

Hälsopepp – hur vänder vi inaktivitet till aktivitet hos personer med funktionsnedsättning

Simon Tingberg: simon.tingberg@nytida.se
Josephine Berge: josephine.berge@stockholm.se
Filip Carlsson: filip.carlsson@ambea.se

Dagens seminarium

- Presentation
- Bakgrund och utmaning
- Viktiga faktorer
- Praktiska exempel och tips
- Frågor

Det går jättebra att skicka in era frågor under hela seminariet. Frågorna syns inte av alla utan kan enbart läsas av oss. Dela gärna även egna tips, idéer och erfarenheter.

Seminariet går att ta del av i efterhand, länk och presentation mailas ut till alla deltagare efteråt. Vi vill hela tiden utvecklas, dela gärna synpunkter på vad som varit bra och mindre bra.

Dagens seminarium

- Presentation
 - Simon Tingberg: Gruppchef Nytida med lång erfarenhet av träning och motivationsarbete.
 - Josephine Berge: Friskvårdssamordnare på Idrottsförvaltningen. Grundare av Kollo Full Fart.
 - Filip Carlsson: Leg. sjukgymnast, 10 år inom LSS. Medgrundare av Glada Midnattsloppet.
- Bakgrund och utmaning
- Viktiga faktorer
- Praktiska exempel och tips
- Frågor

Det går jättebra att skicka in era frågor under hela seminariet. Frågorna syns inte av alla utan kan enbart läsas av oss. Dela gärna även egna tips, idéer och erfarenheter.

Seminariet går att ta del av i efterhand, länk och presentation mailas ut till alla deltagare efteråt. Vi vill hela tiden utvecklas, dela gärna synpunkter på vad som varit bra och mindre bra.

Personer med funktionsnedsättning har rätt att åtnjuta bästa möjliga hälsa och utan diskriminering på grund av funktionsnedsättning.

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning

Hälsan hos personer med funktionsnedsättning

- Personer med funktionsnedsättning i alla åldrar rapporterar **sämre livsvillkor än övrig befolkning**.
- Fler personer med funktionsnedsättning **skattar sin hälsa som dålig** jämfört med övrig befolkning.
- Det är betydligt vanligare att rapportera **svår huvudvärk, värk i skuldror, nacke, axlar, rygg och höft samt ischias** bland personer med funktionsnedsättning.
- Personer med funktionsnedsättning uppger också att de i betydligt större utsträckning **är trötta, har sömnbesvär, känner stress och har ångslan, oro och ångest** jämfört med befolkningen i övrigt.
- **Stillasittande fritid, fetma, daglig rökning och låg konsumtion av frukt och grönt** är vanligare bland personer med funktionsnedsättning jämfört med övrig befolkning.
- Det är betydligt vanligare bland personer med funktionsnedsättning än bland övriga att önska **stöd att ändra dessa levnadsvanor** jämfört med övrig befolkning.

Källa: [Folkhälsomyndigheten](#)

Sammanställning av svaren från Rivkrafts enkät nummer 18, om hälsa, kost och fysisk aktivitet.

- En tredjedel av de som besvarade Rivkrafts enkät nummer 18, om hälsa, kost och fysisk aktivitet, **upplever att deras hälsa är dålig.**
- Det är **vanligare att kvinnor upplever sin hälsa som sämre.** Fyra av tio kvinnor jämfört med en fjärdedel bland männen upplever sig ha dålig hälsa.
- **Tre av tio motionerar aldrig eller mer sällan än en gång i veckan.** Orsaken är i oftast att man saknar ork och ekonomiska resurser.
- Var sjunde, 14 procent, uppger att de har **svårt att få det stöd som de skulle behöva** för att kunna motionera mer. Det rör sig om brist på ledsagning, boendestödjare, assistent, tolk eller en anhörig.
- Tre fjärdedelar av samtliga som besvarade enkäten skulle **vilja motionera mer än vad de gör idag.**
- Hälften av dem som skulle vilja motionera mer uppger att de **inte har ork** till mer träning och en tredjedel uppger att de **inte har råd** att träna mer än vad de gör.

Källa: [Rivkraft 18 – hälsa, kost och fysisk aktivitet](#)

Omfattning

Hur många har insatser enligt LSS?

75 000 personer hade någon insats enligt LSS per den 1 oktober 2019.

Ungefär ett Borås, Gävle eller Halmstad.

Varför ser det ut så här?

- Det är **sällan som funktionsnedsättningen i sig** hindrar någon från att delta
- **Sjukdomar, skador, trötthet eller mediciner** kan till exempel sätta stopp för träningen.
- **Osäkerhet, låg tilltro till den egna förmågan och okunskap** om nyttan med att träna och hur man använder sin kropp, riskerar att leda till passivitet.
- Brist på **tid och motivation**.
- **Rädsla för diskriminering** kan vara ytterligare en förklaring.
- Att **inte känna sig accepterad av sina kamrater** i ett idrottsammanhang blir också ett hinder.
- Upplevelse av att **kravet på prestation** är för stort och man känner att aktiviteten **inte är anpassad** till sin nivå.
- Nätverk: **Familjen, vännerna, assistenter, lärare och tränare är jätteviktiga**, visar forskningen. Deras **kunskapsnivå och stöd** kan vara helt avgörande för hur mycket man tar för sig på idrottslektionen eller om man vågar anmäla sig till en idrottsförening.

