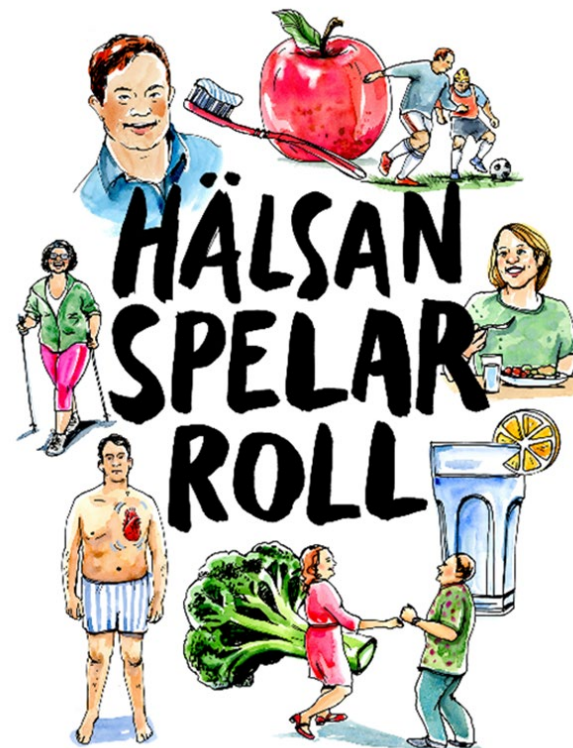


# Hälsan spelar roll

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



# Nationell bild över hälsoläget för personer med funktionsnedsättning



- Personer med funktionsnedsättning riskerar att få sämre vård och behandling (SKR, Folkhälsomyndigheten)
- Riskerar att inte få insatser som tillgodoser de egna behoven (Socialstyrelsen)
- Sämre kosthållning och levnadsvanor, mindre aktiva
- Låg hälsolitteracitet – förmåga att läsa, förstå, förhålla sig till och värdera information

# Sämre hälsa hos personer inom LSS-verksamhet

- 1 av 9 vuxna med IF når inte rekommenderad nivå av fysisk aktivitet
- Fetma är mer än 3 gånger vanligare
- Diabetes är dubbelt så vanligt
- Högt blodtryck är 20% vanligare hos män
- Psykisk ohälsa är mer än dubbelt så vanligt
- Benskörhet och frakturer är vanligare
- Munhälsan är sämre än den övriga befolkningen (Socialstyrelsen)



# Hälsan spelar roll - För en mer jämlik hälsa



- Stigmatiserad grupp, underordnad ur ett maktperspektiv
  - Berörda aktörer behöver samverka för de här individerna
- Beroende av personal
  - Får en avgörande roll för att främja och upprätthålla goda levnadsvanor
- Självbestämmande – en viktig rättighet

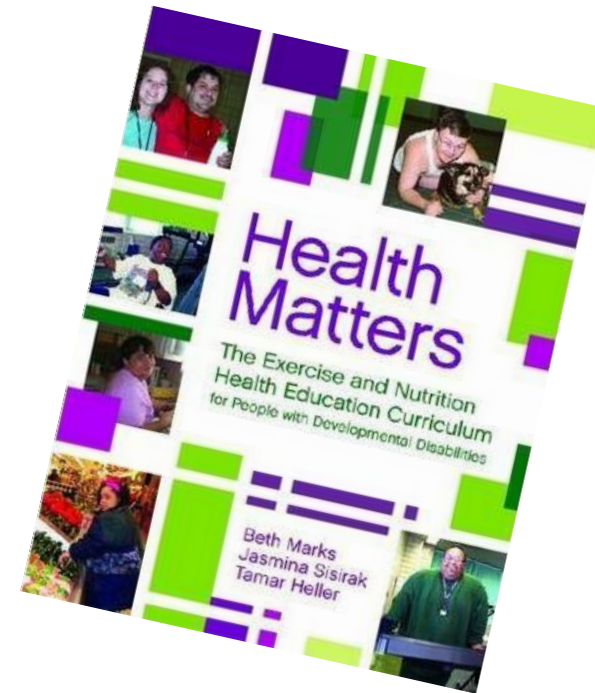


# Bakgrund – HealthMatters

- 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

Utvärderat 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](http://www.halsanspelarroll.se)



# Steg 1: Webbutbildning för personal LSS



- Digitalt
- Årligen v.5, v.6 samt v.35 och v.36 (dubbla utbildningspass fm & efm)
- 90 min x 3 dagar (tis-tors)
- Med utbildare från Sydöstra sjukvårdsregion

## Upplägg i utbildning:

**Dag1:** Bakgrund Hälsan spelar roll. IF och autism och dess svårigheter kopplat till Hälsan spelar roll.

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

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

# 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)
- 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 32 kommuner i landet
  - Från Region Dalarna (Mora) till Region Skåne (Malmö)
- 3 privata aktörer
- Utvärdering visar att ca 80 % kommit igång och använder HSR främst inom daglig verksamhet
- I Sydöstra sjukvårdsregion - högst representation från Region Jönköping under 2023  
(Jönköping, Nässjö, Tranås, Gislaved, Sävsjö och Vetlanda)



# Fler fördelar med *Hälsan spelar roll*

- Samverkan region, kommun och universitet för en bättre hälsa inom LSS
- Programmet engagerar LSS-personal och deltagare – man lär tillsammans
- Kompetensutveckling även hos personalen
- Kursen pågår i en känd miljö och aktiviteter görs i närområdet (ex gymmet, matbutiken och lokala föreningslivet)



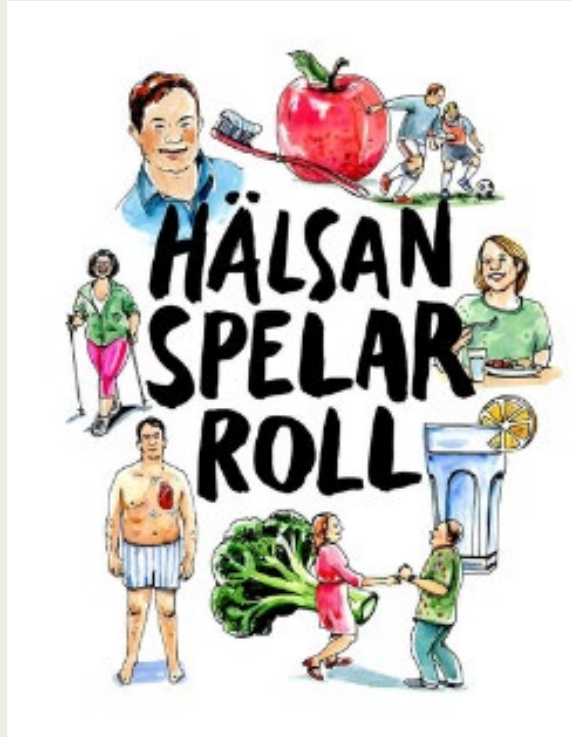
# Tack för oss!

Hemsidan: <http://halsanspelarroll.se>

Kontaktuppgifter: [halsanspelarroll@rjl.se](mailto:halsanspelarroll@rjl.se)



Malin Byström Nyberg, samordnare  
[malin.bystromnyberg@rjl.se](mailto:malin.bystromnyberg@rjl.se)



# HÄLSAN SPELAR ROLL

Vetlanda kommun

# Vad vi har gjort under dessa månader

- Träning på gymmet
- Spinning pass
- Dans pass
- Chi- ball
- Cirkelfys
- Meditation
- Utegym
- Promenad
- Teori om hälsa & kost
- Utflykter
- Innebandy
- Fotboll
- Smakportioner
- Pratad om hygien

Planering kring projektet










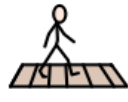






# Varför hälsan spelar roll?

## Deltagarens 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


# TRÄNING


 Hälsobingo vecka 27 


 Promenad	 Testa en ny grönsak.	 Baka något nyttigt.
 Cirkelfys	 Bli svettig.	 Promenad
 Träna till träningsfilm.	 Gör armhävningar	 Cirkelfys
 Gör ett hälsosamt val.	 Ät en frukt.	 Träffa någon du tycker om.





 Cirkelfys på semestern 

  
Uppvärmning 5-10 minuter.  
Exempel: gå på stället och gör solar med armarna. Höga knän

10 Knäböj 

10 Armhävningar 

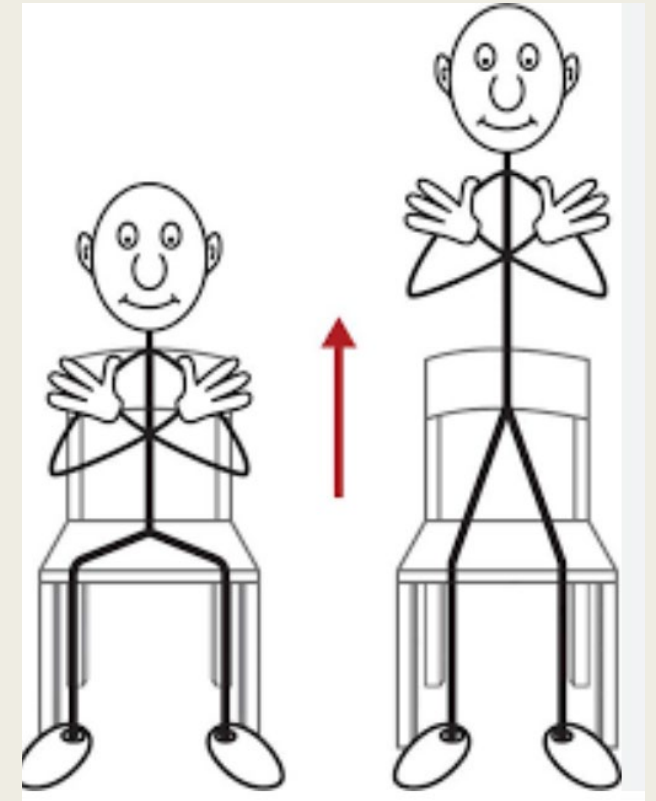
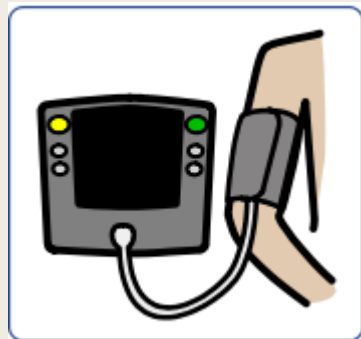
10 Utfallssteg 

10 Höga knän mot bord. 

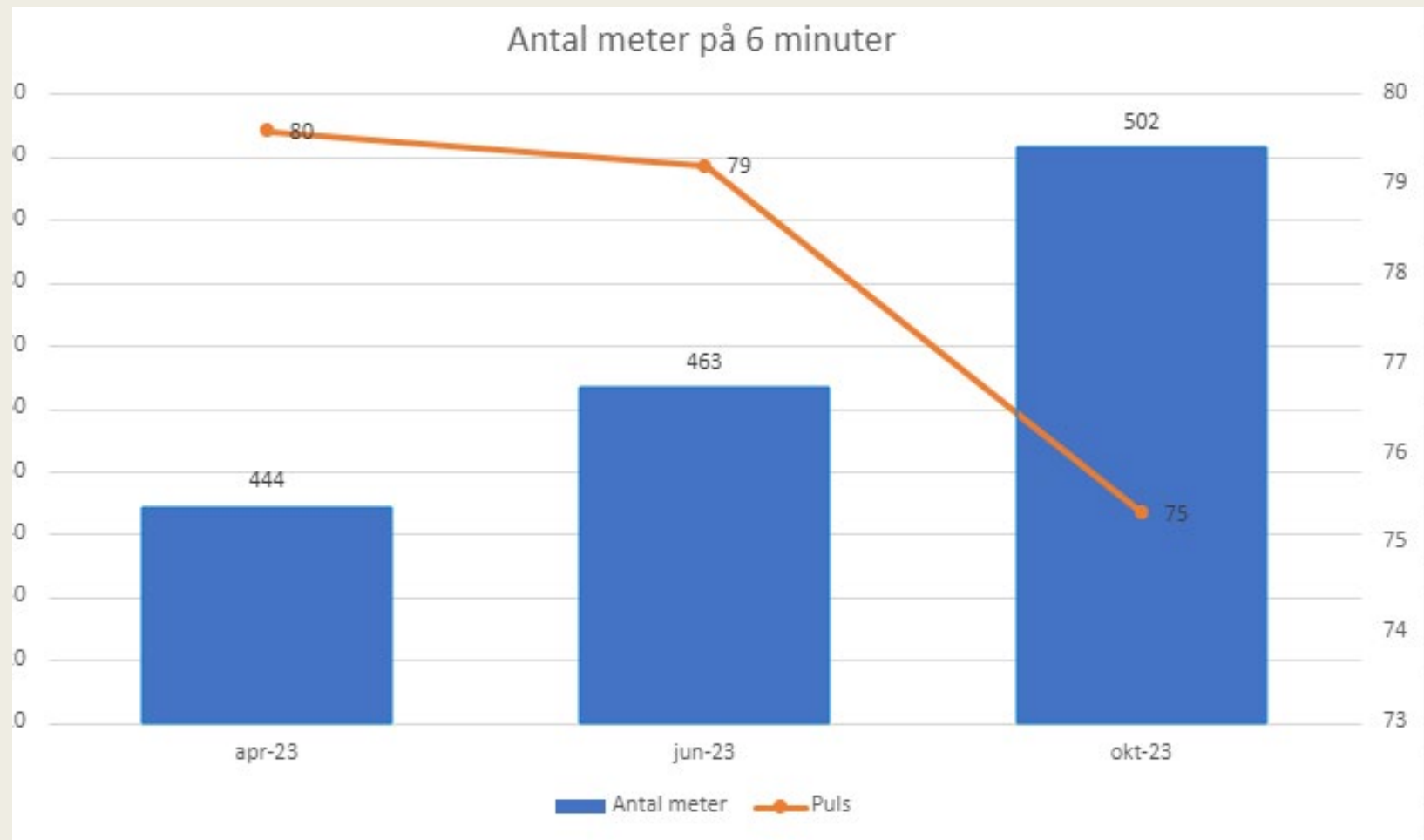
Nedvarning:  
Gå på stället. sträck ut sidan och nacken. Katten och Kon, sträck ut benen.

