

Ordföranden har ordet...

"Det måste vara skönt att vara svensk just nu!" Citatet kommer från en vän från USA, som bor i Sverige sedan några år. Han arbetar bland annat med hur man kan använda sig av kulturella skillnader i pedagogiska sammanhang. Våldigt intressant! Han var nog aning ironisk med sitt uttalande om oss svenskar, men har faktiskt en poäng tycker jag. Han menar bland annat att vi har två områden som vi, trots vår tystlåtenhet, gärna diskuterar. Det ena är "väder och vind" och det andra är klagomål. Favoriten måste då vara att klaga på vädret.

I år har vi först en onormalt lång och snörik vinter, i alla fall i landets södra hälft. Sedan försvinner snön med rekordfart, så att våren helt plötsligt bara är här utan att man hunnit byta barnens pulkor mot cyklar. Därefter blåser en vulkan på Island ut sin aska över Europa och lamlär flygtrafiken.

Min amerikanske vän sa igår att han aldrig haft så många konversationer med främmande människor på tunnelbanan som denna vinter rörande snö och vulkan. Kul att prata med folk, men synd att det ska gnällas så mycket om sånt man inte kan göra något åt eller som bara är småsaker, säger han.

Hans analys av att vi som nation och folkslag gärna är lite pessimistiska, lite som en trygg utgångspunkt. Vi bär fortfarande på jantelagen som får oss att blanda ihop självförtroende/positivism med skryt.

Jag själv lägger mig inte i just den analysen, utan konstaterar att för mig så är motsatsen till att vara positiv och möjlighetsorienterad inte ett alternativ. Är det ett alternativ för någon? Hur är det för dig?

Ha en skön vår! Jag sänder en särskild tanke till er som möter våren med kliande ögon och rinnande näsor!

Andreas Lövdahl

Det är aldrig för sent att börja...



Sveriges nationella folkhälsokommitté har i samarbete med Sveriges riksdag tagit fram de 11 folkhälsomålen, ett av målen är ökad fysisk aktivitet. De anser att fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsoutveckling samt att fysisk aktivitet i många fall kan användas som ett komplement eller ersättning av läkemedelsbehandling vid några vanligt förekommande sjukdomar, helt utan biverkningar. Och finns det någon åldersgrupp i samhället som äter mer mediciner än seniorer?

Solna kommun har sedan hösten 2007 lett ett utvecklingsprojekt vid namn *VillGott – Solna vill de äldre gott* som berör seniorer i äldreomsorgen och syftar till att öka livskvalitet för Solnas seniorer genom bland annat friskvård. Detta i samarbete med HälsoPedagogiska programmet på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Hälsan har talat med Frida Bergström, examinerad hälsoPedagog från Högskolan i Gävle, som valt att läsa till kursen Folkhälsovetenskap B, inriktning fysisk aktivitet på GIH för att få erfarenhet av projektarbete likt detta. I en grupp om fyra studenter leder de under vårterminen träningspass i form av styrketräning, sittgymnastik och vattengymnastik med cirka 25 seniorer två gånger i veckan.

Syftet med projektet är att, genom gemensam ledarledd fysisk aktivitet, bidra till ett bättre fysisk och psykiskt välbefinnande för samtliga gruppdeltagare. Syftet är dessutom att ge gruppdeltagarna insikt om att fysisk aktivitet både är glädjefyllt och nyttigt, för att på så sätt skapa ett bestående

intresse som leder till fortsatt regelbunden fysisk aktivitet. Ett ytterligare syfte är att vi som studenter ska få praktisk erfarenhet av att planera, genomföra och utvärdera fysisk aktivitet i grupp, berättar Frida.

Frida och hennes kurskamrater har genomfört två hälsotester med deltagarna med hjälp av GIH:s hälsoenkät samt standardiserade för- och eftertester i kondition och styrka mäts en eventuell förändring som följd av den fysiska aktiviteten. I maj kommer ett likadant eftertest att utföras.

Vanligt förekommande sjukdomar bland seniorer kan bevisligen lindras och förebyggas genom fysisk aktivitet så som stress, övervikt/fetma, artros, astma, depression, Hypertoni och framförallt diabetes typ-II.

Det känns kul att se gruppdeltagarna utvecklas, och uppskattningen för arbetet vi genomför är obeskriverlig.

– Jag får bra respons och lärarik feedback, och nu under påsken hade de till och med samlat in pengar till ett varsitt påskägg till mig och de andra gruppledarna, berättar Frida stolt.

