

Hälsoskola för nyanlända under etablering

Britt Tallhage Verksamhetschef
Neda Zakeri sjuksköterska projektledare

Bakgrund till Hälsoskolan

- Prövad bl a i Malmö, Södertälje, Trelleborg
- Flyktingar en utsatt grupp – ohälsotalen högre speciellt kvinnor.
- Traumatiska upplevelser, PTSD ökar risken för misslyckanden i etablerings programmet
- Sömn och koncentrationsproblem, oro gör det svårt att tillägna sig studier i bl a svenska
- ESF projektmedel, pågår till aug 2014.

Vad är Hälsokolan/Aktiv

- Kurs med fokus på hälsa och egenvård.
- 7 tillfällen 3 timmar varje gång måndagar 13.00 – 16.00
- Erbjudande om träning tillsammans med sjukgymnast – Aktiv-
- 8-10 deltagare, rekryteras av handläggare på AF
- Hälsoskolan/Aktiv ingår i Etableringsplanen
- Leds av två kursledare och inbjuden specialist
- Frivilligt deltagande
- Riktas till de som vill förbättra sin hälsa/lära sig mer/komma igång med fysisk aktivitet.

Mål

- - att erbjuda en förstärkning till etableringsplanen så att den enskilde bättre kan tillgodogöra sig insatser under etableringen samt i ett framtida arbete.
- -förbättra hälsan/höja den fysiska förmågan och visa vägar att bibehålla god hälsa för målgruppen
- -öka kunskapen om hur man hittar rätt i sjukvården
- -att i samverkan bygga upp en strukturerad pedagogisk verksamhet, med hälsosamtal enskilt och i grupp.

Temor i Hälsoakolan

- Introduktion
- Sjuksköterska, egeuvård, info om sjukvården
- Sjukgymnast, fysisk aktivitet intro Aktiv
- Läkare, så funkar kroppen, sjukdomar
- Psykolog, migrationsstress, PTSD
- Barnmorska, reproduktiv hälsa
- Tandläkare, munhälsa, även barns hälsa
- Avslutning med diplomutdelning

Struktur

- Ett tillfälle per vecka med eget tema
- Fakta, dialog och övningar, deltagarnas egna frågor
- Hälsosamt mellanmål serveras vid varje tillfälle
- Samma tolk hela kursen
- Deltagarna får kursmaterial
- Projektledaren dokumenterar närvaro

Kvalitetssäkring

- Frågeformulär vid kursstart, direkt efter och sex månader efter avslutad kurs.
- Muntlig utvärdering med kursdeltagarna
- Uppföljningsmöte med lärargruppen
- I Malmö har signifikant förbättring noterats gällande hälsotillstånd, oro/depression samt smärta/rörlighet
- Förbättringar även gällande sömn- och återhämtning

Regler

- Tystnadsplikt för deltagare, kursledare och tolk.
- Ingen information ges till externa myndigheter
- Fokus på hälsa. Religion, politik och bostad får man diskutera i andra sammanhang.
- En sluten grupp – ingen som kommer och går.
- Mobilen avstängd.

Framgångsfaktorer

- Kunskap ger makt/egenmakt att påverka sin hälsa
- Man blir bekräftad, sedd och lyssnad på
- Övningar märks i kroppen
- Gruppens påverkan, man hjälps åt, får tips
- Man får exklusivt tillgång till specialister, svar direkt
- Spridningseffekten, familj, nätverk

Viktigt att tänka på

- Måste passa in i Etableringsplanen – prioriteras
- Rekrytera intresserade som vill gå
- Tänka framåt på nästa grupp redan nu.
- Första gruppen somaliska yngre kvinnor. Hur ser behoven ut framåt?