

# SLUTRAPPORT

Hälsoskola Götene kommun

220901-221231

Samverkande parter

Götene 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 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?

Bräcke diakoni summerar hälsoskolan i Götene enligt nedan:

Det har varit god uppslutning vid träffarna, hög närvaro för de flesta av deltagarna. Majoriteten var män, två kvinnor i en grupp på tretton personer. Några deltagare som inte har svenska som modersmål, pga språkförbistring har det varit svårt att bilda sig en uppfattning om hur mycket dessa personer kunnat tillgodogöra sig aktiviteten. Har inte upplevt att könsfördelningen haft någon egentlig betydelse. Deltagarna var bekanta med varandra innan Hälsoskolans start vilket underlättade, uppfattade en trygghet i gruppen från start.

Har varit två individer som provat men inte kunnat vara med alls pga hälsoproblem som skapat svårigheter att delta i gruppverksamhet.

Teoriträffarna har genomförts som planerat. Många av deltagarna har varit diskussionsvilliga och delat med sig av egna erfarenheter. Flera uppger att det varit svårt att få till träningstillfällena.

## Resultat-måluppfyllelse

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

Bra uppslutning och många nya lärdomar har nått fram till målgruppen som deltog. Deltagarna upplever en förbättrad hälsa än innan hälsoskolan började. Information, dialog och praktiska övningar ett bra koncept enligt deltagarna som också uppger att de fått till sig en del kunskap som inte var känd sedan tidigare och att man fått en gemensam grund att stå på gällande hälsa och att man då har möjlighet att inspirera varandra tex genom att planer på gemensam promenad till arbetet för några av deltagarna.

9 deltagare har fyllt i den avslutande enkäten.

- 9 av 9 upplever att de mår bättre efter hälsoskolan, d.v.s. 100% av de som svarat och 70% i förhållande till 13 deltagare.
- 6 av 9 är mer fysiskt aktiva efter hälsoskolan och 9 av 9 tror sig fortsätta träna i sin vardag framåt.
- 7 av 9 upplever sig ha mer kunskap om hälsa efter hälsoskolan och 7 av 9 upplever sig ha mer kunskap om hur ohälsa förebyggs.
- 8 av 9 har svarat att de efter hälsoskolan tror att de kommer att kunna hantera ohälsa och svårigheter på ett bättre sätt.
- 8 av 9 känner sig mer motiverade att göra förändringar för att nå ett mer självständigt liv som inkluderar t ex jobb eller studier.

Av de 9 enkäter som lämnats in var 8 män och 1 kvinna. För att inte riskera att svaren ska kunna härledas till person så presenteras inte utfallet könsuppdelat mer än så.



- Vilka lärdomar och insikter har hälsoskolan gett?  
Att vissa har en större problematik kring sin hälsa än vad det själva har varit medvetna om. Samtidigt fått en ökad förståelse för sin hälsa samt möjlighet att påverka den till det bättre.
- Finns det delar av hälsoskolan som kan tas till vara framåt inom kommunens ordinarie verksamhet?  
Vi har lagt in en del fysisk aktivitet som en stående del av våra arbetsdagar kring målgruppen som deltog i hälsoskolan.

Övriga kommentarer: