

Gemensam utvecklingsgrupp 7 maj 2018

Närvarande

Martin Broms
Thorgny Landgren
Emma
Staffan Borgstedt
Anna-Frida Agardson
Pernilla Kvist
Johan Håkansson
Cecilia Ekelund
Gösta Strand
Thomas Naujocks
David Bergström
Dragana Predhon

Hälsa

Cecilia Ekelund, verksamhetsutvecklare på Studieförbundet, pratade på temat "Folkhälsa och hälsoarbete".

En definition av hälsa är "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande". Du kan lite förenklat säga att hälsa är att må bra och ha tillräckliga resurser för att klara vardagens krav.

Hälsa är något du själv definierar. Du kan vara fysiskt frisk men må dåligt eller vara fysiskt sjuk men må bra.

Folkhälsa är att skapa förutsättningar i samhället för en god hälsa på lika villkor.

Elva nationella målområden för folkhälsa:

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Ekonomiska och sociala förutsättningar
- Barn och ungas uppväxtvillkor
- Hälsa i arbetslivet
- Säkra miljöer och produkter
- Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- Skydd mot smittspridning
- Sexualitet och reproduktiv hälsa
- Fysisk aktivitet
- Matvanor och livsmedel
- Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel

Hur kan vi förbättra vår hälsa?

Ålder, kön och arv kan vi inte påverka. Samhällsekonomiska förutsättningar och miljö är också svåra att påverka.

Faktorer som går att påverka på samhällsnivå är arbetsmiljö, trygghet, utbildning, kultur, idrott, socialförsäkring, hälso- och sjukvård.

Faktorer som går att påverka på individnivå är sömn, stress, alkohol, narkotika, tobak, matvanor, motion, sex och samlevnad.

Viktiga skyddsfaktorer är sociala nätverk, socialt stöd och barns vuxenkontakter.

Regional undersökning

I Skåne mår 73 procent av kvinnorna och 76 procent av männen bra eller mycket bra. Men det finns stora skillnader mellan grupper. 22 procent av kvinnorna och 16 procent av männen har någon form av psykisk ohälsa. Unga vuxna mår sämst.

Olika perspektiv på hälsoarbete

- Samhällsnivå
 - Gruppnivå
 - Individnivå
-
- Åtgärdande/rehabiliterande (fokus ohälsa – befintlig sjukdom)
 - Förebyggande (riskfaktorer)
 - Hälsofrämjande (fokus hälsa - friskfaktorer)

Hälsa i föreningslivet

Det här kan föreningar bidra med för att förbättra medlemmarnas hälsa:

- Gemenskap – sociala kontakter
- Stödande miljö
- Arena för integration
- Möten mellan generationsgränser
- Fasta hållpunkter
- Skolning i demokrati och delaktighet
- Förebyggande effekt
- Fysisk aktivitet
- Strategiskt tänkande

Gångbara hälsotips

- Sjunga i kör
- Skaffa hund
- Jobba ideellt

Dragana Predhon, friskvårdscoach på arbetsmarknadsförvaltningen

Det finns drop-in på Friskvården, Kompetenscenter Norrehed måndagar, tisdagar, torsdagar klockan 15:00-16:00 och fredagar klockan 13:00-15:00.

Friskvården finns till för inskrivna på Jobbtorget, interna arbetsplatser och socialförvaltningens sysselsättning. Det finns även ett samarbete med Vorta Drom.

De fokuserar på det som fungerar, det friska.

- Träning och yoga
- Tips om träning, kost och sömn
- Pausgympa

Din hälsa Helsingborg

Idén att förvaltningar och brukarorganisationer ska jobba gemensamt med hälsofrämjande aktiviteter kommer från socialförvaltningens innovationsgrupp. Bland annat har vi arrangerat en hälsodag 17 maj 2017 och en brännbollsturnering hösten 2017. Det finns även ett samarbete med projektet *Jag kan*, som ska underlätta för personer med psykisk ohälsa att nå arbetsmarknaden via studier.

17 maj

Det blir Våryra på Gröningen den 17 maj, där du kan prova på olika aktiviteter tillsammans med brukarorganisationerna, socialförvaltningen och arbetsmarknadsförvaltningen.

Bland aktiviteterna hittar vi Ångestloppet, fitnessboxning, yoga, gyminstruktion, boule, basket, kubb och brännboll.

Arrangörer är Helsingborgs stad, Ria – Hela människan, G7, Vorta Drom, Fontänhuset Helsingborg och Studieförbundet.

Prova på-aktiviteter med Jag kan

Projektet *Jag kan* har tagit fram ett tioveckorsprogram för att prova på olika aktiviteter, som har pågått under våren med allt från fiske och målning till kör och yoga.

- Många vill aktivera sig, men det handlar mycket om mående och svårigheter att ta sig iväg och ut.
- Individuell människohjälp har också olika prova på-pass för nyanlända. Kan det finnas möjlighet att samarbeta?

Adolfsberg

Vorta Drom har startat ett hälsoarbete i området Adolfsberg där de bjuder in till olika gemensamma aktiviteter. Det vänder sig till alla i området.

Aktiv fritid

Individuell människohjälp har ett projekt som kallas *Aktiv fritid*, där de följer med barn till fritidsaktiviteter.

Övrigt

- Efter Jobb på sikt
Projektet *Jobb på sikt* har gett stöd för personer med psykisk funktionsnedsättning att komma ut i arbete eller studier, men kommer inte att förlängas. Vad kan vi göra i stället inom den ordinarie sysselsättningsverksamheten som arbetsmarknadsförvaltningen och socialförvaltningen driver? Den 24 maj samlas en arbetsgrupp i sysselsättnings lokaler på Carl Krooks gata 60 klockan 13:30-15:00 för att komma med förslag. Vi ser gärna att personer med egen erfarenhet deltar.
- Klarspråk
Socialförvaltningens jobb med att klarspråka texter fortsätter och fler förvaltningar är intresserade. Vi behöver fler klarspråkare i gruppen! Känner du någon som skulle kunna vara intresserad kan du kontakta david.bergstrom@helsingborg.se. Du kan läsa mer om klarspraksgruppen här:
<https://opnasoc.helsingborg.se/utveckling/klarsprak/klarspraksgruppen/>