Källa: Funktionsnedsättning inget hinder för rörelse

”Den inneboende viljan till att röra sig och leka är universell”

Lars Kristén, lektor på Högskolan i Halmstad

Påverkansfaktorer för fysisk aktivitet

- Samhälle
 - Närområdet
 - Tillgängliga idrottslokaler/-anläggningar, exv. gym & badhus
 - Transport/logistik
- Utbud
 - Möjligheter till deltagande i anpassade aktiviteter
- Tillgänglig och anpassad information
 - AKK, Bildstöd, Bliss, tecken, audiovisuellt
- Social miljö
 - Den enskildes nätverk. Tillgång till personlig assistans, ledsagning, boendestöd, medarbetare från boende eller daglig verksamhet som kan stötta, uppmuntra och möjliggöra deltagande
- Individuella egenskaper
 - Motivation
 - Intresse
 - Kunskap
 - Funktionsnedsättning

Personer med funktionsnedsättningar lärs idag i ett stillasittande och passivt liv. Många har inte erfarenhet av att träna och/eller att bli trötta av fysisk ansträngning. Här har personal i såväl boende som på daglig verksamhet en oerhört viktig roll att inspirera och motivera till aktivitet och rörelse.

Hur skapar vi bättre hälsa för personer med funktionsnedsättning?

Praktiska tips i arbetet

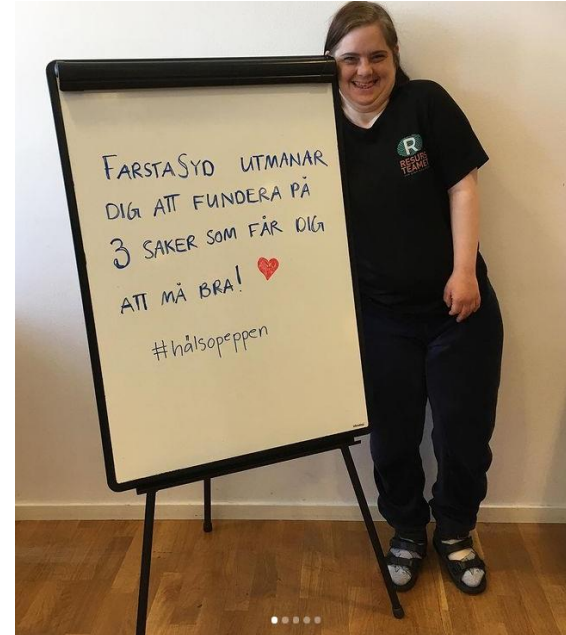
Projektet Hälsosam gruppbostad har tagit fram konkreta exempel på arbetssätt att använda i vardagen för att stimulera aktivitet och inspirera till mer hälsosamma val. Några av deras exempel är;

- Gå "fotopromenad" eller tipspromenad (med olika teman – exempelvis fota fåglar, bilmärken, vägskyltar, trädslag etc.)
- Låna en hund att promenera med
- Spela tv-spel med sportfunktion, typ Wii-sport
- Gör Danceaoke – alltså dansa till musikvideor på Youtube
- Spela boule eller krocket

Källa: [Äta, röra sig och må bra – handledning för personal i gruppbostad & daglig verksamhet](#)

Hur kommer man igång?

- Be de boende att **fundera** över någon aktivitet de gjort tidigare i livet och tyckte om
- Hitta några som vill göra en aktivitet **tillsammans**
- **Börja försiktigt** och minimera de negativa upplevelsena av en aktivitet – undvik att börja så hårt att det medför obehag eller svår träningsvärk
- **Maximera de positiva upplevelsena av en aktivitet** – promenera när det är fint väder och ha trevligt tillsammans