Hälsofrämjande arbete handlar om att förbättra hälsotillståndet för såväl enskilda individer som grupper. Friskvård går ut på att främja hälsa: att förespråka, stötta, uppmuntra och prioritera hälsa såväl på det individuella som på det kollektiva planet.

Läs även intervjun med projektledaren för VillGott i detta nummer av Hälsan! Är du intresserad att läsa mer om projektet kan du besöka www.solna.se/villgott

Rosette Lind



Hälsofrämjande arbete för äldre

I Solna stad bedriver man förutom den lagstadgade äldreomsorgen även flera typer av förebyggande och hälsofrämjande verksamheter för äldre invånare, både i ordinarie verksamhet och i projektform. HälsoAkademikerna har för medlemsbladet Hälsan intervjuat verksamhetschef och projektledare Evelina Danielsson.

Evelina är hälsopedagog utbildad på GIH i Stockholm och har tidigare varit medlem i Hälsoakademikerna. Idag arbetar hon som verksamhetschef inom Solna stad. Hon är ansvarig för flera av seniorträffarna i Solna samt projektledare inom VillGott-projektet som pågått sedan 2007.

Berätta lite om hur man övergripande resonerar kring förebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre personer generellt i Solna stad?

– Omvårdnadsförvaltningen i Solna Stad arbetar för en trygghet och säker ålderdom. Detta innebär att äldreomsorgen erbjuder hjälp och stöd utifrån individuella behov. Solna har ett omfattande förebyggande arbete för en meningsfull tillvaro på äldre dagar.

Vad är syftet med de seniorträffar som staden bedriver?

– I Solna finns åtta Seniorträffar, en i varje stadsdel! Seniorträffarna är levande, lokala mötesplatser där den sociala samvaron står i centrum, oavsett aktivitet. Seniorträffarna erbjuder ett rikt utbud av aktiviteter.

Pågår något särskilt utvecklingsarbete kring seniorträffarna idag?

– Genom projektet VillGott, som pågått sedan hösten 2007, utvecklas ny och befintlig verksamhet på seniorträffarna. Det kan vara bland annat qigong, sittgymnastik, dans, musikcafé eller styrketräning.

Vilka är besökarna, vilken typ av aktiviteter erbjuds och vad är speciellt med Solnas seniorträffar?

– Seniorträffarna är öppna för alla invånare över 65 år, det behövs med andra ord inget biståndsbeslut för att delta i aktiviteterna. Samverkan sker med pensions- och

frivilligorganisationer. Varje seniorträff har egna nischer, det varierar mellan ”studiecirklar, bingo, ”kropp och själ”-tema, ”mat och måltider” eller handarbeten och andra skapande sysselsättningar. Aktiviteterna formas efter besökarnas intressen och önskemål, men det finns också övergripande insatser som prioriteras.

Vilken betydelse uppfattar du att seniorträffarna har för kommunens äldre invånare?

– För många är Seniorträffarna helt avgörande för välmåendet. Det ger rutiner och struktur för dagen att besöka lokalen och delta i aktiviteterna som erbjuds.

Finns det forskning kring betydelsen av denna typ av verksamheter?

– Absolut. Folkhälsoinstitutet har just nu ”äldres hälsa och sociala mötesplatser” som ett av sina aktuella områden. Seniorträffarnas verksamhet utgår ifrån de fyra hörnplarna som världshälsoorganisationen WHO slagit fast som betydelsefulla för äldre personers hälsa; social gemenskap; meningsfullhet; fysisk aktivitet samt goda matvanor.

VillGott

I projektet VillGott som startade med hjälp av statliga stimulansmedel hösten 2007 drivs flera delprojekt. De handlar om kost, demenssjukdom, rehabiliterande förhållningssätt, förebyggande hembesök, fysisk aktivitet och social samvaro. Samtliga områden har pekats ut som viktiga utvecklingsområden av regeringen. Evelina har fysisk aktivitet som hjärtefråga och driver inom VillGott det delprojekt som kallas Hälsoprojektet tillsammans med studenter från högskolan GIH.

När började projektet och hur ser planeringen för framtiden ut?

– Hälsoprojektet började 2008. Nu startar vi för tredje gången 2010.

Vilka huvudsakliga resultat har ni funnit så här långt?

– Före och efter interventionen med träningsperiod mäts olika parametrar av

seniorernas hälsa. Resultaten från hälsotesterna visar att deltagarna som grupp ökat styrka, balans, rörlighet och funktionsförmåga. Deras blodtryck har sänkts och de vaknar nu mer utvilade. De har ökat sina motionsvanor och är efter projektet mer fysisk aktiva.

Hur många seniorer har deltagit?

– 2009 anmälde ca 200 deltagare intresse. Drygt hälften genomförde samtliga moment.

Sker någon uppföljning av vilka deltagare som fortsatt motionera efter projektet, och hur ser den bilden ut?

– En uppföljning av 2008 års hälsoprojekt deltagare genomfördes 6 månader efter avslutad period. Där kunde man se att en majoritet bevarat sina nya vanor och var fysisk aktiva i större utsträckning än innan Hälsoprojektet.

Berätta lite om studenternas roll har de i projektet, hur använder de sedan resultaten?

– Studenterna deltar i projektet under deras verksamhetsförlagda utbildning. De ansvarar för genomförandet av Hälsoprojektet. De är indelade i grupper och genomför hälsotester. De lägger upp träningsperioden, leder aktiviteter, coachar seniorerna och sammanställer resultat. Resultaten sammanställs därefter centralt av personal på GIH.

Vad har varit de största framgångarna med VillGott? Vilka framgångsfaktorer kan du identifiera?

– En generell framgångsfaktor för VillGott har varit att samtlig personal som arbetat med projektet gått kurs i MI motiverande samtal vid projektets början. Det gav samtliga en gemensam plattform och formade förhållningssättet som råder. VillGott arbetar med aktuella prioriterade områden och utvecklar äldreomsorgen. Det är otroligt inspirerande och utvecklande.

Vilka hinder har ni stött på under vägen och vad har ni lärt er?

– Förändringar tar tid! Se till att alla ”är med på tåget”. Lika viktigt som själva uppdraget är, är även att se till organisationen, hur förändringar görs.

Hur ser du på framtiden för VillGott?

– VillGott kommer mer och mer fasas in i befintlig verksamhet, vilket genererar mer synergier och samarbeten. VillGott är i dagsläget finansierat genom stimu-

Fortsättning på sidan 4

Gör som Landstinget Kronoberg – ha en hälsovecka!

Ta små steg till bättre hälsa är temat på den hälsovecka som går av stapeln för femte året i rad i Kronoberg. Avsikten är

att främja en hälsoutveckling hos medarbetarna i kommunens landsting. Kompetensutveckling, att förbättra den egna självkänslan, träning på diverse träningsinstitutioner, cykelutflykter och tipspromenader är bara en del av det som denna fartfyllda vecka erbjuder.

Det finns även många föreläsningar att ta del av, bland annat

“Friska chefer och medarbetare” av Bo Angelöw vilken handlar om hur medarbetare samt chefer tillsammans kan skapa en hälsosammare arbetsplats

“Självförsvar” av Igor Ardoris som har utvecklat en egen metod för en bättre fysisk och mental hälsa

“Dags för en förändring?” med Karin Bengtsson, en föreläsning som syftar till att inspirera till att ta steg mot det man i grunden vill

“Mindfulness” av Edith Koczka.

Personaldirektör Jeanette Kjellberg, resonerar i en intervju att det är dags att se hur landstinget kan gå från att arbeta med sjukvårdande insatser mer mot att befrämja och förhindra sjukdom. Hon menar att denna hälsovecka kan ses som en kompetensutvecklingsinsats för medarbetarna i landstinget. Intervjun finns som ljudfil på Landstingets Kronobergs hemsida.

Det tar inte slut efter denna vecka, det händer mer i länet, direkt efter följer något de kallar cykelns dag i Växjö, ett samarbete mellan Landstinget Kronoberg, kommunen i Växjö, Korpen och flera. Där får allmänheten cykla eller promenera runt Trummen och Växjösjön. Kronoberg är kort sagt i full gång i hälsans tecken. Om du vill läsa mer om Hälsoveckan och kanske få inspiration på in på landstingets hemsida www.ltkronoberg.se och sök på ”Hälsovecka”.

Rosette Lind



Hälsocoacher ska främja ett aktivt och hälsosamt åldrande

I uppdrag av regeringen skall folkhälsoinstitutet i samband med socialstyrelsen utforma ett projekt där syftet är att främja ett aktivt och hälsosamt åldrande i några landsting med berörda kommuner. Projektet syftar sig främst mot gruppen yngre äldre. Hälsocoacherna skall genom vägledning få kunskap och inspiration om hur de tillsammans med den ideella sektorn kan bidra till att skapa en stark gemenskap och välbefinnande för yngre pensionärer. Vägledningen skall således baseras på befintlig kunskap och nationella såväl som internationella erfarenheter.

