

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	2 månader	4 månader	12 månader
Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
8 gruppträffar												

1. Projektledare/sjukgymnast och distriktssköterska; Individuell träff: information, diskussion, registrering, tester, frågeformulär, prover

Gruppträffar:

2. Sjukgymnast+ assistent; egna mål, kort teori varför fysisk aktivitet kopplat till fysiska tester, genomgång stegräknare, ”stav”teknik, dagbok. Promenad (stavgång) som fysisk aktivitet
3. Distriktssköterska + assistent; teori och praktik kring hälsa/kost kopplat till prover, följa upp stegräknare-stavgång. Promenad/Therabandsträning.
4. Psykolog + assistent; Livskvalitet, kort teori blandat med praktiska övningar.
Promenad/Tillämpad avslappning.
5. Läkare + assistent; kort teori hur kvinnor/män påverkas vad gäller olika kroppsliga sjukdomar (hälsa/ohälsa) (genusperspektiv). Stavgång/promenad/cykel.
6. Dietist alt distriktssköterskor + assistent(halv dag); stavgång/promenad/cykel +praktisk matlagning
7. Distriktssköterska + assistent; alkohol/droger; Tipspromenad/Therabandsträning.
8. Psykolog + assistent; Forts. livskvalitet. Promenad/Avslappning.
9. Alla yrkeskategorier + assistent; Fortsättning – hur går jag vidare/lokala grupper (subgrupper).
Egna mål. Promenad/Stavgång.

10. Som tillfälle 1 + utvärdering

Alla följer upp i slutet av träffarna men även vid nästa träff vad tillfället gett för den enskilde eller om det är ngt som behöver repeteras, funderas över från tillfället innan

BILAGA 1

Uppföljning per telefon ca 2 mån efter avslutat program.

Uppföljning med fysisk träff på hälsocentralen (som tillfälle 1. och 10.) ca 4 mån efter avslut och ett år efter avslutat program

Grupptillfället ca 1 ½ timme förutom praktiska matlagningstillfället som är 4 timmar.

Exempel; INNEHÅLL OCH UPPLÄGG HÄLSOPROGRAMMET, Grupp 2

Tillfälle i grupp/sjukgymnast (2)

- samling i sjukgymnastikens väntrum
- promenad ca 10 – 15 min enkel väg, gå i grupp men ta hänsyn till individ
- presentation av såväl personal som deltagare
- "god vana" gällande fysisk aktivitet – deltagarna skriver ner och sjg samlar in, dessa mål revideras vb av deltagare vid hälsoprogrammets slut
- assistent samlar in dagbok med steg – kopierar, vb får patient ny
- sjukgymnast resonerar kring; varför fysisk aktivitet, diskussion med deltagarna
- praktisk genomgång; stavgångsinställning/stegräknare/dagbok
- avslutning med diskussion kring "vad tillfället gett"
- frukt någonstans där det passar in

Tillfälle i grupp/distriktssköterska (3)

- provtagning p-glucos, samtliga deltagare
- promenad med eller utan stavar ca 10 min – 15 min enkel väg i takt som ger lätt andfåddhet men i egen takt, tillsammans eller individuellt
- therabands-program
- provtagning p-glucos, samtliga deltagare
- ass följer upp stegräknare och hör hur veckan har varit samt kopierar dagböckerna
- distriktssköterska resonerar om HÄLSA och MATVANOR
- fylla i Hälsokorset och lämna till ass (uppföljning sista tillfället)
- fruktstund med samtal om hur deltagarna har upplevt "tillfället" idag
- genomgång hemläxa + info om nästa tillfälle

Tillfälle i grupp/psykolog (4)

Bilaga 2

- samling i sjukgymnastikens väntrum
- gemensam promenad men i egen takt med eller utan stavar, ca 10 - 15 min enkel väg
- ass checkar av hur veckan varit, kopierar dagböcker osv
- psykolog har en kort föreläsning i diskussionsform kring "hur har jag det i livet just nu" gällande stress, sömn, arbete mm mm
- avslappningsövning
- sammanfattning "hur har dagen varit" samt fruktstund
- info om nästa veckas program + genomgång hemläxa

Tillfälle i grupp/läkare (5)

- samling i sjukgymnastikens väntrum
- gemensam promenad med eller utan stavar, ca 10-15 min enkel väg
- ass kopierar dagböcker och kollar hur veckan varit
- läkare föreläser/diskuterar om hur livsstilsförändringar förebygger och till och med kan förhindra uppkomst av sjukdomar
- fruktstund med frågor och sammanfattning av dagen
- info om nästa tillfälle + genomgång hemläxa

