



Samlad analys av Hälsoforum

1. Bakgrund

I projektet Husamrådet som arbetar med personer med komplex och/eller långvarig problematik och utan fast förankring på arbetsmarknaden såg man ett behov av att arbeta med deltagarnas upplevda arbetshinder. En insats som enbart inriktar sig på hälsoområdet och anpassad för målgruppen. Deltagarens individuella förmåga att ta ansvar för och hitta egna vägar till en förbättrad hälsa står i centrum.

Under 10 veckor i slutet på 2010 provades en helt renodlad hälsobefrämjande insats de tre sista månaderna av året. Insatsen Hälsoforum har beviljats medel att driva ett hälsoinriktat program under februari 2011 till och med december 2011 för deltagare från samtliga projekt/insatser med finansiering av samordningsförbundet.

Målet är att Hälsoforum rustar deltagarna fysiskt, psykiskt och socialt. Målet är att deltagaren förbättrar sin hälsa och blir mer motiverad att ta eget ansvar för en fortsatt rehabilitering mot arbetsmarknaden.

Enligt projektansökan ska under 2011 en samlad analys genomföras, vilket är lämpligt att göra då halva projektperioden är avklarad. Det stod också att en myndighetsfinansiell kalkyl skulle göras. Detta är dock inte möjligt i och med att insatsen är förberedande och inte direkt leder till arbete/studier.

2. Tillvägagångssätt

Till den samlade analysen har underlag från projektet samlats in i form av statistik, utvärderingar av de två genomförda grupperna under våren 2011 samt intervjuer med projektledare och medarbetare i Hälsoforum. Målet är att i korthet att besvara frågorna om hur insatsen utformats, hur insatsen fallit ut och om det finns något framtida behov av insatsen.

3. Metod, resultat och fortsatta behov

3.1 Arbetssätt och utvecklingsprocess

Insatsen är ett korttidsprogram på 9 veckor med fokus på att vara en processinriktad insats och aktivitetsarena som arbetar med att stärka hälsan hos deltagarna både fysiskt och psykiskt.

Hälsoforum är en insats med tonvikt på att

- förbättra deltagarnas upplevda och faktiska hälsa
- öka medvetenheten om hur deltagaren själv kan påverka sin hälsa
- ändra fokus från sjukidentitet till det som fungerar, och förstärka det friska
- vara en igångsättare och uppmuntra deltagaren till fortsatta aktiviteter som ökar hans/hennes välbefinnande
- öka motivationen att närma sig till ett aktivt arbetsliv

Insatsen utgör en länk i en kedja av processer som syftar till att föra individen närmare arbetsmarknaden. Arbetslinjen tydliggörs genom att minst 50 % av deltagarna börjar i Husamrådets jobbklubb där deltagaren lotsas vidare till arbetsprövning/praktik/anställning eller genom att fortsätta med insatser inom något av de andra projekten finansierad av samordningsförbundet. Det ska bidra till att förkorta Husamrådets kartläggnings- och handläggningstid samt bidra till en helhetssyn genom en kompletterande bild av deltagarens förmåga och förutsättningar.

Insatsen finns integrerad i Husamrådets lokal vilket främjar tillgänglighet, smidiga parallella processer och kontinuitet för deltagaren. Insatsen är öppen för alla projekt inom samordningsförbundet och erbjuder på det sättet friskvårdsaktiviteter till samtliga deltagare



inom pågående projekt. Deltagare kan alltså parallellt delta i annan aktivitet inom samordningsförbundet samtidigt som man deltar i Hälsosam.

Grupperna har bestått av 10 deltagare i varje grupp och två grupper har genomförts under våren. Innehållet i programmet består av en mängd olika aktiviteter för att alla deltagare ska finna något som tilltalar just honom/henne. Deltagarna får prova på olika former av fysiska aktiviteter samt delta i kompetenshöjande insatser. Bland annat qi gong, yoga, stresshantering, mindfulness, stavgång samt föreläsningar om kroppens funktioner/reaktioner och kost m.m. Utifrån deltagarnas fysiska och psykiska förutsättningar anpassas upplägget på aktiviteterna för att möta deltagarnas behov.

