

HÖST- PROMENADER I NORDÖSTRA GÖTEBORG 2021

En rapport från
Levnadsvanemottagning Angered



Författare

Rapporten är författad och sammanställd i juni/juli 2022 av medarbetare på Levnadsvanemottagning Angered och Folkhälsoenheten Angered's närsjukhus/Sjukhusen i väster.

Läs mer om Folkhälsoenheten: www.angeredsnarsjukhus.se/folkhalsa

Kontakt: folkhalsoenheten.sv@vgregion.se

ISBN 978-91-987828-1-3

Höstpromenader i nordöstra Göteborg 2021: En rapport från Folkhälsoenheten

Levnadsvanemottagning Angered.

Rapport 2 i rapportserien *En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster*.

Grafisk form, figurer, layout: Rebecca Landmér Sjukhusen i väster

Tryck: 2022 av Regiontryckeriet Trollhättan

Sammanfattning

Under hösten 2021 genomfördes en serie promenader i nordöstra Göteborg. Promenaderna hade sammanlagt 478 deltagare, pågick under åtta veckor, hade startpunkter på nio olika platser och skedde under ledning av Häsoguides.

Höstpromenaderna arrangerades av Levnadsvänemottagning Angered (LeVa) som hör till Folkhälsoenheten Angereds närsjukhus. Syftet var att underlätta för invånarna i nordöstra Göteborg att röra sig mer, att mötas för samtal och att minska den ensamhet som uppstått under pandemin.

Rapporten du nu har framför dig beskriver hur höstpromenaderna genomfördes och vad häsoguides och deltagare berättat för oss på LeVa. Vi har fått insyn i deras tankar kring vad som får dem att må bra och vad promenaderna betytt för dem. De berättade också om vad de själva ser behöver göras för att förbättra hälsan i stadsdelarna.

Promenaderna finansierades av Socialförvaltning Nordost Göteborgs stad och Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster/Västra Götalandsregionen.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	3
Levnadsvanemottagning Angered	6
Varför startades promenaderna?	9
Upplägg	10
Resultat	12
Sammanställning genom Helhetsmetodiken	12
Deltagarnas upplevelser av promenaderna	13
<i>Hälsoeffekter</i>	13
<i>Trygghet</i>	13
<i>Psyisk hälsa</i>	14
<i>Närområde</i>	14
<i>Information stad/sjukhus</i>	14
<i>Social samvaro</i>	14
<i>Studiebesök på LeVa</i>	15
Deltagarnas tankar om fortsatt stöd	16
<i>Vad vill deltagarna ha för stöd kring deras levnadsvanor?</i>	16
<i>Önskemål framåt från deltagare och hälsoguider</i>	17
<i>Lyckades vi påverka bestämningsfaktorerna för hälsa?</i>	17
<i>Kostnad för promenaderna</i>	18
Diskussion	19
Hälsoguider, språk och tillit	19
Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom	20
Föreningssamverkan	20
Varför är promenader i grupp ett bra sätt att stärka hälsan?	21
Referenser	22

Faktarutor

Social Cognitive Theory (SCT)	9
Helhetsmetodiken (Hhm)	11
Hälsoguiden bygger broar	11

Figurer

Flyer om Levnadsvanemottagning som spridits i olika kanaler	7
Inbjudan till höstpromenaderna som spridits i olika kanaler	8
Tidslinje över höstpromenaderna	10
Promenadernas startpunkter	11
Tabell över deltagarantal	12
Deltagares önskemål och samhällets information	15
Vad vill deltagarna ha för stöd kring deras levnadsvanor?	16

Levnadsvanemottagning Angered

Vilka är vi?

Levnadsvanemottagning Angered (LeVa) är en regional verksamhet med uppdrag att hitta nya sätt att ge stöd till de invånare i nordöstra Göteborg som vill förbättra sina levnadsvanor. Mottagningen erbjuder stöd för personer kring mat, rörelse, tobak och alkohol, samt samverkan med föreningar och personer som arbetar med folkhälsa i nordöstra Göteborg.



LeVa webbplats

Medarbetarna på LeVa har hög ämneskompetens inom hälsa, levnadsvanor och stöd till hälsosamma vanor. I uppdraget ingår att samla in kunskap om vad som fungerar för att motivera individer att göra hälsosamma val av levnadsvanor och vilka resultat det kan ge på grupp- och individnivå, öka samverkan med civilsamhället och tillsammans undersöka strukturer och samarbeten och deras påverkan på möjligheterna till förbättrad folkhälsa, öka kunskapen om hur vi kan nå individer och grupper som vanligtvis inte nås av insatser att detta slag.

LeVa är en del av Folkhälsoenheten vid Angereds närsjukhus/Sjukhusen i väster, Västra Götalandsregionen. Verksamheten har sin grund i FN:s ramverk för **Rätt till hälsa** samt planeras, genomförs och följs upp med stöd av **Social Cognitive Theory** (se faktaruta s. 9).

