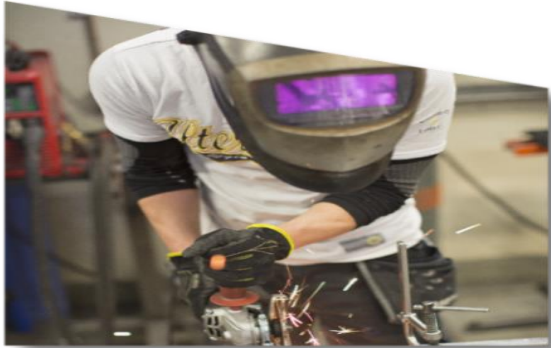


Värnamo Hälsocenter

# Tillsammans för bästa möjliga hälsa och jämlik vård



Vardagsliv



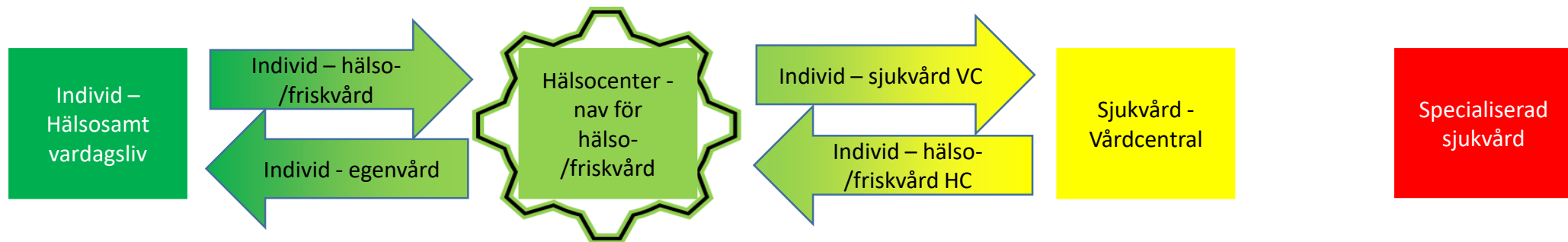
Stöd för kropp  
och själ

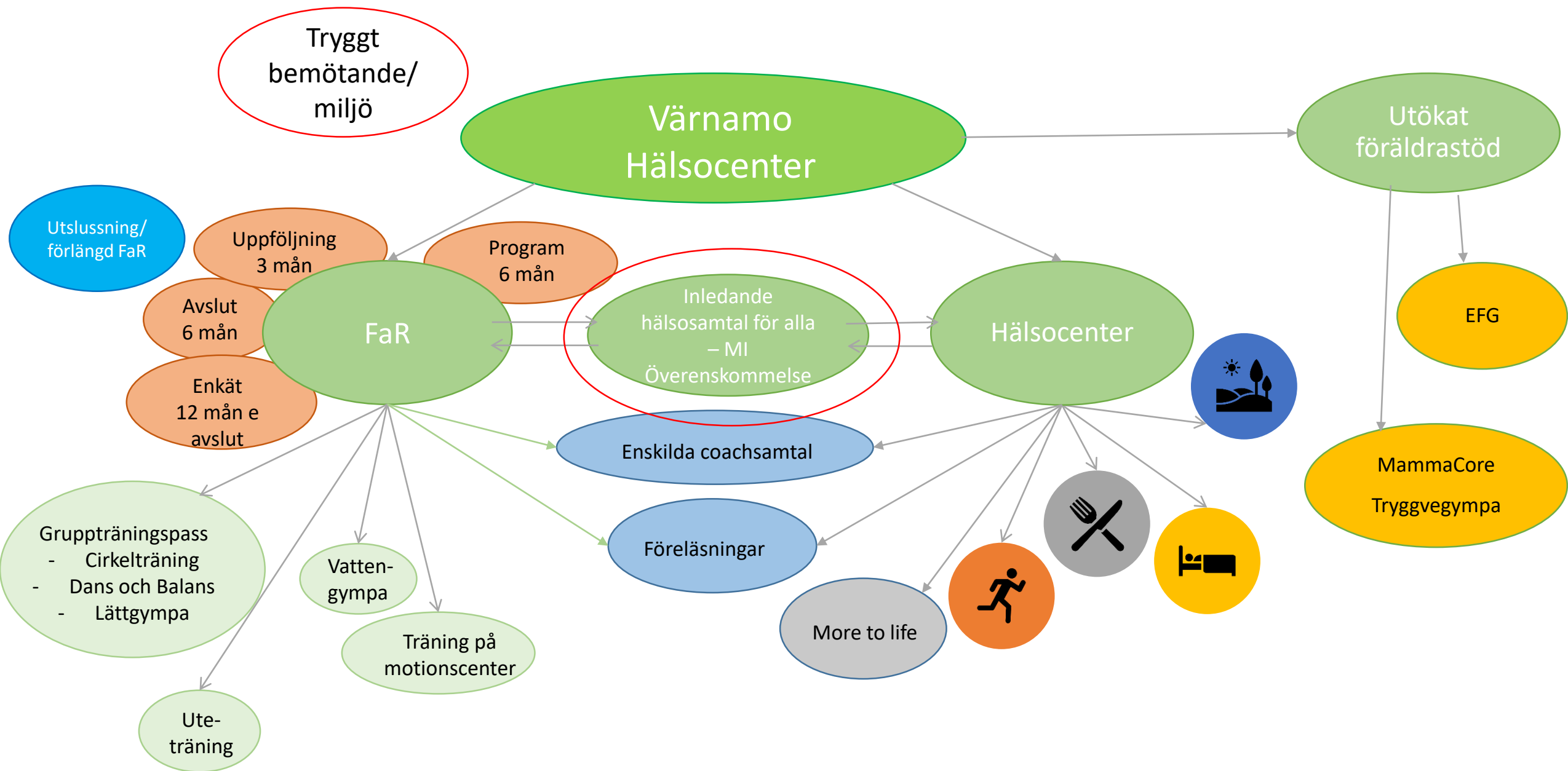


Primärvård



Specialiserad  
vård





# Framgångsfaktorer

- Delad finansiering
- Extern finansiering för att utveckla och pröva nya initiativ till nya målgrupper – bygga koncept
- Nära samverkan med vårdcentraler – på operativ nivå – bland de som förskriver – genomföra ett par gånger per år
- Börja i liten skala – utmana för att växa/målsättning – vart vill vi?
- Rätt profil på hälsocoach – drivande
- Samma hälsocoach – hela vägen - förtroende
- Helhetsgrepp om hela hälsoläget

# Utmaningar / Hinder / Försvårar

- Slussa ut i befintliga föreningar/gym – de behöver ha anpassade upplägg
- Effektiv styrgrupp
- Få in kunder – inte självspelande piano
- Marknadsföring / sociala medier /
- Tid och resurser – effektivt resursutnyttjande

## Hälsocenter

Kartläggning av kommunalt arbete inom Social hållbarhet

### Handlingsplan Social hållbarhet 2021-2023

för att ge förutsättningar för sektorsövergripande samverkan,  
analys och kraftsamling kring prioriterade frågor

