

Delrapport 2 Hälsosam Ragunda februari 2014



 **Försäkringskassan**

 **Arbetsförmedlingen**

Ragunda
Kommun 

Projektägare: Jämtlands Läns Landsting

Parter : Ragunda kommun, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Jämtlands läns landsting

Anställda: Lotten Albertsson, distriktssköterska & projektledare 30%

Berna Lindström undersköterska 30%, fr o m 140201, 70%.

Projektid :Två år, 2012-10-01-2014-12-31

Bakgrund

Ragunda kommun är en glesbygdskommun med ca 5590 invånare. Statens Folkhälsoinstitut gjorde år 2007 en undersökning på människor i glesbygd och fann bl. a att de oftare har lägre utbildning och att människor motionerar mindre och dricker mer alkohol än övriga. I Ragunda kommun har undersökningen, Hälsa för alla (2010) siffror som pekar på att Ragundabor jämfört med övriga länet har högre alkoholkonsumtionen, motionerar mindre, intar mindre frukt och grönt samt är mindre sociala. Andelen sjukskrivna eller arbetssökande är hög och utav dessa är rygg och nacksmärta vanligt samt psykisk ohälsa.

Livsstilsrelaterade sjukdomar är ett hälsoproblem inom Ragunda kommun och att erbjuda förbyggande åtgärder är en möjlighet att bromsa utvecklingen av dessa. Detta ingår även i hälsovalsuppdraget att erbjuda invånarna stöd i dessa frågor.

Mot denna bakgrund ämnade Ragunda Närvårdsområde, (NVO) införa att skapa möjligheter för människor som bor i glesbygd att delta i gruppaktivitet samt i subgrupper och därigenom skapa delaktighet och bryta passivitet och isolering samt att det egna ansvaret för en sund livsstil skulle öka. Hälsosam Ragunda skall öka förutsättningarna för lång- och korttids och arbetslösa att återgå till arbete.

Ragunda kommun har ett högt sjukskrivningstal med 53 % .långtidssjukskrivna bland sina anställda och av dessa är 25% pga. psykisk ohälsa. Ett projekt drivs av kommunen att sänka ohälsotalet och att slussa flera av de anställda att delta i Hälsosam Ragunda.

Sammanfattningsvis är huvudmålen med projektet att påverka invånarna till hälsosammare levnadsvanor samt att få sjukskrivna tillbaka i arbete.

Målgrupp

personer med nedanstående kriterier erbjuds deltagande i grupperna

-övervikt

-utvecklad diabetes

-personer med långvarig smärta

-personer med ovanstående diagnoser som också har psykisk ohälsa definierad att tillhöra primärvården

-personer med sömnbesvär, riskbruk alkohol och tobak

-personer skall vara i arbetsför ålder 18-65 år.

-personer som uppbär ersättning från försäkringskassa eller arbetsförmedling

En utveckling av målkriterierna gjordes av styrgruppen, maj 2013 och att personer med livsstilsrelaterade sjukdomar, utan sjukskrivning kan ingå i gruppverksamheten. Därigenom kan det förbyggande arbetet förhindra sjukskrivning.

Förlängning av projektiden fram till 141231, enl önskemål från Ragundakommun för att undersöka om denna form av gruppverksamhet har påverkan på korttids-upprepade sjukskrivna.

Urskiljningskriterier

- icke färdigutredda personer
- personer med instabil hjärtsjukdom
- personer som bedöms för sjuka för att tillgodogöra sig erbjudandet

Huvudmål för projektet

*Mål att utveckla samverkansformer och öka aktivt engagemang inom folkhälsoområdet mellan Jämtlands Läns Landstings primärvård, kommun, arbetsförmedlingen och försäkringskassan i Ragunda kommun

* påverka deltagarna till att förbättra sin hälsa och bli motiverade att ta eget ansvar för fortsatt rehabilitering för att återkomma i arbete eller ta sig ut på arbetsmarknaden

*24-32 stycken skall delta i livsstilskola och att 80% upplever förbättrad hälsa, 60% forstsätter med friskvård på egen hand och 50% vara i arbete/söka arbete.

