

Kultur på Recept

Diarienummer
RS170751Datum
2019-06-01Version
1

Planerat startdatum:	2019-01-01
Planerat slutdatum:	2019-06-30
Beställare:	Region Halland/Laholmsnämnden/Laholms kommun
Projektansvarig:	Minna Idoffsson
Projektledare:	Jezzica Engberg-Andersson

Slutrapport- Kultur på recept

Innehållsförteckning

1. Sammanfattning.....	3
2. Bakgrund.....	3
3. Syfte.....	3
4. Mål.....	4
4.1. Projektmål.....	4
4.2. Effektmål.....	4
4.3. Måluppfyllnad.....	4
5. Redovisning - aktivitets- och tidsplan.....	5
5.1. Kreativ rörelse/dans.....	5
5.2. Lera.....	5
6. Redovisning - resurser.....	6
6.1. Projektbudget.....	6
6.2. Personella resurser.....	6
7. Redovisning - resultatet.....	6
7.1. Statistik.....	7-11
7.2. Framtida idéer.....	12
8. Lärdomar från projektarbetet.....	12
8.1. Tillvägagångssätt.....	12
8.2. Projektorganisation.....	12
8.3. Kommunikation.....	12
8.4. Erfarenheter.....	13
9. Slutsats.....	13

Kultur på Recept	Diarienummer RS170751	Datum 2019-06-01	Version 1
------------------	--------------------------	---------------------	--------------

10. Rekommendation	13
10.1. Förvaltningsorganisation	13
10.2. Uppföljning av effektmål	13
10.3. Framtida idéer	14
11. Övrigt	14
11.1. Deltagarnas röster	14/15
12. Bilagor	
12.1. Utgångsintervju	
12.2. Uppföljningsenkät	
13. Fastställande	16

Kultur på Recept

Diarienummer
RS170751Datum
2019-06-01Version
1

1. Sammanfattning

Detta är vår projektredogörelse för hur vår lokala tolkning av kulturunderstödd rehabilitering kan ge patienter i långtidssjukskrivning ett ökat välbefinnande, större självförtroende, samt bli friskare och få ökad självkänsla och därigenom närma sig arbetsmarknaden tidigare. Detta har varit ett projekt som handlat om möjligheter, utveckling och livskvalité, där det friska och egen delaktighet och utveckling har stått i fokus, snarare än traditionell behandling och sjukdom. Ett projekt där patientens friskfaktorer försökt tas tillvara och där de getts möjlighet att vara en del av ett sammanhang, skapa egenvärde och bryta isolerande mönster.

2. Bakgrund

Sjukskrivningsstatistiken idag visar på en ökad trend av psykisk ohälsa. Oftast är denna relaterad till ökad stress och olika ökande krav från samhället och arbetslivet på det psykiska, fysiska och sociala planet. De traditionella behandlingar vi har idag räcker oftast inte till som enda behandlingsmetod, utan vi behöver tänka nytt och utforska nya rehabiliteringsvägar för att stärka individens psykiska, fysiska och sociala hälsa.

Laholms kommun, Laholmsnämnden och Region Halland kultur & skola beslutade därför, i samarbete med Vårdcentralen Centrum, om ett pilotprojekt avseende Kultur på recept under perioden 2018/2019.

Tanken med detta projekt var att utöka utbudet av rehabiliteringsmöjligheter för våra längst sjukskrivna patienter och genom detta projekt erbjuda dessa patienter en ny möjlighet att bryta mönster för att kunna komma ut i ett aktivt liv igen. Genom att få kultur på recept var tanken att stärka det friska hos varje individ och ge dem möjlighet att vara en del av ett sammanhang. Projektet var tänkt att vara sex månader och finansieras med pengar från Regionkontoret i samarbete med Laholms kommun, Laholmsnämnden och Region Halland kultur & skola, Vårdcentralen Centrum har bidragit med tid.

3. Syfte

Syftet med projektet var främst att se om arbetsföra individer som varit i sjukskrivning i minst sex månader och som fick prova olika kulturunderstödda aktiviteter, därigenom kunde ges en ny väg till bättre hälsa, större livskvalitet och genom detta också kanske förkorta sjukskrivningen. Vi har också velat undersöka om eget skapande och delaktighet i olika kulturupplevelser skulle kunna vara ytterligare en pusselbit i en komplex traditionell rehabiliteringsprocess och något som kunde främja återgång till arbete tidigare hos personer med psykisk, fysisk och psykosocial ohälsa. Att ge patienten ökat välmående, större förståelse för sig själv och sin situation samt praktiska verktyg för att lätta kunna hantera sin vardag har också varit av stor vikt i detta projekt.

Kultur på Recept	Diarienummer RS170751	Datum 2019-06-01	Version 1
------------------	--------------------------	---------------------	--------------

4. Mål

4.1. Projektmål

Målet med projektet har främst varit att få ökad kunskap kring hur kulturens roll skulle kunna påverka och förbättra den personliga hälsan hos patienten.

