Mia Eriksson
Samordnare Samspelet
PåGång
054 540 52 58
maria.eriksson3@karlstad.se

PåGång

Projektutvärdering

2009-09-01 – 2011-01-01

Bakgrund

Hälsa ses som en strategisk resurs som är nödvändig för att utföra ett arbete. Hälsa kan kompletteras med begreppet välbefinnande vilket är en känsla som inte behöver vara helt beroende av hälsan.

På individnivå är värdet av hälsa, att må bra, ett värde i sig självt. Ett annat värde är att man utvecklar sina personliga resurser så att man klarar sin vardag och upplever välbefinnande.

På gruppnivå bidrar hälsofrämjande aktiviteter till ökad psykosocial hälsa med gemenskap och trivsel.

Enligt forskningen är fysisk aktivitet den livsstilsvana, förutom kosthållning och tobaksvanor, som påverkar vår hälsa mest. Fysisk aktivitet är en av flera faktorer för att påverka fysiska sjukdomstillstånd som förhöjt blodtryck, hjärt- kärlbesvär, diabetes typ II samt övervikt. Forskning visar även att fysisk aktivitet även främjar psykisk hälsa genom att stärka självkänslan, minska oro, ger förbättrad sömn och minskar risken för depression. Fysisk aktivitet ute i naturen, visar sig i studier, främja läkning av skadade hjärnceller.

Syftet med PåGång

PåGång medverkar till att ge medborgarna förutsättningar till att förbättra sin hälsa samt att ta större egenansvar för den. PåGång kan ge deltagaren en värdefull förberedelse inför fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering hos Samspelet eller hos ordinarie myndighet. Aktiviteten innebär då vinster både för individen och för samhället.

Beskrivning av projektet PåGång

PåGång har varit en hälsoinriktad för-rehabilitering för den i arbetsför ålder som har ersättning från någon av våra trygghetssystem och som riskerar att bli passiviserad och isolerad. Målet var att deltagaren skulle känna ökat välbefinnande och ökad upplevd hälsa vilket i sin tur ökar möjligheterna till att kunna tillgodogöra sig en arbetslivsinriktad rehabilitering och en stegförflyttning i riktning mot arbetsmarknaden och egen försörjning.

Deltagartiden i PåGång har varit 6-8 veckor med möjlighet till förlängning i vissa fall. Gruppstorleken har begränsats till max 10 deltagare/grupp. Grupperna har träffats två gånger per vecka.

Grupperna har tillsammans gått ledarledda promenader/stavgångspass vilket har gett fysisk träning och även en social samvaro. Rörelsetäning i form av gympa och basal kroppskännedom har också ingått i upplägget. Vid enstaka tillfällen har andra aktiviteter erbjudits såsom kostföreläsning, julbak, qigong, pyssel i växthuset, föreläsning om träning, funktionell träning och mindfulness.

Samtal med deltagaren och remittenten har skett inför start för att diskutera uppdraget till PåGång och ytterligare ett samtal har ägt rum i samband med avslut för uppföljning och planering framåt. Återkoppling har även skett skriftligt till remittent och deltagare.

Målgrupp/behovsgrupp

Målgruppen är försörjningstagande medborgare i yrkesverksam ålder, 18-64 år, vilka är i behov av samordnade rehabiliteringsinsatser. Den breda målgruppen består av medborgare som:

- har ersättning från Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Kommunen eller är utförsäkrad från vara trygghetssystem.
- Bedöms, trots fysisk-, psykisk och/eller social ohälsa kunna göra en livsstilsförändring mot ökad hälsa.
- Bedöms, trots fysisk-, psykisk och/eller social ohälsa, kunna få en ökad arbetsförmåga genom deltagandet.

Krav på deltagaren är att hon/han är motiverad, kan ta sig själv till PåGång och delta i dess aktiviteter, samt att inte ha ett pågående missbruk.

Remittenter

Remittenter till Samspelets PåGång: Arbetsförmedlingen, Försäkringskassa, Hälso- och sjukvården samt Grums-, Kristinehamn-, Hammarö- och Karlstad Kommun.

Remisserna kom till PåGång via någon av handläggargrupperna och intaget har skett löpande.

Utgångspunkter

Hälsa har inom forskningen definierats på olika sätt. Samspelet har valt definitionen: ”Hälsa är att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav och för att kunna förverkliga sina personliga mål.” (RydqvistL-G, Winroth J., 2004)

Mål

Samverkansmål: Målet med samordnad rehabilitering är att minska antal medborgare som hamnar i en passiv sjuk- och/eller bidragsroll samt att förbereda inför en arbetslivsinriktad rehabilitering.

Mål för deltagaren: Målet är att deltagaren upplever ökad hälsa och ökat välbefinnande.

- Deltagaren ska skatta sin ökade hälsa och sitt välbefinnande via ett självskattningsdokument (se bilaga) till en ökning med minst 2 enheter på en tiogradig skala.
- 80% av deltagarna ska gå vidare till andra aktiviteter.

Resultat

Målet att deltagaren upplever ökad hälsa och ökat välmående har uppnåtts med råge. Deltagarna har skattat sitt ökade välmående via självskattningsdokumentet med 6,3 enheter i snitt! Målet var en ökning på minst 2,0 enheter.

Målet att 80 % ska gå vidare i andra aktiviteter efter PåGång har uppfyllts genom att ett 31 % gått vidare till andra verksamheter finansierande av Samspelet, 34 % åter till Arbetsförmedlingen, 16 % har återgått i remittentens verksamhet hos ordinarie part medan 19 % bedömts inte klara en rehabilitering mot arbete.