Detta uppdrag är ett treårigt (2010-2012) och skall slutredovisas till regeringskansliet senast den 1 oktober 2013. Bara under år 2010 skall 15 000 000 kronor avsättas för försöksverksamheten med hälsocoacher.

Det finns idag starka etiska argument som hjälpt till att vidga dessa åtgärder med att avsätta pengar åt denna försöksverksamhet med hälsocoacher. Socialstyrelsen menar att åtgärder är viktiga för att bibehålla hälsan hos de äldre, att ha ett aktivt åld-

rande och att kunna känna välbefinnande. Att ge människor förutsättningen att leva ett hälsosamt liv med hög livskvalitet på äldre dagar är en central målsättning i den nationella folkhälsopolitiken samt den grundläggande tanken bakom den nationella värdegrunden inom vården och omsorgen om äldre.

Det finns idag ett stort behov att arbeta med hälsofrämjande arbete mot gruppen yngre äldre för att minska trycket på vården framöver. I Finland slutfördes just ett pilotprojekt med hälsocoacher som arbetat med en webbaserad stödfunktion tillsammans med 15 finska kommuner. Studien anses varit mycket lyckad och kan vara till stor hjälp för hälsocoacherna i Sverige.

En utvärdering av försöksverksamheten kommer att genomföras, där hoppas folkhälsoinstitutet att goda exempel framkommer på hur man kan ge äldre personer större social samvaro, meningsfulla aktiviteter och framförallt en bättre livskvalitet.

Källa: www.fhi.se

Christofer Landerby

Medlem nr 1000!

Hälsoakademikerna har fått sin 1000:e medlem och det blev Susanne Eriksson som kommer få ta emot biocheckar för 1000 kr i pris! I maj tar Susanne sin kandidatexamen i folkhälsovetenskap på Malmö Högskola och ser fram emot att få möjligheten att omsätta sina teoretiska kunskaper i praktiken. På sin fritid försöker Susanne motionera minst tre dagar i veckan.

Susanne har tidigare läst idrottspsykologi i två år och har medverkat i ett forskningsprojekt som Institutionen för psykologi i Lund drev och fick då djupare förståelse för den fysiska aktivitetens psykologi och arbetet med motionspromotion och således folkhälsa. När studierna i idrottspsykologi avslutades hade Susanne en spetskompetens och ville få en bredd som kompletterade detta. Hon valde att studera folkhälsovetenskap på Malmö Högskola eftersom hon är intresserad av att arbeta strukturellt och att skapa förutsättningar för samhällsförändring och att kun-

na påverka individens levnadsförhållanden och livssituation.

Susanne gick med i Hälsoakademikerna dels för att hon tror stenhårt på att ensam är svagare än kollektivet och för att vi som arbetar med folkhälsa måste organisera oss och marknadsföra oss som en kompetens som är attraktiv och nödvändig inom många organisationer. Susanne besökte vår hemsida och träffade därefter två representanter från Hälsoakademikerna på ett klassbesök, och då gick hon direkt med.

Hon hoppas genom medlemskapet att hon tillsammans med andra Hälsoakademiker ska kunna marknadsföra folkhälsovetarnas kompetens. Susanne hoppas också på att vi hälsoakademiker ska kunna bolla tankar och idéer om folkhälsovetare, men också att vi som yrkesgrupp ska kunna uppnå det erkännande vi gör oss förtjänta av. Sedan känns det så klart tryggt, menar Susanne, att veta att hon kan få stöd och hjälp vid eventuella arbetsrättsliga frågor.



Karl Gummesson



Ny medlemsförmån Karriärstöd för hälsovetare

Nu lanseras ytterligare en förmån i medlemskapet. För medlemmar som är yrkesverksamma eller arbetssökande erbjuds möjligheten till karriärsamtal med våra karriärcoachutbildade ombudsmän. Karriärsamtalet ska fungera som ett bollplank för dig i frågor som rör ditt arbetsliv och din karriär. Om du funderar på att byta yrkesinriktning, hitta din inre motivation, eller har funderingar kring vilken väg du ska fortsätta i din karriär och i ditt arbetsliv finns stöd att nå en lösning i ett karriärsamtal. Med fokus på nutid och framtid och en tro på att man har oanade resurser finns möjligheter i varje händelse man står inför. Med ett karriärsamtal ges möjlighet att sätta ord på tankar, hitta sina egna svar och utifrån detta skapa resultat.