Vi har också haft en förhoppning om att kanske också finna och få stöd för nya rehabiliterande metoder, genom kulturaktiviteter, för att få personer med psykisk, fysisk och psykosocial ohälsa att närma sig arbetslivet. Genom att använda oss av okonventionella metoder, kulturen, har vi velat utmana de tidigare traditionella behandlingar som ibland haft bristande resultat. Vi har också velat se hur pass viktig grupptillhörigheten skulle kunna vara för individens tillfrisknande.

4.2. Effektmål

En av de viktigaste framgångsfaktorerna vi hoppades se med projektet var att flytta deltagarnas fokus bort från sjukdom, diagnoser och funktionsnedsättning för att i stället jobba med hälsa och kultur i grupp och därmed stärka grupptillhörighetskänslan och möjligheten att se sina egna förmågor och friskhetsfaktorer. Alla deltagarna har fått delta utifrån sina egna förutsättningar och förmågor. De har alla haft olika sjukskrivningslängd, olika diagnoser och problem, den enda gemensamma nämnaren har varit att de varit sjukskrivna minst 6 månader. Intervjuer och samtal har skett med deltagarna både före, under och efter deltagandet via djupintervjuer, telefonsamtal och enkätfrågor för att få både kvalitativa och kvantitativa mätningar om än i liten skala.

Deltagarna började först med dans/rörelse de första 10 veckorna och sedan har de arbetat med skapande lera de sista 10 veckorna.

Projektet sammanfattas och kommer lämnas till styrgruppen för utvärdering.

4.3. Måluppfyllnad

Trots en liten, men stabil, grupp på 4-5 deltagare är det ändå min åsikt att vi genom detta projekt, fått en bra bild av kulturens betydelse som en del i patienternas rehabilitering. Vi ser att de flesta av patienterna upplever ökad hälsa på olika plan och att de känner att de fått verktyg att hantera sin situation och sin problematik även om problemen i sig kanske inte försvunnit (det hade varit lite mycket att önska). Jag anser ändå att vi fått många verktyg och mycket bra feedback, från både deltagare och ledare, för att vi ska kunna gå vidare med och utveckla detta.

Kanske kan vi gemensamt skapa en ny typ av kompletterande rehabilitering för att stärka våra patienter, komplettera våra välkända processer och rutiner med nya och få möjlighet att lyfta våra patienter framåt och få dem att kanske närma sig samhället och arbetsmarknaden tidigare än vad som tidigare varit.

Vi kan i alla fall konstatera att de flesta deltagare som jag varit i kontakt med avseende projektet är mycket nöjda över att vi inom vården vågat tänka annorlunda avseende rehabiliteringformer.

Kultur på Recept

Diarienummer
RS170751Datum
2019-06-01Version
1

5. Redovisning - aktivitets- och tidsplan

5.1. Kreativ rörelse/dans

Deltagarna började med kreativ rörelse i gång i veckan de första 10 veckorna.

Dans är ett väldigt speciellt medium, ett mycket kraftfullt verktyg då man kommer i kontakt med så många delar av dig själv, både fysiskt och psykiskt. Rörelse och musik är också aktiviteter som aktiverar och stimulerar balans och minne, väcker känslor samt inbjuder till omtanke och social interaktion.

Evidensbaserad forskning kring hur hjärnan tar emot och processar de signalerna visar i dag att kravlös rörelse kan stärka kroppsmedvetenhet och självkänsla vilket varit ett av syftena med projektet, att deltagarna ska få förståelse för sin problematik och sin kropp för att lättare kunna hantera sin vardag.

Att pröva den expressiva rörelsen kan betyda att man för första gången i sitt liv tänker på rörelse utifrån ett helt nytt perspektiv. Rörelse till musik aktiverar och stimulerar balans och minne, väcker känslor, kräver omtanke och social interaktion. Rörelse till musik ger många lager av stimuli, är överlägsen i sina positiva effekter och en lyckosam kombination av kultur och välbefinnande.

"En är ofta ovan i utövandet och kan känna sig väldigt obekvämt i sammanhanget, särskilt till en början. Därför är det så viktigt med en trygg miljö och att en inte känner sig observerad eller dömd i detta. Vi är så ovana idag att röra oss utanför det normativa vardagliga att det kan vara mycket svårt att kliva ur det. Ofta är det just det som gör att vi låser oss och också skapar mycket spänningar i kropp och själ, vilket gör det ännu viktigare att skapa en plats där det är ok att göra det på."

Karolin Kent

5.2. Lera

Deltagarna har även skapat i lera, en aktivitet som innefattat 1 tillfälle i veckan under 10 veckor. Lera är ett mångsidigt material som öppnar upp för ett flertal arbetstekniker och som stimulerar kreativiteten. Materialet är full av potential och bjuder in till en avslappnande upplevelse samtidigt som den ger individen möjlighet att utforska sin skaparkraft och utveckla känsla och finmotorik med hjälp av materialet. Under kursen har deltagarna fått lära sig olika arbetstekniker, lära sig hur lera blir till keramik och hur man kan tillverka både bruksföremål och konst av ett förlåtande och följsamt material.

