

SLUTRAPPORT

Hälsoskola Karlsborg

220901-221231

Samverkande parter

Karlsborgs kommun och Västra Götalandsregionen-Närhälsan Karlsborg

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

Målbilder

Syftet med hälsoskolan var att *förbättra hälsan hos deltagarna* och bidra till att deltagarna på sikt kan nå egen försörjning. Hälsoskolan i Karlsborg syftade vidare till att bidra till att deltagarna blir *motiverade att gå från fysisk aktivitet till fysisk träning och väcka nyfikenhet kring hälsans 5 faktorer*: äta, sova, träna, tänka och odla meningsfulla relationer.

Efter hälsoskolan var målet att:

- 70% av deltagarna upplever en förbättrad hälsa
- deltagarna är mer fysiskt aktiva i sin vardag
- deltagarna upplever en ökad kunskap om hälsa och hur ohälsa förebyggs
- deltagarna upplever att de 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.

Planerad metod

En hälsoskola för 10-15 deltagare skulle genomföras under hösten 2022 med start 16 september. Hälsoskolan skulle bestå av 10 tillfällen med teori, praktik, utforskande samtal och reflektion. ca 1,5-3h/tillfälle + pulshöjande aktivitet 3 ggr /vecka. Aktuella teman som planerades se nedan.

Måndag-torsdag planerades aktiviteterna utgå från Molidens idrottsanläggning. 1-2 dagar/vecka gemensam cirkelträning. Från v.40 planerades fredagens fysiska aktivitet på STC (instruktörsledda pass med fokus på puls). Övriga aktiviteter inom ramen för hälsoskolan: gym, simning, löpning, promenader, rörlighet osv.



1. Livräddning & HLR – Vad är de vanligast dödsorsakerna och hur kan dom förhindras? Utbildning i HLR och hjärtstart + en ambulanssjuksköterskas perspektiv på vad man kan påverka -7/10
2. Effekter av träning- Vad kan det göra för skillnad att träna kontinuerligt? Vad säger forskningen?* Monika Seth
3. Sömnens betydelse - Hur gör jag för att sova bättre? Närhälsan - ger oss grunder och berättar om möjligheten till att delta i sömnskola.
4. Social hälsa? Sammanhangets betydelse för vår förmåga att förstå och hantera världen - Hälsans bestämningsfaktorer
5. Jobbar dina vanor för dig eller mot dig? Vi djupdyker i möjligheterna och utmaningarna med vanor. Förändra dina vanor och du förändra din identitet – vi är eller blir det vi upprepat gör! James Clears 1% metoden
6. Våga – vi testar något nytt i ett nytt sammanhang tillsammans.
7. Hur kommunicerar jag - med mig själv och andra? Betydelsen av ord för vår identitet, verklighet och var dom för oss.*
8. Kostens betydelse för hälsa och prestation? Kan det göra skillnad och var ska man börja? Katarina Skogfält, Ät dig friskare
9. Psykologisk flexibilitet - effektiva principer enligt ACT*
10. Inspiration – vi bjuder in en (lokal) person som gjort eller gör en personlig hälsaresa ND -50kg och från 100 till 50 i vilopuls på 11 månader! 16/9

Genomförande

Karlsborg valde att ansöka om en egen hälsoskola. Tiden för att söka och planera var relativt kort så vi valde att fokusera på att sätta ett antal ramar med dag, tid samt teman eller rubriker för varje tillfälle som vi ansåg skulle kunna vara relevanta. När vi satte rubrikerna hade vi i vissa fall en idé om vem eller hur men långt ifrån alla var tillfrågade eller inbokade när vi skickade in ansökan. Några teman har därför bytts ut eller lagts till för att behålla kontinuitet men också för att vara flexibla utifrån önskemål, behov och möjligheter som kommit upp. Detta är de teman som genomfördes och lite kort vad dom innehöll:

1. Inspiration till förändring (ND:s helt otroliga resa)

ND berättade sedan om sin hälsoresa där han för ca ett år sedan, efter 17 år med psykisk ohälsa, bestämde sig, slängde alla sina mediciner, hällde ut all alkohol, lade om sin kost och började att träna. Redan 11 månader senare hade han nått sitt mål. Vågen visade nu 90kg från att tidigare ha vägt 140kg, hans vilopuls hade gått ner 51 från 103. Från full dos blodtrycks- och diabetesmedicin till minsta möjliga dos. Från att inte kunna ta sig runt kvarteret till att kunna springa 1 mil. En hantel som väger 50kg ligger nu i vårt lunchrum för att påminna oss om denna helt makalösa prestation.

