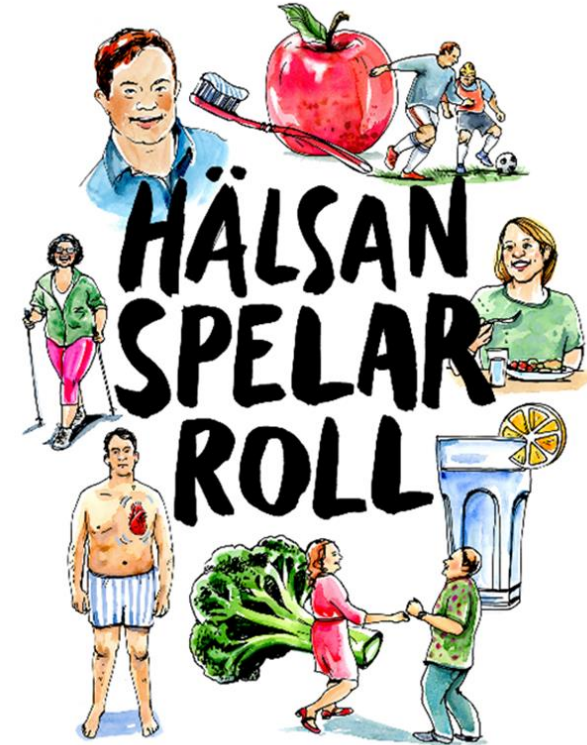


Hälsan spelar roll

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

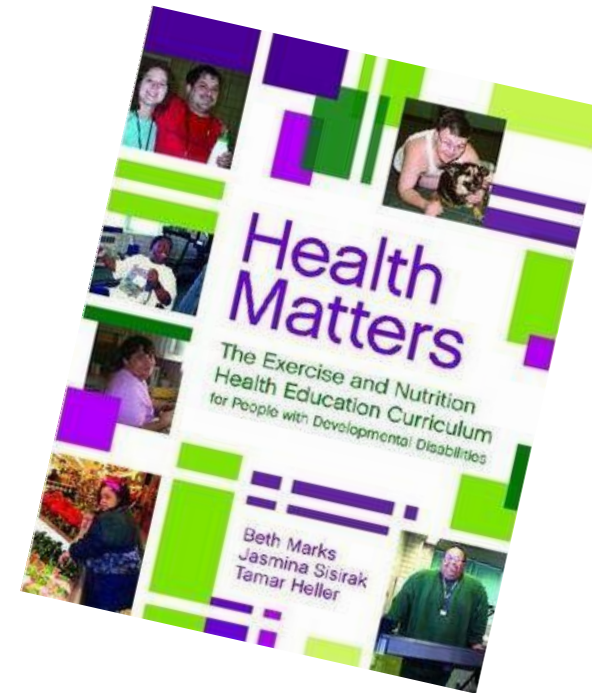


Bakgrund – HealthMatters

- Vetenskapligt utvärderad hälsokurs utvecklad i USA under 90-talet som för målgruppen används i flera länder och delstater

Utvärderats med positiva effekter på:

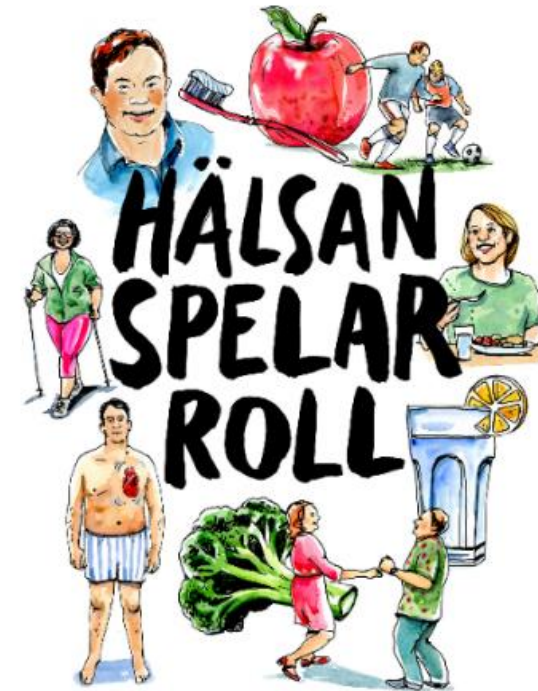
- Upplevelse av psykosocial hälsa
 - Upplevelse av socialt stöd för goda levnadsvanor
 - Tilltro till egen förmåga att träna
 - Kunskaper om fysisk aktivitet
 - Ökad fysisk aktivitet och förmåga
 - Positiv trend för BMI, midjemått, puls och blodtryck
 - Kursledarnas (personalens) hälsa
-
- I Sverige översatt till "*Hälsan spelar roll*" genom Akademiskt Primärvårdscentrum, Region Stockholm
 - Forskningsprojekt som nu förvaltas av sydöstra sjukvårdsregion