Rätt till hälsa innebär att det skall finnas tillgång till hälso- och sjukvård samt att den skall vara tillgänglig, acceptabel och av god kvalitet (availability, accessibility, acceptability, quality – AAAQ).



Agenda 2030

LeVa arbetar även utifrån de mål för social hållbarhet som Västra Götalandsregionen lyft fram ur **Agenda 2030**:

- God hälsa och välbefinnande
- Jämlikhet och lika rättigheter
- Tillit, trygghet och delaktighet

Vill du förändra dina levnadsvanor och förbättra din hälsa?

Vill du äta bättre, röra dig mer, sluta med tobak eller dricka mindre alkohol? Då är du välkommen till oss på **Levnadsvanemottagning Angered!**



Vi ger råd och samtalsstöd till dig som vill förändra dina levnadsvanor. Vi erbjuder också provtagning med kontroll av blodsocker och blodfetter. Även du som redan har hälsosamma levnadsvanor, men vill ha stöd för att bibehålla dessa, är välkommen till oss.

Vem kan söka?

Vi vänder oss till vuxna (från 18 år) som bor i nordöstra Göteborg.

Det är gratis att komma till oss och du kan få stöd av tolk.

Här hittar du oss

Vi finns på Angered's torg 5B (hållplats Angered centrum). Vi har öppet måndag–fredag 8:30–16:00.

Boka tid

- Besök oss eller ring. Vi finns på Angered's torg 5B, telefon: 031–332 68 66.
Besöks- och telefontid måndag–fredag mellan klockan 13:00–15:00.
- Via webbplatsen Vårdguiden 1177.se (sök efter "Levnadsvanemottagning").



Levnadsvanemottagning
Angered webbplats.

Välkommen till oss!

Levnadsvanemottagning Angered
E-post: ans.levnadsmottagningen@vgregion.se
www.angeredsnarsjukhus.se/levamottagning



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS

Kom med på höst- **PROMENAD!**

i nordöstra Göteborg

Alla är välkomna!

Kom ensam eller bjud med en vän, anhörig, barn eller kollega!

Upplev staden i höstskrud! Vi promenerar tillsammans i 45 minuter, i ett lagom ett tempo så att alla kan hänga med.

Promenaderna pågår under 8 veckor, med start den 6:e september. Den sista promenaden sker den 31:e oktober. Du behöver inte anmäla dig, bara kom! *Vi bjuder på fika vid första tillfället.*

Var och när?

Angered

Samlingsplats: Hälsoverket Angered
Högaffelsgatan 10.

När: Fredagar kl. 13:00.

Bergsjön

Samlingsplats: Familjebostäder,
Rymdtorget utanför nybyggda
Kulturhuset.

När: Måndagar kl. 11:00,
torsdagar kl. 11:00.

Gårdsten

Samlingsplats: Gårdstensbostäder,
Gårdstensdalens utegym.

När: Måndagar kl. 13:00,
fredagar kl. 13:00.

Hammarkullen

Samlingsplats: Hälsoverket Angered,
Sandeslätt nr 14-51, på innergården.

När: Onsdagar kl. 13:00.

Hjällbo

Samlingsplats: Poseidon, Kärnan
Mötesplats i Hjällbo, Bergsgårdsgärdet 88.

När: Måndagar 11:00,
torsdagar kl. 13:00.

Kortedala – stavgång

Samlingsplats: Hälsoverket Östra
Göteborg, Kortedala torg 1 (Forumhuset).

När: Onsdagar 13:00.

Kortedala

Samlingsplats: Återbruk Hej Tack,
Tusenårgatan 17.

När: Måndagar kl. 11:00.

Lövgärdet

Samlingsplats: Kryddan i Lövgärdet,
Vaniljgatan 27.

När: Måndagar kl. 16:00,
torsdagar kl. 15:30.

Rannebergen

Samlingsplats: Fjällträffen,
Fjällveronikan 9.

När: Tisdagar kl. 16:00,
torsdagar kl. 16:00.



Promenaderna arrangeras i samverkan mellan Levnadsvanemottagning, Angereds Närsjukhus, och Hälsoverket Nordöstra Göteborg, Göteborgs stad.

Levnadsvanemottagning Angered
ans.levnadsnattagningen@vgregion.se
Tel.: 031 – 332 68 66
www.angeredsnarsjukhus.se/levnadmottagning



Göteborgs Stad
Östra Göteborg



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**
ANGEREDS NÄRSJUKHUS

Inbjudan till höstpromenaderna som spridits i olika kanaler.

Varför startades promenaderna?