2. Vad är hälsa för dig? (gruppsamtal)

Det var stor variation på hur man resonerade och tänkte men det gick ändå att urskilja några olika resonemang som återkommande. Kost, träning, vänner, undvika stress och känna sinnesro i tillvaron. Det var flera som berättade om sin psykiska ohälsa och hur man hanterat det genom åren. Någon berättade för första gången öppet om sitt missbruk.

3. Håkan Andersson (film och samtal) + Borgskalan

Vi tittade sedan på en intervju med psykiatern Håkan Andersson om hans bok **Vad gör skillnad?**. Efter filmen pratade vi om det som tagits upp och fler personer gav uttryck för att man uppskattade Håkans sätt att på ett enkelt och lättsamt sätt prata om hur man kan förhålla sig till livets utmaningar. Länk till videon: <https://youtu.be/6luG53H0mFg>

Förutom att titta på och samtala om filmen så gick vi igenom ansträningsnivåer, borgsskalan och puls zoner och hur dessa kan relatera till hur man känner sig och om man kan prata eller inte. Alla fick ta sin vilopuls och beräkna maxpuls. Vi delade även ut aktivitetsdagböcker som vi ordnat via Närhälsan.

4. Rädda liv (HLR+hjärtstart)

Tomas från ett Hjärt säkert Skaraborg och som till vardags även arbetar på ambulansen i Mölltorp berättade om hur man kan agera när någon får ett plötsligt hjärtstopp. Han pratade även om vad man själv kan göra för att förebygga att få det. Alla fick träna inblåsningar och kompressioner på dockor och vi fick även en grundlig genomgång i hur man gör när man använder en hjärtstartare.

5. Stresshantering, andning och avslappning

På vår fysiska aktivitet på morgonen på Moliden fick vi möjligheten att testa på mediyoga under vägledning av Carolina Evensen. I ca 45 minuter fick alla blunda och följa Carolinas instruktioner som handlade om att hitta sin andning och genom små enkla övningar lösa upp spänningar och bli medveten om sin kropp.

Väl tillbaka på AME var det sedan Sara Irenheim, som driver företaget Jordad hälsa som berättade om sin egen erfarenhet av stress och vad som fört in henne på denna bana. Hon pratade sedan om vad som händer i kroppen vid olika former av stress och gav råd kring hur man kunde hantera sin stress. Vi fick även göra en övning där vi fick skriva ner saker som vi inte har kontroll över på ett papper och sedan skriva ner saker som vi har kontroll över. När vi hade skrivit upp det så fick vi riva det papper med all dom saker vi inte hade kontroll över och reflektera över hur det kändes. Till sist skickade Sara med 6 punkter för att minska stress:

1. Medvetandegöra
2. Förändra – bryta mönster/vanor
3. Öka kroppskänningen
4. Våga vila – reflektion och återhämtning
5. Medvetna andetag – dit dina tankar går följer ditt andetag...
6. Skapa känsla av kontroll

6. Vad gör skillnad? (gruppreflektioner)

Detta tillfälle tog vi hjälp av titeln på Håkan Anderssons bok för att ha ett öppet och utforskande samtal kring vad som gör skillnad (när det gäller att förbättra hälsan)? Vi gjorde enligt beprövad modell 1. Tänka enskilt - skriva notering 2. Prata i mindre grupper. 3. Dela med oss i storgrupp. Storgruppssamtalet försökte vi samtidigt fånga i lite stödanteckningar på whiteboard-blad som sedan fått sitta upp i lunchrummet.

7. Sömn (Linda & Stina, Närhälsan)

Linda (rehabkoordinator) och Stina (psykiatrisjuksköterska) från Närhälsan höll en föreläsning om "Sömn". Föreläsningen innehöll delar som ingår i den sömnskola de bedriver på Närhälsan i Karlsborg De pratade om sömnens funktion för kroppen och hur vi sover i olika "nivåer" vid olika tider efter insomnandet. De visade även på strategier som underlättar en bra sömn. Tex att undvika det blå ljuset från tex mobiler/läsplattor/datorer som lurar kroppen att inte producera sömnhormonet (melatonin) vilket leder till att vi håller oss vakna. Ett annat hormon som också påverkar sömnen är Cortisol, stresshormonet, som om det är stort påslag i kroppen försvårar insomnandet.

