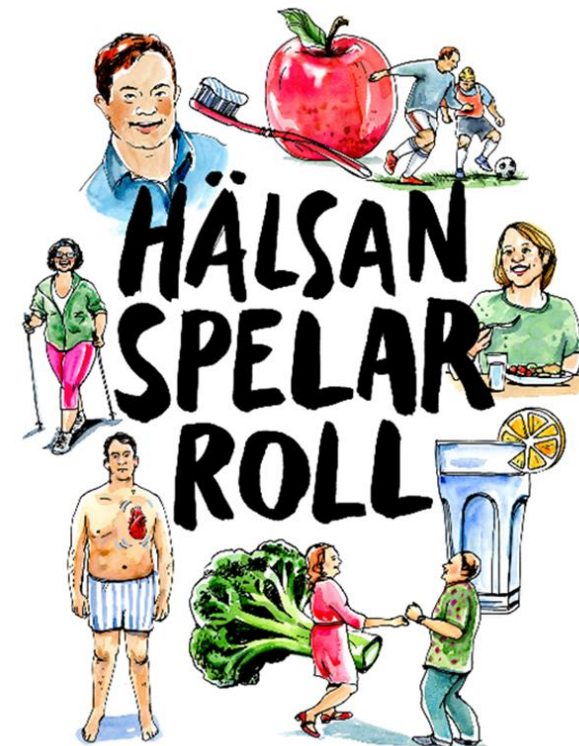


Hälsan spelar roll

– ett program om hälsa, mat och fysisk aktivitet för personer inom LSS-verksamhet

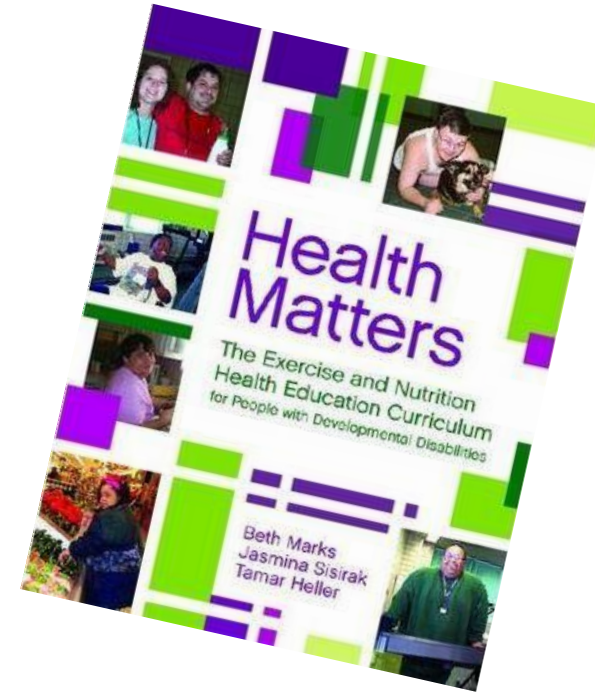


Bakgrund – HealthMatters

- Vetenskapligt utvärderad hälsokurs utvecklad i USA under 90-talet som används i flera länder och delstater
- I Sverige översatt till *"Hälsan spelar roll"* genom Akademiskt Primärvårdscentrum, Region Stockholm
- Forskningsprojekt som nu används som en metod under förvaltning av Sydöstra sjukvårdsregion

Utvärderats med positiva effekter på:

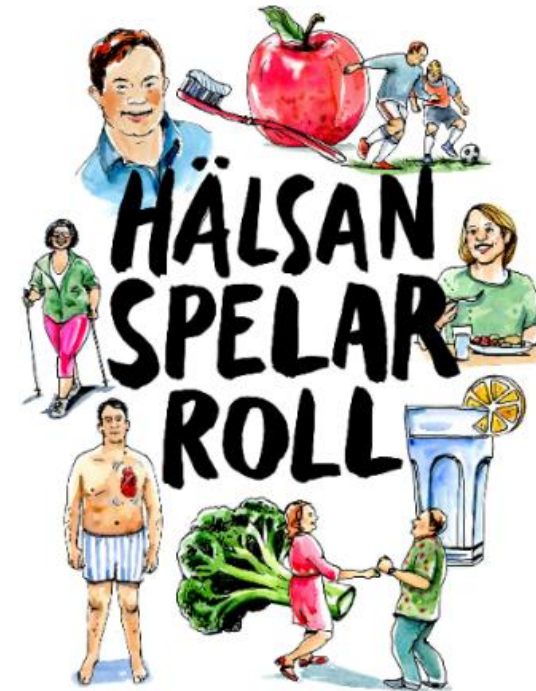
- Upplevelse av psykosocial hälsa
- Upplevelse av socialt stöd för goda levnadsvanor
- Tilltro till egen förmåga att träna
- Kunskaper om fysisk aktivitet
- Ökad fysisk aktivitet och förmåga
- Positiv trend för BMI, midjemått, puls och blodtryck
- Kursledarnas (personalens) hälsa



Vad är Hälsan spelar roll?