Tillfälle i grupp/psykolog (6)

- samling i sjukgymnastikens väntrum
- gemensam promenad med eller utan stavar, ca 10-15 min enkel väg
- ass kollar hur veckan varit och kopierar dagböcker
- psykolog fortsätter diskussionen kring "hur har jag det i livet just nu"
- avslappningsövning
- sammanfattning, frågor och fruktstund
- info om nästa vecka + genomgång hemläxa

Tillfälle i grupp/distriktssköterska (droger) (7)

Bilaga 2

- promenad med eller utan stavar ca 10 min ut – 15 min enkel väg i takt som ger lätt andfåddhet – distriktssköterska tar upp att ALKOHOL och TOBAK är hälsorisker vilket nog alla vet och sätter upp frågor som deltagarna kan fundera på under promenaden
- therabands-träning
- ass följer upp hur veckan varit + kopia dagböcker
- distriktssköterska leder diskussion kring frågor/svar TOBAK och ALKOHOL
- fruktstund med samtal om hur deltagarna har upplevt "tillfället" idag
- info om nästa tillfälle och genomgång hemläxa

Tillfälle i grupp/distriktssköterskor – maglagning (8)

- gemensam promenad ca 45 minuter, målet är EFS-lokalen
- samling med fördelning av matlagningssuppgifter: köttfärssås med spagetti, två olika sallader, dricka till maten och dukning
- under det att man gör mat, får alla till uppgift att tänka på "en god vana" – något bra som gäller egna vanor kring kost, sätt att äta på etc.
- gemensam måltid då vi berättar hur vi har tillrätt måltiden och delger varandra vår egna "goda vana"
- vad skall vi äta till middag? hur planerar vi in grönsaker till våra måltider?
- diabetessköterska pratar om hur kosten bör vara sammansatt och hur vi ska välja bra grönsaker och kolhydrater
- diskussion i grupp med möjlighet att även få individuellt kostsamtal
- avslutning där vi får nämna något bra som vi fått med oss av dagen

Tillfälle i grupp/alla (9)

- samling i sjukgymnastikens väntrum för gemensam promenad med eller utan stavar ca 10 – 15 min enkel väg
- samla in dagböcker och kopiera
- hälsokors och mål för fysisk aktivitet, revidering
- diskutera fortsättning/frågor/utvärdering
- subgrupp – nätverk
- tider för individuellt besök –"uttestning"
- avslutning med fruktstund och provsmak av enkel mjölkdrink med bär

Hälsoenkät

Svensk version

(Swedish version) © EuroQoL Group 1990 2

Markera, genom att kryssa i en ruta i varje nedanstående grupp (så här) , vilket påstående som bäst beskriver Ditt hälsotillstånd i dag.

Rörlighet

- Jag går utan svårigheter
- Jag kan gå men med viss svårighet
- Jag är sängliggande

Hygien

- Jag behöver ingen hjälp med min dagliga hygien, mat eller påklädning
- Jag har vissa problem att tvätta eller klä mig själv
- Jag kan inte tvätta eller klä mig själv

Huvudsakliga aktiviteter (*t ex arbete, studier, hushållssysslor, familje- och fritidsaktiviteter*)

- Jag klarar av mina huvudsakliga aktiviteter
- Jag har vissa problem med att klara av mina huvudsakliga aktiviteter
- Jag klarar inte av mina huvudsakliga aktiviteter

Smärtor/besvär

- Jag har varken smärtor eller besvär
- Jag har måttliga smärtor eller besvär
- Jag har svåra smärtor eller besvär

Oro/nedstämdhet

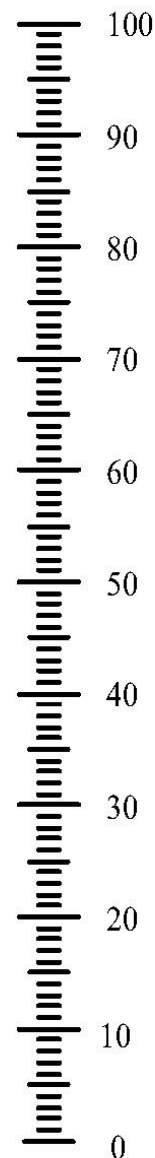
- Jag är inte orolig eller nedstämd
- Jag är orolig eller nedstämd i viss utsträckning
- Jag är i högsta grad orolig eller nedstämd

Till hjälp för att avgöra hur bra eller dåligt ett hälsotillstånd är, finns den termometer-liknande skalan till höger. På denna har Ditt bästa tänkbara hälsotillstånd markerats med 100 och Ditt sämsta tänkbara hälsotillstånd med 0.

