommunen) för att hitta en grupp från motsvarande program utan chattgrupp.
- Informera om utvärderingen och inhämta samtycke.
- Mål att rekrytera 20 personer per grupp. Dokumentera antal tillfrågade och antal som tackade ja respektive nej (urvals bortfall).

Steg 2. Genomför intervjuer

- Genomför telefonintervjuer cirka 4–6 månader efter avslutat program. Använd samma frågor för båda grupperna.
- Fråga vilka livsstilsförändringar deltagarna gjorde under programmet, i vilken grad de bibehållits (skala 1–5), och vilka faktorer – inklusive chattgruppen – som hjälpt dem att hålla i förändringarna.

Steg 3. Sammanställ och analysera resultat

A. Beskriv deltagargruppen

- Antal deltagare i varje grupp, antal tillfrågade totalt (urvals bortfall), antal som fullföljde intervjun (uppföljnings bortfall).
- Kort beskrivning av deltagarna (t.ex. ålder, kön, andra bakgrundsdata).

B. Kvantitativ analys

- Beräkna medelvärde, median och kvartilavstånd⁴ på frågan om bibehållna förändringar (skala 1–5) för båda grupperna.
- Beräkna andel av deltagarna i varje grupp som skattar att de i hög grad har bibehållit förändringar (svar 4–5).

C. Kvalitativ analys

- Tematisera svaren på vad som varit viktigt för att bibehålla förändringar.
- För testgruppen: redovisa även upplevd betydelse av chattgruppen.

⁴ Kvartilavståndet visar hur stor spridningen är i den mittersta hälften av materialet. Ett lågt värde tyder på liten spridning mellan deltagarna medan ett högre värde tyder på större variation i gruppen.

D. Jämför grupperna

- Jämför nivå av bibehållna förändringar mellan grupperna.
- Beskriv eventuella skillnader i vilka faktorer som anges som viktiga.
- Diskutera om och på vilket sätt chattgruppen kan ha bidragit enligt deltagarna själva.

Steg 4. Rapportering

Slutrapporten kan innehålla:

- Metod och urval: Beskriv urval, rekrytering, bortfall och genomförande av intervjuer.
- Resultat: Redovisa kvantitativa resultat (tabell, stapeldiagram), samt teman från de kvalitativa svaren.
- Jämförelse mellan grupper: Sammanfatta eventuella skillnader mellan gruppen med respektive utan chattgrupp.
- Slutsatser och rekommendationer: Koppla resultaten till syfte och frågeställningar. Ge förslag på om och hur chattgrupp kan användas som stöd för att bibehålla förändringar från livsstilsprogrammet.

Exempel 5: Individbaserad före/eftermätning

Detta är ett exempel på ett mer avancerat och tidskrävande utvärderingsupplägg för individanpassade livsstilsprogram. Upplägget bygger på data som skapas inom programmet och kan ge relativt god tillförlitlighet, särskilt när både självskattade livsstilsfaktorer och objektiva mått används. Samtidigt kräver upplägget samverkan med hälso- och sjukvården samt viss metod- och analyskompetens.

Syfte och frågeställningar

Att ge verksamheten underlag för att bedöma om programmet bidrar till förbättrad livsstil och hälsa hos deltagarna. Resultaten kan användas för verksamhetsutveckling och beslut om fortsatt implementering.

- I vilken utsträckning uppnår deltagarna sina individuella mål efter sex och tolv månader?
- Vilka förändringar sker i självskattade livsstilsfaktorer efter tolv månader?
- Sker mätbara förändringar i utvalda biomarkörer hos deltagarna (t.ex. blodtryck, blodfetter, kolesterol, glukos)?

Metoddesign

- Individbaserad systematisk uppföljning med före/eftermätning.
- Måluppfyllelse följs upp efter sex och tolv månader, medan livsstilsfaktorer och biomarkörer följs upp efter tolv månader.

Data och analys

- Självskattad måluppfyllelse och livsstilsfaktorer (enkät skala 1–5).
- Eventuella biomarkörer i samverkan med vårdcentral.
- Analys: andel med god måluppfyllelse (4–5), medelvärde, median och kvartilavstånd samt före/efter-jämförelser.
- För biomarkörer: medelvärden före–efter och parat t-test.