Målet antal deltagare har inte nåtts då inströmningen av remisser har varit mycket under tänkt volym, 76 deltagare istället för en tänkt genomströmning på ca 290 personer.

Budget

Summa kostnader för projeketet PåGång har under perioden januari 2010 – december 2010 uppnått till 496 000 kr och budget för perioden var 900 000 kr. Kostnaden blev 404 000 kronor mindre än beräknad budget.

Slutsatser

Vi kan se att det har varit en insats som har gjort stor skillnad i välmåendet för de personer som har deltagit och att de därigenom har större möjlighet att tillgodogöra sig en fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering.

Vidare kan vi konstatera att det har varit en kostnadseffektiv insats då endast en samordnare har varit anställd och lokalhyrorna har varit begränsade. Mestadels har ju aktiviteterna genomförts av samordnaren och varit förlagda utomhus. Kostnaderna har varit långt under den beräknade budgeten vilket beror på att deltagarantalet har varit mindre än beräknat. Hade deltagarantalet varit enligt projektplanen hade tjänster/ resurser behövts köpas in vilket hade ökat kostnaderna markant.

Till sist kan vi dra slutsatsen att behovet av aktiviteten inte har motsvarat den volym som beskrevs i gjord kartläggning innan projektstart vilket har lett till att PåGång avvecklades efter årsskiftet 2010/2011. Till viss del kommer Esf-projektet Framsteget svara för medborgarnas behov vid kommande utförsäkring från Försäkringskassan.

Diskussion

Svagheter/hinder:

Behovet av aktiviteten har inte motsvarat den volym som beskrevs i gjord kartläggning innan projektstart. En brist märks i den kartläggning som gjordes innan projektstart då den krävde en större noggrannhet i identifieringen av möjliga deltagare. Kan det vara så att en fördjupad kartläggning av handläggarna också skulle leda till att de skulle känna sig mer delaktiga i projektet och därmed också nyttja dess resurser?

Svårigheter med att nå ut med information till handläggarna på de olika myndigheterna. Informationsvägarna har skett via handläggargrupperna, styrelsen och via direktkontakt mellan Samspelets samordnare och handläggare. Vissa

informationsträffar har anordnats där samordnarna har informerat handläggarna och det har då visat sig att det är svårt för handläggarna att komma ihåg och ha kännedom om vår verksamhet. Många missförstånd uppdagas. Att information om verksamhetens innehåll och resultat når handläggarna anser jag vara en nödvändighet för remissinföde till Samspelet. Hemsida och informationsmaterial måste också givetvis fungera och vara lättillgängligt. Bara en sådan sak som lösenord till interna sidor försvårar informationsflödet.

En remiss samt att ha en deltagare på Samspelet ger initialt visst merarbete. På sikt underlättar det den fortsatta arbetslivsinriktade rehabiliteringen men kan det ändå vara så att handläggarnas tidsnöd gör att de inte anser sig hinna plocka fram aktuella deltagare? Återigen gäller att det är så enkelt som möjligt att remittera till Samspelet.

Styrkor/framgångsfaktorer:

Förbättrad remissgång, en ingång till Samspelet förenklar för handläggarna men detta gjordes i september 2011 och hann inte förbättra situationen avsevärt för PåGång.

Kostnadseffektivt: aktiviteterna har varit billiga alt. helt gratis. Samordnaren hinner dessutom träffa många deltagare på lite tid.

Tidseffektivt: kort insats men stor förändring för deltagarna i upplevd hälsa.

Stor vinst i att träffa deltagarna i ett sammanhang, att se den enskilde i relation till andra, har gett en annan bild av personen ifråga än om man endast träffar personen individuellt.

Träffarna har kännetecknats av lösningsfokuserat arbetssätt. Deltagarnas styrkor och framsteg har synliggjorts och uppmärksammats vilket leder till att deltagarna i större utsträckning ser sin, och litar på sin, förmåga att ta eget ansvar för sin situation och utveckling.

Deltagarna har känt sig sedda och bekräftade. Social fobi har i flera fall vänts till att känna trygghet i gruppen.

God förberedelse. Deltagare som har fortsatt i arbetslivsinriktad rehabilitering har fått en god förberedelse i PåGång så att de lättare har kunnat ta del av fortsatt rehabilitering. Många av deltagarna har fått jobba med att skapa dagliga rutiner, få

ordning på sömnen så att de orkar delta, komma igång med att passa tider, göra sig i ordning inför dagen för att utföra en aktivitet utanför hemmet, få upp en rutin att höra av sig om de har förhinder att delta, uppnått en förbättrad kondition och ork, kommit över begränsningar såsom social fobi genom att ha utsatt sig för deltagande i grupp, tränat på att ta sig till olika platser genom att gå, cykla och åka buss. Allt detta är stegförflyttningar mot, på sikt, egen försörjning.

Avslutningsvis

I min egenskap av samordnare för projektet PåGång vill jag understryka att det har varit en händelserik period där jag har mött många människor som har delat med sig av sig själva. Framförallt värdesätter jag att jag har fått vara delaktig i deras process vilken jag många gånger har imponerats över. Många har tagit flera steg, ibland stora kliv, framåt i sin stegförflyttning mot sina mål. Jag kan tycka att projektidén var fantastisk i sin enkelhet då den med små medel har gjort stor nytta och förändrat livssituationen för många människor!