Vi vill att Du på denna skala markerar hur bra eller dåligt Ditt hälsotillstånd är, som Du själv bedömer det. Gör detta genom att dra en linje från nedanstående ruta till den punkt på skalan som markerar hur bra eller dåligt Ditt nuvarande hälsotillstånd är.

**Ditt
nuvarande
hälsotillstånd**

Bästa tänkbara
tillstånd



Sämsta tänkbara
tillstånd

HÄLSOPROFIL

BILAGA 4

Namn _____ Personnr _____

Besvara följande frågor genom att ringa in det som känns mest relevant för dig just nu!

Träning före 20 års ålder

Befriad från skolgymnastiken

Ingen träning förutom skolgymnastiken

Tränade utan att tävla

Sysslade med träning och tävling

Träning och tävling i elitklass

Arbetsituation

Stående eller sittande arbete

Rörliga arbetsmoment ingår i arbetet

Kontinuerligt rörligt arbete

Fysiskt ansträngande arbetsmoment i arbetet

Kontinuerligt fysiskt ansträngande arbete

Färdsätt - till arbetsplatsen

Bil, buss eller tåg

Promenad mindre än 2 km

Promenad mer än 2 km

Cykel mindre än 5 km

Cykel mer än 5 km

Fritidsaktiviteter med fysisk anknytning

BILAGA 4

Promenader, cykelturer	aldrig	sällan	då och då	ofta	mycket ofta
Jakt-Fiske-Bär-Svamp (under säsong)	aldrig	sällan	då och då	ofta	mycket ofta
Målning-snickeri-städning	aldrig	sällan	då och då	ofta	mycket ofta
Dans-diskotek-folkdans	aldrig	sällan	då och då	ofta	mycket ofta
Trädgårdsarbete-snöskottning (under säsong)	aldrig	sällan	då och då	ofta	mycket ofta

Motionsvanor senaste månaden

Motion = Fysisk aktivitet i träningskläder med syfte att förbättra konditionen eller allmäntillståndet.

Motionerar aldrig

Motionerar då och då

Motionerar 1-2 ggr i veckan

Motionerar 3-5 ggr i veckan

Elitträning

Kostvanor

Tänker nästan aldrig på mat ur näringssynvinkel

Försöker då och då tillämpa olika kostråd

Tillämpar vad jag kan om riktiga kostvanor, dock inte helt regelbundet

Tillämpar vad jag kan om riktiga kostvanor regelbundet

Planerar nästan alltid min kost ur näringssynvinkel

Tobaksvanor

BILAGA 4

(Om du röker pipa eller annan tobak, försök att beräkna hur stor din konsumtion är omräknat i cig/dag)

Rökning

mer än 15 cig/dag

10-14 cig/dag

5-9 cig/dag

1-4 cig/dag

0 cig/dag

Snusning

minst en dosa/dag

4-6 dosor/vecka

2-3 dosor/v

högst 1 dosa/v

snusar inte

Alkoholvanor

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

Med ett "standardglas" menas: 50 cl folköl, 33 cl mellanöl eller nästan lika mycket starköl, 15 cl vin, eller 4 cl starksprit.

Mer än 10 standardglas per vecka

5-9 standardglas per vecka

1-4 standardglas per vecka

mindre än ett glas per vecka

dricker inte alkohol

Sömn

BILAGA 4

Hur ofta känner du dig pigg och utvilad när du vaknar efter en natts sömn.

Aldrig

1 gång i veckan

2-3 gånger i veckan

4-5 gånger i veckan

Så gott som alltid

Hälsoprofil från "Cykelergometertest" inför Åstrands index

AUDIT frågor

BILAGA 5

Här är ett antal frågor om Dina alkoholvanor
Vi är tacksamma om Du besvarar dem så noggrant och ärligt
som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för Dig.

1. *Hur ofta dricker Du alkohol?*

Aldrig

1 gång i månaden eller mer sällan

2-4 gånger i månaden

2-3 gånger i veckan

4 gånger/vecka eller mer

2. *Hur många "standardglas" dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?*

1-2

3-4

5-6

7-9

10 eller fler

3. *Hur ofta dricker du sex sådana "standardglas" eller mer vid samma tillfälle?*

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

4. *Hur ofta under det senaste året har du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?*

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

5. *Hur ofta under det senaste året har Du låtit bli att göra något som Du borde för att Du drack?*

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

6. *Hur ofta under senaste året har Du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?*

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

BILAGA 5

7. Hur ofta under det senaste året har Du haft skuld känslor eller samvetsförebåelser på grund av Ditt drickande?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

8. Hur ofta under det senaste året har Du druckit så att Du dagen efter inte kommit ihåg vad Du sagt eller gjort?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

9. Har Du eller någon annan blivit skadad på grund av Ditt drickande?

Nej

Ja, men inte under det senaste året

Ja, under det senaste året

10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över Ditt drickande eller antytt att Du borde minska på det?