Mängden rörelse och hur hälsan upplevs skiljer sig åt mellan olika personer. Det finns också tydliga skillnader mellan olika grupper i befolkningen, bland annat utifrån socioekonomi och kön. LeVa arbetar för att utjämna den ojämlika hälsan. I uppdraget ingår bland annat att motverka ojämlikhet genom att ge inspiration och underlätta rörelse i grupper som har en särskilt stor risk för att röra sig så lite att det påverkar hälsan negativt

Medarbetare och deltagare på hälsoteken i Östra Göteborg och i Angered samt på Hälsostugan Gårdsten upplevde att människor behövde stöd för att komma i rörelse och minska den ensamhet som uppstått under pandemin. Hälsoteket Angered berättade att de som kom till deras aktiviteter huvudsakligen var personer som utnyttjade många andra möjligheter att leva hälsosamt och att det alltså fanns behov av ytterligare insatser för att nå andra grupper.

Det fanns flera syften med att hålla promenader på många platser i nordost: Att underlätta för fler invånare att röra sig mer, att bidra till en god psykisk hälsa hos deltagarna samt möjliggöra för LeVa att ta del av vad invånare i nordost vill ha för stöd kring sina levnadsvanor och på vilket sätt.

Dessutom önskade LeVa få information om vilka föreningar som vill samverka för att öka möjligheten att komma i kontakt med fler invånare i nordost. Att erbjuda möjligheter för invånarna att röra sig tillsammans i anpassad takt på platserna där de bor och lever sina liv föreslogs av flera aktörer som en lämplig metod. Det går även i linje med Social Cognitive Theory (SCT) som utgår från att människan är social och lever i samspel med sin omgivning och påverkar såväl som påverkas av den, vilket även gäller våra levnadsvanor. Strategier som utformats utifrån SCT handlar bland annat om att göra det lätt att leva hälsosamt och att stärka tilliten till både den egna förmågan och gruppens förmåga vilket varit centralt i LeVas arbetet med promenaderna.

Faktaruta

SOCIAL COGNITIVE THEORY (SCT)

Den vetenskapsteoretiska grunden i Helhetsmetodiken är Social Cognitive Theory (SCT) som betonar att människan är social och lever i samspel med det omgivande samhället. SCT utgår från betydelsen av tillit till den egna förmågan ("self-efficacy") på individuell såväl som på kollektiv nivå. Teorin ger infallsvinklar på hur man kan planera och följa upp folkhälsoarbete utifrån kontroll, inflytande och delaktighet, vilket har använts kontinuerligt av både medarbetare på Levamottagningen och av hälsoguider vid dokumentation kring höstpromenaderna. Läs mer om Helhetsmetodiken på [Helhetsmetodiken.se](https://helhetsmetodiken.se).

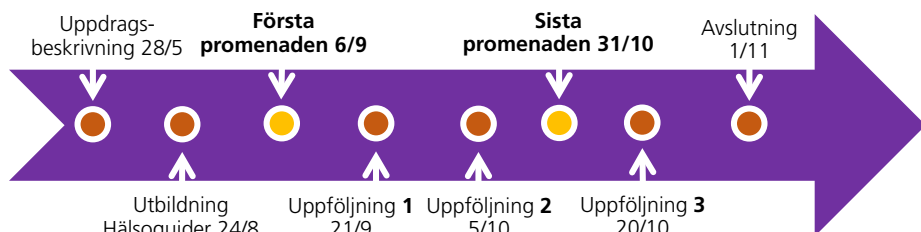
Upplägg

För att underlätta kommunikationen med invånarna anlätades 14 hälsoguides (se faktaruta nedan) som tillsammans behärskar tio olika språk. I hälsoguidernas uppdrag ingick att sprida information om LeVa, inhämta information från deltagarna om vilket stöd de önskar kring sina levnadsvanor samt att höra vilka föreningar i området som vill samverka med mottagningen. Denna information dokumenterades via Helhetsmetodikens (Hhm) (se faktaruta nedan).

Promenaderna genomfördes på olika platser under åtta veckor (se figur nedan). Hälsoguiderna spred inbjudningar till promenaderna i sina sociala nätverk. LeVa spred dem till vårdgrannar, Hälso- och sjukvården i nordöstra Göteborg, bostadsbolag med flera som i sin tur bjöd in sina deltagare. Varje promenad varade i cirka en timma. Vid uppstart av promenadprojektet träffades hälsoguiderna och medarbetare från LeVa för att dela information och tankar inför promenadveckorna. Medarbetare från LeVa deltog också i flera av promenaderna.

Inledningsvis var promenaderna inte tillräckligt förankrade med våra samverkanspartners (i Bergsjön respektive Lövgärdet) och då hände det vid ett par tillfällen att inga deltagare dök upp. Hälsoguiderna använde då den avsatta tiden till att sprida information om nästa tillfälle i området.

Idéer och behov som deltagarna berättade om under promenaderna rapporterades alltså av hälsoguiderna via Helhetsmetodikens verktyg. Via Hhm stärks arbetet för jämlik hälsa och delaktigheten hos de berörda. LeVa och Folkhälsoenheten erbjöd hälsoguiderna att delta på sammanlagt fyra uppföljningsmöten. Där kunde de dela med sig av tankar som kan vara svåra att förmedla skriftligt. Samtidigt gavs handledning i dokumentation. På detta vis fick LeVa ta del av vad deltagarna önskade för stöd med sina levnadsvanor men också vad de hade för upplevelser av promenaderna.



Tidslinje över höstpromenadernas genomförande.

AAAQ

FN:s Rättighetsbaserade principer AAAQ var vägledande i planering och utförandet av promenaderna:

- **Tillgång – Availability**
Promenader erbjuds i närområdet.
- **Tillgänglighet – Accessibility**
Varken medlemskort, transportkostnad eller speciella träningskläder behövdes.
- **Acceptans – Acceptability**
Promenad är en socialt accepterad aktivitet
- **Kvalitet – Quality**
Vi anlidade utbildade hälsoguider. Medarbetarna på LeVa har hög ämneskompetens inom hälsa, levnadsvanor och stöd till hälsosamma vanor. Via Helhetsmetodiken stärks arbetet för jämlik hälsa och delaktigheten hos de berörda.



Promenadernas startpunkter.

Faktaruta

HELHETSMETODIKEN (HHM)

Helhetsmetodik (Hhm) är Angereds närsjukhus metodik för folkhälsoarbete med inriktningen att fler barn och vuxna skall nå och behålla en god och jämlik hälsa genom kvalitetssäkrade folkhälsoinsatser. Metodiken innefattar en vetenskapsteoretisk grund, ett normkritiskt förhållningssätt för inkludering samt bygger på delaktighet från deltagare. Metodiken är utvecklad för hälsofrämjande och preventivt arbete på gruppnivå och ger utrymme för reflektion, utvärdering och utvecklingsarbete.

Faktaruta

HÄLSOGUIDER BYGGER BROAR

En hälsoguide pratar flera språk, förstår svenska och har intresse för hälsa. Hälsoguider får utbildning, handledning och uppdrag via Hälsoverket i Östra Göteborg. Hälsoguiderna fungerar som en bro mellan befolkning och offentlig förvaltning. De bidrar dels till att alla får den information de har rätt till dels att behov i befolkningen lyfts. Samverkan med hälsoguider möjliggör kommunikation med en del grupper i befolkningen där traditionella kontakt och informationsvägar inte når fram.

Resultat

Sammanställning genom Helhetsmetodiken

Tre personer sammanställde teman utifrån den information som utvunnits ur Helhetsmetodikens rapporter.

Det var totalt 478 personer som deltog i promenaderna, varav 402 kvinnor, 41 barn och 35 män.

Teman som identifierades var: hälsoeffekter, trygghet, psykisk hälsa, närområde, social samvaro, information stad-sjukhus samt önskemål framåt. De formulerades utifrån tankar som deltagare, hälsoguidar och personal på LeVa delade med sig av under promenader och avstämningsmöten. Texten i pratbubblorna på följande sida är en sammanställning av flera deltagares och hälsoguiders tankar.

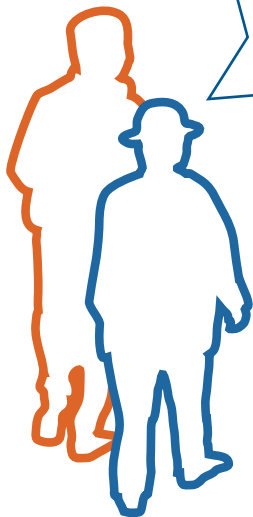
ANTAL	
Hälsoguidar	14
Samlingsplatser	9
Representerade språk	10
Erbjudna promenadtillfällen	112 (14 promenader/vecka)
Deltagare under perioden	478
Tillfällen då medarbetare från LeVa deltog	19

Deltagarnas upplevelser av promenaderna

Hälsoeffekter

Vi sover bättre och har fått bättre kondition och en del av oss har minskat i vikt. Den sociala kontakten är viktig

och gör att en del av oss känner sig mindre ensamma. Vi delar erfarenheter av vad som får oss att må bra exempelvis att gå på gym eller på hälsotekets aktiviteter, promenera, spela basket, sy och sticka.



Vi hälsoguider ser ett stort värde med promenaderna, då det är tydligt för oss att det är betydelsefullt för deltagarna på många olika sätt. Exempelvis kan vi se att ensamma och äldre personer kan komma ut och får en möjlighet att samtala och skratta.

Trygghet

När vi går tillsammans blir vi tryggare. Vi kan hjälpas åt att läsa skyltar, om någon ramlar kan vi hjälpa varandra, om något händer kan vi tillsammans berätta för polisen så att de förstår vad som hänt även om vi har det svårt med språket. När det är mörkt är vi rädda för att möta berusade personer eller att bli utsatt för våld och överfall, vi känner oss tryggare om vi går tillsammans. Vi är dock rädda för att ramla för att skorna inte är bra och om det är oväder är ytterkläderna inte tillräckligt bra.