Interventionen

Exemplet utgår från programmet *Livsstil för hjärnhälsa* [2], som bygger på FINGER-modellen [3]. Programmet syftar till att främja hälsosamma livsstilsförändringar inom områden som kost, fysisk aktivitet, hjärnträning, social gemenskap, sömn och stress. Det inleds med en enkätbaserad kartläggning som ger en livsstilsprofil för varje deltagare och följs av tre

gruppträffar med en livsstilscoach där personliga mål och en livsstilsplan formuleras och prövas i vardagen.

Steg 1. Rekrytera deltagare

Rekrytera 30 äldre personer för att testa och utvärdera programmet.

- Deltagarna rekryteras i samverkan med en vårdcentral i kommunen.
- Informera om utvärderingen och inhämta samtycke.
- Dokumentera antal tillfrågade samt antal som tackade ja respektive nej.

Steg 2. Baslinjemätning

Använd data som skapas inom ramen för programmet:

- Dokumentera deltagarnas individuella mål.
- Dokumentera svar från kartläggning av livsstilsfaktorer (svarsskala 1–5).
- Komplettera med provtagningar i samverkan med vårdcentralen, t.ex. blodtryck, blodfetter, kolesterol och glukos.
- Spara data för respektive deltagare i en Excel-fil. Pseudonymisera deltagarna och lagra kontaktuppgifter separat.

Steg 3. Uppföljning

Måluppfyllelse följs upp efter sex och tolv månader. Livsstilsfaktorer och blodprover följs upp efter tolv månader.

- Deltagarna skattar sin måluppfyllelse på en skala 1–5.
- Upprepa enkäten från kartläggning av livsstilsfaktorer.
- Genomför samma provtagningar på vårdcentralen som vid baslinjen.
- Registrera samtliga uppgifter i Excel-filen.

Steg 4. Sammanställ och analysera resultat

Analysen syftar till att ge en samlad bild av deltagarnas måluppfyllelse och förändringar i livsstil och hälsa över tid.

A. Beskriv deltagargruppen

- Antal deltagare, antal som tillfrågades totalt (urvalsbortfall), antal som fullföljde uppföljningen (uppföljningsbortfall).
- Kort beskrivning av deltagarna (t.ex. kön, ålder, hemtjänst).

B. Analys av individuell måluppfyllelse

- Beräkna andel deltagare med god måluppfyllelse (svar 4–5).
- Jämför resultaten mellan de två uppföljningarna för att se om måluppfyllelsen ökar, minskar eller är stabil.

C. Analys av självskattade livsstilsfaktorer

- Beräkna andel deltagare med förbättrade, oförändrade och försämrade skattningar av livsstilsfaktorer.
- Beräkna medelvärde, median och kvartilavstånd⁵ för respektive livsstilsfaktor vid baslinje och uppföljning. Visualisera med låddiagram (box plot).⁶

D. Analys av biomarkörer

- För varje biomarkör redovisa medelvärde före och efter. Genomför parat t-test för att undersöka om förändringen är statistiskt signifikant.⁷
- Resultaten bör tolkas med försiktighet, men kan ge en indikation på om livsstilsförändringarna avspeglas i objektiva hälsomått.

E. Samlad tolkning

- Avsluta analysen med en sammanvägd bedömning:
 - I vilken utsträckning når deltagarna sina mål?
 - Vilka livsstilsfaktorer visar störst respektive minst förändring?
 - Finns tecken på förbättring även i objektiva hälsomått?
 - Hur överensstämmer självskattade och objektiva mått?

Steg 5. Rapportering

Slutrapporten kan innehålla:

- Intervention: Beskriv programmet, inklusive målformulering, kartläggning av livsstilsfaktorer och valda biomarkörer.
- Metod och urval: Beskriv metodupplägg, deltagare, urvalskriterier, bortfall och datainsamling.
- Resultat: Redovisa måluppfyllelse och jämförelse före-efter för livsstilsfaktorer och biomarkörer.
- Slutsatser och rekommendationer: Koppla resultaten till syfte och frågeställningar.

