

Hälsan spelar roll
- En viktig insats för personer med funktionsnedsättning

RUN 25 augusti 2021

För en mer jämlik hälsa

- Stigmatiserad grupp, underordnad ur ett maktperspektiv
- Beroende av personal
- Självbestämmande – en viktig rättighet



Hälsan är sämre hos personer inom LSS- verksamhet

- Fetma är mer än 3 gånger vanligare
- Diabetes är dubbelt så vanligt
- Högt blodtryck är 20% vanligare hos män
- Psykisk ohälsa är mer än dubbelt så vanligt
- Benskörhet och frakturer är vanligare

Utvecklat och utvärderat i USA – ”HealthMatters”

Positiva effekter på:

- Upplevelse av psykosocial hälsa
- Upplevelse av socialt stöd för goda levnadsvanor
- Tilltro till egen förmåga att träna
- Kunskaper om fysisk aktivitet
- Kursledarnas hälsa



Vad är Hälsan spelar roll?

- En hälsokurs som leds av personal i daglig verksamhet eller gruppbostad
- Personalen går först en kort utbildning genom tre webbseminarier
- Detaljerad kursmanual, träningsövningar och en bildbank på webbplatsen





- Samverkan region, kommun och universitet för en bättre hälsa inom LSS
- Programmet engagerar LSS-personal och deltagare – man lär tillsammans
- Kompetensutveckling även hos personalen
- Kursen pågår i en känd miljö och aktiviteter görs i närområdet (ex gymmet, matbutiken och lokala föreningslivet)

Framgångsfaktorer

Vill du veta mer?

Om du vill kika på [webben](#)

Titta på en [intervju](#) med deltagare och kursledare



Mail: Marie.tigerryd@regionkalmar.se

Telefon: 0480-842 13

Tack!

Kontaktuppgifter till mig

regionkalmar.se |