Psykisk hälsa

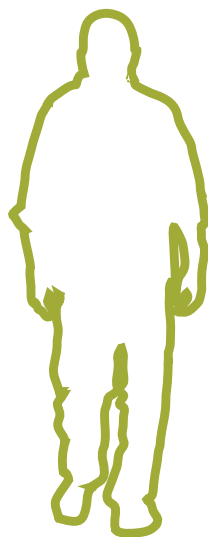
Psykisk hälsa var ett återkommande tema. Det berördes på många olika sätt, både att bättre psykisk hälsa upplevts som en effekt av promenaderna men också förfrågning kring vart en kan få hjälp och stöd när en mår dåligt.

Promenaderna gav utrymme för att prata om hur man mår tillsammans med andra. Deltagarna berättade att de fått bättre humör och blev gladare av promenaderna, de har fått sociala kontakter. Deltagarna samtalar och delar erfarenheter om sitt psykiska mående under promenaderna.

Flera av deltagarna beskriver att de känner sig mindre ensamma och mår bra mentalt av att röra på sig och träffas i grupp. När någon visat att den mår mycket dåligt har hälsoguiden ringt deltagaren om den inte dykt upp på promenaden, då de varit oroliga för personen.

Närområde

Vi har fått lära känna vårt närområde; hittat nya promenadvägar och sett nya skolor. Vi har sett nya ställen som vi aldrig sett och inte vågat gå på, trots att vi bott i området i många år. Det har varit lätt att ta sig till promenaderna då de är utspridda och startar på platser i olika områden.



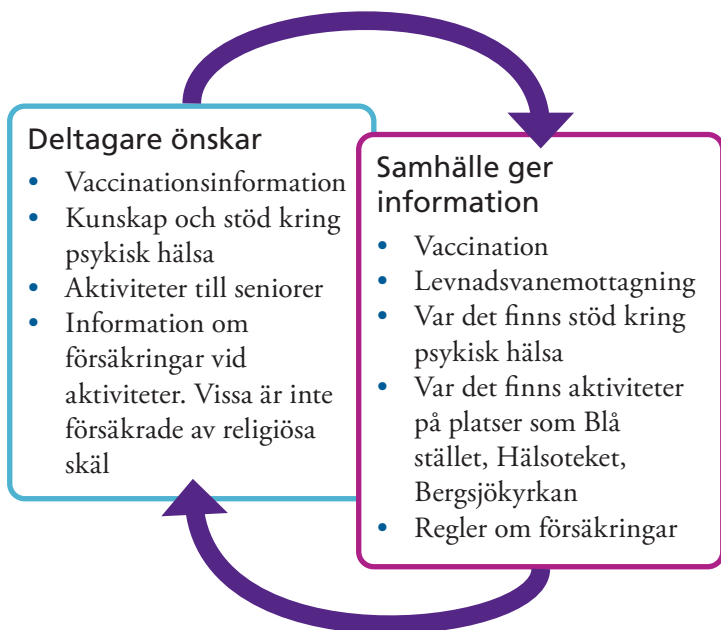
Information stad/sjukhus

Hälsoguiderna förmedlade information mellan sjukhus, stadsdelen och invånarna. De tog med sig frågor från deltagarna till LeVa och Folkhälsoenheten på Angereds närsjukhus.

Hälsoguiderna fick med sig information, muntlig och skriftlig, som de kunde dela med sig av till deltagarna på promenaderna.

Social samvaro

Samtalen var en viktig del av att träffas och promenera. Det växte fram samtal om svårigheter och fördelar med att byta land och att det är bra att gå på Svenska för invandrare (SFI) för lättare att få jobb. Samtalen handlade också om relationen med barnens mobiltelefoner, tips på loppmarknader och rea på kläder. Kläder var ett återkommande tema då varma och vattentäta kläder



saknades hos flera av deltagarna. Promenaderna har givit ökad social trivsel och deltagarna lyfter också att de önskar fler sociala aktiviteter som är lättillgängliga.

Studiebesök på LeVa

Hälsoguiderna föreslog vid de uppföljande träffarna att vi skulle bjuda in deltagare för studiebesök till LeVa och på plats visa vad vi kan erbjuda för stöd. Fyra studiebesök bokades in under våren 2022 och ledde till att LeVa fick cirka 30 besökare som önskade ta prover för att kontrollera sin metabola hälsa, få stöd med att minska i vikt, få stöd till förändring av levnadsvanor.

