

SLUTRAPPORT

Hälsoskola Hjo

220901-221231

Samverkande parter

Hjo Kommun och Västra Götalandsregionen-Bräcke diakoni

Utgångsläge

- Beskriv utgångsläget, hur det såg ut innan hälsoskolan startade. Bakgrunden till projektet.

Många individer står väldigt långt ifrån arbetsmarknaden och har många svårigheter att bemästra för att närma sig arbetsmarknaden. Därför behövdes en insats som främjar hälsoutvecklingen hos dessa individer. Så att de framåt blir mer redo att ta sig an mer arbetslivsinriktade aktiviteter och kan förflytta sig närmare arbetsmarknaden.

Projektplan

- Beskriv hur målbilden såg ut. Vilka mål förväntades hälsoskolan uppnå?

Målet med hälsoskolan var att förbättra hälsan hos deltagarna och bidra till att deltagarna på sikt kan nå egen försörjning. Syftet med hälsoskolan var att främja hälsa hos målgruppen, genom att öka deltagarnas grad av hälsolitteracitet, dvs att förvärva, förstå, värdera och använda informationen för att bibehålla och främja hälsa. Ge kunskap och visa på hälsosamma val osv.

Målet med hälsoskolan formulerades på följande vis:

- 70% av deltagarna upplever en förbättrad hälsa
- deltagarna är mer fysiskt aktiva i sin vardag
- deltagarna har ökad kunskap om hälsa och hur ohälsa förebyggs
- deltagarna har fått verktyg så att de på ett bättre sätt kan hantera ohälsa och svårigheter som uppstår
- deltagarna känner sig mer motiverade att vilja framåt, mer motiverade till förändringar som kan behövas t ex i vardagen eller i ett beteende och mer motiverade att ta ansvar i sina egna liv, mot ett mer självständigt liv.

- Beskriv vilken metod som skulle användas för att nå uppsatta mål?

Hälsoskolan riktades till individer som är i behov av att stärka sin hälsa. Upplägget var åtta tematräffar á tre timmar/gång. På dessa tematräffar skulle bland annat folkhälsa, egenvårdsråd, det svenska hälso- och sjukvårdssystemet, psykisk ohälsa, tandvård, reproduktiv hälsa och fysisk aktivitet ingå, men temana kunde anpassas efter önskemål och utefter gruppens behov. Varje tillfälle skulle bygga på dialog och delaktighet. Efter dessa åtta tillfällen skulle sju veckor med fysisk aktivitet följa. Första tillfället skulle deltagarna träna tillsammans med grupplederen, sedan skulle sex veckor med självständig träning eller träning med gruppen följa. Efter träningsperioden genomförs en avslutningsträff där det finns möjlighet att utvärdera och gruppen får dela med sig av nyförvärvad kunskap eller positiva upplevelser. 10-12 deltagare bedömdes vara optimalt. Målen skulle mätas genom att deltagarna fyller i en enkät efter hälsoskolan.



Genomförande

- Beskriv hur det har gått. Har metoden kunnat tillämpas som planerat? Har aktiviteter kunnat genomföras så som det var tänkt? Vad har fungerat bra och vilka utmaningar har ni stött på? Hur många deltagare har genomfört hälsoskolan?

Metoden har gått att tillämpa som det var tänkt. Åtta deltagare startade hälsoskolan fyra män och fyra kvinnor. Deltagarna som skrivits in i aktiviteten har innan start haft pågående ohälsa vilket kan vara en orsak till att närvaron vid vissa tillfällen inte varit så bra, ca 4 personer per gång har närvarat. Bräcke Diakonis upplevelse är att deltagarna har varit väldigt trevliga att hålla hälsoskola för. De har varit generösa och delat med sig av sina egna erfarenheter och visat på engagemang i de olika teman vi haft.

Deltagarna har varit nöjda och har tyckt att det har varit intressant och bra att träffa de professioner som har bjudits in.

Resultat-måluppfyllelse

- Beskriv vilket resultat hälsoskolan uppnått. Har målen uppfyllts? Beskriv utfallet könsuppdelat.

6 deltagare har besvarat den avslutande enkäten.

4 av 6 upplever att de mår bättre efter hälsoskolan.

1 av 6 har svarat att man är mer fysiskt aktiv efter hälsoskolan jämfört med före.

5 av 6 tror att de kommer fortsätta med träning/fysisk aktivitet i sin vardag framåt.

3 av 6 upplever att de har mer kunskap om hälsa och hur ohälsa förebyggs.

4 av 6 tror sig kunna hantera ohälsa och svårigheter bättre.

5 av 6 känner sig mer motiverade att göra förändringar för att nå ett mer självständigt liv där hen t ex jobbar eller studerar.

Utfallet har inte presenterats könsuppdelat med hänsyn till att det är för få svar för att säkert göra det.

- Vilka lärdomar och insikter har hälsoskolan gett?

Deltagarna har fått kunskap och förståelse kring begreppet hälsa och hur man kan förebygga hälsa. Detta genom att bli mer fysisk aktiv i sin vardag, kunna hantera ohälsa och svårigheter som uppstår på ett bättre sätt och hur man blir mer motiverad att göra förändringar för att nå ett mer självständigt liv.

- Finns det delar av hälsoskolan som kan tas till vara framåt inom kommunens ordinarie verksamhet?

Då man ser att en förbättrad hälsa och ett ökat välmående är en del som kan bidra till att deltagaren kan nå egen försörjning ser man vikten av att fortsätta arbeta med detta framåt inom kommunens ordinarie verksamhet. Deltagarna kommer fortsatt ha möjlighet att upprätthålla den fysiska aktiviteten genom AMEs verksamheter under inskrivningstiden. Där vi kommer fortsätta kunna erbjuda gymaktivitet och promenader genom Arbetscentrum eller genom olika hälsofrämjande aktiviteter så som exempelvis yoga och Chiball på Promise Hjo.



I våra motiverande samtal med deltagarna kommer vi fortsätta prata om hälsa och välmående och hur det ser ut i individernas vardag. Samt hur man kan göra förändringar och arbeta mot ett ökat välmående. För att få in mer fysisk aktivitet kan även en del av våra samtal erbjudas genom en promenad tillsammans med deltagaren.

Pre-rehab projektet Promise Hjo står även inför en implementering i verksamheten där vi ser vikten av att ta med och kunna fortsätta erbjuda våra deltagare hälsofrämjande aktiviteter så som mindfulness, yoga, Chiball och hälsosamma frukostar.

Övriga kommentarer: