



Hälsokörkortet – hälsoutbildning för vuxna med utvecklingsstörning

FAKTABLAD 2014:1

Bakgrund

Personer med utvecklingsstörning är en utsatt grupp med ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa. Inom ramen för projektet "Hälsofrämjande gruppbostad" genomfördes studiecirkeln "Hälsokörkortet" för personer med lindrig eller måttlig utvecklingsstörning, som en av tre komponenter för att främja bra mat- och rörelsevanor i grupp- och servicebostäder (1).

Studiecirkeln har utvecklats av Studieförbundet Vuxenskolan (SV) i samarbete med FUB och med finansiering av Allmänna Arvsfonden (2). Den syftar till att förbättra deltagarnas hälsomedvetande och hälsobeteende inom fem områden: kost, motion, kultur/estetik, mental hälsa och vila/avspänning. Cirkelledarna utbildas av SV och följer en manual.

Vid utvärderingen av "Hälsofrämjande gruppbostad" gjordes en separat studie om "Hälsokörkortet". Syftet var att undersöka hindrande och möjliggörande faktorer vid genomförandet av en studiecirkel kring hälsa för personer med lindrig eller måttlig utvecklingsstörning (3).



Metod

Studiecirkeln genomfördes och studerades i 16 grupp- och servicebostäder. Sammanlagt åtta cirkelledare och 83 personer med utvecklingsstörning deltog i cirkelarna. Cirkeldeltagarna var 20–63 år, och 62 procent av dem var kvinnor. Alla hade lindrig eller måttlig utvecklingsstörning, och några hade ytterligare funktionsnedsättningar, exempelvis avseende rörelseförmåga, syn eller hörsel.

Data samlades in på tre olika sätt: observationer vid cirkelträffar, anteckningar från cirkelledare

och en gruppdiskussion med cirkelledare. Vi valde att göra observationer istället för att intervjua deltagarna för att alla skulle kunna inkluderas, oavsett verbal förmåga, och för att det är en bra metod när man vill studera vad som händer i en grupp. Observationerna genomfördes under 2010 och 2011, vid sex cirkelträffar i sex olika bostäder. Anteckningarna beskrev vad som fungerade bra, vilka hinder cirkelledarna hade stött på och andra reflektioner. Alla åtta cirkelledare bjöds in till gruppdiskussionen och fem deltog. Analysen utfördes med hjälp av kvalitativ innehållsanalys.

Resultat

Ett övergripande tema och fyra beskrivande huvudkategorier identifierades.

Tema: Skapa en individualiserad stödjande miljö

Studien visade att det är viktigt att skapa en individualiserad stödjande miljö för att uppmuntra personer med utvecklingsstörning att ta beslut som rör den egna hälsan. Både fysisk och social miljö kan ge stöd för att använda färdigheter som deltagarna lär sig under studiecirkeln.

Individuella egenskaper

Deltagarnas individuella egenskaper varierade, vilket medförde olika behov av pedagogiska strategier och nivå på utbildning. Fysiska begränsningar såsom nedsatt rörelseförmåga, syn- eller hörselnedsättning, talsvårigheter och allergier påverkade i vilken utsträckning deltagarna kunde ta del av olika aktiviteter. Kognitiva förmågor som rörde kommunikation, minne, koncentration och förståelse av instruktioner hade också betydelse vid inläringstillfällena.

Motivation och intresse varierade på så sätt att en del inte ville delta i vissa aktiviteter, medan många visade entusiasm och nyfikenhet. Några av deltagarna visade intresse för hälsofrågor och andra uppskattade gemenskapen i gruppen. I vissa situationer uppvisade några av deltagarna rädsla för att prova sådant som var nytt och okänt för dem. Ibland ledde detta till att någon avstod en aktivitet. I andra situationer förvandlades inledande tvivel till ett beslut om att försöka.