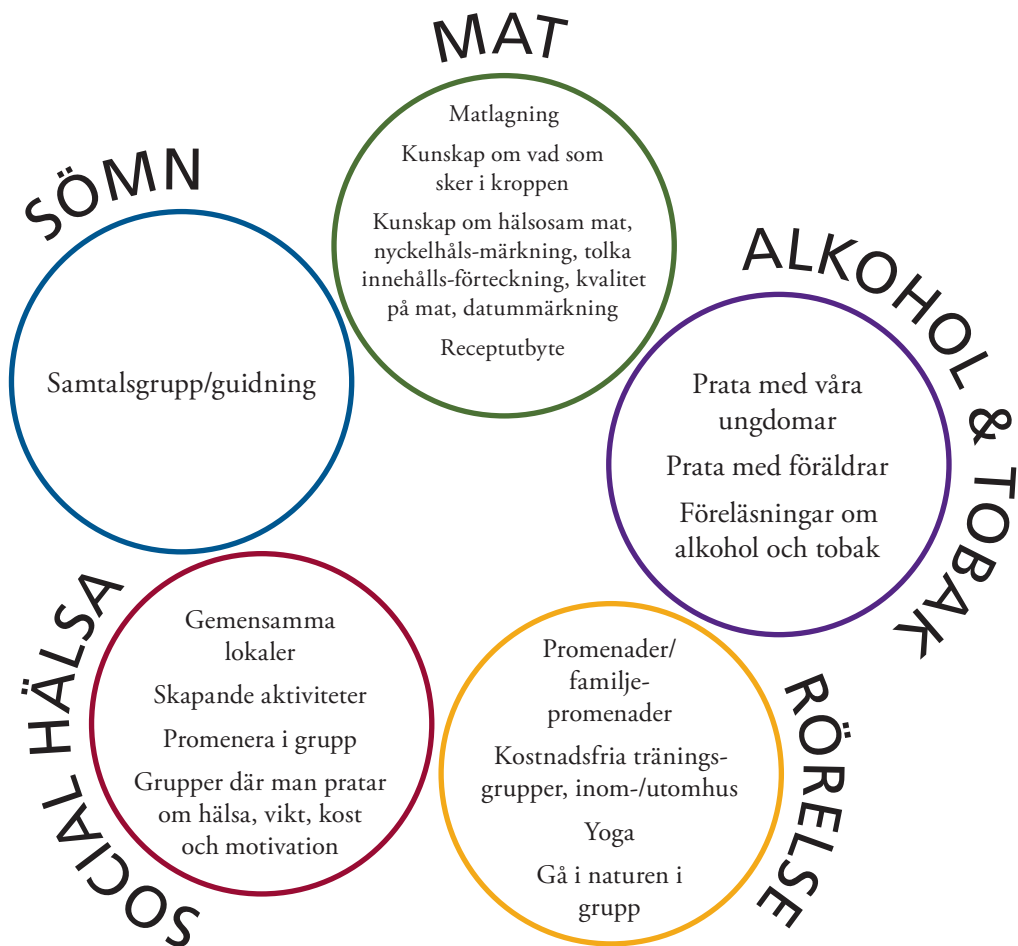
LeVa:s öppna arbetssätt och möjlighet att anpassa verksamheten efter deltagarnas behov ledde till att hälsoguiderna tog initiativ till att fysiskt guida personer till mottagningen. Deltagarnas tillit till hälsoguiderna spreds till LeVa och vi fick genom denna samverkan en god brobyggande effekt.

Deltagarnas tankar om fortsatt stöd

Önskan om mer kunskap samt fler sociala aktiviteter var återkommande teman i dokumentationen. Deltagarnas och hälsoguidernas tankar om vad de önskar för fortsatt stöd finns samlat i cirkelarna (se figur nedan).

Hälsoguiderna rapporterade att det fanns fem föreningar som önskade samverka med LeVa. Två föreningar har LeVa utvecklat ett aktivt samarbete med där vi planerat in gemensamma aktiviteter.

Vad vill deltagarna ha för stöd kring deras levnadsvanor?



Önskemål framåt från deltagare och hälsoguider

- Fortsätta med promenaderna främst för den sociala kontakten, för att minska ensamheten
- Gemensamma promenader för ökad trygghet
- Aktiviteter till barnen under promenaderna
- Tid efter klockan 16 och på helgerna eller på förmiddagen så det finns tid att hämta barnen på eftermiddagen.
- Två ledare vid varje promenad både för olika språk och för att kunna anpassa till olika längd och svårigheter på promenaden
- Besöka ensamma äldre i deras hem
- Mer marknadsföring inför promenaderna
- LeVa ska komma till olika mötesplatser och prata om levnadsvanor

Lyckades vi påverka bestämningsfaktorerna för hälsa?

Tillit till den egna och gruppens förmåga

Promenaderna hölls i ett tempo som alla kunde följa med i och längden på promenaderna passade många. Vissa grupper delade upp promenaderna i olika tempon så att alla kunde följa med efter sin förmåga och dagsform. Detta kan också tänkas stärka tilltron till egna såväl som gruppens förmåga då promenaderna var genomförbara för alla genom de olika nivåerna.

