



Ansökan till Samordningsförbundet i Sollefteå om medel till samverkansinsatser under 2016-2017

Ansöker härmed om medel till projekt

Namn på verksamhet/insats/utbildning:

Österåsen light Projektid: 2016 - 2017

Sökande parter:

Sollefteå Kommun, Landstinget Västernorrland (Sollefteå hälsocentral) i samverkan med Österåsens Hälsohem

Bakgrund

Långtidssjukskrivningar är idag ett stort samhällsproblem. Det finns sannolikt många orsaker till att problemet har ökat under senare år. Trots massiva rehabiliteringsinsatser är det svårt att få människor tillbaka till yrkesarbete.

Under 2013-2015 har vi på Österåsens Hälsohem samarbetat med SamCoach och hittat fram en metod som är välfungerande för deras målgrupp. SamCoach har på många vis samma målgrupp som denna ansökan berör. Eftersom metoden varit lyckosam vill vi utveckla konceptet och göra det tillgängligt för flera kommuninvånare och även prova konceptet mot nya målgrupper.

Verksamhetsidé/vision

Österåsens Hälsohem erbjuder livsstilsmedicinska program i anpassad miljö. Den professionella och mångsidiga kompetensen är välrenommerad och kvalitetssäkrad. Vikten av att ge stöd, kunskap och motivering till levnadsvaneförändringar i god tid poängteras.

Målgrupp

Personer som under en tid stått utanför arbetslivet och/eller aldrig kommit in, sjukskrivna och/eller arbetslösa som uppvisar tydliga tecken på lättare uppgivenhet, depression, inaktivitet och dåliga matvanor samt medföljande dålig självkänsla, eller håller på att utveckla tendenser till social fobi.

Postadress

881 91 SOLLEFTEÅ

Gatuadress

Österås

Telefon

0620-573 00

Telefax

0620-573 01

E-post

Osterasen.halsohem@lvn.se

Målsättning

Att utveckla och stärka dessa individer inom områdena friskvård och hälsa. Att ge dem verktyg och motivation för att kunna må bättre både fysiskt och psykiskt. Vårt mål är också att deltagarna efter avslutad kurs ska vilja fortsätta att utvecklas på egen hand mot en hälsosammare livsstil. Målet är också att alla som deltagit i projektet ska uppleva sig ha en bättre självskattad livskvalitet.

Framgångsfaktorer

Framgångsfaktorer:

- att få **nya kunskaper/insikter** och att landa känslomässigt så att det blir självklart
- att lära in ett nytt **sätt att tänka och förhålla sig till uppkomna situationer**
- motivation och kunskap till **personlig utveckling**
- öka den **fysiska aktiviteten** i vardagen

Aktiviteter

Projekt med målsättning att lära deltagarna identifiera, förstå och hantera fysiska och psykiska signaler.

Programmet omfattar 10 träffar á 3 timmar - se bilaga

Uppföljning/utvärdering

Utvärdering av självskattad hälsa sker via utvärderingsverktyget RAND 36 samt via KEDS-enkät (mätning av grad av psykisk ohälsa) vid tre tillfällen: Kursens början, slut och efter 6 månader.

Implementering

Vid önskemål om fortsättning vid projekttidens slut är målsättningen att kostnaden kan fördelas mellan intressenterna/parterna, eftersom kostnaden för respektive part skulle bli förhållandevis låg. En av Österåsens inriktningar inom snar framtid är utökade insatser för ungdomar i nämnd målgrupp och detta projekt ligger i linje med detta.

Insatsansvarig:

Österåsens Hälsohem

Styrgrupp:

Lena Linnér, Sara Sandin, Linda Tåqvist, Sandra Molund, Inger Lundberg

SUS ansvarig:

Österåsens Hälsohem

881 91 SOLLEFTEÅ

Kontaktuppgifter:

Projektansvarig:

E-post:

Tfn:

Linda Tåqvist

linda.taqvist@lvn.se

0620-573 00 (vx), 573 07 (direkt), 070-373 07 46