# Våra tester

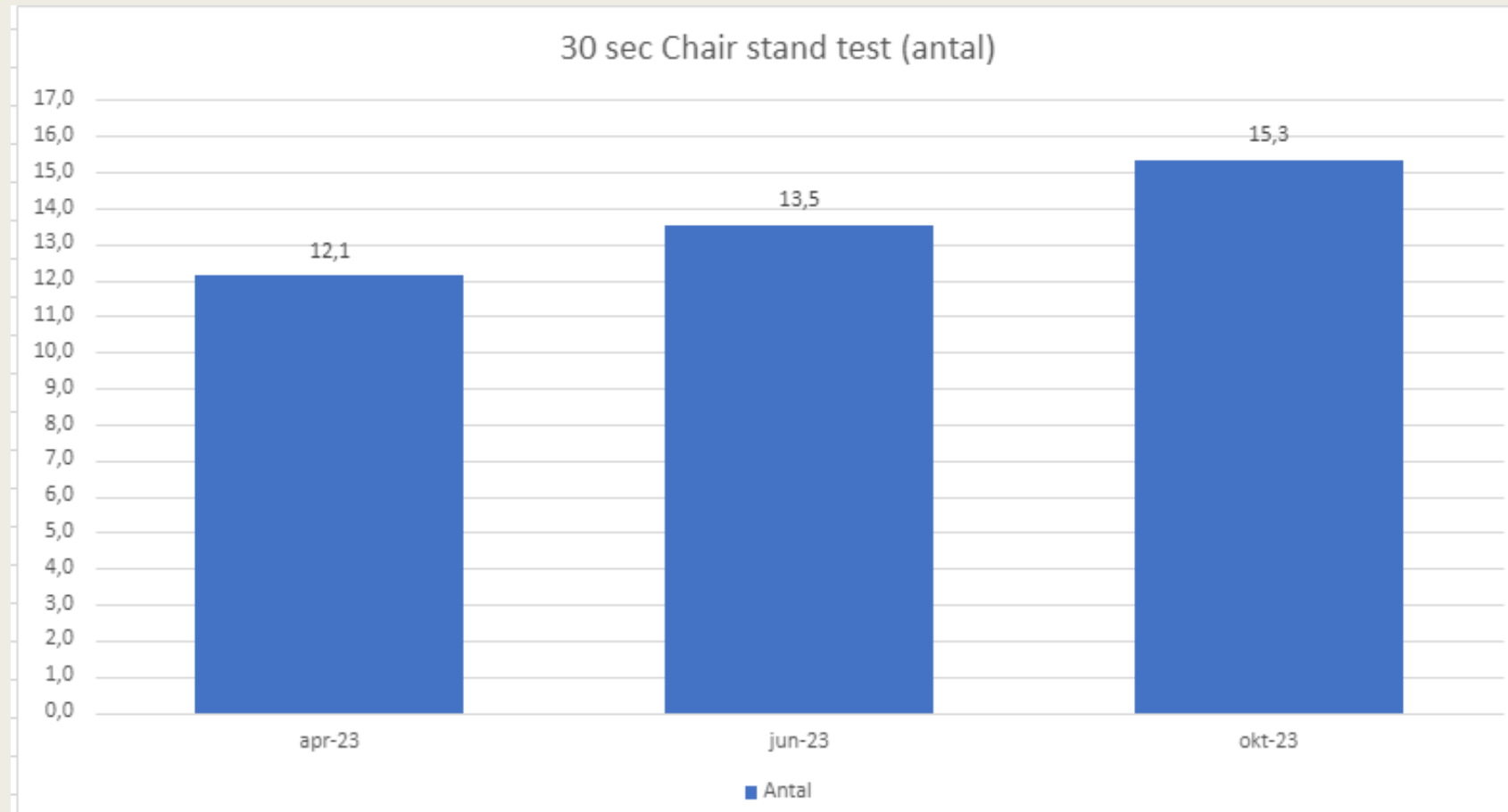
- Chair stand test
  - Puls & blodtryck
  - 6 min gång test
  - Timed up and go
- Vi har gjort detta första träffen, innan sommaren och sista lektionen i oktober.