Göra det lätt att leva hälsosamt

Promenaderna gick i deltagarnas närområde och gjorde det lätt att delta, ingen kostnad eller tid för resor tillkom. Deltagarnas rädsla för att passera personer som dricker alkohol utomhus, att bli överfallna eller att inte kunna göra sig förstådda för poliser om något händer ute på promenaden kan minskas genom att de promenerar i grupp.

Positiva förebilder

Hälsoguiderna bidrar även till att vara positiva förebilder då de förutom att underlätta kommunikation och möjlighet till rörelse, inspirerar andra att leva hälsosamt genom sitt eget engagemang i hälsofrågor.

Synliggöra och använda möjligheter att påverka livsvillkor och omgivning

Deltagarna gav varandra mycket stöd i gruppen kring att till exempel gå på SFI, påverka sina barns mobilanvändning, kämpa för att komma in i det

svenska samhället, berättade var man kan gå för att söka hjälp mot psykisk ohälsa, var det fanns rea på kläder och skor, var det fanns möjlighet att vaccinera sig.

Förväntningar på konsekvenser av medvetna val

Flera deltagare påpekade att promenaderna hade hjälpt dem att gå ner i vikt och må psykiskt bättre, sova bättre samt få bättre kondition. Det gav hälsoguiderna tillfälle att påvisa kopplingen mellan fysisk aktivitet och hälsa.

Kostnad för promenaderna

Hälsoguiderna (inklusive resor och träffar med Hhm) = 80 000 kronor

Organisatör planering och samverkan: 24 timmar x 350 kronor = 8 400 kr

Helhetsmetodiken arbetstid: 8 timmar x 350 kronor = 2 800 kr

Material 1500 kr arbetstid: 8 timmar x 350 kronor = 2 800 kr



Diskussion

Vardagliga handlingar har potential att göra stor skillnad för människors hälsa. Analysen av höstpromenaderna visar dels att besluten bakom sådana handlingar kan vara mycket komplexa, dels att effekter kan visa sig på flera olika plan. Att en insats är skenbart enkel (som att erbjuda möjlighet att promenera) behöver alltså varken betyda att de är lätta att genomföra eller att vi inte kan dra viktiga lärdomar av dem.

Insatsen “att erbjuda gemensamma promenader” utformades med AAAQ som grund och med stöd av strategier som skapades utifrån SCT, med delaktighet och inflytande i centrum för arbetet (Kommissionen för jämlik hälsa 2017).

Med stöd av Helhetsmetodikens följdes åtgärderna upp systematiskt. Information från hälsoguiderna och personal inhämtades skriftligt och muntligt, det sistnämnda för att ge hälsoguiderna möjlighet att komplettera och fördjupa informationen från deltagarna.

Det systematiska arbetet möjliggör att använda kunskapen som stöd i utvecklingen av metoder för folkhälsorarbete som kan bidra till en mer jämlik hälsa, i enlighet med det folkhälsopolitiska målet “att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen” (Folkhälsomyndigheten 2022).

Hälsoguiderna, språk och tillit

Många av dem som deltog på promenaderna hade inte svenska som modersmål. Hälsoguidernas olika språkkompetenser bidrog på så vis till att minska klyftan som kan uppstå om man deltar i en aktivitet där man inte förstår språket.

I områden där många har kort utbildning, låg inkomst och/eller flyttat till Sverige från andra länder är tilliten till både myndigheter och andra människor generellt lägre än hos befolkningen i genomsnitt, även om bilden nyanseras av till exempel deltagande i föreningslivet (Delegationen mot segregation 2020). Otillräckliga kunskaper i svenska språket kan göra det svårt att förstå information från samhället.

Hälsoguidernas brobyggande förmåga blir tydlig för att minska avståndet mellan sjukvården, myndigheter och institutioner och invånare samt bygga tillit till deltagarna dels genom att erbjuda möjligheten att kommunicera på sitt modersmål, dels genom eget exempel visa att det går att lära sig

navigera i det svenska samhället. Det visades också i promenadgrupperna att hälsoguiderna blir en viktig bärare av information och kunskap mellan vården och invånare, genom att visa på att myndigheter svarar på den information invånarna önskar.

Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom

Resultatet understryker betydelsen av att se varje människa som en komplex helhet. Hälsa kan varken begränsas till frånvaro av sjukdom eller till förbättring av de fyra levnadsvanorna. För att kunna ge invånarna stöd kring hälsa kan exempelvis ekonomiska, sociala och psykologiska aspekter av livet behöva få ta plats i samtalen. För att kunna ge bättre stöd till invånarna, enligt invånarnas eget önskemål, behöver en mottagning som LeVa också kunna ge stöd kring sömn, stress och psykisk hälsa.