En hälsokurs om hälsa, mat och fysisk aktivitet som riktar sig till personer med LSS-insats (daglig verksamhet eller boende)

1. Personal går först en webbutbildning för att bli "kursledare" och genomföra Hälsan spelar roll på sin arbetsplats
 - Utbildning leds av samordnare Kommunal utveckling samt professioner från Sydöstra sjukvårdsregion (dietist, fysioterapeut samt kommunal metodutvecklare inom funktionshinderomsorgen)
2. Hälsokurs leds sedan av personal i den egna verksamheten
 - Till sin hjälp: detaljerad kursmanual, träningsövningar och en bildbank på webbplatsen www.halsanspelarroll.se



Varför behövs Hälsan spelar roll?

Bidra till att främja och upprätthålla goda levnadsvanor

För att skapa en jämlik hälsa för personer med stöd enligt LSS

Bidra till ökad hälsolitteracitet

Möjliggöra ökat självbestämman hos brukarna

Påverkan på civilsamhället

För forskning på ett område som idag är eftersatt

Underlättar samverkan mellan kommun och region

Kompetensutveckling och mervärde för personalen



Steg 1: Webbutbildning för personal LSS



- Digitalt
- Årligen v.5, v.6 samt v.35 och v.36. Anmälan via vår hemsida halsanspelarroll.se
- 90 min x 3 för- eller eftermiddagar (tis-tors)
- Med utbildare från Sydöstra sjukvårdsregion (metodutvecklare, fysioterapeuter och dietister)

Upplägg i utbildning:

Dag1: Bakgrund Hälsan spelar roll. IF och autism och dess svårigheter kopplat till ett genomförande av Hälsan spelar roll.

Dag2: Fysisk aktivitet (av fysioterapeut) samt erfarenhet från kommun/ verksamhet som genomfört HSR

Dag3: Mat (av dietist) samt erfarenhet från kommun/ verksamhet som genomfört HSR

Steg 2: Hur går genomförandet till?

- Kurs 1: 37 lektioner
- Kurs 2 (fortsättning): 22 lektioner
- Kursmanual med teori och träningsövningar
- Varje lektion är 90 minuter
 - Ca 45 min teori
 - Ca 45 min träning/utflykt
- 2-3 träffar per vecka under 12-18 veckor (kurs 1)
- Ca 8-10 deltagare (anpassat efter individuella behov och gruppens förutsättningar)

- Med diskussioner, träning och utflykter hittar kursledare och deltagare tillsammans vägar till en mer hälsosam vardag.
- Anpassas efter de deltagare som går kursen och den kontext man är i.



Hälsan spelar roll – utbildade regioner

Sedan 2022:

- Vi har utbildat personal i 36 kommuner i landet
 - Från Region Dalarna (Mora) till Region Skåne (Malmö)
- 4 privata aktörer
- Utvärdering från 2023 visar att ca 80 % kommit igång och använder HSR främst inom daglig verksamhet (LSS). Utvärdering för 2024 pågår.
- Kommuner har generellt genomfört kursen 2 ggr/ i veckan
- I Sydöstra sjukvårdsregion - högst representation från Region Jönköping under 2023 (Jönköping, Nässjö, Tranås, Gislaved, Sävsjö och Vetlanda)



Resultat

Resultat och utvärderingar tar sin utgång ifrån bl.a.

- Fysiska tester som brukare gjort innan och efter genomförd hälsokurs (t.ex. genom gångtest och 30 Sec Chair Stand Test m.fl.)
- Vitala parametrar (t.ex. blodtryck, puls, BMI)
- Sydöstra samlade utvärdering av kommunernas resultat



Siffror gällande totala antalet Hälsan spelar roll-omgångar

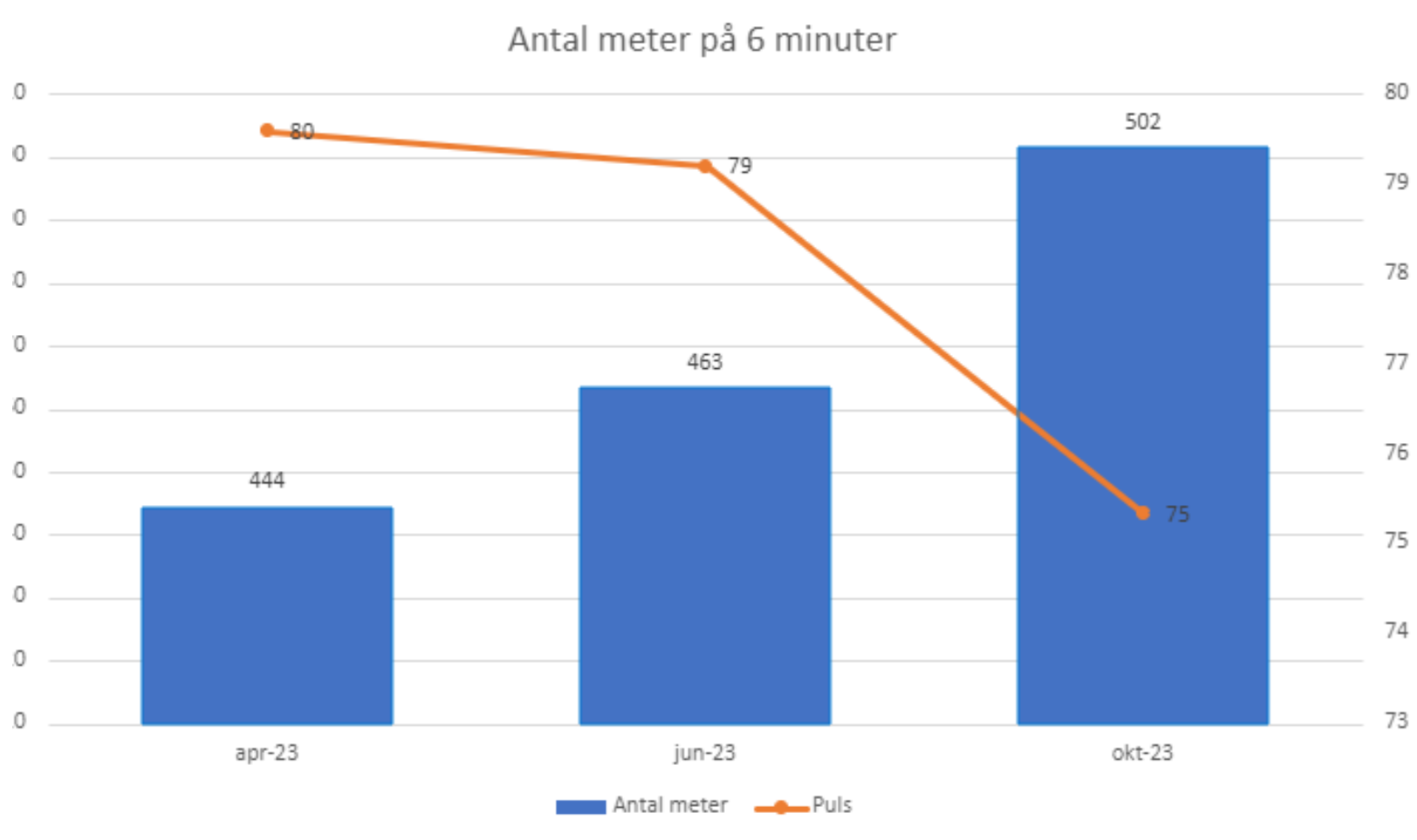
Under två omgångar har totalt 27 personer deltagit i Hälsan spelar roll och gjort både inledande tester och utvärderingstester. 8 av 14 (57%) har blivit av med sitt höga blodtryck. 18 deltagare (67 %) har fått högre benstryka, 19 deltagare (70 %) har förbättrats i förflyttning och 14 deltagare (52 %) har fått bättre kondition. Förändringar som påverkar både vardagen och kroppen över tid genom en mängd hälsoförbättringar. I övrigt har en mängd andra hälsoförändringar och wow-moments observerats.



Ifrån en utvärderingsrapport som gjorts i Region Jönköping.

EXEMPEL FRÅN EN KOMMUN INOM REGION JÖNKÖPING

Gångtest. Deltagaren
skall gå mellan två
stolar. Sedan mäter
man hur många
meter personen gått
på sex minuter.

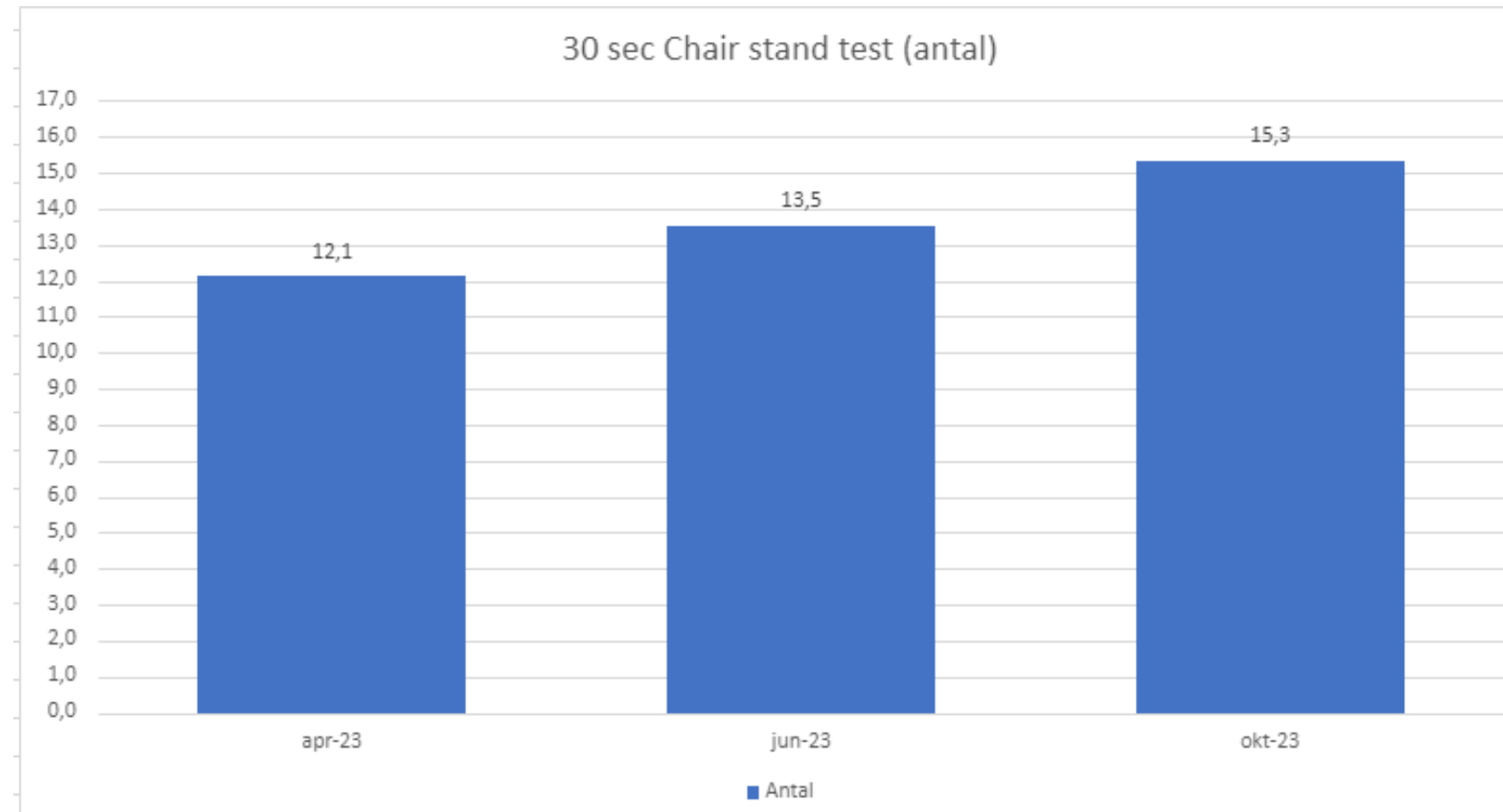
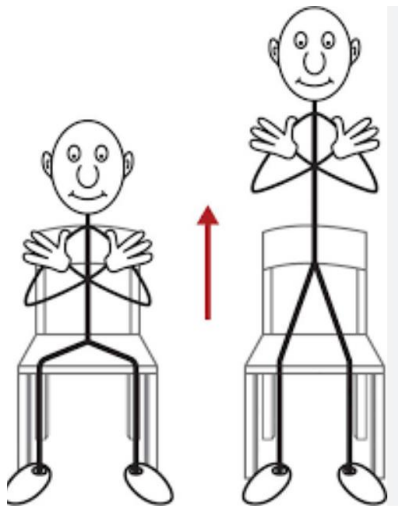


MÄTNINGAR STATISTIK





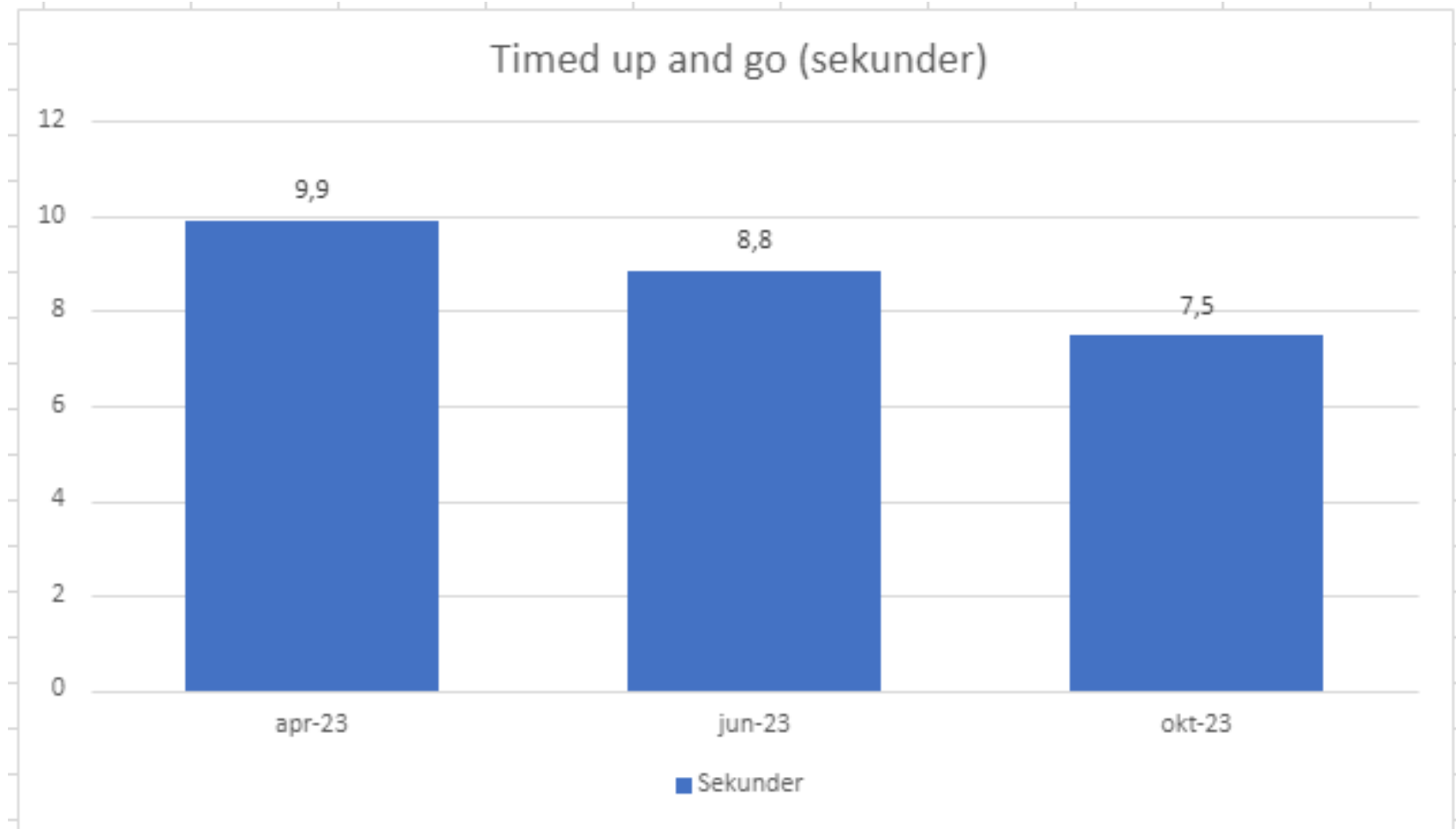
Deltagaren får resa sig upp från en stol så många gånger hen kan på 30 sek.



MÄTNINGAR STATISTIK



Deltagaren skall gå från en stol och 3 m fram. Sedan tillbaka till stolen under tidtagning.



MÄTNING STATISTIK

Varför hälsan spelar roll?

Deltagarnas ord

- Det här var roligt jag vill göra det igen.
- Jag vill gärna ha recept och testa och baka hemma.
- Jag vill må bättre i min psykiska ohälsa & tänka på vad jag äter. Har i nuläget jobbat med kost & träning och mår nu bättre.
- Jag har blivit mer rörlig
- Det är roligt och har fått nya vänner. Vi skrattar mycket ihop.
- **Jag känner att jag blivit sedd.**

Jag har blivit stark

Grattis till alla vinnare!



Årets nytänkare

Vinnare: Frida Sköld, Anna Rydén, Hanna Sundbom och Cecilia Elofsson

Arbetsplats: Funktionshinderomsorgen, vård- och omsorgsförvaltningen

Motivering: *Detta gäng har lett ett hälsoprojekt inom funktionshinderomsorgen. De har fått upp intresset & glädjen för rörelse och vidgat hälsobegreppet, långt bortom viktfocus & broccoli! Gruppen har jobbat hårt med inkludering, delaktighet & förståelse genom att anpassa material så att alla kan förstå & vågat utmanat sig själva & därigenom vuxit som människor.*



HSR - Prioriterat område inom kommunen

- Presentationer om Hälsan spelar roll för ledning och politiker har gett flera positiva effekter
- Långsiktighet med utbildningsplan för medarbetare inom olika LSS-verksamheter



Kommunal plan
för genomförande av

Hälsan spelar roll

Kompetensutveckling för personal och
genomförande för brukare inom
funktionshinderområdets
utförarverksamheter
i Jönköpings län



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Att främja hälsa och hälsosamma levnadsvanor bland personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Linda Karlsson, doktorand LiU

Ulrika Müssener, vetenskapligt ansvarig forskare

Kristin Alfredsson Ågren, universitetslektor, forskar om personer med IF

Hanna Henriksson, PhD, samordnare för ungdomsenkäten *Om mig*

Övergripande Syfte:

- Att beskriva hälsoutveckling bland personer med IF samt erfarenheter av att delta i en hälsofrämjande intervention (*Hälsa spelar roll*) utifrån personer med IF och personalens perspektiv.





Om mig enkäten
Hälsan spelar roll.