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 via webbplatsen www.halsanspelarroll.se



Steg 1: Webbutbildning för personal LSS



- Digitalt två ggr/ år. Anmälan via vår hemsida halsanspelarroll.se
- Utbildare från Sydöstra sjukvårdsregion (metodutvecklare, folkhälsovetare och dietister)
- Tre utbildningsdagar (90 min x 3 för- eller eftermiddagspass)
- 600kr/ personal

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 folkhälsovetare) samt deltagande och erfarenhetsutbyte från kommun/ verksamhet som genomfört HSR
- **Dag3:** Mat (av dietist) samt deltagande och erfarenhetsutbyte från kommun/ verksamhet som genomfört HSR
- Kunskap om hälsoläget för personer med IF och hur kunskap om mat och fysisk aktivitet kopplat till målgruppen kan främja och upprätthålla goda levnadsvanor

Steg 2: Hur går genomförandet till?

- Kurs 1: 37 lektioner
- Kurs 2 (fortsättning): 22 lektioner
- 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)
- Kursmanual med teori och träningsövningar
- Anpassas efter individuella behov, gruppens förutsättningar och den kontext man är i
- Med diskussioner, träning och utflykter hittar personal och brukare tillsammans vägar till en mer hälsosam vardag



Varför Hälsan spelar roll?

Bidra till att främja och upprätthålla goda levnadsvanor

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

Kompetensutveckling och mervärde för personalen

Bidra till ökad hälsolitteracitet

Påverkan på civilsamhället

För forskning på ett område som idag är eftersatt

Underlättar samverkan mellan kommun och region

Möjliggöra ökat självbestämman hos brukarna



Hälsan spelar roll – utbildade regioner

Sedan 2022:

- Utbildat personal i 46 kommuner i landet
 - Från Västernorrlands län (Timrå) till Region Skåne (Malmö)
- 4 privata aktörer
- Under 2023 har ca 80 % av utbildade kommuner kommit igång och använder HSR främst inom daglig verksamhet (LSS).
- Under 2024 har ca 85 % av utbildade kommuner kommit igång/ har en planerad uppstart av HSR (ca 62 % av personalen arbetar på daglig verksamhet och 24 % inom service- gruppbostad).
- Kommuner har generellt genomfört hälsokursen 2 ggr/ i veckan
- Inom Sydöstra sjukvårdsregion - Region Jönköping flest utbildad personal under 2023 (16 %) och 2024 (35 %).
- Kommuner utom sydöstra (35 %), där Kumla och Askersund är exempel på kommuner med hög representation



Resultat



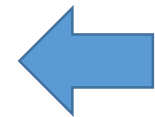
Tidigare forskningsresultat från USA och utvärderingar genom APC tar sin utgång ifrån bl.a:

- 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)
- Intervjuer och loggbok av personal och brukare

Även:

- Sydöstras samlade utvärderingar av kommunernas resultat
- Kommunernas egna utvärderingsrapporter (som visar förbättrad fysisk förmåga)