Alla deltagare har gjort en individuell hälsoplan med olika målsättningar för en friskare livsstil. Exempel på aktiviteter som ingick i deltagarnas individuella hälsoplaner är följande:

- *Motion på olika sätt*
- *Gå ner i vikt, sluta äta onyttigt*
- *Sluta röka*
- *Börja arbeta, få ett arbete*
- *Äta regelbundet*
- *Bli starkare, starkare muskler*

Informationsutbyte sker mellan Hälsosam och de andra projekten med finansiering av samordningsförbundet.

Hälsosams nycklar för att nå framgång:

- * En "kom igång arena" för deltagarna med individ- och gruppanpassade aktiviteter kring hälsa och motion. Starkt fokus på vardagsmotion där alla kan delta utifrån sina förutsättningar, bredd på aktiviteter samt motionsaktiviteter som inte kostar så mycket att göra
- * Lösningsfokuserat arbete, ser möjligheter hos individen inte deras hinder
- * Väcker ett intresse för hälsa och motion
- * Bryter isolering och kommer i ett socialt sammanhang med rutiner, t.ex. genom kombination fika och motion
- * Centralt belägen lokal och närhet till berörda myndigheter
- * En bra bredd på kompetenser hos projektmedarbetare
- * Information om olika område inom friskvård i närområdet och t.ex. FAR
- * Lagom lång kurstid

Några utvecklingsområden/ utvecklingsmöjligheter för framtiden som projektmedarbetarna och projektledaren ser är:

- * Bättre anpassad lokal för flera deltagare, ex.vis större rum genom ombyggnad i befintlig lokal
- * Utökning av tjänst med 30 %, dvs. hälsocoacher på 70 % vardera
- * Hållbar hälsoplan för deltagarna, kort uppföljning under två månader efter avslut
- * Inköp/hyra av testcykel för mer fullständig HälsoProfilBedömning (HPB)
- * Inremittering direkt från samverkansmyndigheter, personer som inte redan är aktuella inom projekt inom HUSAM
- * Samverkan med Botkyrka kring friskvård
- * Inleda samarbete med Kugghjulen – Fysisk Aktivitet på Recept (FAR)
- * Anpassa tiden för bättre övergång mellan gruppstarterna

Vid sidan om resultaten kring deltagare som når arbete/ studier/ökad hälsa finns det flera positiva bieffekter av Hälsosam:

- * Dagliga rutiner och struktur
- * Bryter sjukdomsidentitet, utvecklar positiva tankebanor om sig själv och sin förmåga och ser möjligheter
- * Ringar på vatten, positiva effekter även hos deltagarnas familjer
- * Projektmedarbetare i Husamrådet ser resurser/styrkor hos deltagarna
- * Arbetsförberedande, ökad tillgänglighet och dialog mellan deltagare och lots i Husamrådet för spontana frågor och planering framåt.



3.2 Deltagarbeskrivning

Det är lite fler kvinnor än män som deltar. 14 deltagare är kvinnor och 7 är män. 18 har endast läst på grundskola och 3 har även läst på gymnasium. Åldern hos deltagarna är mellan 26 och 59 år.

Tid i offentlig försörjning

	Kvinna	Man	Totalt
Upp till 1 år	1		1
Upp till 2 år	1	1	2
Upp till 3 år	2		2
Upp till 5 år		3	3
Upp till 6 år	3		3
Upp till 7 år	1		1
Upp till 8 år		1	1
10 år eller mer	6	2	8
Totalt	14	7	21

Genomsnittstiden i offentlig försörjning är 6,8 år. 8 av deltagarna har haft offentlig försörjning mellan 10-21 år och resterande har haft offentlig försörjning mellan 1-7 år. 45 % av deltagarna har pågående behandlingskontakt inom öppenvårdspsykiatrin.

3.3 Utfall för deltagarna

Projektets uppdrag är att bidra till att deltagaren förbättrar sin hälsa och blir mer motiverad att ta eget ansvar för en fortsatt rehabilitering mot arbetsmarknaden.