*lokalt förankra ett arbetssätt och en organisation för att möta rekommendationerna i Socialstyrelsens riktlinjer i förbyggande folkhälsa

*kontinuerlig kvalitetssäkring och utvärdering av metoder och resultat

Sammanfattning augusti 2013-februari 2014

Uppstart av grupp 3, Hammarstrand 7st. samt grupp 4 i Stugun, 5st. med inriktning på endast män en så kallad "gubbgrupp". Upplägget 10 träffar som tidigare se bil1. Programmet har varit uppskattat av båda grupperna och extra uppmärksammat blev Hälsoarbetet i Ragunda då Östersundsposten skrev om projektet och också använde artikeln som löpsedel och framsida på tidningen. se bil 2.

Under januari skedde uppföljning av grupp 1 och samt planering inför start av grupp 5 i samarbete med Ragunda kommun som lägger extra fokus på anställda med mer än 6 st.

Sjukfrånvarotillfällen/år. Ragunda kommun erbjuder att alla dessa anställda att ingå i Hälsosam Ragunda under 2014.

I februari startar grupp 5 med 12 deltagare. Alla deltagare erbjuds ett Motiverande samtal innan gruppverksamheten börjar

I skrivande stund pågår uppföljningar av grupp 2

Uppnådda delmål

Målgrupp samt deltagarantal överensstämmer med uppsatta mål.

Samverkan med Ragunda kommun har utvecklats ytterligare med korttidssjukskrivna.

Projektteamet har aktivt deltagit i utbildningar och föreläsningar i livsstilsarbete och som varit relevanta för projektet

Resultat från gruppverksamheten, grupp 1 och 2:

Antal deltagare som fullföljt grupp är 11st. Vid utvärdering **efter 10veckor** uppger samtliga deltagare, 100%, vid självskattningsformulär en upplevd bättre hälsa. Exempelvis upplever deltagarna mindre smärta, bättre sömn, regelbundna måltider, äter mer frukt och grönt samt mindre nedstämdhet.

72 % av deltagarna uppger att de motionerar mer regelbundet än innan

45 % upplever mindre stress.

63 % uppger att de äter mer regelbundet och mer frukt och grönt.

45 % av deltagarna har arbete

Vid uppföljning (9 av deltagarna) **efter 6 månader** har 18% gått från deltid till heltid.
1 deltagare har utökat arbetsinsats från sjukskrivning till 25% arbete.
Övriga arbetstränare eller är fortsatt sjukskrivna.
36% uppger att de motionerar mer än innan projektet startade.

Representation på möten och övriga arrangemang

Loksammöte, 1st i november

Styrgruppsmöten, 2 st

Resursteamsmöte 2 st. FK, Kommun, landsting, AF, rehab-koordinator

Samjamtdagen, 11 oktober anordnade av Samordningsförbundet tillsammans med andra projekt i länet.

Träff HälsoSamStröm– HälsoSamRagunda + Samordningsförbundet.

SBU-rapport, Mat vid Fetma, 23sept, Östersund

MI-utbildning genom Folkhälsocentrum 11-12 november samt 10 dec, Östersund

Fortbildningsdag, Praktiskt arbete med levnadsvanor-Fokus på överviktsbehandling, 13 november, Östersund

Folkhälsocentrums inspirationsdag om sjukdomsförebyggande metoder i glesbygd 31 januari

Föreläsning medicinsk Yoga, Göran Boll, 24 februari, Östersund

Plan för mars 2014-dec 2014

uppföljning grupp 1-5, 2mån , 4mån och 1 år

slutföra grupp 5

Utbilda en yogainstruktör

skriva slutrapport

planera studieresa till Finland för att studera livsstilsfrågor i primärvårdsarbetet.

Implementera livsstilsarbetet i Ragunda Närvårdsområde.

Ekonomi

Ekonomi löper enligt avtal.

Bilaga 1



Gubbgrupp + Hälsogrupp

4/10

1 Presentation av deltagare och program. Inregistrering
Dela ut motionsdagbok och stegräknare. Promenad.

9/10 em Lotten = Stugun, Berna = Hammarstrand

2 Tester

18/10

3 Mat + kravadlat Stavgång.

25/10

4 Stresshantering/motivation / promenad Hmd fm. - Stugun em.

1/11

5 Överammer + motionsdagbok

8/11

6 Rocky/ vikten av styrketräning + theraband

15/11

7 Yoga Sömn – smärta

22/11

8 Spinning/ zumba hållning kroppsuppfattning

29/11

9 Tobak Alkohol vätska/vatten- stavgång

6/12

10 Avslutning Skidor/ spark/ stavgång Fika

bilaga 2



<http://op.se/lanet/ragunda/1.6477746-halsosammare-gubbar-tranar-i-grupp>