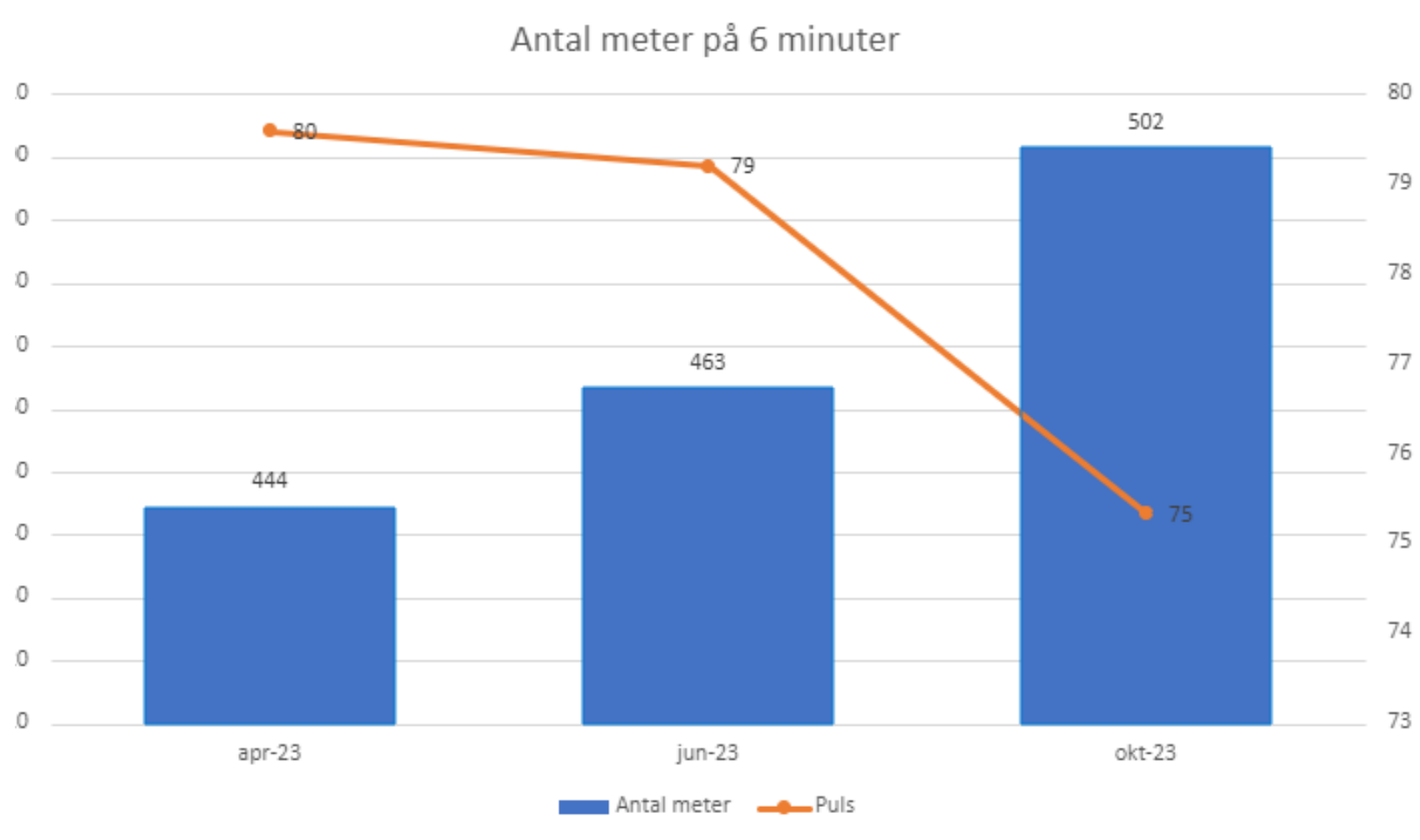
Under två omgångar har totalt 27 personer deltagit i Hälsan spelar roll och gjort både inledande tester och utvärderingstester. 8 av 14 (57%) har blivit av med sitt höga blodtryck. 18 deltagare (67 %) har fått högre benstryka, 19 deltagare (70 %) har förbättrats i förflyttning och 14 deltagare (52 %) 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
Jönköpings kommun
2024