Samordnare utses och projektgrupper skapas för ett antal områden varav  
ett är hälsocenter



## Projektgrupp hälsocenter

Fritidschef

Hållbarhetsstrateg

Friskvårdskonsulent

Handläggare försörjningsstöd

Vårdcentralerna - Enhetschef



## Etablering

Kunder och behov  
Lokal och utbud  
Samarbetspartners

## Framgångsfaktorer och möjliga hinder







# Hälsocenter i Gislaved



# Målgrupper/ behov

- Högt blodtryck och diabetes
- Vilja till förändring/motivation
- Personer som är i behov av stöd för genomförande och vidmakthållande av beteende- och livsstilsförändring efter kontakt med vårdcentralen

# Styrgrupp

- Margareta Nyberg, Verksamhetschef Gislaved vc
- Moe Hadidi, Verksamhetschef Gislehälsan
- Eva Timen, Folkhälsoutvecklare
- Anne Sauer, Verksamhetschef Smålandsstenars VC
- Anna Gamlén Fritidschef Gislaved kommun
- Eventuellt fler intressenter senare

# Arbetsgrupp

- Representanter från respektive verksamhet

# Tankar kring samarbetspartner?

- Idrottsföreningar (RF-Sisu Småland)
- Bildningsförbund
- Kulturaktörer
- Olika kommunala förvaltningar
- Andra hälsocenter?
- Regionalt nätverk för Häsocoacher

# Styrkor -Utmaningar

## Styrkor

- Samverkan mellan flera parter
- alla vc deltar inom upptagningsområdet
- Samarbete med vårdcentralerna och kommun

