



Utvärdering Hälsan spelar roll

Utvärdering av den manualbaserade kursen Hälsan spelar roll som riktar sig till personer inom LSS.

Kursens genomförande och omfattning

Start:	7 oktober 2025
Avslut:	13 mars 2026
Deltagare:	<p>Fem stycken (varav sju stycken anmälde sig och två stycken avbröt initialt).</p> <p>Personerna som deltagit har varit personer inom daglig verksamhet, LSS. Samtliga är fysiskt rörliga.</p>
Personalresurser:	<p>Två kursledare tillsammans med stöd från medarbetare inom LSS, daglig verksamhet. Kursledarna har varit kommunens processledare för Nära vård samt utvecklingsledare för omställning till Nya socialtjänstlagen. En personal från LSS, daglig verksamhet har vid varje tillfälle varit tillgänglig för att kunna stötta vid behov, ytterligare personal har vid ett tillfälle varit med när behov funnits vid särskild aktivitet.</p>
Kursens mål och syfte:	<p>Personer med funktionshinder har sämre levnadsvanor än andra. Socialförvaltningen har sedan hösten 2025 därför genomfört en medveten hälsosatsning inom LSS i form av kursen Hälsan spelar roll. Syftet med kursen är att öka deltagarnas empowerment och möjliggöra för dem att göra självständiga och hälsosamma val i sin vardag.</p>
Genomförande:	<p>Kursledarna samt nyckelpersoner inom LSS har genomgått en webbaserad utbildning vid tre tillfällen á 90 minuter. Efter genomförd utbildning erhålls inloggning till Hälsan spelar rolls hemsida med tillgång till en utförlig kursmanual, inspirerande bilder samt en övningsbank som omfattar träningsövningar för olika funktionsnivåer.</p> <p>En av kursledarna presentade i september 2025 kursen Hälsan spelar roll för deltagare inom daglig verksamhet</p>



för att väcka intresse. Därefter erbjöds alla en prova på lektion för att deltagarna lättare skulle förstå vad kursen handlar om.

Kursen består av 37 lektioner där varje lektion består av en teoretisk och en fysisk del. Inför varje lektion har kursledarna förberett en powerpointpresentation med innehållet för lektionen. Varje teoretisk del bjuder in deltagarna till kunskap, att fundera själva, diskutera och bidra till att dela kunskap med varandra. Varje teoretisk del innehåller lösblad där deltagarna får ringa in olika val eller svara på frågor. Den fysiska delen har bestått av antingen träning i lektionssalen, fysisk aktivitet utomhus eller prova på aktiviteter såsom exempelvis padel eller gym. Alla lektioner har inletts med en repetition av vad vi lärt oss föregående gång. Kursdeltagarna har fått vara med att forma kursens genomförande genom att de fått komma med önskemål om träningsprogram, låtar att träna till och fått önska vilka aktiviteter de vill prova på.

Inom kursen har enkla regler tillämpats för lektionerna som att man räcker upp handen, inte pratar i munnen på varandra osv.

Första delen av kursen genomfördes i lokaler på Tulpanens skola och deltagarna promenerade då oftast dit och hem. När lokalen behövdes tas i anspråk av andra flyttades kursen till lokal inom den befintliga dagliga verksamheten. Denna lokal har dock inte varit optimal för fysisk aktivitet eftersom den är mindre samt har hala golv.

Medarbetare inom både daglig verksamhet och boende, LSS har informerats om kursens innehåll och resultat.

Samverkan med närliggande kommuner har initierats i syfte att personer inom LSS ska kunna få ökad möjlighet till att träffa andra och att träna/delta i aktiviteter tillsammans.



Utvärdering

Resultat

Samtliga deltagare har uppvisat förbättrad styrka och kondition i samband med kursens avslut. Mätningar har genomförts i början och i slutet av kursen i form av pulsmätningar och "chair stand test". Utvärderingen med deltagarna visar på ökad kunskap om hälsa. Deltagarna har gett uttryck för förändrade matvanor och fysisk aktivitet. Deltagarna uppger även att de söker stöd hos varandra i vardagen. Utvärderingen visar även på att deltagarna har varit mycket nöjda med kursen och samtliga har visat stort engagemang i sitt deltagande. Sammanhållningen och viljan av att hjälpa och stötta varandra har varit stark i gruppen. Deltagarna har också gett uttryck för att de haft väldigt roligt på kursen och att de även uttryckt att de känt stor tillit till och trivts med kursledarna. Både i fysiska och teoretiska delar har kursledarna gjort alla deltagare delaktiga efter egen förmåga.

Syfte

Kursens syfte anses uppnått då deltagarna fått kunskap kring levnadsvanor avseende exempelvis kost, träning och vikten av goda vanor såsom sömn och vila. Deltagarna har också vid varje kurstillfälle genomfört olika typer av fysisk träning. Kursmanualen har följts till stora delar men med inslag av att deltagarna har gjorts delaktiga i form av att de fått önska låtar och träningsvideos samt form av avslappning och aktiviteter. Deltagare har själva uppgett att de reflekterar över kosten på sin fritid och tänker kring hälsosamma val och en kursdeltagare har börjat äta frukost tack vare kursen.

Dock är det tveksamt om samtliga av de deltagare som genomgått kursen har egen förmåga till ökad empowerment och möjlighet att göra självständiga och hälsosamma val i sin vardag. Därför blir det viktigt att personalen i deltagarnas vardag kan motivera och stötta deltagarna i att fortsatt göra hälsosamma val på sin dagliga verksamhet och på sin fritid/i sitt boende.