EXEMPEL FRÅN VETLANDA KOMMUN I REGION JÖNKÖPING

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

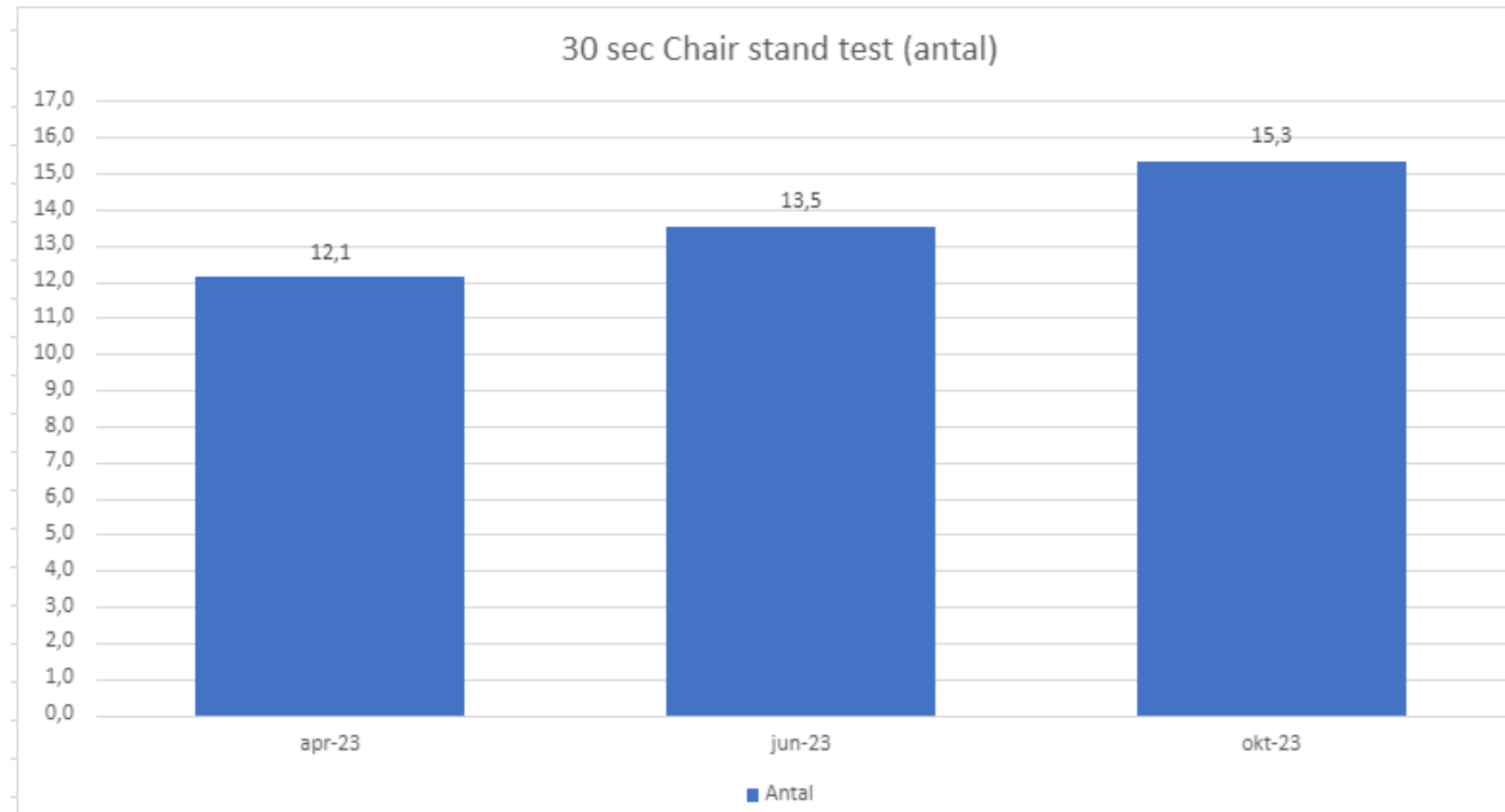
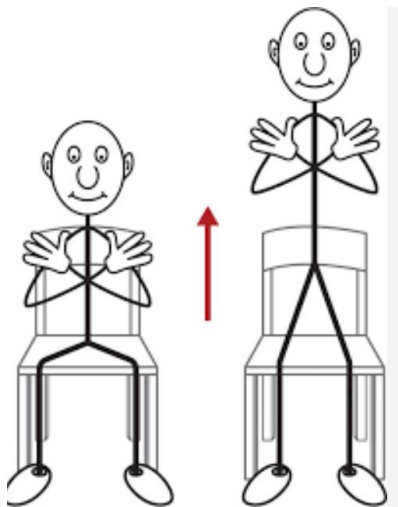