8. Vanor (reflektion utifrån bland annat James Clears bok)

James Clear har skrivit en bok som heter Atomic Habits på originalspråk men 1%-metoden på svenska. Med den som utgångspunkt och stöd gjorde vi en gemensam reflektion kring vanor. Vad är det? Hur skapas dom? Vad gör dom för oss? Finns det medvetna och omedvetna vanor? Vad gör man för att

förändra en vana? Kan vanor också vara tankar eller uttryck? Vad gör det för skillnad att förankra sina vanor i ett mål, sin process eller sin identitet?

9. ACT- Psykolog-Hanna

ACT står för Acceptance and Commitment Therapy eller Training. Extremt sammanfattat kan man säga att ACT handlar om två saker; 1. Identifiera vad man tycker är riktigt viktigt i livet, och 2. Ta faktiska, konkreta steg (beteenden) i riktning mot vad man tycker är viktigt i livet. Hanna berättade varvat med olika övningar om hur vi människor fungerar och vad vi kan göra för att inte fastna i tankemönster utan hur vi faktiskt kan styra hur vi låter saker/händelser påverka oss. En övning handlade om att skriva ner livsriktningar och att konkretisera dem i mål. Livsriktningarna var hälsa, sysselsättning, relationer, fritid.

10. Öppenvården

De tre av fyra som arbetade inom öppenvården i Karlsborg kom och berättade vad öppenvården gör och hur man kan ta del av deras olika stöd och insatser. För inledande råd och stödsamtal behövs ingen formell ansökan via en biståndsbedömare utan det är bara att ta kontakt. När man väl tagit kontakt får man hjälp att ansöka. Det fanns utrymme för alla typer av frågor och dom tog sig tid att förklara och beskriva hur olika processer som tex vad är ett 12-stepsprogram? Hur går det till? Har det något med Gud att göra?

11. Friskfaktorer på arbetsplatsen (Arbetsmaterial från suntarbetsliv.se)

För att få lite struktur på temat lånade vi ett material på www.suntarbetsliv.se som heter *Friskfaktorstarten* för att lyfta fram åtta olika delar som på en arbetsplats bidrar till att människor ska må bra och kunna prestera över tid.

12. Social hälsa, ångest och depression (Linda & Stina från Närhälsan)

Detta tillfälle var mycket uppskattat. Stina och Linda pratade först om ensamhet, vad som kan orsaka den och vilka konsekvenser det kan få samt hur man kan bryta den. Man pratade vidare om ångest, vad det var och hur den tog sig uttryck för olika personer. Man fick prova på några enkla tekniker för att dämpa olika känslotillstånd. Man pratade vidare också om depression och om alkohol som en vanlig självmedicinering mot olika former av psykisk ohälsa.

13. Vad säger vetenskapen? (Monika Seth)

Monika är i grunden fysioterapeut och ergonom och har arbetat i många år inom Försvarsmakten. Primärt med specialförbanden och det som kallas för SOG (Särskild Operations Gruppen). Hon gav i sin presentation många konkreta exempel på vad effekten av olika former av fysisk aktivitet får på våra kroppar och våra hjärnor. Fysisk aktivitet eller träning kan delas in i tre olika områden. Rörlighet, kondition och styrketräning. Kort sagt så gav hon flera exempel på forskning som visat på att träning ökar hjärnans plasticitet, bromsar åldrande och kan både förhindra och bota en rad olika sjukdomstillstånd. Till sist pratade vi om fysisk aktivitet på recept (FAR) och alla fick papper och penna för att skriva ner sitt eget personliga recept för att öka sin hälsa.

14. Våld i nära relationer? (Camilla & Jessica, IFO)

Camilla och Jessica kom från IFO i Karlsborg dvs Socialtjänstens individ och familjeomsorg. Dom berättade om olika sorters våld och dess konsekvenser. Allmänt vilken hjälp som finns att få från olika delar i samhället och mer specifikt från kommunen och socialtjänsten både för offer men, också för förövare dvs både den som bli utsatt för våld och den som utsätter någon för våld. Eftersom våld i nära relationer kan få så långtgående och omfattande konsekvenserna är det viktigt att alla i samhället hjälps åt med att sprida kunskap om de olika tecknen och skapa mod att våga ställa frågan till personer som man tror kan vara utsatta.

