

NUMMER 8

Hälsobladet



Vad är ditt första vårtecken? Är det ljusare dagar, mer värme och sol, bäckar som porlar, djur som vaknar till liv eller alla färgglada tussilago som lyser upp tillvaron med sin strävan och kraft och ger sig tillkänna genom den framtinade snön...

Ja, vi har alla våra egna förknippade vårtecken, precis som förstudien "Friskvård och livsstilsfrågor" har sina. Med sina gröna fingrar fortsätter de 4 intresseläna att "plantera frön" för ett fortsatt hälsofrämjande arbete inom lokalföreningarna.



Många frön har planterats inom just "**Samverkansformer med avtal och överenskommelser med lämpliga partners**" (något ni kunde läsa om i föregående hälsoblad). Ett område som kräver ständig bevakning. Men redan nu kan vi se tydliga exempel på klara samverkansformer:

- Kommun lånar ut gratis stavar till aktiv stavgång.
- Fler studiecirkel påbörjas med inriktning "hälsa" av/med ABF.
- Ökad möjlighet till bl.a. vattengymnastik på närliggande badhus, sjukhus m.m.
- Kontinuerliga, muntliga föredragningar inför landsting presidium i HSU (Hälsa- och sjukvårdsutskottet) från RSMH kring friskvårdsaktiviteter; med upplägg, genomförande, planer för utveckling samt aktivt coachningsarbete där tydliga överenskommelser upprätthålls och följs.
- Inrättat avtal med löpalabb.
- Har tillgång till spinning via avtal med brandkåren.
- Med mera, med mera.

Näringen till samverkan är just de personliga kontakter ni tar med lämpliga partners och att ni tydligt förmedlar de delmål/mål ni har med friskvård. Det gör att eventuella samarbetspartners på ett tidigt skede får insikt i frågan och "lättare" kan ta ställning till/för ett eventuellt samarbete.

Likaså bevattnas fröna inom de lokala föreningarna. Det är t.ex. inte helt ovanligt att få i sig alternativa nyttigheter från det "egna köket" både när det gäller mat och fika. Du kan ta del av diverse föreläsningar om t.ex. tillsatser i maten, prova på "helig dans", ta en skönsjungande ton i den gemensamma kören, hänga med på någon naturinspirerad utflykt eller kanske svänga dina lurviga på en dansk afton samtidigt som du blir servad en riktig god dansk äppelkaka. Mmmm... Ja, nog händer det grejor alltid! Och friskvård är som sagt ett STORT begrepp!



"Samarbete"

Men mindre än två månader kvar till förstudiens avslutningsdatum (31 maj) har nu sammanställningen påbörjats. En sammanställning av ett arbete som hoppas kunna leda till ett fortsatt projekt. Vi informerar:

- **Friskvård & livsstilsboken klar**

Den innehåller en grundbok samt en arbetsbok. Boken är mycket lämplig att använda som studiecirkel i friskvård. Cirkelledare behöver inte ha några specialkunskaper, utan kan vara någon som har kännedom kring RSMH och är intresserad av hälsofrågor. Boken kostar 70: - + porto. Anmäler ni den som material till en ABF-cirkel, kan ABF beställa den och även stå för kostnaden.

- **Enkäter sammanställd**

Som en del av utvärderingen ingår enkäter. Syftet är att sammanställa enkätsvaren för att påvisa vilka faktorer som spelar roll när det gäller medlemmarnas, d.v.s. var och ens möjligheter till att få ett rikare, längre och friskare liv. Svaren är konfidentiella.

Målet med enkätsvaren är att påvisa vilka framgångsfaktorer som behövs för ett eventuellt fortsatt projektgenomförande, där vi nu har sammanställt några tydliga "röda trådar":

Friskvård och livsstilsfrågor är ett område som har lika många frågor som svar, då det är ett högst personligt område. Men friskvård är för de flesta det vi **mår bra av!** Det är något som förenar vår kropp och själ, som stärker oss och som tar oss framåt. Friskvård ska vara intressant, väcka trivsel och gemenskap och verka ihållande motiverande. Ekonomin är en stark motkraft till eventuella friskvårdsaktiviteter. Även de diffusa symptomen kopplat till medicinering och biverkningar hindrar och "stjäl" mycket av friskvårdsaktiviteterna. Vi möter en önskan om ett liv med kvalité och möjligheter, där någon lyssnar, ser och hör.

- **Redovisning från intresselänet**

För er som ännu inte redovisat. Glöm inte att redovisa vilka friskvårdsaktiviteter ni har, vilka friskvårdsaktiviteter som eventuellt startar inom kort samt om ni har nått några överenskommelser kring aktiviteter med kommun/landsting. Behöver vara oss tillhanda senast 29 april 2009.

Varma vårhälsningar

Siv Marell & Majvor Hansson