MÄTNINGAR STATISTIK





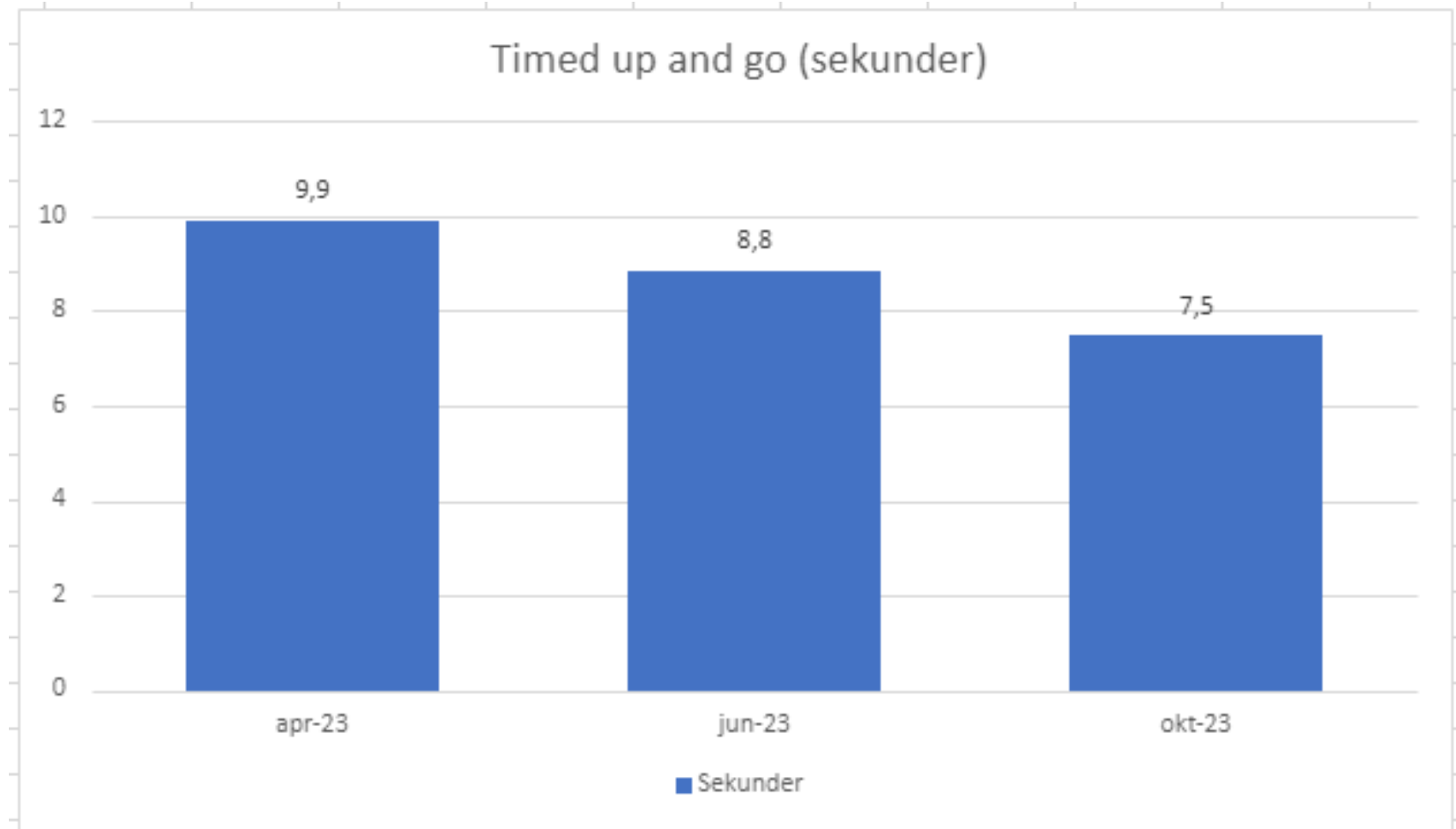
Deltagaren får resa sig
upp från en stol så
många gånger hen kan
på 30 sek.



MÄTNINGAR STATISTIK



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



MÄTNING STATISTIK



Varför hälsan spelar roll?