Hur många har deltagit och hur har upplägget sett ut?

Vi har varit upp emot 25 personer inklusive arbetsledande personal på de teoretiska träffarna som vi förlade på fredagar för att kunna inkludera så många av våra befintliga deltagare och anställda som möjligt. En del har bara deltagit i det teoretiska delarna men merparten har varit med på båda i någon omfattning beroende på anvisning och andra förutsättningar. Totalt har vi haft 14 teoretiska träffar som i regel pågått i 2-3h per tillfälle.

Hur har det fungerat?

Formen för de teoretiska passen har fungerat väldigt väl. För vår del har merparten av fredagarna inneburit pulshöjande träning på STC kl. 07.00-08:00 sedan ombyte och transport till arbetsmarknadsenheten för gemensam frukost 08:30.

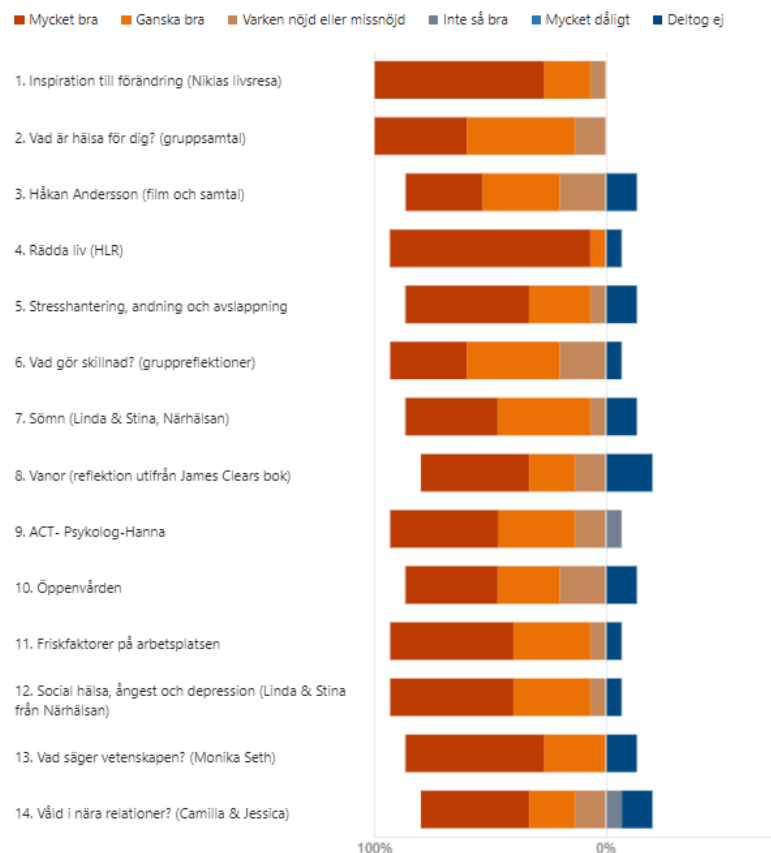
Frukosten på just fredagar har varit enligt kostrekommendationer och kostscheman som vi tidigare fått från Thomas på Energilyftet i Tibro. Övriga dagar har det funnits bröd, smör, gröt, ägg och smörgåspålägg till självkostnadspris. Klockan 09:00 har vi sedan som regel kört igång våra hälsoteman. Vi har varit i vår kombinerade lunch, fika och samlingsrum där vi har haft en projektor och en möblering som möjliggjort visande av bildspel och liknande samt även samtal i mindre grupper.

Inputen från olika personer och deras kompetensområden och dialogen kring de olika perspektiven på hälsa har varit väldigt uppskattad och givande. Gruppen har varit nyfikna, intresserade och frågvisa. Alla har visat respekt och medkänsla när andra deltagare berättat om sina erfarenheter. Många har delat med sig av sina erfarenheter vilket har stärkt gruppens sammanhållning.

Vi har kompletterat de formella självskattningsenkäterna i pappersform med ett eget digitalt frågebatteri. Med facit i hand skulle vi ha utvärderat och ställt lite mer ingående frågor i direkt anslutning till varje tema. Det är något vi tar med oss. Vi kan också konstatera att utvärdera inte är så lätt. Begränsningar i språkförståelse och tekniska barriärer försvårar ytterligare. Överlag är de svar vi fått in väldigt positiva. Inspiration till förändring och HLR var de två tillfällen som uppskattades mest. Se bild.

3. Hur upplevde du de olika TEMA-träffarna på arbetsmarknadsenheten?

[Mer information](#)



När det gäller den praktiska delen det vill säga den fysiska aktiviteten som vi försökt skruva upp träning så har den också fungerat bra men det finns saker att försöka skruva på. Vi har startat alla dagar utom fredag på Moliden (som är kommunens idrottsanläggning). Där har vi erbjudit möjligheten att välja mellan promenad, gymträning, valfri pulshöjande aktivitet eller simning på måndagar. Gemensam pulshöjande cirkelträning på tisdagar. Promenader, gymträning, egen pulshöjande aktivitet eller rörlighet/avslappning på onsdagar samt promenad, gymträning, eller valfri pulshöjande aktivitet på torsdagar. På fredagar har vi vid 10 tillfällen kört instruktörsledd spinning eller cirkelträning med tydlig målbild att den ska vara pulshöjande.

Vi kunde redan innan projektets början konstatera att det fanns ett motstånd mot att få upp pulsen och träna på ett sätt så man blir andfådd, trött eller svettig, särskilt när man saknar tidigare erfarenhet av att träna. Det kan vi förstå och samtidigt är det just det vi kämpat med att få till. Det finns omfattande forskning som visar på positiva effekter av just medel eller högintensiv träning inte bara på den metabola hälsan utan även på hjärnans funktion och kroppens hormonella system.

Just denna forskning är något som har lyfts fram löpande under föreläsningar och samtal. Ett sätt att försöka få till pulshöjningen är genom att försöka skapa gemensamma "obligatoriska" aktiviteter med olika incitament för att alla ska kunna vara med men också att ingen ska glida undan utan få lite socialt tryck för att orka vara i det jobbiga lite längre. Vi tog också fram en roll-up som förklarar och relaterar till olika mått på ansträngning med bland annat Borgskala och puls zoner.

Den pulshöjande aktivitet som vi tycker varit mest inkluderande är faktiskt spinning. Vi har fått uppleva att 18 personer suttit 60 minuter på en cykel och trampat utan att kliva av. Det har varit med varierande

tempo och belastning men man satt på cykeln och körde hela passet igenom. Några antog verkligen utmaningen och körde så att svetten sprutade. Dom såg plågade ut under själva passet men glada och stolta när dom var klara. Några hade aldrig suttit på en spinning-cykel tidigare och det var till och med personer som behövde hjälpa att komma både på och av cykeln.

Det är svårt att få människor att få upp pulsen. Rädsla och osäkerhet, okunskap, begränsningar i rörelseapparaten, smärta, bekvämlighet eller lathet är några av de hinder vi har brottats med. Vi skulle vilja fortsätta jobba tillsammans med både deltagare och andra professioner för att hitta vägar runt detta. Vi planerar att göra en liten film för att fånga lite av det som beskrivs i denna text lite mer lättamt.

Resultat-måluppfyllelse

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

- 17 av 20 upplever att de mår bättre efter hälsoskolan, motsvarande 85%.
- 17 av 20 är mer fysiskt aktiva efter hälsoskolan.
- 18 av 20 upplever sig ha mer kunskap om hälsa efter hälsoskolan och 19 av 20 upplever sig ha mer kunskap om hur ohälsa förebyggs.
- 20 av 20 har svarat att de efter hälsoskolan tror att de kommer att kunna hantera ohälsa och svårigheter på ett bättre sätt.
- 19 av 20 känner sig mer motiverade att göra förändringar för att nå ett mer självständigt liv som inkluderar t ex jobb eller studier.

Av de 20 enkäter som lämnats in var 14 män och 6 kvinnor. För att inte riskera att svaren ska kunna härledas till person så presenteras inte utfallet könsuppdelat mer än så, då antalet kvinnor som svarat är få.

När vi ställde frågan; *Vad har du upplevt för effekter av hälsoskolan hos dig själv och andra?* Fick vi följande svar:

"Gått ner i storlek runt magen, Viktminskning och träningsvärk, socialt rolig, Bättre psykisk hälsa, Fått mer kunskap, bättre sömn, mindre värk, Positiva diskussioner, Må bättre, Bättre självkänsla, Positivt, få på sig strumpor. Lättare att gå, glad, fått information kring psyk hälsa, och om stöd som finns, Starkare. Ner i vikt".

