

SLUTRAPPORT

Hälsoskola Skövde kommun

220901-221231

Samverkande parter

Skövde 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 och aktiviteterna har kunnat tillämpas som planerat. Det har varit en hög närvaro på majoriteten av deltagarna. Dock var det en ny utmaning för handledarna från Bräcke att arbeta med en grupp som mestadels bestod av unga vuxna. Det var till en början en utmaning att få med dem i samtal men allteftersom började det bli fler diskussioner i gruppen. Gruppen bestod av 11 deltagare, 9 män och 2 kvinnor.

Resultat-måluppfyllelse

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

Många av deltagarna uppger att de rör sig mer och har fått en ökad motivation till förändringar i vardagen. Den svåraste delen för deltagarna var veckorna med egen träning. Den krävde mer eget ansvar av deltagarna än att "bara" delta på de planerade träffarna.

6 deltagare har fyllt i den avslutande enkäten som är kopplad till uppställda mål.

- 4 av 6 upplever att de mår bättre efter hälsoskolan jämfört med innan.
- 5 av 6 har svarat att de är mer fysiskt aktiva i sin vardag efter hälsoskolan.
- 6 av 6 tror att de kommer fortsätta med träning/fysisk aktivitet i sin vardag framåt.
- 6 av 6 upplever att de har mer kunskap om hälsa och hur ohälsa kan förebyggas.
- 4 av 6 tror att de kommer kunna hantera ohälsa och svårigheter som uppstår bättre.
- 6 av 6 känner sig mer motiverade att göra förändringar för att nå ett mer självständigt liv där hen t ex jobbar eller studerar.

Av de 6 enkäter som lämnats in var 5 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?

Det var positivt med en grupp där vi inte tog in nya deltagare under tiden. Gruppen bestod dessutom redan av 11 personer vilket var tillräckligt. Att vara en och samma grupp gav deltagarna en känsla av trygghet och en grupptillhörighet. Fler av deltagarna var med i samma insats på Arbetsmarknadsenheten vilket också gav dem trygghet. Att ha teman på samtal och aktiva övningar är ett bra koncept.

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

Upplägget är bra i sin helhet med tydliga teman och olika professioner som deltar. Ett bra koncept. Det framkom ett önskemål om mer fokus på den psykiska hälsan, bland annat stresshantering, mental träning, andning, mindfulness, avslappning. Även aktiviteter kring kost efterfrågades. Detta är något vi ska följa upp och se över möjligheterna kring.