Hälsoprofilbedömning (HPB) från grupp 1 och 2, vid start och avslut under våren 2011

HPB	HPB 1 (vid start)	Andel före	HPB 2 (vid avslut)	Andel efter	Förändring	Förändring i %
A (hög risk för ohälsa)	1	5 %	0	0	-1	- 5 %
B	1	5 %	1	5 %		
C	11	61 %	5	28 %	-6	- 33 %
D (låg risk för ohälsa)	5	28 %	12	67 %	7	+ 39 %
Totalt	18		18			

Definitioner:

A - mycket, ofta stressad, - har någon symptom mycket ofta, mycket dålig eller dålig upplevd hälsa

B - tre negativa belastande komponenter eller totalt fysiskt inaktiv

C - en till två negativa belastande komponenter

D - inga negativt belastande komponenter

Negativa komponenter bedöms utifrån svar på frågor om motions-, kost-, tobaks- och alkoholvanor, medicinkonsumtion, olika kroppsliga symptom, upplevd stress, ensamhet och hälsa.

Efter deltagande i Hälsosam så har sammanfattningsvis följande skett;+ ingen deltagare har hög risk för ohälsa (A), en person har ganska hög risk för ohälsa (B), gruppen med ganska låg risk för ohälsa (C) har minskat med 6 personer (33 %) samt gruppen med låg risk för ohälsa har ökat med 7 personer (39 %). Alla deltagare utom en upplever en förbättrad hälsa samt har fått en minskad risk för ohälsa. 3 deltagare har avbrutit deltagandet i Hälsosam på grund av drogproblem eller sjukskrivning. Totalt har 18 deltagare fullföljt hela Hälsosam.



Bedömning av deltagarens arbetsförmåga vid start och avslut under våren 2011

SUS, kompletterande fråga	SUS in (vid start)	Andel före	SUS ut (vid avslut)	Andel efter	Förändring	Förändring i %
Ej beredd	7	33 %	3	14 %	- 4	- 19 %
Motivation/ambivalent	12	57 %	2	10 %	- 10	- 48 %
Sysselsättning	2	10 %	14	67 %	+ 12	+ 57 %
Arbete/studier			2	10 %	+ 2	+ 10 %
	21		21			

Definitioner:

*Ej beredd – kan ej tänka jobb. Behov av att förändra sin livssituation och/eller saknar motivation. Svårt att tänka framåt.

*Motivation/ambivalent – Ordnad livssituation, visar tecken på förändringsvilja. Motivationshöjande insatser i form av ”förberedande åtgärder”.

* Sysselsättning – Deltar i regelbunden och strukturerad aktivitet, praktik, kommunal sysselsättningsverksamhet, fritidsaktivitet, föreningsverksamhet, fritidsstudier etc.

* Arbete/studier – Arbetar eller studerar del- eller heltid

Sammanfattningsvis så har det skett stegförflyttningar mot arbete/studier genom att minskning skett i gruppen ej bredd och motiverad/ambivalent samt ökning av antal personer i grupperna med sysselsättning samt arbete/studier.

Nedan summeras resultatet för projektet relaterat till målen.

Projekt mål	Utfall
80 % av deltagarna som fullföljer programmet upplever en förbättrad hälsa <i>Förväntad ärendetid: 9 veckor</i>	94 % av deltagarna (17 av 18) upplever en förbättrad hälsa enligt hälsoprofilbedömning (HPB) . 18 av 21 deltagare har slutfört sin HPB. <i>Målet är uppfyllt.</i>
60 % av deltagarna anser att de har en högre motivation att fortsätta sin rehabilitering mot arbetslivet	80 % av deltagarna har gått vidare ut i arbetslivsinriktade aktiviteter i direkt anslutning till insatsen. <i>Målet är uppfyllt.</i>
50 % av deltagarna börjar i Husamrådets jobbklubb eller i något av de andra projekten i HUSAM, under/efter deltagande i HälsoSam	76 % av deltagarna (16 av 21) har börjat i jobbklubb. <i>Målet är uppfyllt.</i>
Volymförväntningar	Utfall
Minst 50 deltagare under projektperioden	Inflöde har under första halvåret varit 21 samt utflödet har varit 21. <i>In- och utflödet ligger i linje med förväntningarna.</i>

Kostnaden per plats uppgår första halvåret i snitt till 3 071 kr i månaden, vilket ligger över förväntade kostnader som var 1 173 kr.

Insatsen är förhållandevis billig i jämförelse med andra tidigare insatser såsom Coachinsatsen som kostade 36 000 kr samt InRe 12 500 kr. InRe, Coachinsatsen samt även HälsoSam stöttar inte deltagarna hela vägen till arbete, utan är i första hand en kortare förberedande/motiverande/främjande insats.