Vilka lärdomar och insikter har hälsoskolan gett?

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

Vi tar med oss många saker framåt. Här är några konkreta exempel:

- Träningsutrustningen som köptes in för att få till pulshöjande aktivitet i grupp används för närvarande minst 3 gånger i veckan och vi fortsätter att genomföra fysisk aktivitet 5 dagar i veckan.
- Vi har berättat om vårt arbete och låtit kommunens övriga personal få ta del av träningsformen vid 4 tillfällen inom ramen för en Friskvårdssatsning som heter LEVA. Förhoppningsvis kan vi skapa en efterfrågan på en fortsättning.
- Själva formen att ta in personer med olika kompetenser för föreläsningar och dialog kommer vi att försöka fortsätta med. Efter projektets slut har vi tex haft inne en diabetessjuksköterska och vi planerar för att få till ett tema kring ekonomisk hälsa och hur man kan få hjälp att sluta röka. Alla föreläsare/inspiratörer behöver inte kosta pengar men viss kompetens måste man betala för och där finns ju en viss begränsning utan projektmedel.

- Under resans gång har vi fått flera nya uppslag till teman som vi redan genomfört eller planerar att genomföra. Visa teman känner vi varit så bra att de borde vara ett återkommande inslag och vissa teman skulle vi vilja borra ännu djupare i.
- Med inspiration från vår hälsoskola planerar vi att starta upp en entreprenörsskola enligt liknande modell i samverkan med Nyföretagarcentrum.
- Vi hoppas kunna jobba vidare med ACT i någon form och har påbörjat dialog med Hanna Ström och investerat i lite litteratur.

Övriga kommentarer:

En man kan leda en häst till vattenhon men tjugo man kan inte tvinga den att dricka.

Det är svårt att ändra sina vanor. Det är ännu svårare att ändra någon annans vana. Personen kan ha kunskapen om hur och kan få alla förutsättningar och många "trösklar" borttagna. Man kan till och med få göra saker på betald arbetstid men det hjälper ändå inte. Människan är till sin natur ett bekvämt vanedjur som går långt för att undvika obehag. Trots att man blir medveten om att risken för allvarlig sjukdom och död med stor sannolikhet kan vänta längre ner på den inslagna stigen är det svårt att skapa förändring.

Från vår grupp finns många anekdoter att berätta som pekar på en förflyttning mot bättre hälsa men, för att skapa riktig förändring krävs att den enskilde människan bestämmer sig. Mobiliserar den initiala viljestyrkan och motivationen som krävs för att ta dom första stegen och sedan fortsätter att gå, ett steg i taget under flera veckor, månader och kanske till och med år. Det kan ta emot och vara motigt i början men för "varje bock man kan göra i rutan för genomförd träning" blir det lite lättare. Varje träningspass blir lite som att sätta in pengar på sitt konto. Över tid ökar beloppet och räntan börjar dessutom jobba till din fördel.

När det gäller träning så pekar mycket i riktning mot att jag kanske behöver välja att vara i det som, i början, kortsiktigt och just i stunden, är lite obekvämt för att vinna den långsiktiga fördelen. Det räcker nog heller inte med en gång utan man behöver välja att göra det om och om igen till dess att själva utförandet minskar i friktion och istället blir själva belöningen och något man längtar till. Dvs att träning blir något man ser fram emot och kan njuta av och inte tvärtom. När sker det där skiftet och hur fort går det? Beror skiftet på en ändrad inställning eller syn på träning eller handlar det om att förändra sin syn på sig själv, sin självbild och identitet?

Vad är det häftigaste som Hälsoskola KBG bidragit till?

En deltagare i gruppen satte upp som mål att gå ner 20kg i vikt. Personen har i skrivande stund gått ner 28kg. Detta efter att ha deltagit aktivt i Hälsoskolans alla aktiviteter, lagt om sin kost och ökat sin fysiska aktivitet. Personen har inte längre diabetes (enligt mätvärden), inte längre ont i sina knän, har mer energi, bättre självförtroende och bättre psykiskt mående. Den här personen ser trots att många utmaningar och hinder återstår mycket ljusare på sin framtid och är genom sin resa på alla sätt en inspiration både till sig själv men också till sin omgivning.

