

## AKTIV HÄLSA – Aktivitetsplan

### BAKGRUND

Fysisk aktivitet, bra kosthållning och sociala aktiviteter främjar hälsan.

Individer som inte förvärvsarbetar löper risk att minska sin fysiska aktivitet och förlora sina sociala kontakter. En av riskfaktorerna för personer som är sjukskrivna är att falla in i en passiv sjukroll och bli alltmer beroende av hälso- och sjukvårdens resurser.

Hälsostärkande grupptaktivitet kan vara en värdefull förberedelse inför fortsatt arbetsrehabilitering.

### MÅL

Deltagande i hälsostimulerande aktiviteter, föreläsningar och samtal.

Upplevd bibehållen eller förbättrad hälsa och vardagsstruktur.

### SYFTE

Förkorta sjukskrivningstiden, eller förebygga sjukskrivning, och återföra individer till arbete. Påverka livsstilsförändringar hos deltagarna till ett större egenansvar för sin hälsa och situation. Förebygga eller bryta passivitet och isolering samt bidra till att korta bidragsberoende.

Förberedelse inför fortsatta arbetsrehabiliterande insatser.

Minskat vårdutnyttjande och samordnad rehabilitering.

### MÅLGRUPP

Personer i förvärvsaktiv ålder:

- utan arbete som riskerar att bli passiviserade och isolerade
- eller
- som är eller riskerar att bli sjukskrivna

och

- bedöms ha förmåga att ta till sig och genomföra denna träning samt där det finns skäl att tro att arbetsförmågan kommer att påverkas till det bättre.

Verksamheten förväntas nå en bred målgrupp av de med behov av samordnad rehabilitering.

## VERKSAMHETSBEKRIVNING

Aktiv Hälsa inleds med introduktionssamtal mellan ansvarig ledare och individen. Ledaren informerar sig om deltagarens situation och planerar tillsammans med individen deltagandet utifrån dennes problematik.

Individen deltar därefter i två aktiviteter per vecka (till exempel fysisk träning på gym, promenader eller estetiska aktiviteter) vilka kan variera från plats till plats och anpassas efter säsong. Verksamheten omfattar även föreläsningar/samtalstillfällen i exempelvis stresshantering, kost-och sömnvanor samt träningsfysiologi.

Efter aktivitetsperioden, som kan omfatta tolv veckor, har ledaren ett uppföljande avslutande samtal med individen och en återrapportering sker till remittent.

Deltagande registreras i SUS, System för Utvärdering av Samverkan.

## KOSTNAD

Träningen är kostnadsfri för deltagarna. Separat avtal om kostnadsersättning tecknas med respektive utförare.

## REMITTENTER

Handläggare och motsvarande hos de samverkande myndigheterna över hela Sjuhärad.  
I första hand:

Regionens läkare och läkare med vårdavtal  
Bedömningsteam Solhem och Cura.  
Arbetssterapeuter, sjukgymnaster och distriktssköterskor

Handläggare vid Försäkringskassan

Handläggare vid Arbetsförmedlingen

Handläggare vid Individ-och familje omsorgen eller Socialtjänsten.

Samt för samordningsförbundets övriga verksamheter då modulen bedöms utgöra ett effektivt komplement till avtalad insats för redan inskriven individ