

SLUTRAPPORT

Hälsoskola Falköpings kommun

2023

Samverkande parter

Falköpings 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?

9 deltagare ha genomfört hälsoskolan. Var 11 från början som var anmälda men en hoppade av innan start. Den andra hoppade av efter tre tillfällen. Utmaningarna är språket, olika modersmål. Behov av tolk. Metoden har genomförts enligt plan. Innehållet i lektionerna har genomförts och har gått enligt plan. Aktiviteterna inföll under ramadan och de har således inte tränat under denna tid (mars månad).

Resultat-måluppfyllelse

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

2 män 7 kvinnor deltog. Alla har fått ett vidgad insyn i det svenska sjukvårdssystem och vart man kan vända sig för olika behov. Deltagarna har fått bra tips från sjuksköterskan både vad det gäller kroppskänedom och hantering av stress. Kan inte beskriva utifrån könsuppdelning då deltagarantalet är för få.

- Vilka lärdomar och insikter har hälsoskolan gett er?

Alla behöver få information om hur vårt svenska system fungerar. Framför allt få prata om stress och hitta strategier för hur man kan hantera ohälsa/stress. Till nästa omgång önskas en kvinnlig tolk. Om vi fått välja så önskas att vi kunde ha en manlig och en kvinnlig grupp. Utifrån känsliga diskussionsämnen. Tolken bör inte ha någon koppling till Falköping pga. att vi har svårt att kontrollera korrekt tolkning som inte färgas av tolkens egen åsikt. Vi kan gärna blanda in fler från andra arbetsställen. Sms-påminnelserna har varit positiva och uppskattade (gällande träningspass). Bra att vi var i samma lokal hela tiden. Lokalen fungerade bra även när vi hade gruppträning tex. Yoga. Ledare med på alla träningstillfällen.

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

Vi behöver jobba in hälsoperspektivet i alla aktiviteter vi gör. Kost och motion.

Övriga kommentarer:

Kunniga och bra föreläsare/sjuksköterskor

De jobbade fram en trygg grupp som vågade fråga och diskutera olika känsliga ämnen