## Utmaningar

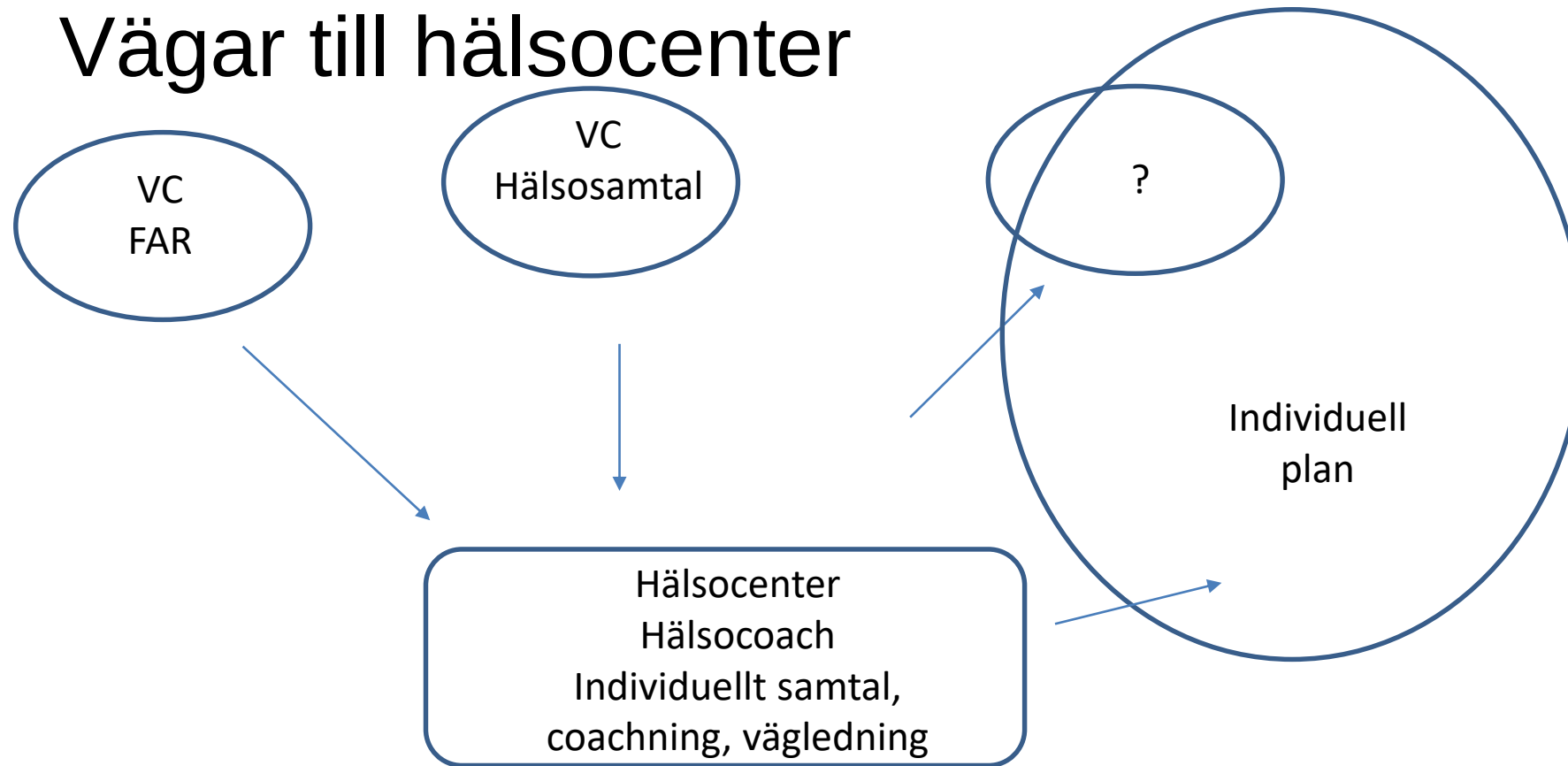
- Personalresurser, organisation, hållbar ekonomi
- Förhållningssättet mellan Hälsocenter – vårdcentralerna
- Genomslag och etablering hos medborgarna
- Inget upparbetat samarbete med FaR
- Identifiera målgrupp

# Hälsocenters innehåll

- Anställning Hälsocoach 75 %
- Lokal -viktigt att komma utanför VC, kan vi använda det vi har
- Remissförfarandet
- Tiden för inskrivning 6 mån
- Avgifter/kostnad



# Vägar till hälsocenter



# Tankar kring hälsocoachens roll

- Inleder – följer upp och avslutar
- Motiverande samtal: kartlägga och uppmuntra
- Samordna
- Slussa till annan verksamhet
- Gruppsamtal/aktiviteter (mat, stress, sömn, fysisk aktivitet)

Viktigt att jobba från våra  
förutsättningar i en takt som ger  
oss möjlighet att växa och  
utvecklas

# Hälsocenter i Töllstorpshallen Gnosjö



# Planeringen

- ✓ Uppstarts möte med styrgruppen – brain storm
- ✓ Fortsätta med vårt goda samarbete mellan Bra Liv Gnosjö Vårdcentral och Töllstorpshallen- Gnosjö Kommun
- ✓ Fysiskt aktivitet på Recept
- ✓ Motiverande Samtal
- ✓ Individuell coachning inom motion, sömn, kost och återhämtning
- ✓ Gruppföreläsningar inom hälsosam livsstil
- ✓ FaR träningspass anpassade enligt egna förmågor och behov



# Olika flöde

---

FaR

stora behov, mindre eller  
ingen motivation

Själsökande

olika behov, ofta motiverade

Olika strategier, jobba med motivationen samt deras  
självförtroende.

Prioritering

Hur avslutas onödig kontakt?



# Svåra grupper

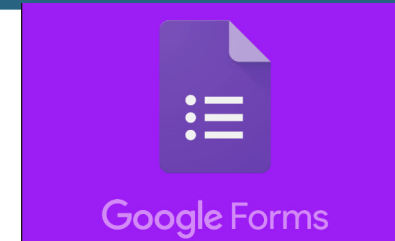
---

Invandrare från länder med mindre idrottskultur särskild i medelåldern.

- Oftare övervikt, hypertoni, diabetes, smärta, metaboliska sjukdomar, sekundär psykisk ohälsa, ofta sjukskrivna
- Mångsökare
- Ofta ingen tradition med promenader, simning eller träning
- Hur motiverar man dem? Hur kan man börja? Finns det erfarenhet i detta?

# Undersökning av lokala behov

Enkät på google platform

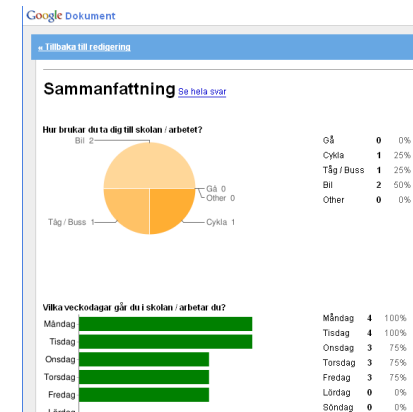


Använda FB (lokala aktörer – grupper, VC, kyrkor, kommunala) för att sprida enkät.