Yrkesverksamma, arbetssökande och studenter kan även få hjälp med CV-granskning, förberedelser inför intervju, löneförhandling och annat som hör jobb-sökarprocessen till. För mer information gå in på vår www.srat.se/karriar

Linda Lekander,
ombudsman

Notiser

IUHPE – är du med och påverkar?

International Union on Health Promotion and Education är likt HälsoAkademikerna en branschorganisation. HälsoAkademikerna har ett svenskt perspektiv och arbetar både för att öka hälsan i Sverige och för att våra medlemmar ska ha bra förutsättningar för att göra det. Läs mer i vår värdegrund som finns på vår webbplats www.halsoakademikerna.nu

IUHPE är ett stort nätverk av professionella och institutioner som har som mål att öka hälsan i världen. Du, eller din organisation, kan vara medlem, men även utan medlemskap kan du ta del av en del information och forum. Under rubriken "Scientific Affairs" kan du till exempel hitta en mängd andra nätverk inom olika områden av hälsa, till exempel Global Advocacy for Physical Activity, GAPA. Läs mer på www.iuhpe.org och www.globalpa.org.uk

The Toronto Charter for Physical Activity

I maj 2010 kommer GAPA att arrangera den tredje världskonferensen "3:d International Congress On Physical Activity and Public Health" att hållas i Kanada. Tanken är att de ska skapa en deklaration om fysisk aktivitet som ska innehålla de senaste argumenten, metoderna och vinsterna med fysisk aktivitet. Du kan vara med och skapa innehållet i "The Toronto Charter of Physical Activity" utan att vara på plats i Kanada, följ bara länken nedan. Detta kommer sedan alla att kunna använda för att påverka företagsledare, politiker och andra beslutsfattare. Mer information på www.icpaph2010.org

Jenny Sander

Intervju Evelina, fortsättning från sidan 2

lansmedel men verksamheten kan inte enbart bygga på projektmedel. Därav satsas mycket på utveckling av hållbarhet.

Finns det flera personer som arbetar inom äldreområdet eller i kommunen som hälsovetarbakgrund, och vad har det för konsekvenser?

– Ja, genom projektet har fler inom friskvårdsområdet anställts. Det är viktigt att personalstyrkan har en bredd som kan bidra med olika perspektiv.

Vad är den största styrkan med att ha hälsovetarbakgrund i ditt arbete?

– Jag tillför ett nytt perspektiv och ny kompetens med mina "Hälsovetarbakgrundsglasögon". Oliktänkande och flera perspektiv utvecklar verksamheten.

För mer information besök webbplatsen www.solna.se/villgot

Lisen Tang

Tipsa oss!

Vilken är den bästa konferens du har varit på? Vilken organisation är den bästa du är medlem i? Vilken kurs är den bästa du har gått? Vilken är din bästa lärare?

Karl Gummesson,
karl@halsoakademikerna.nu

Lönestatistik

Nu är lönestatistiken för Hälsoakademikerna klar och Saco Lönesök är uppdaterad med 2009 års löner. Finns på www.srat.se



HÄLSOAKADEMIKERNAS STYRELSE

ORDFÖRANDE

Andreas Lövdahl,
Friskvård, Stockholm
ordforande@halsoakademikerna.nu

SEKRETERARE

Veronica Öhlund
Folkhälsa, Örebro
veronica@halsoakademikerna.nu

KASSÖR

Peter Larsson
Hälsa, Halmstad
peter@halsoakademikerna.nu

LEDAMÖTER

Daniel Ainestrand,
Friskvård, Göteborg
daniel@halsoakademikerna.nu

Karl Gummesson,
Idrott, Umeå
karl@halsoakademikerna.nu

Christofer Landerby
Idrott, Stockholm
christofer@halsoakademikerna.nu

Nathalie Liljeqvist
Hälsa, Stockholm
nathalie@halsoakademikerna.nu

Rosette Lind
Friskvård, Stockholm
rosette@halsoakademikerna.nu

Jenny Sander
Hälsa, Visby
jenny@halsoakademikerna.nu

REGIONALA KONTAKTPERSONER

Göteborg
Maria Karlsson
maria@halsoakademikerna.nu

Umeå
Tobias Seger
tobias@halsoakademikerna.nu

HEMSIDA
www.halsoakademikerna.nu

SRATs KANSLI

SRAT
Box 1419
111 84 STOCKHOLM
kansli@srat.se
www.rat.se

Ansvariga ombudsmän
Linda Lekander
08-442 44 78
linda.lekander@srat.se

Anna Ericsson
08-442 44 61
anna.ericsson@srat.se