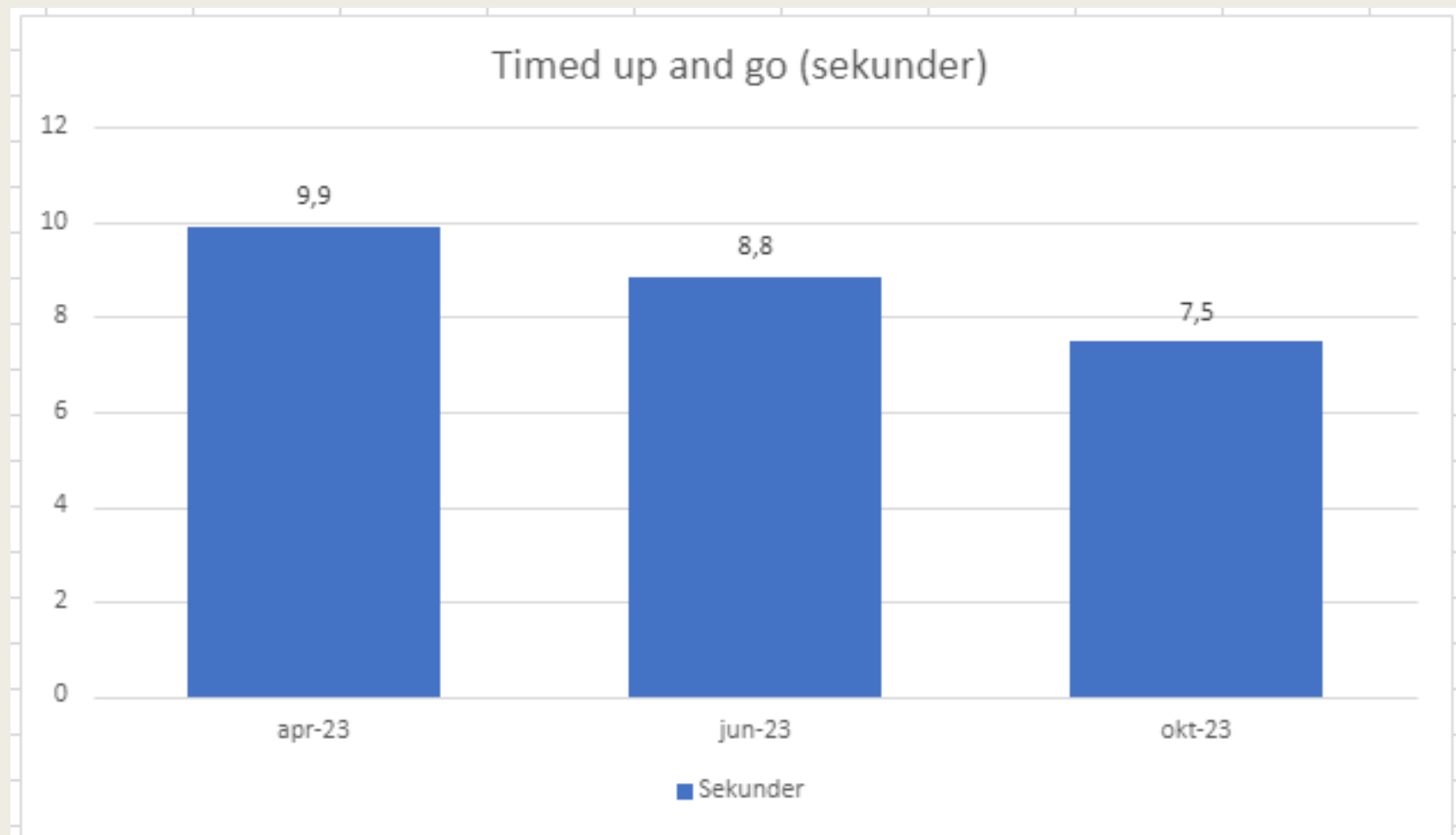




# MÄTNINGAR STATISTIK



# MÄTNINGAR STATISTIK



# MÄTNING STATISTIK

# Tack



**Frida Sköld**

[Frida.skold@vetlanda.se](mailto:Frida.skold@vetlanda.se)



**Anna Rydén**

[Anna.ryden@vetlanda.se](mailto:Anna.ryden@vetlanda.se)



**Hanna Sundbom**

[Hanna.sundbom@vetlanda.se](mailto:Hanna.sundbom@vetlanda.se)