Frågor ang. behov. Motion, kost, stress, sömn i olika grupper.

Anpassa våra möjligheter efter svaret

Processen pågår





# Framgångs faktorer i Gnosjö

- Friskvårdcentralen (över 30 år erfarenhet).

Väl fungerande nätverk med Bra Liv Gnosjö Vårdcentral och Gnosjö Kommun. Utnyttja redan testade metoder i ny etablerad verksamhet.

- FaR flöde och kundunderlaget i det finns redan.
- Olika resurser – motion, mindfulness, sömnrådgivning, bas kostrådgivning
- Hälsocoach (Iwona Lenart) jobbar både på Gnosjö Vårdcentral med Hälsosamtal (sedan vår 2019) och på Töllstorpshallen med FaR i 1,5 år.



# Framgångs faktorer i Gnosjö

- Uppföljning samt mottivations verktyg – konditonscyckel, våg med kroppsanalys
- Nya mysiga lokaler
- Frikostiga aktiviteter i området



# Hälsocenter i Habo kommun

Kick off

11 mars 2021



HABO KOMMUN

# Organisation

Styrgrupp: Folkhälsorådet

Arbetsgrupp:

- Lena Hedin, Folkhälsoutvecklare Sektion Folkhälsa
- Daniel Brandon, Verksamhetschef BraLiv Habo Vårdcentral
- Anders Ströberg, Barn- och ungdomssamordnare
- Sandra Viktorin, Vård- och omsorgschef
- Mattias Hallman, Hälso- och sjukvårdschef
- Åse Thomasson, Kultur- och fritidshandläggare



HABO KOMMUN

# Målgrupp

**Invånare i Habo kommun som är i riskzon för psykisk ohälsa.**

- Statistik visar att kvinnor är en klart överrepresenterad grupp när det gäller stressrelaterad ohälsa i Habo kommun.
- 130 – 160 personer i Habo är sjukskrivna vid varje givet tillfälle, hälften på grund av psykisk ohälsa.
- Börja med en avgränsad målgrupp, bredda inriktningen om man ser att utrymme finns.



HABO KOMMUN

# Hälsocentrets inriktning och verksamhet

- Hälsocentret inriktas på förebyggande åtgärder riktade mot invånare i målgruppen som är i riskzonen för att drabbas av psykisk ohälsa.
- Invånare i målgruppen kommer att bjudas in till diskussionerna kring Hälsocentrets erbjudande.
- Verksamheten kan innehålla exempelvis enskilda coachande samtal samt fysisk aktivitet i grupp eller individuellt.
- Hälsocenter knyter också an till arbetet som redan är initierat i projektet för jämlik hälsa.



HABO KOMMUN

# Vägar till Hälsocenter/målgrupp



HABO KOMMUN

# Hälsocoach

- Tid för 9 timmar coachning i veckan i Habo
- Är med fördel en person som redan arbetar i ett yrke som anknyter till verksamheten på ett Hälsocenter.
- Det bör också vara någon med lokal förankring och lokalkännedom/lokalt nätverk för att underlätta utslussningen av deltagare från Hälsocentret till andra aktiviteter, exempelvis i föreningslivet.



HABO KOMMUN



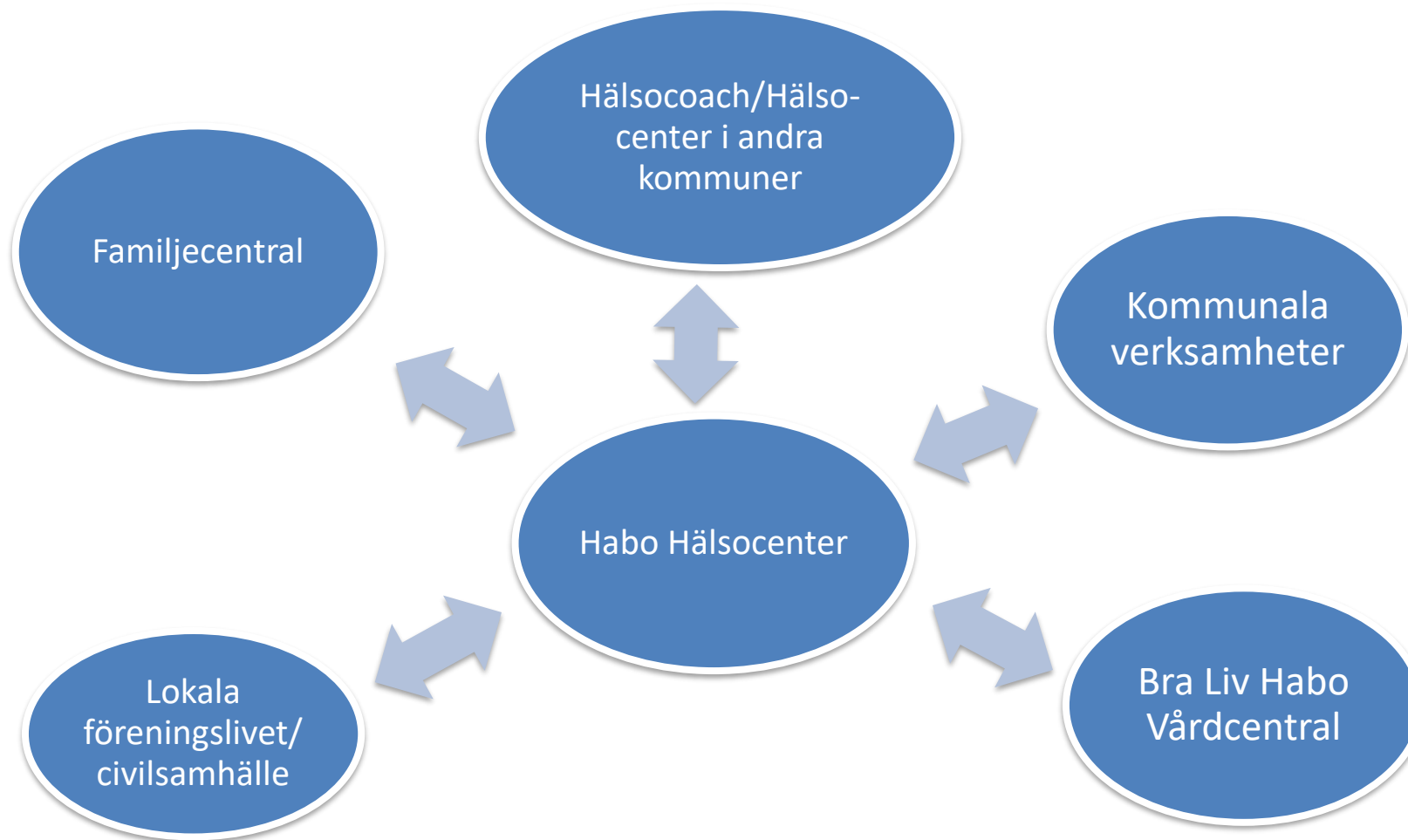
# Möjliga lokaler för Hälsocenter

- Gunnarsbo-huset har centralt, lättåtkomligt läge, skilt från Vårdcentrum.
- Flera bra rum att använda för såväl enskilda samtal, rörelse i grupp eller andra aktiviteter.
- Eventuellt flyttar även Fritidsbanken in i lokalerna.
- Andra lokaler finns att tillgå vid behov, exempelvis Träffpunktens lokaler eller föreningslokaler.
- Utegym finns tillgängligt



HABO KOMMUN

# Samverkan



HABO KOMMUN

# Framgångsfaktorer och möjliga hinder

- Liten kommun med korta beslutsvägar
- Kommun med rikt och aktivt föreningsliv och civilsamhälle
- Begränsad tid för hälsocoachen
- Liten organisation med få nyckelpersoner



HABO KOMMUN



# Mullsjö hälsocenter



# Styrgrupp Mullsjö Hälsocenter

- Lise-Lotthe Hedström, verksamhetschef Mullsjö vårdcentral
- Åsa Eklund, Kultur och fritidschef Mullsjö kommun
- Linda Danielsson, kommunstyrelsens ordförande Mullsjö kommun
- Catarina Sahlman, folkhälsoutvecklare Region Jönköpings län
- Hälsocoach Mullsjö Hälsocenter: Kajsa Limnell
- Kontaktperson Mullsjö Vårdcentral: Sofia Örtlund Eklind



# Mullsjö Hälsocenter

- Mullsjö Simhall
- Invånare hänvisas från vårdcentralen
- 6 månader på Hälsocenter
- 3 träffar individuella träffar med hälsocoach, hjälp med hemträningsprogram och aktivitet utomhus är kostnadsfritt
- Tillgång till gruppträning och egenträning i Hälsocenters gym kostar 100 kr per månad
- Föreningslivet och pensionärsföreningar som initiala samarbetsparter, även initialt för medborgarmedverkan

# Målgrupper 1

- Patienter där ett behov av att komma igång med/utöka sin fysiska aktivitet identifierats
- Patienter som ordinerats självträning



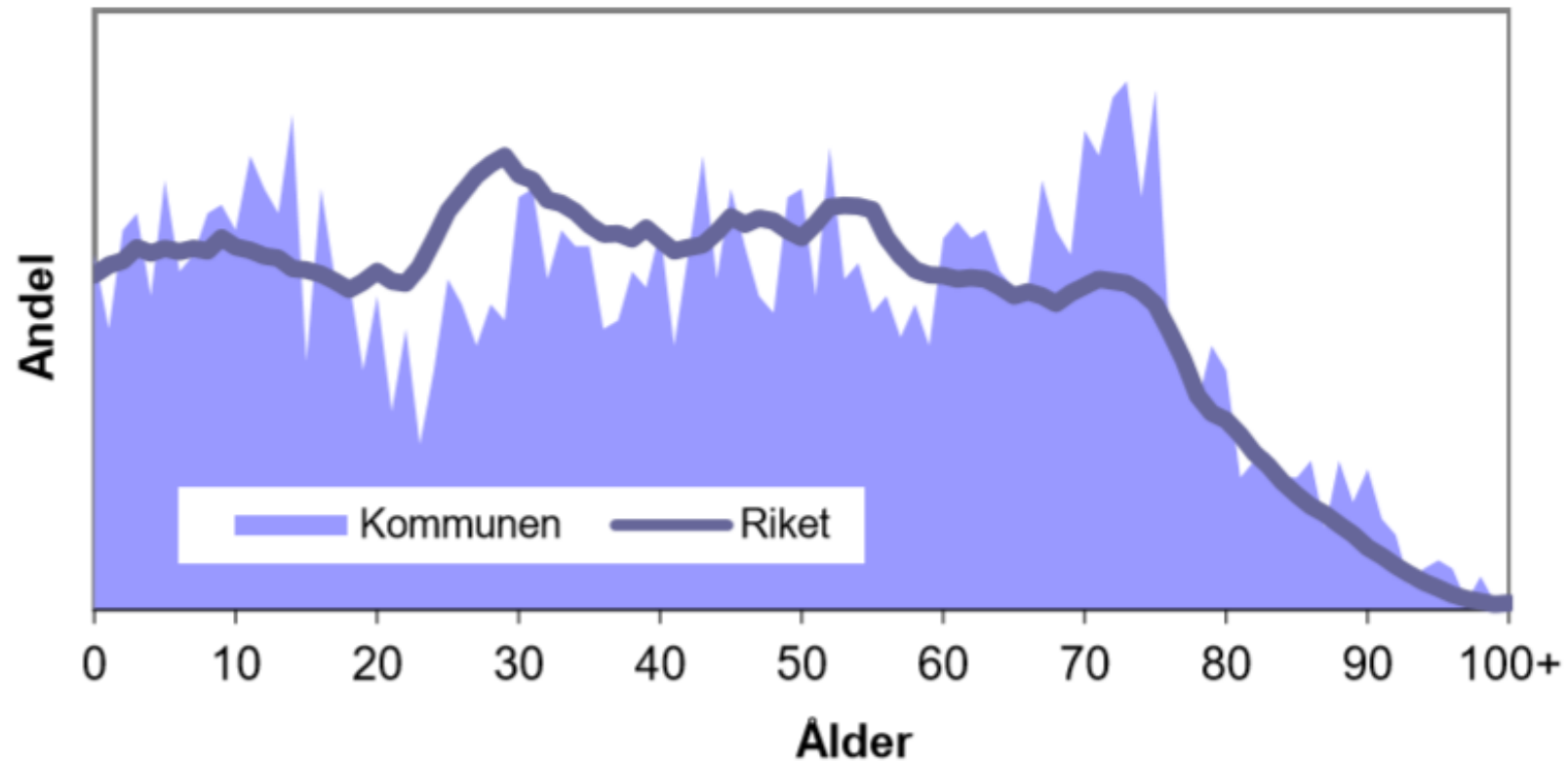
- Hänvisas till Hälsocenter via FAR



# Målgrupp 2

- Personer som varit på riktade hälsosamtal för 40, 50, 60 och 70-åringar på vårdcentralen och behöver stöd i att göra livsstilsförändringar

## Befolkningens åldersfördelning 2019



| Dag     | Tid         | Aktivitet                        | Ansvarig         |
|---------|-------------|----------------------------------|------------------|
| Måndag  | 14:30-16:30 | Individuella<br>coachning/samtal | Kajsa            |
|         | 15:00-20:00 | Egen träning<br>Gruppträning     | Simhallspersonal |
| Tisdag  | 6:30-20:00  | Egen träning<br>Gruppträning     | Simhallspersonal |
| Torsdag | 11:00-20:00 | Individuella<br>coachning/samtal | Kajsa            |
|         | 15:00-20:00 | Egen träning<br>Gruppträning     | Simhallspersonal |
| Fredag  | 6:30-20:00  | Egen träning<br>Gruppträning     | Simhallspersonal |
| Lördag  | 11:00-14:00 | Egen träning<br>Gruppträning     | Simhallspersonal |
| Söndag  | 13:00-17:00 | Individuella<br>coachning/samtal | Kajsa            |
|         | 13:00-17:00 | Egen träning                     | Simhallspersonal |



Anette Melin  
070-131 21 21  
anette.melin@jmk.se



Anette Melin  
070-131 21 21  
anette.melin@jmk.se



Jesper Ekberg  
070-131 21 21  
jesper.ekberg@jmk.se



Linda Danielsson  
070-131 21 21  
linda.danielsson@jmk.se

# Samarbete kring det

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi

Vi hoppas på att det här blir ett väldigt bra projekt. Det kommer att ta lite tid innan det kommer i gång till fullo. Det är alltid bra att satsa på hälsofrämjande projekt.

Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

grupper kan inkluderas utifrån lokala behov.

Coachen ska coacha invånarna som vill förändra sin livsstil. De ska bli remitterade i primärvården. Du kan ha behov av att andra olika vänner och beredda, säger Jan Sundman.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi



Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

hälla dem friska och krya så länge som möjligt, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Habo har kommunen inte fattat beslut om vilken grupp som ska prioriteras. Vi ser ju att ohälsan ökar

i vissa grupper i Habo. Det är troligt att man kommer att komma fram till att vi först och främst ska prioritera någon av de grupperna i det här arbetet, säger Jan Sundman.

Finsiseringen sker via regionen, medan kommunen har ansvar över anställningen och ta fram en lämplig lokal. I Mullsjö har de redan en hälsocoach anställd på deltid. Nu kommer de att utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

# nja hälsocentret



Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.