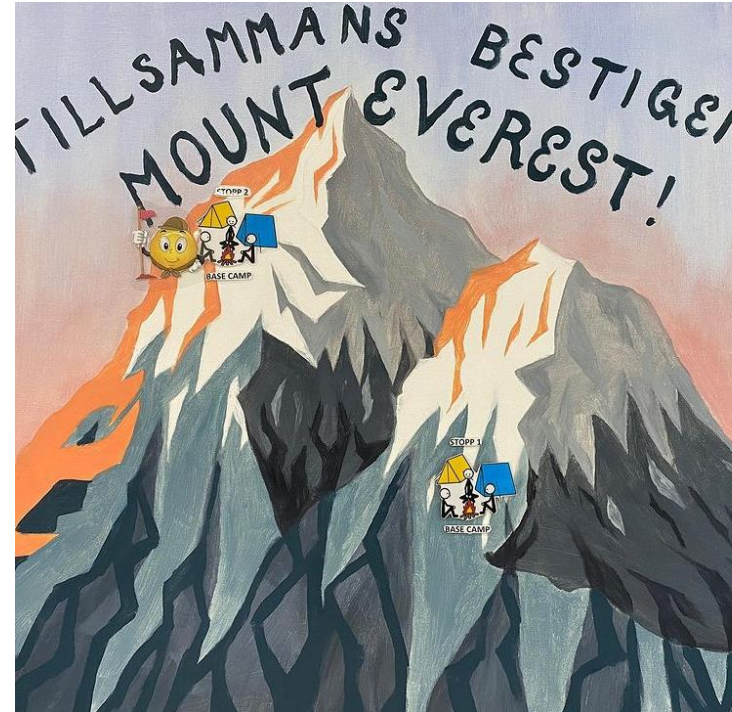
Håll i de nya vanorna

- Gör aktiviteter på **regelbundna tider**, så att det blir en vana
- Ge **stöd till nya vanor**, till exempel genom utrustning, sällskap eller en påminnelse
- Ha **roligt** tillsammans!



Feedback och belöning

- Sätt upp **delmål** för att notera konkreta resultat längs vägen
- Ge **positiv feedback** och uppmuntra
- Prova stegräknare – för att mäta egna resultat eller för att **tillsammans kämpa mot ett gemensamt mål**
- **Sätt upp stjärnor** för varje aktivitet och belöna er med något roligt när ni kommit upp i ett visst antal stjärnor
- **Dokumentera** all aktivitet i en motionsdagbok



nytida halsopeppen2021 • Följer ...

nytida halsopeppen2021 Vilket härligt firande det blev i fredags ☺☺ nu tar vi med oss den energin och fortsätter röra på oss även den här veckan! Heja! Heja!

2 v

camilla.s.nilsson Grymma hejarramsor och danser ifrån Alla! ❤️👏

2 v Svara

👍🗨️📌

nytida Gillas av nytidadagligverksamhet och 20 andra

DEN 3 MAJ

😊 Lägg till kommentar... Publicera

Det viktigaste är att komma igång med dessa frågor, att lyfta in dem som en naturlig del i verksamheten. Även små förändringar i vardagen gällande kost och motion kan innebära stora skillnader och förbättringar för individen.

Hur skapar vi bättre hälsa för personer med funktionsnedsättning?

DIGITALA Glada Midnattsloppet



- För alla med kognitiv/intellektuell funktionsvariation
- 2 km
- Spring, gå eller rulla
- 14–29 augusti 2021
- Löparupplevelse, diplom, medalj och tröja!

Simons tre bästa tips

- 1) **Inte fastna vid syftet kring aktiviteten utan fokusera på att den genomförs**
- 2) **Ett aktivt samarbete runt den enskilde mellan samtliga i nätverket**
- 3) **Inte fastna vid hinder utan se lösningar**

Josephines tre bästa tips

- 1) **Förberedelser & struktur**
- 2) **Börja enkelt**
- 3) **Gemenskap**

Filips tre bästa tips

- 1) **Se resurserna**
- 2) **Sätt upp mål och delmål**
- 3) **Fira framsteg**

Nyttiga länkar

- Habilitering & Hälsa: <https://www.funktionshindersguiden.se/vuxna/fritid-kultur-och-motion-for-dig-med-funktionsnedsattning/motion-och-traning/>
- RF, inkluderande idrott: <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Inkluderandeidrott/>
- Parapepp: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLtBkiM-H7ms1m85Lc1k14YzcX9JHdcXLk>
- UR Play, rörelsefilmer: <https://urplay.se/serie/216895-rorelsefilmer>
- Meningsfull fritid, Attention: <https://fritid.attention.se/>
- Fritidsnätet: <https://fritidsnatet.se/>
- Fritid i gruppbostad: <https://gruppbostadfritid.wordpress.com/2020/09/01/trana/>
- Hur skapar vi bättre hälsa för personer med funktionsnedsättning: <https://webbutik.skr.se/bilder/artiklar/pdf/7585-648-3.pdf?issuusi=ignore>
- Hälsöfrämjande gruppbostad: http://dok.siso.sll.se/CES/FHG/Jamlik_halsa/Informationsmaterial/manual-halsöfrämjande-gruppbostad.2013.pdf
- Mat och måltider i gruppbostäder: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/gruppbostad-Iss?AspxAutoDetectCookieSupport=1>
- Matglad: <https://matglad.nu/>
- Bara Vanlig: <https://baravanlig.se/>
- Hjälpföreningen: <https://hjalteforeningen.se/>
- Nytida Hälsöpeppen: <https://www.instagram.com/halsöpeppen2021/>
- Kollo Full Fart: <http://kollofullfart.se/>, kollofullfart@gmail.com

Midnattsløppet



stadium
contre mouvement