Föreningssamverkan

De föreningar som delade sina kontaktuppgifter med oss har vi kontaktat. Samverkan pågår där vi nu möter invånare vi annars inte skulle ha mött.

Att på detta sätt visa att vi kan vara till nytta och skapa personliga band har visat sig vara en betydligt mer framkomlig väg än att knyta kontakter utifrån adresser som vi fått från centrala aktörer i region och kommun.

Varför är promenader i grupp ett bra sätt att stärka hälsan?

- Många av deltagarna berättar att de inte skulle promenerat själva utan gruppen.
- De bidrar till minskad ensamhet, främjar sociala kontakter och ökad psykisk hälsa.
- De ger äldre möjlighet till fysisk aktivitet, en del deltog med rullator
- De leder till ökad kommunikation mellan deltagarna och sjukvården och en möjlighet för kommunikation med en grupp invånare som ofta är svår att nå via det traditionella vårdssystemet
- De ökar deltagarnas kunskap om närområdet
- De leder till ökad fysisk aktivitet vilket i sin tur minskar risken för ångest (FYSS 2021c), upplevd stress (FYSS 2021b) och depressionssymtom (FYSS 2021a). Den ökade fysiska aktiviteten ledde enligt deltagarnas rapporter till att flera av dem fick bättre kondition, blev piggare, sov bättre och/eller minskade i vikt.

Referenser

- Delmos (2020). *En demokrati för alla? Deltagandet i demokratin bland boende i områden med socioekonomiska utmaningar jämfört med andra*. https://delmos.se/wp-content/uploads/2020/03/en_demokrati_for_alla_tillganglig.pdf
- Folkhälsomyndigheten (2022). *Nationella folkhälsomål och målområden*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/>
- Kommissionen för jämlik hälsa (2016). *Det handlar om jämlik hälsa - Utgångspunkter för Kommissionens vidare arbete*. SOU 2016:55.
- Hallmyr M, Magnusson M (2020). *Metodbok Helhetsmetodiken*. Sjukhusen i väster Västra Götalandsregionen.
- McAlister AL, Perry CL, Parcel GS (2008). How individuals, environments and health behaviors interact. Social Cognitive Theory. In: Glanz K, Rimer BK, Viswanath K (red) *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. John Wiley & Sons, Inc.
- FYSS (2021a). Depression. In: Dohrn I-M, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M (red). *FYSS 2021 Yrkesföreningar för fysisk aktivitet*. Vol Stockholm. Läkartidningens förlag AB.
- FYSS (2021b). Stress och fysisk aktivitet. In: Dohrn I-M, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M (red) *FYSS 2021 Yrkesföreningar för fysisk aktivitet*. Vol Stockholm. Läkartidningens förlag AB.
- FYSS (2021c). Ångest och ångestsyndrom. In: Dohrn I-M, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M (red) *FYSS 2021 Yrkesföreningar för fysisk aktivitet*. Vol Stockholm. Läkartidningens förlag AB.

Rapporter från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster

Levnadsvanemottagning och Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster (2022).
Höstpromenader i nordöstra Göteborg 2021 (En rapport från Folkhälsoenheten
Sjukhusen i väster) (nr. 2). Trollhättan: Sjukhusen i väster.
ISBN 978-91-987828-1-3

Roux F., Magnusson M., Hallmyr M. (2022). *Cykelskolor för
hållbara samhällen: en enkätundersökning med deltagare i cykelskolor
i nordöstra Göteborg* (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen
i väster) (nr. 1). Trollhättan: Sjukhusen i väster.
ISBN 978-91-987828-0-6



bit.ly/3wl9c3b

Höstpromenader i nordöstra Göteborg 2021

Under hösten 2021 genomfördes en serie promenader i nordöstra Göteborg. Promenaderna hade sammanlagt 478 deltagare, pågick under åtta veckor, hade startpunkter på nio olika platser och skedde under ledning av Hälso guider.

Höstpromenaderna arrangerades av Levnadsvanemottagning Angered (LeVa) som hör till Folkhälsoenheten Angereds närsjukhus/Sjukhusen i väster. Syftet var att underlätta för invånarna i nordöstra Göteborg att röra sig mer, att mötas för samtal och att minska den ensamhet som uppstått under pandemin.

Denna rapport beskriver hur höstpromenaderna genomfördes och vad hälso guider och deltagare berättat för medarbetare på Levnadsvanemottagning Angered. Vittnesmålen gav insyn i deltagarnas tankar kring promenadernas betydelse och vad som kan få dem att må bra. Deltagarna framförde också tankar kring vad de själva ser behöver göras för att förbättra hälsan i Göteborgs nordöstra stadsdelar.

Rapporten är författad och sammanställd av medarbetare på Levnadsvanemottagning Angered och Folkhälsoenheten Angereds närsjukhus/Sjukhusen i väster.

