

## SLUTRAPPORT

Hälsoskola Lidköpings kommun

220901-221231

Samverkande parter:

Lidköpings kommun och Västra Götalandsregionen-Bräcke diakoni

### Utgångsläge

- o 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

- o 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.

- o 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 gruppledaren, 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?

10-12 deltagare blev det inte utan det blev en från början liten grupp och mycket sjukdom och förhinder bland de få deltagare som var. Programmet har genomförts så som det var tänkt, men ibland var det bara en deltagare närvarande, de har då ändå uttryckt sig positivt om träffen men det blir inte mycket till gruppdiskussioner och utbyte deltagare emellan.

De gånger det varit 3-4 deltagare så har det fungerat bra och deltagarna har varit delaktiga. Blir en annan gruppkänsla om man är samma personer och gärna något fler som träffas under hela perioden.

Till avslutningsträffen kom tyvärr ingen av deltagarna så vi har inte kunnat få någon muntlig utvärdering. Förhoppningsvis kommer vi att få några skriftliga.

## Resultat-måluppfyllelse

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

Ingen deltagare har i skrivande stund fyllt i den avslutande enkäten och målen kan därmed inte mätas.

- Vilka lärdomar och insikter har hälsoskolan gett?

Det hade behövs längre tid från planering till genomförande för att kunna motivera deltagare till det. Då målgruppen står långt ifrån arbetsmarknaden så behövs också mer tid till förberedelse. Kanske skulle vi haft en annan målgrupp än den vi hade.

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

Att fokusera på hälsa och rörelse är något som vi tar tillvara på redan i dag och kommer göra fortsatt också. Men att få det samlat i en verksamhet tror jag kan vara gynnande för många deltagare.

Övriga kommentarer: