

# Grön förrehabilitering

Landstinget Dalarna i samarbete med  
Samordningsförbundet Finsam-Falun

Avdelning för hälsofrämjande 2014-09-02



# Bärande idé

## För grön förrehabilitering

### **Naturen som hälsoresurs**

Naturmiljöers främsta hälsoeffekt handlar om stressreduktion. Kontakt med vissa naturmiljöer ger en minskad utsöndring av stresshormoner och samtidig ökning av lugn-och-ro hormoner. Detta leder i sin tur till såväl fysiologiska reaktioner såsom sänkt blodtryck och avslappnade muskler som till psykologiska och intellektuella effekter såsom minskad oro och förbättrad koncentration och inlärning.



# Grön förrehabilitering

- Den gröna förrehabiliteringen innehåller dagliga inslag av skogspromenader och daglig vistelse i skogsmiljö året runt.
- Den gröna förrehabiliteringen har adekvata krav och kan beskrivas som social rehabilitering, en form av förrehabilitering till arbetslivsinriktad rehabilitering
- Verksamhet 3 dagar i veckan (mån, ons, to), kl. 10-14.30, under 16 veckor. Gruppen består av 10 deltagare. Ingen löpande intagning sker.
- Aktiviteter anpassas till årstid, väder och gruppens förmåga.
- Verksamheten innebär en stegvis aktivering för deltagarna samt inslag av orientering mot arbetsmarknaden.
- Gruppindelning sker efter förmåga och behov, inte diagnos. Handledarna träffar deltagarna innan kursstart för att få reda på deltagarens förutsättningar, behov och intressen.



# Aktiviteter

## **Aktiviteter anpassas till årstid, väder och gruppens förmåga:**

- Dagliga inslag är skogspromenader och vistelse i skogsmiljö (året runt)
- Göra upp eld, fika och äta medhavd matsäck.
- Trädgårdsaktiviteter, viss odling, tillverkning av arrangemang och annat hantverk.
- Matlagning i naturen
- Kontakt med hästar, lättare skötsel och eventuellt ridning
- Stresshantering och andra hälsofrämjande aktiviteter
- Uppföljning sker kontinuerligt en individuell handlingsplan upprättas med stöd från handläggare.

Gruppdeltagarnas livserfarenheter, förmågor och intressen tas tillvara när aktiviteter planeras.



# Ingång till Grön förrehabilitering

**Deltagarna kommer till Grön förrehabilitering via:**

- Arbetsförmedling
- Försäkringskassan
- Socialtjänst
- Vårdcentraler
- Psykiatri
- Arbetsmarknads- och integrationskontor (AIK)\*

\* Mottagningsteamet eller via Arbetsmarknadsenheten.



# Bakgrund

## Behov av förrehab

Samordningsförbundet Finsam-Falun, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Landstinget Dalarna samt Falu kommun ser ett stort behov av förrehabilitering innan arbetslivsinriktad rehabilitering.



# Mål

Det övergripande målet är att deltagarna skall förbättra sina förmågor och skapa förutsättningar för att på sikt minska sjukskrivning och möjliggöra för individen att förvärvsarbeta eller studera.

## Mål för Grön förrehabilitering:

- Att deltagarna går vidare till en arbetslivsinriktad rehabilitering
- Att de som deltar i Grön förrehabilitering uppnår en förbättrad egenupplevd hälsa både fysiskt och psykiskt.
- Att motivera och förbereda deltagarna inför fortsatt arbetslivsinriktad rehabilitering.
- Att deltagarna upplever att arbetsförmågan har stärkts genom Grön förrehabilitering.