Nej

Ja, men inte under det senaste året

Ja, under det senaste året

Översatt och bearbetat av prof. Hans Bergman, Karolinska Institutet, Stockholm

Har Du besvarat alla frågor? - Tack för Din medverkan!

Till deltagare i hälsoprogrammet HälsaSam Ström

Du ges möjlighet att påverka/förbättra Din hälsa genom anpassade hälsoaktiviteter.

HälsaSam Ström är ett projekt inom Samordningsförbundet, Folkhälsocentrum och Strömsunds hälsocentral, Jämtlands läns landsting. Insatsen riktar sig till personer i arbetsför ålder, som ett stöd för att komma igång med hälsoaktiviteter.

I en grupp på 6-8 personer och med stöd från alla yrkeskategorier vid hälsocentralen har Du möjlighet att i egen takt komma igång med aktiviteter som passar Dig och Din hälsa. Du har även möjlighet att få individuellt stöd vid behov.

Hälsoprogrammet innehåller praktiska övningar och anpassade aktiviteter för att stärka hälsan och välbefinnandet med gruppträffar vid 10 tillfällen. Aktiviteterna ordnas både inomhus och utomhus och sker framför allt med utgångspunkt från Strömsunds hälsocentral, Lövbergavägen 37. Uppföljning kommer att ske 2, 4 och 12 månader efter gruppavslut.

BILAGA 6

Under Din tid i Hälsoprogrammet kommer Du bland annat att erbjudas:

- Tester (bl a BMI, midja/höftkvot, blodtryck, fysiska tester, stegräknare, frågeformulär, blodprover)
- Promenader
- Stavgång
- Therabandsträning
- Avslappning
- Korta föreläsningar om bl a kroppens funktioner, kost/diet, stresshantering osv
- Praktiska aktiviteter som t ex matlagning

Mot slutet av programmet planering där det framgår hur Du på egen hand kan fortsätta med aktiviteter som passar Dig och främjar Din hälsa.

Självhjälpsgrupper kommer att ordnas lokalt.

BILAGA 6

Visste Du att:

- vi mår bättre om vi rör oss så vi känner oss varma och lite andfådda sammanlagt 30 minuter per dag
- fysisk aktivitet kan lindra besvär som sömnsvårigheter, värk, trötthet och minskar risken att insjukna i vanliga sjukdomar
- kroppen mår bra av en jämn tillförsel av energi. Ät tre huvudmål enligt tallriksmodellen och två mellanmål, förslagsvis en frukt.
- när Du skrattar, eller gör någon annan glad, utsöndras ett enzym i kroppen, som stärker Din hälsa!

Kontaktuppgifter:

- Strömsunds hälsocentral, tel 0670-166 00, www.jll.se/stromsund
Projektledare: Rita Sjöström, tel 070-2229011

 Arbetsförmedlingen  Försäkringskassan





Vill Du investera i Din egen hälsa?

Nu finns det möjlighet för Dig som bor i Strömsunds kommun och är 18-65 år att delta i ett Hälsoprogram **HälsaSam Ström** vid Strömsunds hälsocentral.

Du erbjuds:

- Teori och praktik kring kost och motion samt psykiskt välbefinnande utifrån Dina egna förutsättningar
- Blodprov, blodtryck och olika tester ingår
- Regelbunden uppföljning under ett år

Välkommen att ta kontakt!

Information och anmälan:

Strömsunds hälsocentral, tel 0670-166 00
eller projektledare Rita Sjöström, tel 070-2229011

BILAGA 8

	2012		2013			2014		TOTALT	
	Budget	Utfall	Budget	Utfall jan-aug	Utfall sept-dec	Budget	Utfall	Budget	Utfall
Personalkostnader	206 016	178 300	412 032	334 373	127 344	34 336	38 124	652 384	678 141
Lokal- och matkostnader	1 800	7 770	3 600	10 360	3 640	300	1 500	5 700	23 270
Utbildningskostnader	24 960	10 000	49 920	9 238	16 640	4 160	0	79 040	35 878
Lab kostnader	5 520	6 315	11 040	8 420	2 580	920	0	17 480	17 315
Summa	238 296	202 385	476 592	362 391	150 204	39 716	39 624	754 604	754 604