Några citat från deltagare i Vetlanda kommun som avslutat sin hälsokurs



Jag vill ha recept och testa att baka hemma

Det här var roligt – jag vill göra det igen!

Jag har blivit mer rörlig

Det är roligt och jag har fått nya vänner

Jag har blivit mer stark

Vi skrattar mycket

Jag känner att jag blir sedd

Grattis till alla vinnare!



*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.*

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 förenklat förståelsen &*

- Hälsan spelar roll kan bidra till ökad arbetsglädje och stärkt yrkeskompetens för personal och verksamhet





"Från webbutbildningen tar jag med mig inspirationen det gav att starta igång en kurs inom min verksamhet och att det finns ett färdigt material som underlättar att genomföra detta. Även personalens ansvar att guida och motivera brukarna till hälsosamma val och en sundare livsstil. En liten förändring kan göra mycket för hälsan och behovet av hälsoarbete för målgruppen är större än man tror"

"Jag tycker att det är så jättebra med det färdiga utbildningsmaterialet. Bara att ta fram och läsa i"

"En sak jag tycker är otroligt bra är allt färdigt material som finns för kommande lektioner, det är väldigt uppskattat. Bra att det även finns färdiga träningsprogram och en bank att hämta träningsövningar ifrån"

Medskick till kommuner som önskar genomföra Hälsan spelar roll



- Förberedelser
- Planering kring personal, genomförandet och lokaler
- Fundera över genomförandet i olika verksamheter och grupper (inom vilken verksamhet börjar vi och behöver vi göra stora anpassningar av materialet utifrån de brukare vi har/ som skall gå hälsokursen?).
- Kostnader för inköp (träningmaterial mm.).
- Kontakt med andra kommuner för erfarenhetsutbyte
- Digitala informationsträffar om Hälsan spelar roll för kommuner som är intresserade och vill förbereda sig inför en uppstart av Hälsan spelar roll. Anmälan till den 9/5 görs på [hemsidan](#)!

HSR - Prioriterat område inom Nässjö kommun

- Började i några enstaka verksamheter men där man nu satsar stort
- Presentationer om Hälsan spelar roll för ledning och politiker har gett flera positiva effekter
- Bidragit till långsiktighet med utbildningsplan för medarbetare inom olika LSS-verksamheter
- Nätverk för personal
- Nässjös deltagande i webbutbildningarna – uppskattat hos blivande kursledare



