

Hälsoskola för nyanlända, från idé till permanent verksamhet



Hälsoskola för vuxna:

- Deltagare från arbetsförmedlingens etablering
- Grupper om 10-12 personer
- Träff 1 gr/vecka, a´ 3 timmar under 10 veckor
- Tolk närvarande (1-2 språk/grupp)
- Kvinnor och män tillsammans
- Leds av sjukvårdspersonal

Innehåll:

- Svenska hälso-
sjukvårdssystemet
- Munhälsa
- Egenvård och apotek
- Dietist
- Rörelser och hälsa
- Basal kroppskänedom
- Kurator
- Fråga doktorn
- Mannens/kvinnans
hälsa
- Livsstilssjukdomar

Fem tema



Fysisk hälsa- kost och motion



Droger- tobak, alkohol och narkotika



Psykisk hälsa- stress och sömn



Sexuell hälsa- relationer och ömsesidighet



Värderingar och rättigheter- barnkonventionen

Att tänka på

- Dialog
 - Delaktighet
 - Stanna i mötet
 - Flexibilitet
 - Bjuda på sig själv
 - Visa filmer
 - Ha bilder
-
- **Våga tänka utanför boxen**

*"Jag hade förebilder,
hade människor som
trodde på mig som
såg möjligheter
istället för problem".*

Milad Mohammadi



Hälsoskola för utrikesfödda har fem syften

1. Att förbättra deltagarnas hälsotillstånd så att de snabbare blir integrerade och kommer ut i arbete
 - 2. Ge kunskap om hur det svenska sjukvårdssystemet fungerar så att deltagarna lär sig hur och var man söker vård och rådgivning.
 - 3. Att lära ut egenvård så att vissa sjukvårdsbesök kan undvikas
 - 4. Att tidigt upptäcka funktionsnedsättningar och allvarlig ohälsa så att deltagarna kan få rätt stöd och hjälp från berörda myndigheter.
 - 5. Bidra till målsättningen att göra Sörmland till landets friskaste län.



Resultat/effekter:

- Självskattningar, levnadsvanor, utsagor
- Rörelsetest
- Samhällsekonomisk utvärdering

Sjukvårdskonsumtion:

Kategori av besök	Antal besök FÖRE	Antal besök EFTER	Differens
Läkarbesök, primärvård	20	16	-4
Läkarbesök specialistvård	12	13	+1
Sjukvårdande behandling primärvård	60	11	-49
Sjukvårdande behandling specialistvård	4	16	+12



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden

Syfte med hälsoskola ungdomar

- Öka ungdomarnas kunskap om hälsa
- Ge strategier och verktyg för att stärka sin hälsa
- Bli medveten om vart man kan vända sig för råd och stöd
- Skapa tillit till vården och trygga vuxna



- Eskilstuna

- Välkomsten
- S:t Eskils gymnasium
- Rekarne gymnasiet

- Nyköping

-
- Skogsängen
 - Språkintröduktion
 - Asperger

- Flen

-
- Särklass
 - F- klass- 6:an
 - Högstadiet
 - Gymnasiet

- Strängnäs

-
- Språkintröduktion
 - Ordinarie klasser

- Vingåker

-
- HVB - personal
 - - ungdomar

"Hälsoskola är så viktigt för alla elever, idag finns det en brist"

"Hälsoskola för alla årskurser baserad på elevernas ålder och på det sättet får vi en röd tråd från förskoleklass till gymnasiet"

"Bra tips på material och filmklipp"

"Bra blandning med teori och praktiska tips"

20 personer
Skolsköterskor
Skolkuratorer
Socialpedagog
Lärare
Boendestödjare

"Bra struktur och viktiga teman"

Bra information. Mycket bra material som man kan anpassa till de yngre åldrarna

"Konceptet att informera om hälsa är mycket bra"

"Mycket informativt och det känns användbart för min verksamhet"

"Det som har varit bra med utbildningen är erfarenheterna från utbildningsledarna"

"Stor möjlighet till dialog"

Ett mycket bra innehåll som är behövt för våra ungdomar"





Hälsoskola ungdomar



Genom hälsoskola
ökar ungdomarnas **kunskap**
om **hälsa**.

De får **verktyg** för att själva
kunna **stärka sin hälsa**
och **medvetenhet**
om vart de kan vända sig.