



2008-12-19



Vad har hänt hittills i friskvårds- och livsstilsprojektet

De fyra distrikten har kommit igång i varierande omfattning. Men målen är desamma;

- Att förbättra den fysiska hälsan och minska risken att drabbas av onödig ohälsa på grund av sin livsföring (och/eller medicinering)
- Att utse friskvårdscoacher inom lokalföreningarna som bedriver uppsökande verksamhet, kallar till träffar, ordnar lokaler och verkar för att få igång hälsoplanering.
- Att anordna olika aktiviteter allt efter förmåga och intresse. Exempel kan vara kostcirklar, motion, stresshantering, massage, dans, sång, livsåskådning, cykelturer, vandringar, promenader, rörelser, vattengympa, styrketräning, bowling, studiebesök, utflykter i skog och stad, kultur och rökavvänjning.

Förbättra den fysiska hälsan och minska risken att drabbas av onödig hälsa

Alla dessa olika förslag kan vi inom RSMH göra genom pröva-på aktiviteter, tillsammans med ABF eller kommunen, samt i slutändan kunna göra våra egna hälsoplaner.

*Viktigt att vi tar
hand om kropp
och själ*

Vad är friskvård och livsstilsfrågor

Friskvård kan vara så mycket mer än att förbättra den fysiska motionen och få ändrade kostvanor.

Det finns helt andra delar som kan förbättras och handlar om andra symtom. Följande har bland annat RSMH-Västerbotten tagit fram. Dessa symtom kan vara trötthet, svårighet att varva ned, brist på energi, sömnbesvär och ont i kroppen.

På vilka olika sätt kan vi förbättra dessa problem inom projektets ram?

Vad behöver lokalförening/distrikt göra

RSMH vill samarbeta med andra privata/frivilliga aktörer, landstinget, psykiatrin, kommunen, apoteken, vårdcentraler och skriva överenskommelser/avtal om att erhålla kostnadsfri eller reducerad;

- tillgång till årliga hälsokontroller – egen distriktssköterska som har kunskap om psykisk ohälsa
- tillgång till dietister och sjukgymnaster
- apoteksrådgivning
- tillgång till sköterska/läkare som har kunskap om mediciner – hur de påverkar
- tillgång till rökavvänjning, stresshantering och kostrådgivning
- tillgång till lokaler och bad
- tillgång till olika terapiformer
- kunna diskutera existensiella frågor
- mer kunskap om fonder och bidrag som kan användas till friskvård

Majvor Hansson och Siv Marell