Fastställt 2024-09-04



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*

Forskargrupp I Did It

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



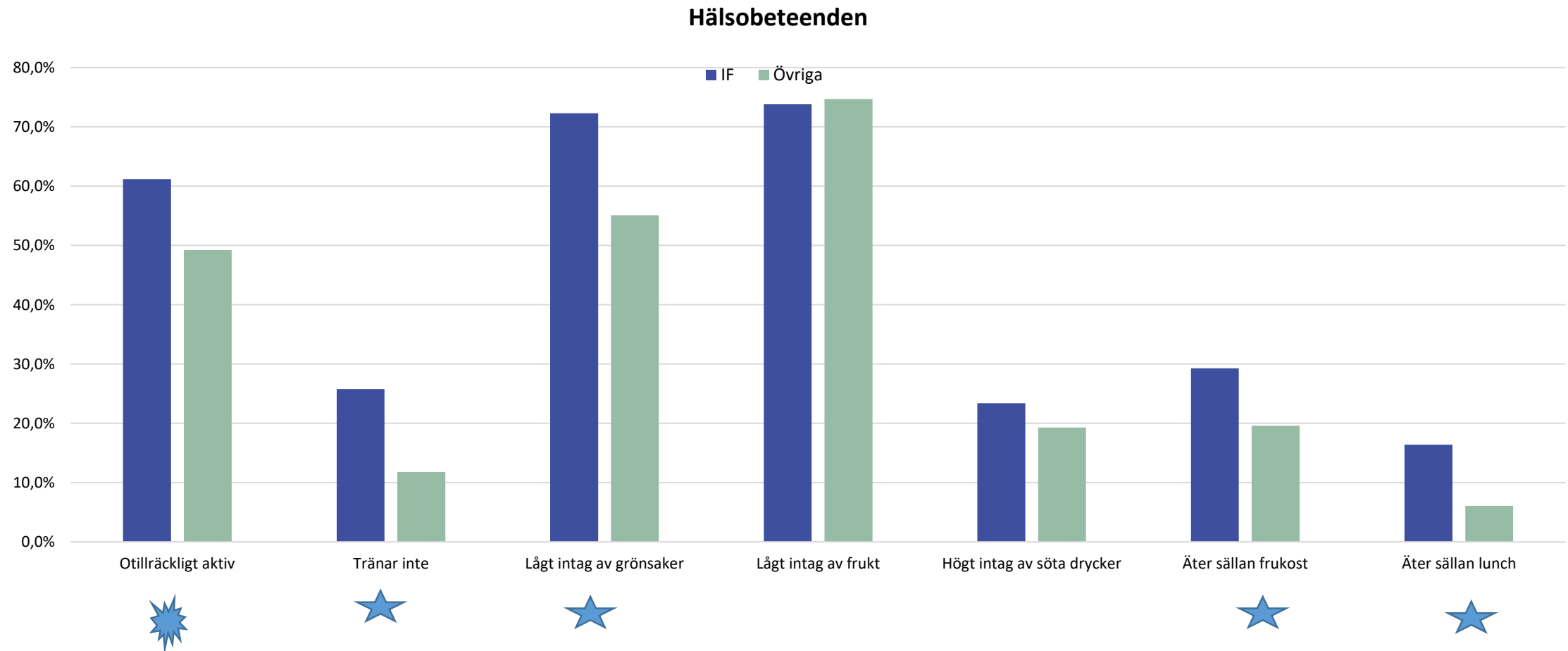
Studie 1

**En kvantitativ studie om
hälsoskillnader**

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

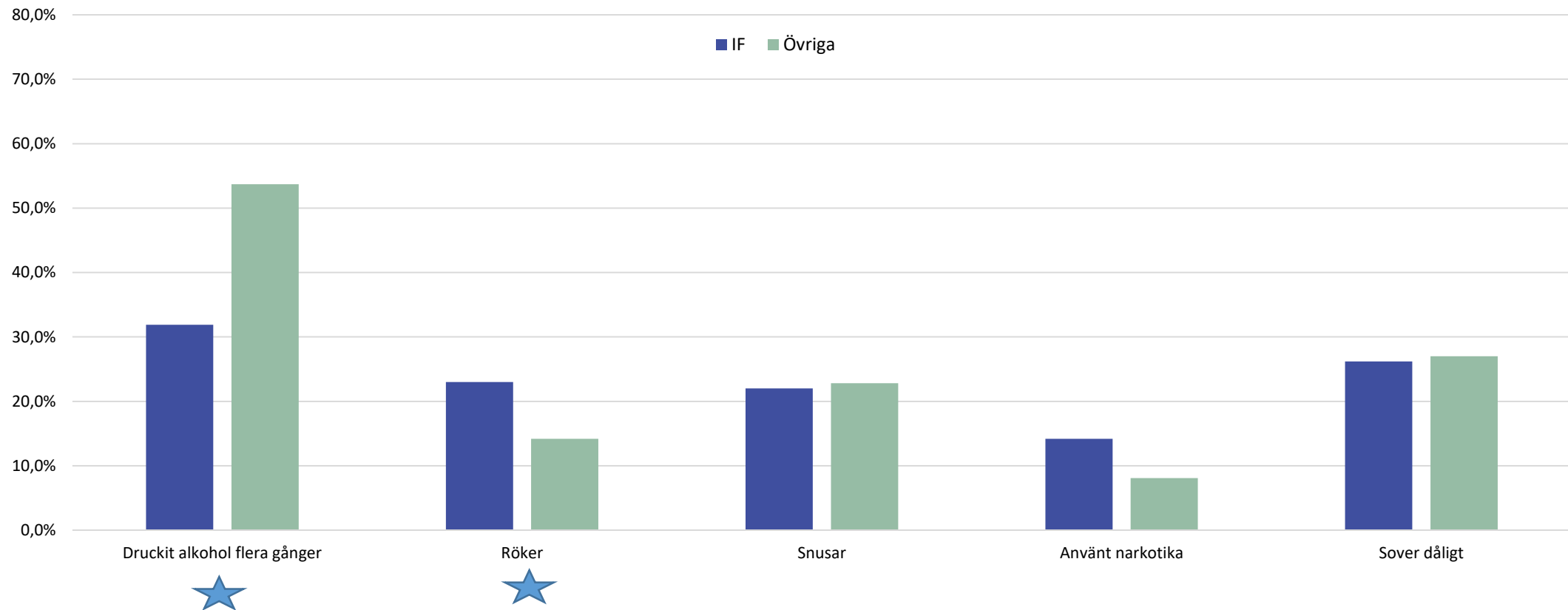


