



Hierta Vårdcentral

- Ökad livskvalitet hos våra äldre patienter



- Senior yoga





Bakgrund



Vi fick signaler om att en del äldre lider av ofrivillig ensamhet.

- Syfte: Att öka livskvalitet och minska ofrivillig ensamheten genom att erbjuda gruppaktivitet och främja för att de äldre ska skapa nya kontakter om så önskas.



Genomförande

- Yoga i grupp för patienter 75+



- Implementera yoga i vårt utbud
- Stort intresse

- Vi har hunnit med tre yoga grupper 2022
- Av utbildad medicinsk yoga instruktör/sjuksköterska



Resultat

- Minskad ensamhet
 - Mindre stress
 - Bättre sömn
 - Enkät
 - Intervjuer med deltagarna
- Sammanfattningsvis så har senioryogan givit ökad livskvalitet för deltagarna. Syftet med projektet är uppfyllt samt att vi fick fler positiva hälsoeffekter än väntat. Hierta kommer fortsätta erbjuda yoga under Q1.