Vad är hälsa? Hur mäter vi hälsa?

Vi kan konstatera att hälsa är mångfacetterat begrepp med många bottnar. Dvs det betyder olika saker för olika människor i olika sammanhang. Ska ha en hälsoskola dvs en intervention som har ambitionen att förbättra hälsan för människor så är det många saker som spelar in. Dels handlar det ju om mätmetoder före och efter. Dels handlar det ju om omfattning i tid, möjlighet till att kontrollera övriga faktorer, motivation och ansträngningsgrad hos den enskilde, urval dvs deltagarna förutsättningar i fråga om språk, tidigare erfarenheter m.m. Dels handlar det om metoden dvs vad man gör men också där har vi en hel myriad av olika upplägga och faktorer som spelar in.

Men även fast det är svårt, tar tid och kanske inte är något som går att uppnå för alla, är vi övertygade om att vi vill fortsätta att skapa en kultur på AME där träning, kost, sömn, tänkande och odlandet av

meningsfulla relationer genomsyrar varje dag. Ovanstående är vad vi har gjort, i vårt sammanhang. Vi har gjort det med stor övertygelse och engagemang och kommer fortsätta att göra det för hälsa är en viktig nyckel.

Vad händer i framtiden?

Hur ska vi fortsätta jobba med frågan? Just nu pratar alla om att framtiden är AI (artificiell intelligens) och att den kommer förändra världen på ett sätt vi idag inte kan föreställa oss. Vi testade därför att använda AI (<https://chat.openai.com>) för den typen av komplexa frågor som vi brottats med och försöker göra begripliga, hanterbara och meningsfulla. Här är ett exempel som vi sedan översatt med hjälp av google translate. Detta är vad vi skrev in och fick till svar:

What the 10 best metrics of a persons health status?

"Det finns många olika mätetal som kan användas för att bedöma en persons hälsotillstånd, och de viktigaste kan variera beroende på individuella omständigheter. Men här är tio vanliga mätvärden som kan ge insikt i en persons allmänna hälsa:

1. **Blodtryck:** Högt blodtryck kan öka risken för hjärtsjukdomar, stroke och andra hälsoproblem.
2. **Body mass index (BMI):** Ett mått på kroppsfett baserat på längd och vikt, med ett högt BMI som indikerar en ökad risk för fetma och relaterade hälsoproblem.
3. **Kolesterolnivåer:** Höga nivåer av LDL ("dåligt") kolesterol och låga nivåer av HDL ("bra") kolesterol kan öka risken för hjärtsjukdomar.
4. **Blodsockernivåer:** Höga blodsockernivåer kan indikera risk för diabetes eller andra metabola störningar.
5. **Vilopuls:** En hög vilopuls kan indikera en högre risk för hjärt-kärlsjukdom.
6. **Fysisk aktivitetsnivå:** Regelbunden fysisk aktivitet är förknippad med många hälsofördelar, inklusive minskad risk för kronisk sjukdom, förbättrad mental hälsa och bättre allmänt välbefinnande.
7. **Dietkvalitet:** En diet rik på frukt, grönsaker, fullkorn och magra proteinkällor kan ge viktiga näringsämnen och hjälpa till att förebygga kroniska sjukdomar.
8. **Sömnkvalitet:** Tillräcklig sömn är avgörande för god hälsa, med dålig sömn kopplad till en rad hälsoproblem, inklusive fetma, hjärtsjukdomar och diabetes.
9. **Psykisk hälsa:** Psykisk hälsa är en viktig aspekt av den allmänna hälsan, med god mental hälsa förknippad med bättre fysiska hälsoreultat.
10. **Socialt stöd:** Sociala kontakter och stöd kan förbättra mentala och fysiska hälsoreultat och minska risken för kronisk sjukdom.

Dessa mätvärden ger en bred översikt över en persons hälsostatus, men det är viktigt att notera att de inte är heltäckande och kanske inte fångar alla aspekter av hälsa. Det är också viktigt att arbeta med en vårdgivare för att utveckla ett individualiserat förhållningssätt för att upprätthålla god hälsa."

Kanske ger oss ovanstående ett kvitto på att vi inte är så långt bort och samtidigt en hjälp att peka ut riktningen framåt. Är det så att nästa hälsoprojekt i Karlsborg tar hjälp av AI?!

Väl mött

Kristian Lagerström, Karlsborg 16 februari 2023