⁵ Kvartilavståndet visar hur stor spridningen är i den mittersta hälften av materialet. Ett lågt värde tyder på liten spridning mellan deltagarna medan ett högre värde tyder på större variation i gruppen.

⁶ Gör eventuellt ett parat t-test för varje fråga för att kontrollera om eventuella skillnader före och efter är statistiskt signifikanta. Detta är överkurs, men kan göras direkt i ett kalkylprogram som Excel.

⁷ Detta är överkurs, men kan göras direkt i ett vanligt kalkylprogram som Excel.

Exempel 6: Före/efter-mätning med "generisk kontroll"

Detta är ett exempel på ett relativt ambitiöst utvärderingsupplägg som kan ge lite högre tillförlitlighet. Det handlar om en öppen mötesplats eller annan hälsofrämjande aktivitet för äldre och inkluderar jämförelser med kommunen som helhet. Upplägget kräver viss planering, men är ändå fullt genomförbart med de resurser som finns i många kommuner och verksamheter.

Syfte och frågeställningar

Att ge en bild av insatsens resultat, genom att jämföra förändringar hos deltagarna med utvecklingen i kommunen som helhet (s.k. generisk kontroll). Utvärderingen kan användas för prioriteringar, resursfördelning och långsiktig styrning.

- Vilka förändringar sker hos deltagarna efter ett år med insatsen när det gäller upplevd ensamhet, social samvaro, fysisk aktivitet och allmänt hälsotillstånd?
- Hur förhåller sig deltagarnas förändring till utvecklingen i kommunen som helhet?

Metoddesign

- Före/efter-mätning med uppföljning efter tolv månader.
- Generisk kontroll via jämförelse med kommunens utveckling enligt Socialstyrelsens brukarundersökning.
- Kvalitativa intervjuer för att fånga deltagarnas upplevelser.

Data och analys

- Urval: 60 nya deltagare (mål minst 40 fullföljda vid uppföljning).
- Enkät vid två mättillfällen med frågor om ensamhet, social samvaro, fysisk aktivitet och allmänt hälsotillstånd.
- Jämförelsedata från Socialstyrelsens brukarundersökning på kommunnivå.
- 8-10 intervjuer med deltagare.
- Analys med deskriptiv statistik och kvalitativa teman.

Steg 1. Rekrytera deltagare

Mål att rekrytera 60 förstagångsdeltagare under en period på 3–4 månader. För att minska antalet deltagare som bara gör ett enstaka besök och sedan inte kommer tillbaka inkluderas deltagare först när de återkommer för ett andra besök inom 14 dagar.

- Hälsa nya deltagare välkomna vid första besöket.
- Vid andra besöket, informera om utvärderingen, fråga om samtycke och fyll i före-enkäten samma dag (eller ring inom en vecka).
- Dokumentera antal tillfrågade och antal som tackade ja respektive nej.

Steg 2. Baslinjemätning

Deltagarna besvarar en kort enkät med självskattningsfrågor. Erbjud hjälp att fylla i enkäten eller läs upp frågorna vid behov.

- Använd 3–4 frågor (skala 1–5) om sociala kontakter, fysisk aktivitet, allmänt hälsotillstånd och ensamhet, gärna hämtade ur Exempelsamling 1.
- Bakgrundsfrågor: kön, ålder, ensamboende (ja/nej), utrikesfödd (ja/nej).
- Spara varje deltagares svar i en enkel Excelfil.⁸

Steg 3. Uppföljande mätning

Tolv månader efter varje deltagares baslinje besvaras en uppföljande enkät vid besök, digitalt eller per telefon. Uppföljningstiden motiveras av att Socialstyrelsens brukarundersökning görs med detta intervall. Det underlättar jämförelser.

- Enkäten har samma frågor som föremätningen, plus två tilläggsfrågor:
 - Ungefär hur många gånger per månad besöker du mötesplatsen?
 - Har du hemtjänst (utöver trygghetslarm, nattilsyn eller matdistribution)? (ja/nej).⁹
- Svaren registreras i Excelfilen vid personens ID.

⁸ Använd en pseudonymkod (ID-nummer) och lagra kontaktuppgifter separat och säkert.

