

SLUTRAPPORT

Hälsoskolor

September 2023 – December 2023

Samverkande parter: Götene kommun, Falköpings kommun, Lidköpings kommun och Hjo kommun och Bräcke diakoni.

Utgångsläge

- Många individer står väldigt långt ifrån arbetsmarknaden och har många svårigheter att bemästra för att närma sig arbetsmarknaden. Det finns behov av en insats som främjar hälsoutvecklingen hos dessa individer. Så att de framåt blir mer redo att ta sig an mer arbetslivsinriktade aktiviteter och förflytta sig närmare arbetsmarknaden.

Projektplan

Hälsoskolan ska förbättra hälsan hos deltagarna och bidra till att deltagarna på sikt kan nå egen försörjning.

Efter hälsoskolan är målet att:

- - 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.

Genomförande

- De fem hälsoskolorna har genomförts som planerat, enligt genomförandeplan. Antal deltagare på de olika hälsoskolorna har varit omkring 38 st. Några har börjat, men bara kommit någon enstaka gång.

Resultat-måluppfyllelse

- Efter utvärderingarna som gjordes vid avslutningsträffarna, kommer här en sammanställning av de muntliga utvärderingarna.
- Hälsoskolan i Lidköping: De ämnen som de flesta tyckte gav ny och intressant kunskap, var kost, psykisk hälsa, fysisk aktivitet och träningen. De beskrev att hälsoskolan varit mycket bra, gett en större förståelse för hur allt hänger ihop. Det framkom även att trots att mycket som gåtts igenom var känd information, så var det nya saker och det blev tydligare hur sakerna påverkade varandra. Av de som deltog i avslutningsträffen så fyllde fem personer i att de såg sin hälsa som lika som innan hälsoskolan, och tre såg sin hälsa som bättre än innan hälsoskolan. En deltagare hade köpt gymkort efter att de gemensamt tränat där vid sista hälsoskolutillfället.
- Hälsoskolan i Götene: Under avslutningstillfället i Götene framkom att det varit svårare att göra hälsosamma förändringar. Ingen hade börjat träna, och det var oklart om någon tränat under träningsperioden, som planen var. Den upplevda hälsan hos samtliga var att den var varken bättre eller sämre efter genomgången hälsoskola. Under hälsoskolans tematillfällen



har det dock varit aktiva samtal och diskussioner kring det ämne som tagits upp. Många bra idéer har kommit fram från deltagarna själva. Det har varit en aktiv grupp i samtalen.

- Hälsoskolan i Hjo: Avslutningsträffen blir inställd pga dåligt väder och uppföljning ska göras med kontaktpersonerna där. Under hälsoskolans gång har även denna grupp varit aktiva i samtalen och delat med sig av egna erfarenheter. Deltagare har uttryckt det som väldigt positivt för en grupp, att genomgå hälsoskola, att man blir tryggare tillsammans och har lättare att dela saker i gruppen efteråt.
- Hälsoskolorna i Falköping: Flera deltagare uppger vid avslutningsträffen att de har gjort träningsprogrammet och promenerat varje dag. Någon har promenerat 20-30 minuter varje dag, någon har slutat ta bussen och går överallt istället. En kvinna säger att hon har börjat gå på sitt löpband varje dag och gått ner 15 kg i vikt. De beskriver att träningsperioden varit mycket givande och att det varit en ögonöppnare. Att man känner sig starkare, piggare och att man sover bättre. Någon beskriver att sjukdom förhindrat att hen kunnat träna under träningsperioden, och att hälsan blivit sämre pga sjukdom och fysiska besvär. Men hen beskriver att den kunskap och det träningsprogrammet som alla fick under hälsoskolan, kan motivera till att använda det hemma när hälsan tillåter. Sex deltagare uppger att de har en bättre eller mycket bättre hälsa nu jämfört med innan hälsoskolan. Två personer uppger att hälsan är oförändrad jämfört med innan hälsoskolan och en person uppger att hälsan blivit sämre under hälsoskolan (beroende på sjukdom).
- Deltagarna på avslutningsträffarna i Falköping fick även föreställa sig deras resa mot ett arbete som en vägsträcka. På tavlan fanns en vägsträcka uppritad och arbete stod i slutet av vägsträckan. Frågan blev om deltagaren upplevt att hälsoskolan inneburit att hen 1. Kommit längre bort från en arbetsförmåga, 2. Står lika långt från en arbetsförmåga som innan hälsoskolan eller 3. Närmare sig en arbetsförmåga. Sju deltagare svarade att de kommit närmare en arbetsförmåga, sex av dem satte sina kryss väldigt nära arbetet i slutet av vägsträckan. Två deltagare svarade att de står lika långt från arbetsförmåga som innan hälsoskolan.

Övrig kommentar

Samarbetet med kontaktpersoner i kommunerna har fungerat väldigt bra. De olika lokalerna vi har varit i har fungerat väl och passat för hälsoskolan. Alla grupperna har varit olika, olika konstellationer och lite olika behov, men gemensamt har varit att det varit en delaktighet och engagemang hos de flesta deltagarna.