



Verktyg för befrämjande av hälsa och arbetslivs-rehabilitering

Samordningsförbundets projekt "HälsoSam Ragunda" uppmärksammas i ÖP. Projektägare är Primärvården i Ragunda och parter är Ragunda kommun, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.

Projekttid 2012-10-01 – 2014-09-30. Just nu diskuteras med Samordningsförbundet viss utökning och förlängning.

Ett "syster projekt" pågår i Strömsund, "HälsoSam Ström" även det finansierat och stött av Samordningsförbundet. Där är man i slutfas och i implementeringsaktiviteter.

Östersund 2013-11-27

/Gunilla Kaev

Bitr. förbunds chef och processamordnare

1

Artikel i Östersunds Posten. Publicerad 12 november 2013



Lennart Sjödin, Glenn Bärlund och Kent Finli deltar i "gubbgruppen" på Stuguns hälsocentral och genomför ett skonsamt styrketräningsspass med hjälp av speciella gummiband. Passet leds av distriktssköterskan och projektledaren för HälsoSam Ragunda Lotten Albertsson.

Fotograf:

Denny Calvo

Hälsosammare gubbar tränar i grupp



STUGUN För ett år sedan drog man i gång ett ambitiöst hälsoprojekt i Ragunda kommun men herrarna har lyst med sin frånvaro. Därför har man nu startat en renodlad gubbgrupp som man hoppas ska ge ringar på vattnet.

2

Lotten Albertsson och Berna Lindström leder styrketräningspasset.



FAKTA

HälsoSAM Ragunda

Vänder sig till personer mellan 18 och 64 år. Arbetslösa och sjukskrivna har företräde. Grupper om 6 till 8 personer erbjuds möjlighet att komma i gång med individanpassade aktiviteter, i egen takt och med stöd från olika yrkesgrupper på hälsocentralen.

Hälsoprogrammet innehåller kortare föreläsningar och aktiviteter för att stärka hälsan och välbefinnandet. Aktiviteterna anordnas både inom- och utomhus och programmet omfattar 10 gruppträffar samt uppföljningar efter gruppavslut.



Syftet med projektet är att öka förutsättningarna sjukskrivna och arbetslösa att återgå i arbete

Målet är att minst 50 % går tillbaka till arbete i någon form, att 80 % upplever att de får någon form av hälsosammare leverne och att minst 60 % har förändrat en vana. Projektet påbörjades 2012 och är tvåårigt.

I Ragunda kommun driver man sedan ett år tillbaka ett tvåårigt hälsoprojekt som primärt syftar till att få sjukskrivna och arbetslösa att återgå i arbete. Det är landstinget som driver projektet tillsammans med arbetsförmedlingen och försäkringskassan och det hela bekostas av **Samordningsförbundet**.

– Enkätundersökningar har visat att invånarna i Ragunda kommun är mer sjukskrivna, röker mer, rör sig mindre och äter mindre frukt och grönt än genomsnittet, berättar distriktssköterskan Lotten Albertsson.

Hon är projektledare för HälsoSam Ragunda och driver projektet tillsammans med undersköterskan Berna Lindström.

– Vi hade två grupper som vi jobbade med i fiol och det var nästan bara kvinnor som deltog. Tanken föddes om att vi måste ha en grupp som riktar sig enbart till män, säger Lotten Albertsson.

Nu är kommunens första gubbgrupp i träning och satsningen har fått en bra start. Fyra män i sina bästa år har samlats på Stuguns hälsocentral för ett två timmar långt träningspass uppdelad på en fysisk- och en teoretisk del. Lotten Albertsson berättar:

– Deltagarna är antingen sjukskrivna eller vill göra en livsstilsförändring. En röd tråd på träffarna är att vi gör något fysiskt, även om vi inte propsar på att de ska bli några träningsnarkomaner. Alla deltagare sätter upp personliga mål som de vill uppnå och dessa kan de senare, efter projektets slut, jobba vidare med på egen hand.

Passet inleds med en promenad på ett par hundra meter från hälsocentralen upp till klubbstugan vid slalombacken.

– Man kan se att deltagarna är på olika fysisk nivå bara på promenaden hit, säger Lotten.

Christer Södergren har högt blodtryck, det ligger i släkten. Via hälsocentralen kom han i kontakt med projektet HälsoSam Ragunda.

– Jag tycker det är kul att träna och har ett förflutet som fotbollsspelare men det är svårt att komma i gång. Det är mycket lättare i grupp. Kan jag få ner blodtrycket med hjälp av fysisk aktivitet är det bra.

Inne i klubbstugan förser sig gubbarna i gruppen med en typ av gummiband som används för styrketräning och musiken dunkar ur stereons högtalare.

– Det blir varmt, kommenterar Kent Finli, som tycker att det blir en bra gemenskap och lättare att genomföra livsstilsförändringar när man tränar i grupp.

Den sociala biten är en viktig del av en hälsosammare livsstil. Lotten Albertsson berättar att deltagare med exempelvis utmattningssymptom kan ha svårt att ta sociala kontakter. Genom att samlas i grupp kan man skapa nätverk och få stöttning.

– Det har ju gått trender i det här med förebyggande hälsovård. Normalt har vi bara resurser till akuta åtgärder men med det här projektet har vi fått en möjlighet att faktiskt jobba förebyggande. Under de två år som projektet pågår kommer vi att ha jobbat fram ett program som verkligen funkar. Vi kan bara hoppas att det permanentas och att vi i framtiden kan ha en sköterska som har hand om livsstilsfrågor.



Tio gruppträffar är inplanerade och gubbarna är nu halvvägs in i projektet. Men man släpper dem inte efter det. Uppföljningar sker vid tre tillfällen efter avslutat projekt och man hoppas att det kan ringas på vattnet, att deltagarna träffas, motionerar och gör saker tillsammans.

På dagens träff är den fysiska delen nu avklarad och gruppen samlas för en teoretisk genomgång. Lotten Albertsson visar en inspirerande filmsnutt och avslutar i skämtsam ton med att betona vikten av att hitta sätt till rörelse i vardagen.

– Ni ska vara glada om de inte plogar vägarna i vinter för då får ni lite extra vardagsmotion.

Denny Calvo 063-161733 denny.calvo@op.se