

Slutrapport avseende förstudie och pilotverksamhet

”Fröslunda VC Hälsoskola”

2015-11-01 - 2016-06-30

Bakgrund

I samband med den ESF-ansökan om ett länsprojekt med hälsotema riktat till ”nyanlända med sammansatt problematik, som resulterat i projekt IBIS, så inleddes pilotverksamheten ”Fröslunda VC Hälsoskola”. Verksamheten har inkluderat en förstudie med utbildningsinsats och förarbete samt en pilotverksamhet med deltagare.

Förstudie

Under förstudien, 2/11 t o m 8/12 2015 genomgick den sjuksköterska, som anställdes för ändamålet, fem halvdagars utbildning med handledare Rose-Marie Mossberg-Maghsoudi. Dessutom deltog sjuksköterska vid två träffar i hälsoskolan i Norrköping som drivs av handledaren. Därtill ingick en studieresa till Göteborg under två dagar i november med information kring en hälsoskola som bedrivs där med samma målgrupp.

Under förstudien förbereddes material, upplägg och arbetssätt inför pilotverksamheten Fröslunda VCs Hälsoskola. Sjukgymnast anställdes för att driva hälsoskolan i samarbete med sjuksköterskan. Utbyte skedde under denna tid med den pilotverksamhet som bedrivits i Oxelösund kring vissa gemensamma teman.

Genomförandefasen

Målet med pilotverksamheten var att ge LSG underlag för tillämpning av hälsoarbetet för målgruppen och att skapa och testa en modell för hälsoskolan som sedan kunde ingå i ESF-projektet IBIS. Dessutom var målet att visa på huruvida hälsoskola är en väg att gå för att förbättra målgruppens fysiska och psykiska hälsa.

Samverkan för rekrytering av deltagare samt rekrytering av tolk har skett med Arbetsförmedlingen. Samarbetet har fungerat smidigt.

Totalt 25 personer har deltagit i hälsoskolan. De har delats in i fyra grupper. De har bestått av två grupper arabisktalande, en kvinnogrupp och en mansgrupp, samt två grupper tigrinjatalande, också uppdelade i kvinnor och män. Totalt har 11 kvinnor och 14 män tagit del av hälsoskolan. De har fått träffa, förutom sjuksköterska och sjukgymnast, läkare, dietist och kurator.

LSG

Lokal samverkansgrupp Eskilstuna

Samtliga deltagare har upplevt att hälsoskolan haft en positiv effekt på deras fysiska och psykiska hälsa genom den kunskap de fått i hälsoskolan. Dessutom har de fått större förståelse för den svenska sjukvården och av egenvård. Samtliga har positiva erfarenheter och har uttalat att behovet av kunskaperna som tillförs i hälsoskolan är stort. Kompetensutveckling har således skett av både deltagare och hälsoskolans personal.

Hälsoskolan kommer att ingå i projekt IBIS verksamhet med vissa förändringar. Hälsoskolan har genomförts vid nio träffar med flera teman bland annat: egenvård, kvinno- och manshälsa, munhygien, stresshantering, mat och hälsa. Under projektet kommer hälsoskolan att ske vid tio tillfällen. På deltagarnas uppmaning har hjärt- och lungräddning lagts till som ytterligare tema. Dessutom kommer det under projekttiden att prövas att driva hälsoskolan med blandade grupper, för att vid vissa tillfällen, t ex då man talar om kvinnohälsa eller manshälsa, genomföra möten med enbart kvinnor och enbart män.

Den erfarenhet som byggts upp under pilotverksamheter kommer således projekt IBIS till del. Dessutom kommer projektet att arbeta för att hälsoskolan ska implementeras i landstingets verksamheter.

Bilaga: Frågor personal.

Eskilstuna 2016-06-30

Lana Hallberg

Projektledare IBIS

Mikael Nyman

Processledare LSG

Frågor till personalen för underlag till rapport Pilotverksamheten

Fas 1. Förstudie 2/11-8/12:

- ***Ni har haft 5 halvdagars utbildning med handledare, 2 hälsogruppträffar hos Rose-Marie, Göteborg och planering av verksamheten. Vi vet dock inget om ni har inlett samarbete med hälsoskolan i Oxelösund. Ni kan beskriva det lite. Om det inte har inletts tala om varför.***

Processledare Lilian hade under förberedelsefasen kontinuerlig kontakt med verksamhetsledare Maria, som har hälsoskola i Oxelösund, via telefon och mail. Vi diskuterade upplägg, vägde för och nackdelar kring olika beslut. Uppfattningen då var att Maria har träffarna upplagda mer som en lektion medan vi i hälsoskolan ville eftersträva mer av en grupp känsla där deltagarna utbyter erfarenheter. Vidare har de båda hälsoskolorna presenterats i olika sammanhang då de olika uppläggen har jämförts och diskuterats.

Fas 2. Genomförande av pilotstudien. 1/2 -30/6

- ***Antal deltagare, hur många kvinnor och hur många män***
Totalt 25 deltagare varav 11 kvinnor och 14 män. Arabisktalande grupperna bestod av 7 män och 5 kvinnor, Eritreanska grupperna bestod av 5 män och 6 kvinnor
- ***Hur har samverkan med AF fungerat gällande rekrytering av deltagare, gällande tolkinsatsen***

Vi har haft kontinuerlig kontakt via mejl och telefon med kontaktperson på arbetsförmedlingen. Denne har via sina kollegor rekryterat deltagare och själv bokat tolk via avtalade tolkförmedlare.

LSG

Lokal samverkansgrupp Eskilstuna

- ***Vilka är deltagarna? Vet ni något om de står långt från arbetsmarknaden eller om de är uttagna bara för att just de fanns tillgängliga.***

Deltagarna är uttagna för att de var tillgängliga. Man tog även hänsyn till närheten till vårdcentralen, på vilken verksamheten var under våren.

- ***Varför har ni valt att ha en kvinnogrupp och en mansgrupp?***

Utifrån de teman vi arbetar med, trodde vi att kvinnorna skulle få mer andrum, våga ställa frågor och berätta saker. Vid utvärdering visade deltagarna stor uppskattning till detta, och särskilt kvinnorna. Enligt kvinnorna själva hade de inte vågat berätta om sina problem om det hade varit män närvarande vid dessa tillfällen.

- ***Kan ni märka några skillnader mellan de två språkgrupperna, mellan kvinnogrupp kontra mansgrupp?***

En tydlig skillnad mellan manlig och kvinnlig grupp var att kvinnorna tenderar att fråga om saker som berörde deras barn och anhöriga medan männen frågar om saker som berör de själva. Detta gällde både arabisktalande och tigrinjatalande grupp. Även i träningssituationen kunde märkas en skillnad i att männen var mer öppna, vågade ta för sig och hade större erfarenhet av fysiska aktiviteter. Kvinnorna uppträdde mer tillbakadraget, för flera av dem var fysisk ansträngning en helt ny erfarenhet. Även själva miljön i träningsalen föreföll mer främmande för de kvinnliga grupperna.

- ***Kursledarnas upplevelse av skillnader mellan språkgrupperna har varit att deltagarna i arabisktalande gruppen var mer framåt, tog mer plats och kunde ifrågasätta.***

Tigrinjatalande grupperna var betydligt mer lågmälda och tystlåtna.

- ***Tycker ni att hälsoskolan har bidragit till att förbättra deltagarnas fysiska och psykiska hälsa***

LSG

Lokal samverkansgrupp Eskilstuna

Absolut! Deltagarna själva har medgett det, dem har blivit mer aktiva. Flera av dem har även ändrat sin kost. Sambandet mellan psykisk och fysisk hälsa verkar ha blivit tydligare för deltagarna och de har flertalet gånger talat positivt om både innehållet och upplägget av hälsoskolan.

- ***Vad tycker ni var målet med hälsoskolan när ni startade? Tycker ni att ni har nått upp till målet?***

Målet med hälsoskolan var och är fortfarande att stärka målgruppens hälsotillstånd, förmåga till egenvård samt hjälpa deltagarna med etablering på den svenska arbetsmarknaden. Känslan är att vi till stora delar har uppnått dessa mål.

- ***Har målet förändrats nu när ni nästan är klara med hälsoskolan***
Nej.

- ***Beskriv hälsoskolans program. Det kan ni göra i punktform om ni vill***

Kursens innehåll

- Introduktion och presentation av kursen och deltagarna, tystnadsregler.
- Distriktssköterska/ Sjukgymnast – egenvård, skyldigheter resp. rättigheter inom vården samt information om sjukvårdssystemet i Sverige.
- Distriktssköterska/ Sjukgymnast- kvinnors hälsa samlevnad resp. mannens hälsa, könssjukdomar.
- Distriktssköterska/Sjukgymnast - munnens hälsa, vikten av en god munhygien
- Sjukgymnast- Smärtfysiologi, smärtans komponenter. Fysisk och psykisk hälsa kopplat till fysisk aktivitet och träning. Introduktion till träning.
- Läkare- Deltagarna får möjligheter att ställa allmänna sjukdomsrelaterade frågor till läkare.
- Psykolog/kurator- talar om sömnproblem, stress och stresshantering i samband med flyktingskap. PTSD

LSG

Lokal samverkansgrupp Eskilstuna

- Dietist- mat och hälsa, tallriksmodell
- Distriktssköterska och sjukgymnast är närvarande under alla tillfälle.

- **Beskriv om ni ändrat något i programmet**

Inte ändrat däremot lagt till könssjukdomar utifrån deltagarnas egna önskemål. Ett annat önskemål som framkommit är att lägga till utbildning i hjärt- och lungräddning, vilket vi eftersträvar inför framtiden. Mellan de två omgångarna av grupper vi haft, kastade vi om ordningen i programmet för att gästerna/experterna skulle komma mer utspritt och inte direkt efter varandra.

- ***Vad tycker ni att ni har lärt er under pilotstudien?***

Under pilotstudien har vi vid flera tillfällen hållit föredrag. Man har lärt sig att hålla tid och tappat rädsla att prata inför folk. Även grupparbete är en ny erfarenhet för oss. Vi har fått höra varandras och andras föredrag, vilket har varit lärorikt. Deltagarans frågor, erfarenheter och perspektiv har ökat vår förståelse för dem och deras synsätt.