3.5 Deltagarupplevelser

Alla HälsoSams deltagare ska fylla i en deltagarenkät vid uppstart respektive avslut i insatsen. Att leva upp till eller överträffa en kunds förväntningar är själva definitionen av kvalitet enligt Institutet för kvalitetsutveckling (SIQ). I tabellen nedan framgår hur HälsoSam:s deltagare upplevt insatsen. Som en jämförelse ligger i sista kolumnen resultatet för HUSAM:s övriga insatser. Inom parantes framgår antalet svaranden.



Nyckeltal	Hälsosam-insatsen	Samtliga HUSAM-insatser hela perioden
Andel som upplever god effekt av insatsen	50 % (16 svaranden)	71 % (70 svaranden)
Andel som upplever god kvalitet i insatsen	83 % (16 svaranden)	92 % (70 svaranden)
Upplever ohälsa före insats	63 % (15 svaranden)	38 % (117 svaranden)
Upplever ohälsa efter insats	58 % (16 svaranden)	37 % (70 svaranden)

Svarsfrekvensen i *deltagarenkäten* är 76 % (16 av 21). Av de svarande är det många deltagare som upplever att kvaliteten i insatsen är god men inte lika många upplever god effekt av insatsen. Upplevd ohälsa ligger betydligt högre än i jämförelsen med övriga insatser medan minskningen av upplevd ohälsa är större än i övriga projekt. Vidare anser 72 % att delaktigheten varit god och 67 % att samordningen varit bra.

3.6 Fortsatta behov

Deltagarna i Hälsosam kommer i huvudsak från Husamrådet och från följande myndigheter:

Försörjande myndighet	Totalt
Arbetsförmedlingen	4
Försäkringskassan	3
Huddinge kommun	11
SLL	2
Övrigt/Utijobb	1
Totalt	21

Inflödet kommer till största del från kommunen samt ett mindre antal från Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan samt Landstinget.

Behovet hos personerna som myndigheterna och projekten möter kan antas kvarstå och vara fortsatt då ohälsa kan antas vara ett av problemen som personer utan en fast förankring på arbetsmarknad har. Detta kan också var ett sätt att nå människor som inte annars får den hjälp och stöd de behöver för att komma tillbaka i arbetslivet.

4. Summering

Styrkan i Hälsosam är bl.a. att projektet är en arena för deltagare att stärka sin hälsa och bli motiverad till fortsatt arbeta med sin hälsa samt bryta en isolering och skapa rutiner i vardagen genom gemensamma aktiviteter.

Antal deltagare har varit gott i projektet och det ligger i linje med förväntan samt i förhållande till att projektet kom igång efter en kort startsträcka. Projektet har uppfyllt sina mål så här långt, 94 % av deltagarna upplever en förbättrad hälsa, 80 % anser att de har en högre motivation att fortsätta sin rehabilitering mot arbetslivet samt 76 % av deltagarna har börjat i Husamrådets jobbklubb under/efter deltagandet i Hälsosam. Många av deltagarna har gjort stegförflyttningar närmare arbete/studier genom deltagandet i Hälsosam och 83 % upplever en god kvalitet i insatsen samt 50 % upplever god effekt av insatsen. Utifrån jämförelser av hälsoprofilbedömningar vid start och avslut har också deltagarnas risk för ohälsa minskat genom Hälsosam då alla deltagare utom en gjort positiva förbättringar i sin hälsoprofilbedömning. Kostnaden för projektet är i förhållandevis lågt i jämförelse med andra insatser som är förberedande och främjande. Det kan också förväntas att det kommer kvarstå ett fortsatt behov av att arbeta med hälsa för personer som står långt ifrån arbetsmarknaden. Detta för att stärka och främja personer att hitta vägar tillbaka till arbete/studier.



5. Förslag

Bedömningen är att Hälsosam varit en bra insats som bidragit till att flera av deltagarna har fått en förbättrad hälsa, tagit steg närmare arbete/studier och även i vissa fall kommit i arbete/studier. Likaså kan uppskattningsvis behov kvarstå av att arbeta med att främja hälsan hos personer som befinner sig långt ifrån arbetsmarknaden och att öka deras motivation att ta ett ökat eget ansvar för sin situation. Förslagsvis fortsätter samordningsförbundet att finansiera ett hälsoinriktat projekt i form av Hälsosam utifrån nuvarande upplägg. Detta utifrån att erforderliga medel tilldelas förbundet för 2012.