⁹ Frågan ökar jämförbarheten med brukarundersökningen som avser personer med hemtjänst.

Steg 4. Kvalitativa intervjuer

Gör 6–8 intervjuer med personer som återkommande deltar i insatsen. Se till att få spridning på kön, ålder och hög/låg besöksfrekvens.

- Ställ frågor om vad mötesplatsen betyder, varför de kommer dit, vilka andra aktiviteter de har och hur vardagen skulle förändras om mötesplatsen inte fanns.
- Dokumentation: anteckna svaren eller spela in (med samtycke).

Steg 5. Sammanställ och analysera resultaten

A. Beskriv vilka som deltagit

- Börja med att beskriva deltagargruppen för att ge en tydlig bild av vilka resultaten gäller.
 - Antal rekryterade
 - Antal som fullföljde uppföljningen
 - Bakgrundsdata (ålder, kön, ensamboende, utrikesfödd, hemtjänst)

B. Beskriv resultaten vid båda mättillfällena

- För varje självskattningsfråga, beräkna medelvärde, median och kvartilavstånd före och efter.¹⁰
- Visualisera resultaten i ett låddiagram (box plot).

C. Analysera förändringen (före–efter)

- För varje deltagare, beräkna om värdet på respektive fråga blivit bättre, är oförändrat eller sämre. Beräkna andel i varje kategori.
- Komplettera eventuellt med statistiska analyser:¹¹
 - Gör ett parat t-test för att undersöka om förändringen är statistiskt signifikant.
 - Gör en korrelation mellan förändringen i varje fråga och deltagarfrequens (hur ofta personen deltagit i insatsen). Det ger en indikation på om högre deltagande hänger ihop med större förändring.

¹⁰ Kvartilavståndet visar hur stor spridningen är i den mittersta hälften av materialet. Ett lågt kvartilavstånd tyder på liten spridning och stor likhet mellan deltagarna, medan ett högre värde tyder på större variation i gruppen.

¹¹ Detta är överkurs, men båda dessa analyser kan göras i ett vanligt kalkylprogram som Excel.

Steg 6. Generisk kontroll – jämförelse med kommunen eller länet som helhet

Syfte att jämföra förändring i deltagarnas upplevda ensamhet och allmänna hälsotillstånd med motsvarande utveckling i kommunen eller länet, för att få en indikation på om insatsen kan ha bidragit till förändringen i deltagargruppen.

- Hämta motsvarande uppgifter om allmänt hälsotillstånd och ensamhet från Socialstyrelsens brukarundersökning för kommunen/länet de två aktuella åren.
- Beräkna förändringen i procentenheter för kommunen/länet och jämför med deltagarnas utveckling. Om deltagarna förbättras mer än kommunen kan det indikera att insatsen har bidragit, men resultaten måste tolkas med försiktighet.

Steg 7. Rapportera resultat

Slutrapporten kan innehålla:

- Metod och urval: Beskriv metodupplägg, deltagare, urvalskriterier, bortfall mellan mätningarna och jämförelser.
- Resultat: Redovisa före-efter och jämförelser med kommunen som helhet.¹² Redovisa även svar från kvalitativa intervjuer.¹³
- Slutsatser och rekommendationer: Koppla resultaten till syfte och frågeställningar.

¹² Visualisera med laddiagram. Redovisa eventuellt även resultat av t-test av skillnader i medelvärden före-efter samt resultat av korrelationer mellan förändring och besöksfrekvens.

¹³ Sammanfatta deltagarnas svar, lyft fram mönster, positiva upplevelser och förbättringsförslag.

Referenser

1. Socialstyrelsen, *Att utvärdera förebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre – Metodstöd för planering, genomförande och analys*. 2026, Socialstyrelsen: Stockholm.
2. Håkansson, K. and R. Sandberg. *Frukostseminarium: Så motiveras äldre till att byta livsstil*. 2025 [2026-01-13]; Available from: <https://aldrecentrum.se/enskilt-dokument/frukostseminarium-sa-motiveras-aldre-till-att-byta-livsstil/>.
3. Ngandu, T., et al., *A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial*. *The Lancet*, 2015. **385**(9984): p. 2255–2263.