# Målgrupp

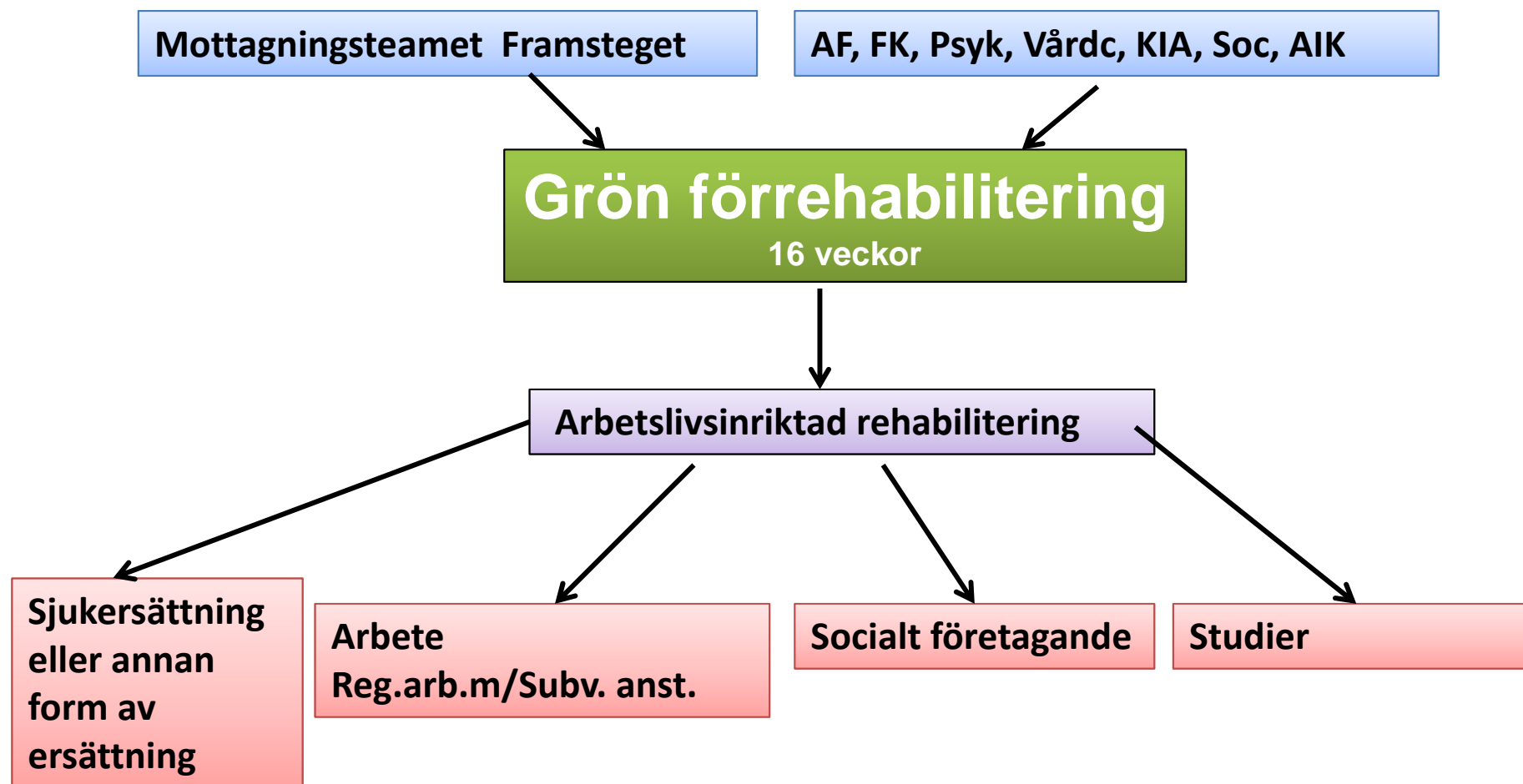
Målgruppen är arbetslösa eller sjukskrivna personer 16-65 år med psykisk- och/eller fysisk ohälsa som är i behov av en förrehabiliterande insats innan en arbetslivsinriktad rehabilitering kan påbörjas.





# Grön förrehabilitering

## Modellskiss och stegförflyttning



# Avgränsning

Uppdraget syftar **inte** till att deltagarna går direkt vidare till reguljärt arbete eller studier direkt efter Grön förrehabilitering



# Platser för Grön förrehab

## Sjulsarvets Gröna rehab

- En gård belägen i Lugnets naturreservat
- En gammal artrikt trädgård
- Omgivande hästhagar
- Märkta vandringsleder
- Kommunala transporter finns till Lugnets sporthall



## Botäkts islandshästar

- En gård belägen i Botäkt nära Bergsgården
- Bra rid- och vandringsstigar
- Närhet till vatten
- Bussförbindelse finns



# Organisation

<b>Beställare</b>	Samordningsförbundet Finsam-Falun
<b>Utförare</b>	Landstinget Dalarna, Avd. för hälsofrämjande & Fornby folkhögskola
<b>Verksamhetsansvarig</b>	Suzanna Westberg, folkhälsochef, Avdelning för hälsofrämjande
<b>Samråd/styrgrupp</b>	Petra Palmestål, verkställande tjänsteman, Samordningsförbundet Finsam-Falun, Pia Larshans-Bodare, avdelningschef AME Falu Kommun
<b>Handledare</b>	Inger Petersson, naturhälsopedagog, Fornby folkhögskola Marie Gudmundsson, arbetsterapeut & ridterapeut Lena Casselbrant, musikhandledare Agneta Johnsson, praktikant i trädgården
<b>Övriga resurser</b>	Utvärderingsstöd, Johan Hallberg, Avd. för hälsofrämjande, Handlednings- och fortbildningsstöd, Lena Matsson utvecklingsledare Landstinget Dalarna



# Att tänka på för dig som handläggare

- Behöver personen utveckla sin sociala förmåga
- Kan personen delta i gruppverksamhet
- Kan personen på egen hand ta sig till platsen för verksamheten (buss, bil, alt. samåkning)
- Har personen fysisk förmåga för de dagliga aktiviteterna
- Talar personen svenska i tillräcklig omfattning
- Under den gröna rehabiliteringen skall en handlingsplan upprättas tillsammans med deltagaren och dennes handläggare. Handlingsplanen skall innehålla en plan om vad deltagaren skall göra efter att den gröna förrehabiliteringen avslutats.
- Det viktigt att ordinarie handläggare följer upp hur deltagarens process fortlöper under den gröna förrehabiliteringen.



# Kontakt

- **Verksamhetsansvarig**

Suzanna Westberg, folkhälsochef

Landstinget Dalarna/Avdelning för hälsofrämjande

Tfn: 023-490085, 070-570 59 30

E-post: [folkhalsan.dalarna@ltdalarna.se](mailto:folkhalsan.dalarna@ltdalarna.se)

- **Webbplats**

[www.ltdalarna.se/gronrehab](http://www.ltdalarna.se/gronrehab)