Så här såg det ut vid ett kvalitetsmöte under Nyhetsveckan 2021.

## Nyhetsveckan digital även i år

MULLSJÖ Nyhetsveckan bärar till fyra dagar och blir föremållig även i år en helt digital utskickning.

Den största utmaningen är planeringen eftersom vi inte vet hur lågt är i juni, säger Anna-Kaisa Wahlén, pastor och kreativ ledare i Pingst Jönköping.

Första året väntades arrangemang av Nyhetsveckan, Pingstordens stora sammarknadsen, att ställa in de fysiska mötena för första gången på ett sek.

Men det är klart att det kommer att bli annorlunda även i år jämfört med andra år. En stor del av Nyhetsveckan är ju att få träffas och känna gemenskap med varandra.

Anna-Kaisa Wahlén, pastor och kreativ ledare i Pingst Jönköping.

En stor del av Nyhetsveckan är ju att få träffas och känna gemenskap med varandra. Och många brettas med längtan att få ses och träffa igen. Många träffas bara en gång om året och inte mer, så det brukar vara väldigt viktigt.

När det gäller attityd och frivilliga kommer det också att bli lite annorlunda.

Vi brukar ha gäster från utlandet, men just nu finns inte möjligheterna att jobba så internationellt som vi brukar.

Men det är klart att det kommer att bli annorlunda även i år på

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

Jag tycker det vore bra med ett utöka den tjänsten med 20 procent, så att coachen jobbar två timmar till i veckan.

Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta.

Det är bra att utöka tjänsten med ytterligare timmar, säger Linda Danielsson.

## Regionen satsar på hälsocenter:

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi

Vi vill att pengarna ska omsättas i coachtid för kommuninvånarna. Vi vet att det här med coaching och nära stöd är väldigt viktigt för att man ska lyckas med att sluta med ohälsosamma vanor.

Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Det började med ett hälsocenter på sport- och simhallen som invånare genom vårdcentralerna och fristående verksamheter till.

Det är ett hälsocenter som ska vara en del av ett friskt sammanhang och prata om vad du kan hitta på för att sluta dig frisk, säger Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Nu satsar regionen på att

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi

Vi vill att pengarna ska omsättas i coachtid för kommuninvånarna. Vi vet att det här med coaching och nära stöd är väldigt viktigt för att man ska lyckas med att sluta med ohälsosamma vanor.

Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Det började med ett hälsocenter på sport- och simhallen som invånare genom vårdcentralerna och fristående verksamheter till.

Det är ett hälsocenter som ska vara en del av ett friskt sammanhang och prata om vad du kan hitta på för att sluta dig frisk, säger Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Nu satsar regionen på att



Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Jag tror att det här med hälsocenter gäller Regionen på hur vi behöver arbeta ännu mer framåt, det här med att vi faktiskt har gemensamma insatser över kommun- och regiongränserna.

Vi vill att pengarna ska omsättas i coachtid för kommuninvånarna. Vi vet att det här med coaching och nära stöd är väldigt viktigt för att man ska lyckas med att sluta med ohälsosamma vanor.

Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Det började med ett hälsocenter på sport- och simhallen som invånare genom vårdcentralerna och fristående verksamheter till.

Det är ett hälsocenter som ska vara en del av ett friskt sammanhang och prata om vad du kan hitta på för att sluta dig frisk, säger Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Nu satsar regionen på att

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

## "Nära stöd är väldigt viktigt"

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi

Vi vill att pengarna ska omsättas i coachtid för kommuninvånarna. Vi vet att det här med coaching och nära stöd är väldigt viktigt för att man ska lyckas med att sluta med ohälsosamma vanor.

Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Det började med ett hälsocenter på sport- och simhallen som invånare genom vårdcentralerna och fristående verksamheter till.

Det är ett hälsocenter som ska vara en del av ett friskt sammanhang och prata om vad du kan hitta på för att sluta dig frisk, säger Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Nu satsar regionen på att

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi

Vi vill att pengarna ska omsättas i coachtid för kommuninvånarna. Vi vet att det här med coaching och nära stöd är väldigt viktigt för att man ska lyckas med att sluta med ohälsosamma vanor.

Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Det började med ett hälsocenter på sport- och simhallen som invånare genom vårdcentralerna och fristående verksamheter till.

Det är ett hälsocenter som ska vara en del av ett friskt sammanhang och prata om vad du kan hitta på för att sluta dig frisk, säger Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Nu satsar regionen på att

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi

Vi vill att pengarna ska omsättas i coachtid för kommuninvånarna. Vi vet att det här med coaching och nära stöd är väldigt viktigt för att man ska lyckas med att sluta med ohälsosamma vanor.

Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Det började med ett hälsocenter på sport- och simhallen som invånare genom vårdcentralerna och fristående verksamheter till.

Det är ett hälsocenter som ska vara en del av ett friskt sammanhang och prata om vad du kan hitta på för att sluta dig frisk, säger Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Nu satsar regionen på att

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi

Vi vill att pengarna ska omsättas i coachtid för kommuninvånarna. Vi vet att det här med coaching och nära stöd är väldigt viktigt för att man ska lyckas med att sluta med ohälsosamma vanor.

Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Det började med ett hälsocenter på sport- och simhallen som invånare genom vårdcentralerna och fristående verksamheter till.

Det är ett hälsocenter som ska vara en del av ett friskt sammanhang och prata om vad du kan hitta på för att sluta dig frisk, säger Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Nu satsar regionen på att

Regionen satsar på hälsocenter i länets kommuner (se artikel nedan). Nu tittar Habo och Mullsjö på möjligheterna att samarbeta kring ett hälsocenter.

Vi har redan en hälsocoach på plats i simhallen. Vi har erbjudit Habo möjligheten att samarbeta. De är varmt välkomna, säger Linda Danielsson (S), kommunstyrelsens ordförande i Mullsjö.

Initiativet att starta ett hälsocenter kommer från kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköping och Jönköpings län. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Regionen har avsatt fem miljoner om året i tre år för att de ska kunna skapa hälsocenter utifrån länets kommuner, säger Jan Sundman, kommunstyrelsens ordförande i Habo.

Mullsjö har valt att första hand prioritera de äldre i kommunen.

Det är vårdcentralen som remitterar vilka som ska gå tillgång till hälsocenter. Vi har vi resonerat lite och ser att vi behöver ha ett hälsocenter för att kunna ta hand om de äldre eftersom det kommer att bli fler äldre framöver och då behöver vi

Vi vill att pengarna ska omsättas i coachtid för kommuninvånarna. Vi vet att det här med coaching och nära stöd är väldigt viktigt för att man ska lyckas med att sluta med ohälsosamma vanor.

Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Det började med ett hälsocenter på sport- och simhallen som invånare genom vårdcentralerna och fristående verksamheter till.

Det är ett hälsocenter som ska vara en del av ett friskt sammanhang och prata om vad du kan hitta på för att sluta dig frisk, säger Jesper Ekberg, folkhälsochef på Region Jönköping.

Nu satsar regionen på att

Länk till filmen: <https://www.mullsjö.se/halsocenter>



VA STARK  
TRO PÅ DIG SJÄLV  
GE ALDRIG UPP



# Tranås

- en välmående stad i tillväxt



**TRANÅS**  
KOMMUN





# Hälsocenter i Tranås



Region  
Jönköpings län



**TRANÅS**  
KOMMUN



# Inriktning och målsättning med Hälsocenter

Att via samverkan genom hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt förbättra Tranåsbornas

- Fysiska
- Psykiska
- Sociala och
- Existentiella hälsa



# Samverkan

Ett hälsocenter med livsstilsförändring i fokus startar med samverkan mellan olika aktörer

- Tranås kommun
- Vårdcentralerna
- Företagshälsovården
- Studieorganisationerna
- Föreningslivet
- Näringslivet?



# Prioriteringar i Tranås

- Hälsocenter i Tranås vänder sig till vuxna 18 år och uppåt
- Här kan personer med konstaterad ohälsa eller risk för ohälsa möta välutbildade hälsocoacher och få stöd, upplysningar och vägledning till att komma igång med ett brett utbud av aktiviteter
- Prioritering är personer med övervikt, högt blodtryck, högt blodsocker, fysisk inaktivitet, sömnproblem, ensamhet, stressproblem och psykisk ohälsa



# Placering Hälsocenter i Tranås

Platsen ska upplevas som öppen, tillgänglig, främjande och frisk

- 1. Tranås simhall och Idrottshall – mitt i staden

Här finns en välutrustad idrottshall, simhall med två bassänger och bubbelpool, Actic bedriver gymverksamhet i simhallen, närheten till utegym och padelbanor, närheten till Östanåparkens skogs- och vattennära gång- och cykelstråk, motorikbana, utegym och uteklassrum.

Goda parkeringsmöjligheter

- 2. Samarbete med näringslivet – privat hyresvärd mitt i staden

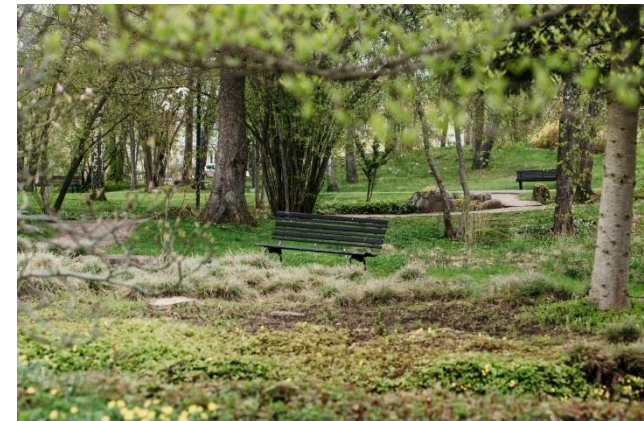
Närhet till det mesta Tranås har att erbjuda





# Reflektion

- Det är viktigt att inte enbart fokusera på fysisk aktivitet
- Tranåsborns välbefinnande kan stärkas genom att upptäcka och pröva aktiviteter i grupp som;
- Slöjd och konsthantverk, läsecirklar, odling, måleri, fotografi, körsång, film, teater, dans, ridning, matlagning, eller svampplockning



# Att komma vidare



Vidare planering och rekrytering av hälsocoach under våren 2021  
Öppning september 2021?

FAR i Tranås?

KUR i Tranås?





TRANÅS  
KOMMUN