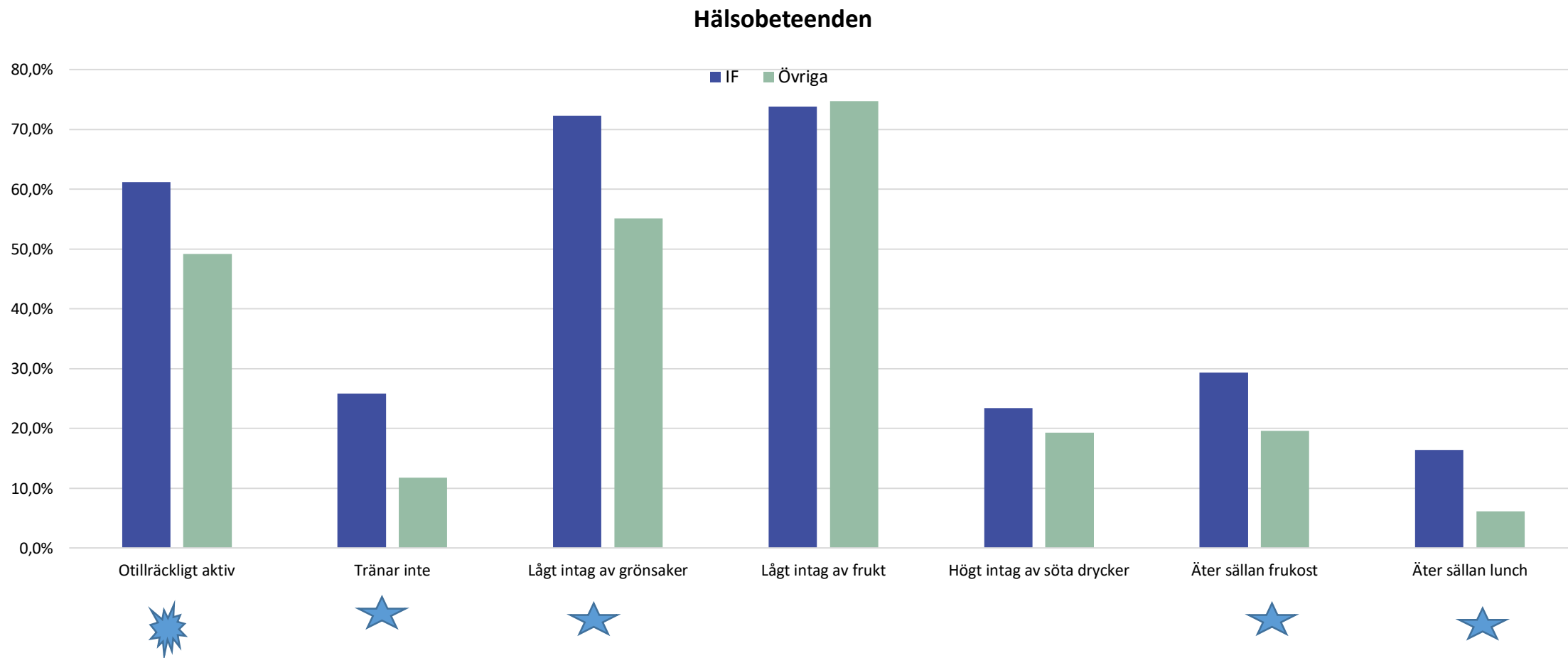
Studie 1

En kvantitativ studie om
hälsoskillnader

Syfte: att beskriva
hälsoskillnader mellan
unga personer med IF och
unga personer i övriga
befolkningen.