Hälsoskillnader mellan ungdomar med och utan IF



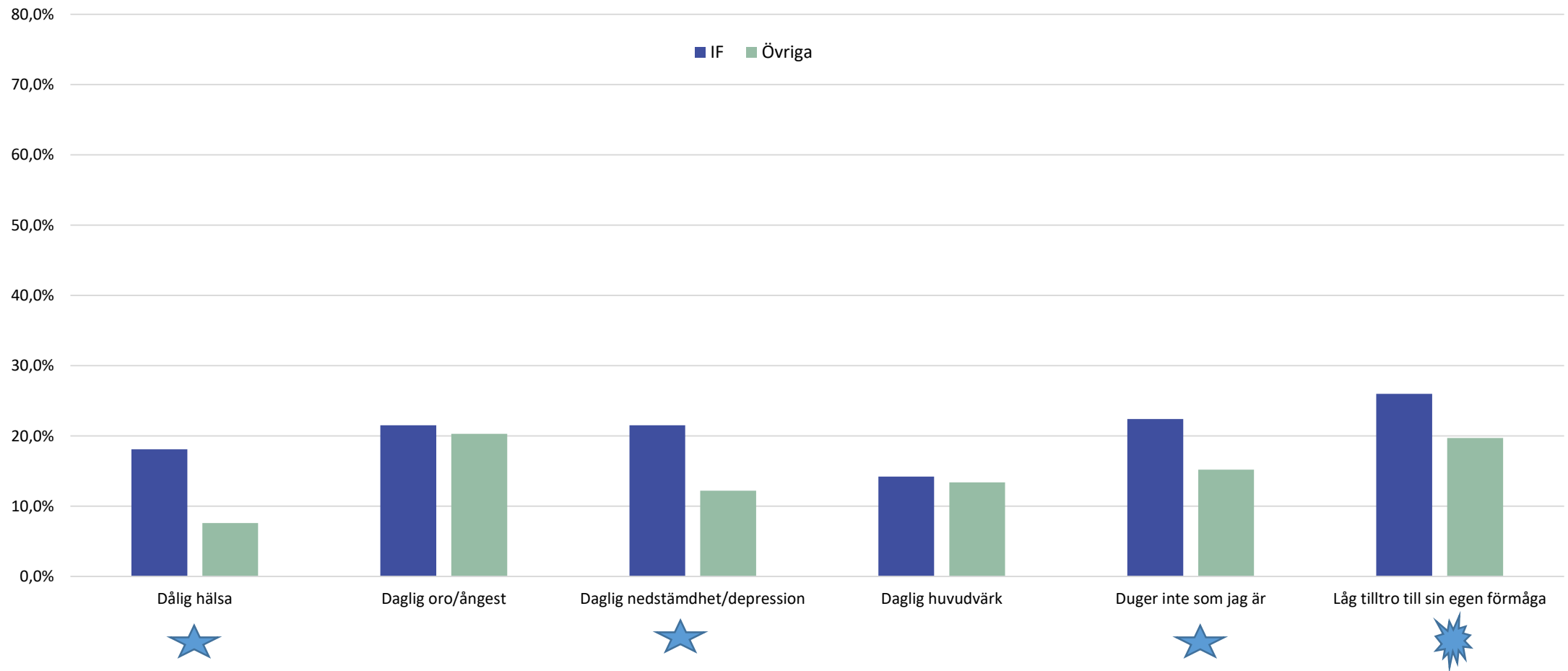
Hälsoskillnader mellan ungdomar med och utan IF

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

Metod ??? *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 HSR
malin.bystromnyberg@rjl.se



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