Kursinnehåll

Relevans för arbetet inom LSS

Vi kursledare tror att denna kurs kan ha stor relevans för både deltagare inom boende och daglig verksamhet, LSS. Främst tror vi att personer inom LSS med högre förmåga att påverka sina egna levnadsvanor skulle kunna tillgodogöra sig kursen ännu mer. Vi tror också att kursen skulle kunna hållas för personer inom kommunens boendestöd/liknade målgrupp. Så länge en kursledare har gått utbildningen skulle detta kunna vara möjligt.



Kursen hjälper inte bara deltagarna till att göra hälsosamma val och hitta nya fritidsintressen eftersom kursen erbjuder prova-på-aktiviteter men inbjuder också till att träffa nya vänner. Vi kursledare tror också att det finns många delar som kan fångas upp av ordinarie verksamheter både vad gäller rörelse i vardagen och att kunna erbjuda hälsosamma alternativ i samband med måltider och fika/mellanmål.

Balans mellan teori och praktik

Bra fördelning mellan teori och praktik eftersom det är givna inslag vid varje lektionstillfälle. Det har också varit bra att ha kursen så intensiv som två dagar i veckan anser kursledarna. Kursdeltagarna har dock själva gett önskemål för att de gärna hade haft både fler tillfällen i veckan samt en längre period för kursen.

Kursens svårighetsgrad

I några delar har kursen varit för svår, exempelvis innehåller det teoretiska materialet i vissa fall för svåra ord, detta har dock anpassats av kursledarna. I de fysiska delarna har alla kunnat delta efter egen förmåga. Vi kursledare har också tagit stor hänsyn till deltagarnas önskemål och vi har också valt aktiviteter som är rimliga för deltagarna att kunna fortsätta med om de skulle vilja både utifrån aspekten av geografisk närhet och utifrån förmågor och intresse. Dock har det varit svårt ibland beträffande en deltagare med begränsat tal och då har vid vissa moment personal från daglig verksamhet kommit in och stöttat.

Deltagarnas upplevelser och delaktighet

Utvärdering har gjorts både i grupp och individuellt.

Deltagarna har gett uttryck för stort engagemang, trivsel och vilja. Det har vi kursledare både märkt och också fått höra av deltagarna själva. Vi har också inhämtat information från deltagarnas ordinarie personal som har uppgett att de tycker att kursen är rolig och pratat positivt om den utanför kursen.

Alla har kunnat vara med i de fysiska delarna och samtliga har gett uttryck för att de tycker att det är roligt med de fysiska inslagen.

Citat från deltagarna:

"Jag har fått bättre kondition"

"Jag är inte så trött längre"

"Bra stämning i gruppen"

"Kul att träna"



Kursledarnas upplevelser

En nackdel var att kursledarna inte hade kännedom om deltagarna sedan tidigare. I början av kursen gjorde det att det ibland var svårt att hålla ordning i gruppen då de var uppspelta och spralliga vilket var svårt att bemöta på rätt sätt utan ingående kännedom om deltagarna. Det var också initialt svårt att förstå vad alla ville förmedla. Kursledarna har i övrigt tyckt att allt annat varit väldigt positivt och att det upplevts meningsfullt och roligt att få lära känna deltagarna och fått följa dem i deras utveckling.

Kursens möjlighet till genomförande

Kursen har finansierats med statliga medel till Nära vård omställningen. Med anledning av att chef inom LSS gav uttryck för att det inte fanns tillräckligt med resurser inom verksamheten för att genomföra kursen tog sig kommunens processledare för nära vård samt utvecklingsledare för omställningen till nya socialtjänstlagen sig an uppdraget som kursledare. Eftersom kursen går utöver kursledarnas ordinarie uppdrag har det varit väldigt svårt att avsätta drygt 20 procent av ordinarie arbetstid till detta. Följderna har blivit att fart tappats i andra uppdrag och att arbetsbelastningen upplevts högre. Det har också fått till följd att andra möten, konferenser och annat som inte kunnat prioriterats bort har gjort att lektionerna vid flertalet tillfällen fått hållas av endast en kursledare vilket upplevt som belastande.

Vinster utöver kursmanualen

Deltagarna gavs möjlighet att närvara på en folkhälsokonferens där de fick stå på scenen och prata om Hälsan spelar roll och få i gång publiken i ett litet gympass. Kursen har även lett till att kursledare tagit kontakt med andra kommuner med frågeställningen om att anordna aktiviteter tillsammans över kommungränser för att personer inom LSS ska kunna knyta kontakt med nya vänner och hitta på roliga rörelseaktiviteter tillsammans i fortsättningen.

Utvecklingsområden

- Kursledare bör vara personer som har större kännedom om deltagarna.
- Vi kursledare har anpassat materialet till deltagarnas förmågor och vi har också medvetet tonat ner fokus på vikt och vi har inte vägt deltagarna trots att kursmanualen förespråkar det. Vi kursledare föreslår fortsättningsvis att man utesluter vikt för att undvika fixering och i stället fokusera på hälsan i stort.



- Kursen bör fortsätta inom LSS i kommunen. Både starta upp en ny kurs med en ny grupp och också hålla en fortsättningskurs för deltagare från denna kurs. Kursen bör förslagsvis även provas på personer inom boendestöd.
- Delar av kursinnehållet kan med fördel implementeras i ordinarie verksamhet främst utifrån ett hälsosamt förhållningssätt och fysiska och hälsosamma inslag i ordinarie verksamhet.

Utvärdering skriven av

Sara Brorsson

Processledare Nära vård

Marielle Fältström

Utvecklingsledare omställning nya SoL