Pedagogiska strategier

Cirkelledarna använde olika pedagogiska strategier för att möta de olika behoven hos deltagarna och ge individuellt anpassat stöd. Förtroende och trygghet skapades genom rutiner.

Alla cirkelledarna använde praktiska övningar, såsom matlagning, gymnastik, massage, avslappning och olika skapande aktiviteter. Deltagarna uppmuntrades att använda sina sinnen, exempelvis vid upplevelser i naturen eller då de provade ny mat. I vissa situationer blev det svårt för cirkelledarna att anpassa innehållet till alla deltagare. Vid några tillfällen upplevde cirkelledarna att diskussioner som passade för flera av deltagarna, blev för avancerade för andra.

Interaktion i studiecirkeln

Cirkelledarna följde manualen, men uppmuntrade också deltagarna att komma med idéer. Kommunikationsmönstren varierade mellan grupperna, men interaktion skedde i större utsträckning mellan cirkelledare och deltagare än mellan deltagarna själva. Studiecirkeln erbjöd en möjlighet till socialt umgänge och gemenskap, och deltagarna visade mestadels en varm och tillåtande attityd mot varandra, även om det också fanns situationer när negativa kommentarer uttrycktes.

De flesta cirklar genomfördes utan närvaro av personal, vilket enligt cirkelledarna underlättade för att deltagarna skulle utöva självständighet. Enligt cirkelledarna hade inte all personal fått tillräckligt med information om studiecirkeln. Därför kunde det inträffa att de tog en alltför aktiv del, eller kom in i rummet under pågående träff, vilket uppfattades som störande.

Organisation och struktur

Enligt cirkelledarna utgjorde 4–6 deltagare en lagom stor grupp, och det uppfattades som enklare att anpassa innehållet om grupperna var relativt homogena när det gällde deltagarnas intellektuella förmågor. De flesta cirklarna genomfördes i bostäderna vilket, enligt cirkelledarna, uppskattades av deltagarna. Cirkelledarna uttryckte att det behövdes tillräckligt stora lokaler, samt tillgång till köksutrustning och musikanläggning.

Rutiner för samarbete mellan cirkelledare och personal, samt andra personer i deltagarnas närhet, saknades i stor utsträckning samtidigt som cirkelledarna betonade vikten av ett väl fungerande samarbete. I vissa bostäder gav persona-



len bra stöd till deltagarna, medan cirkelledarna upplevde att personal i andra bostäder var svår att få tag på eller inte gav det stöd som behövdes. Tidsplanering och ekonomisk kompensation var viktiga frågor för cirkelledarna, liksom möjlighet att utbyta idéer och erfarenheter med varandra.

Slutsats

Studiecirkeln ”Hälsokörkortet” erbjuder goda möjligheter för vuxna med lindrig eller måttlig utvecklingsstörning att öka sitt hälsomedvetande. Studien visade att den sociala och fysiska miljön skulle kunna förbättras för att på bästa sätt stödja deltagarna att använda nya färdigheter i vardagen. Det visade sig vara viktigt att skapa en individualiserad stödjande miljö i samarbete med personal och andra viktiga personer i individens närhet.

Det är viktigt att studiecirkeln anpassas efter deltagarnas individuella egenskaper, genomförs med varierade pedagogiska strategier och inkluderar deltagarna i planering och genomförande. Det är också viktigt att studiecirkeln organiseras så att gruppstorlek, tider och fysisk miljö underlättar genomförandet.

Referenser

- 1) Bergström H, Gråhed I, Sundblom E, Hagströmer M, Schäfer Elinder L. Hälsöfrämjande gruppbostad: planering, genomförande och utvärdering. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Rapport 2013:5, 2013.
- 2) Forssander A. Hälsokörkortet: Studiehandledning. Studieförbundet Vuxenskolan, 2009.
- 3) Bergström H, Schäfer Elinder L, Wihlman U. Barriers and facilitators in health education for adults with intellectual disabilities – a qualitative study. Health education research, 2013, doi: 10.1093/her/cyt111.