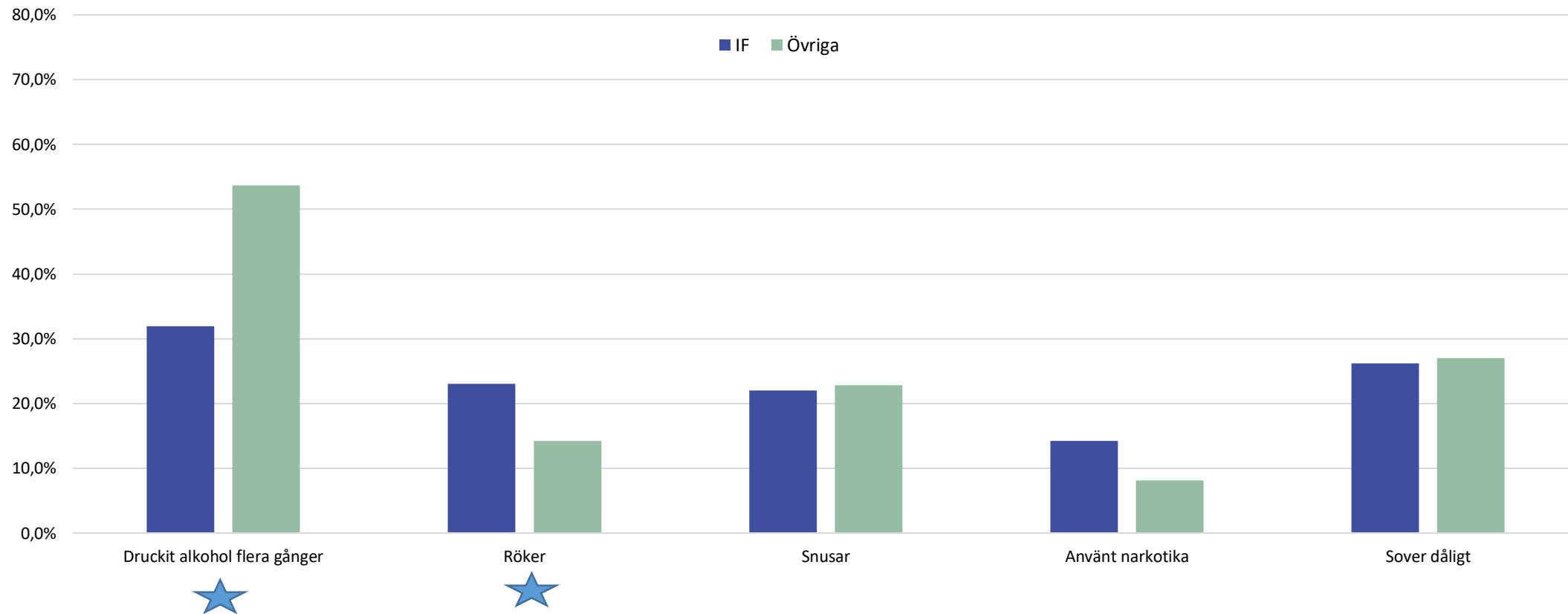


Hälsoskillnader mellan ungdomar med och utan IF



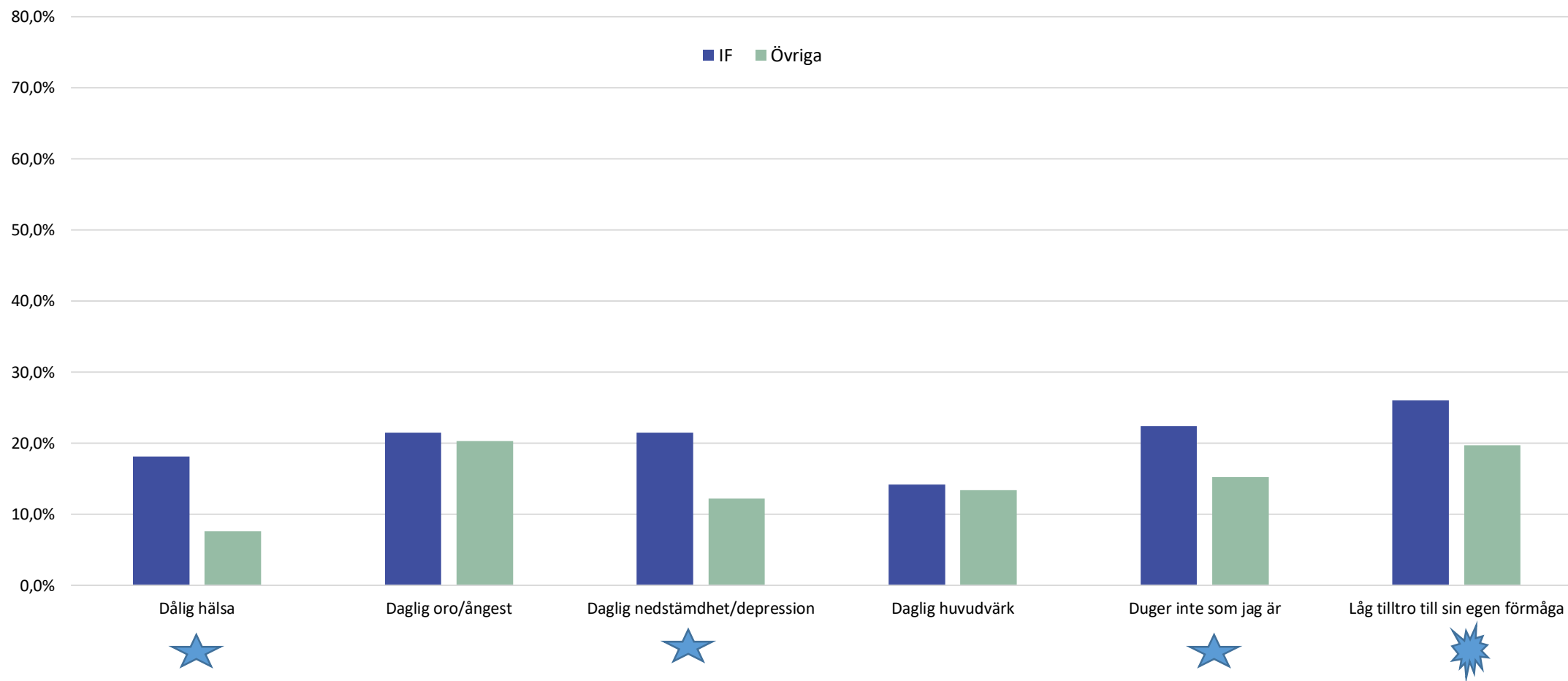
Hälsoskillnader mellan ungdomar med och utan IF

Hälsobeteenden forts.



Hälsoskillnader mellan ungdomar med och utan IF

Självskattad- och mental hälsa





Studie 2

En kvalitativ studie om resultaten i Om mig enkäten

Syfte: Att utforska hur unga personer med IF tolkar resultatet om hälsoskillnader.

Studie 3

Observationsstudie *Hälsan spelar roll* i vardagen

Syfte: att utforska och beskriva hälsobeteenden efter att ha deltagit i *Hälsan spelar roll*.



Studie 4



En kvalitativ intervjustudie om att utbilda och utveckla *Hälsan spelar roll*

Syfte: att beskriva personalens erfarenheter av att utbilda personer med IF med interventionen *Hälsan spelar roll* samt identifiera behov av att anpassa och vidareutveckla innehållet i interventionen.

Tack för oss!

Hemsidan: <http://halsanspelarroll.se>

Kontaktuppgifter: halsanspelarroll@rjl.se



Malin Byström Nyberg, samordnare
malin.bystromnyberg@rjl.se



Linda Karlsson,
Utbildare i Hälsan spelar roll,
Hälsoprocessledare och doktorand
Linda.ev.karlsson@regionostergotland.se