Det är också ett material som tvingar utövaren att vara här och nu, att lägga allt annat åt sidan och verkligen lägga fokus på skapandet. Det ger också en fysisk belöning i form av något du kan se och ta på. Ett bevis på att individen själv, av egen kraft, skapat något man kan använda.

"Det gäller bara att hitta den där lilla gnistan hos individen, den där lilla gnistan kan skapa stort ljus"

Elvira Roslund Gustavsson

6. Redovisning - resurser

6.1. Projektbudget

Kostnadsslag	2019	Totalt
Personalkostnader inkl ReKo	50000	46750
Köp av tjänst/material rörelse	20000	17411
Köp av tjänst/material lera	50000	31200
Resekostnader rörelse	5000	2178
Annat (ange i så fall vad) lokal för rörelse	5000	3500
Totala kostnader	130000	101039

6.2. Personella resurser

De personer som varit kopplade till projektet är främst: Rehabkoordinator som är den som haft den samverkande funktionen och är den som haft den huvudsakliga kontakten med patienterna, samt skött samtal/intervjuer och sammanställt resultatet. Vi har även haft en kunnig ledare i varje aktivitet. I rörelse, Karolin Kent med Hugo Tham som stöd och i lera Elvira Roslund Gustavsson. Projektansvarig har Minna Idoffsson varit, som är verksamhetschef på Vårdcentralen Centrum Laholm och som har följt upp vid behov.

7. Redovisning - resultatet

Av de som avslutade projektet har de flesta noterat en marginellt förbättrad problematik men det som är mest anmärkningsvärt är kanske att två av patienterna uppfattar att de fått mycket ökad aktivitetsnivå, ökad social samvaro och ökad kroppsuppfattning sedan de påbörjade projektet. En av patienterna upplever något ökad förbättring i desamma kategorierna medan resterande deltagare inte upplever någon förbättring alls på dessa plan. De flesta upplever också att kroppsuppfattningen ökat något. Något som även är värt att notera är att de flesta även anger att man hade varit i behov av någon typ av samtalsstöd.

Det är visserligen en liten grupp vi haft. Det är 5 personer som ingått i projektet, blandat kvinnor och män, men om siffrorna skulle ses som generella är det alltså över hälften av deltagarna, 60 %, som upplever något eller mycket ökad aktivitetsnivå, ökad social samvaro och ökad kroppsuppfattning. En av deltagarna upplever samtidigt att hens problematik minskat under projektets gång och att besvären avtagit för varje vecka. En annan menar att problematiken inte avtagit men att livskvalitén ökat och att detta underlättat hanterandet av grundproblematiken. Dessa siffror tycker vi talar för en utökad fortsättning.

Kultur på Recept

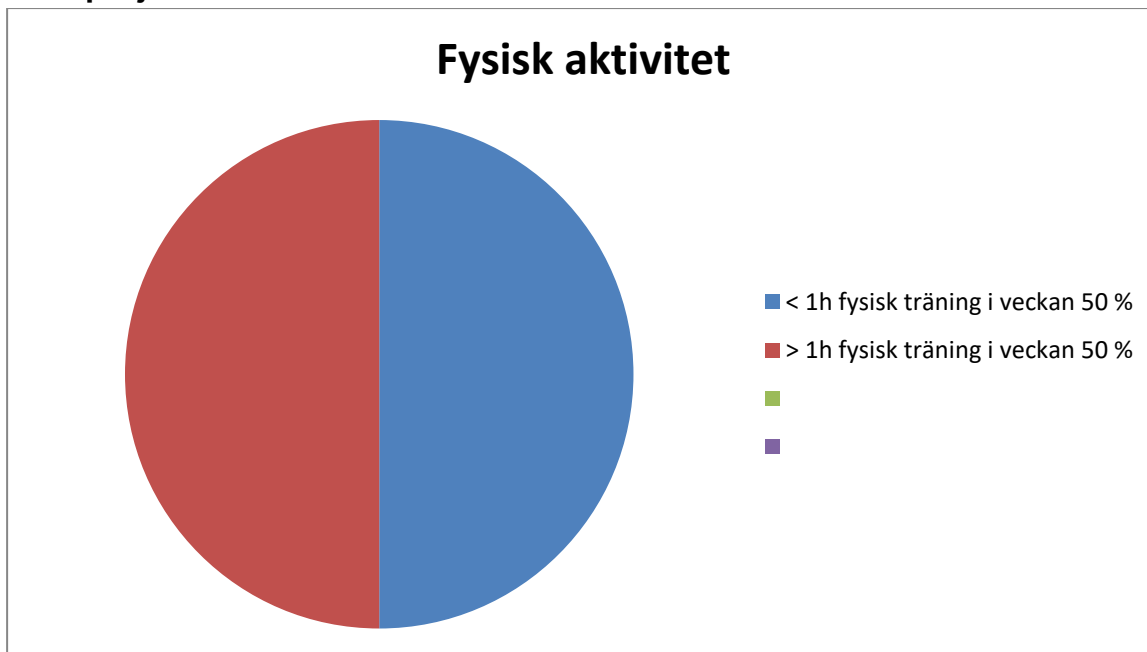
Diarienummer
RS170751

Datum
2019-06-01

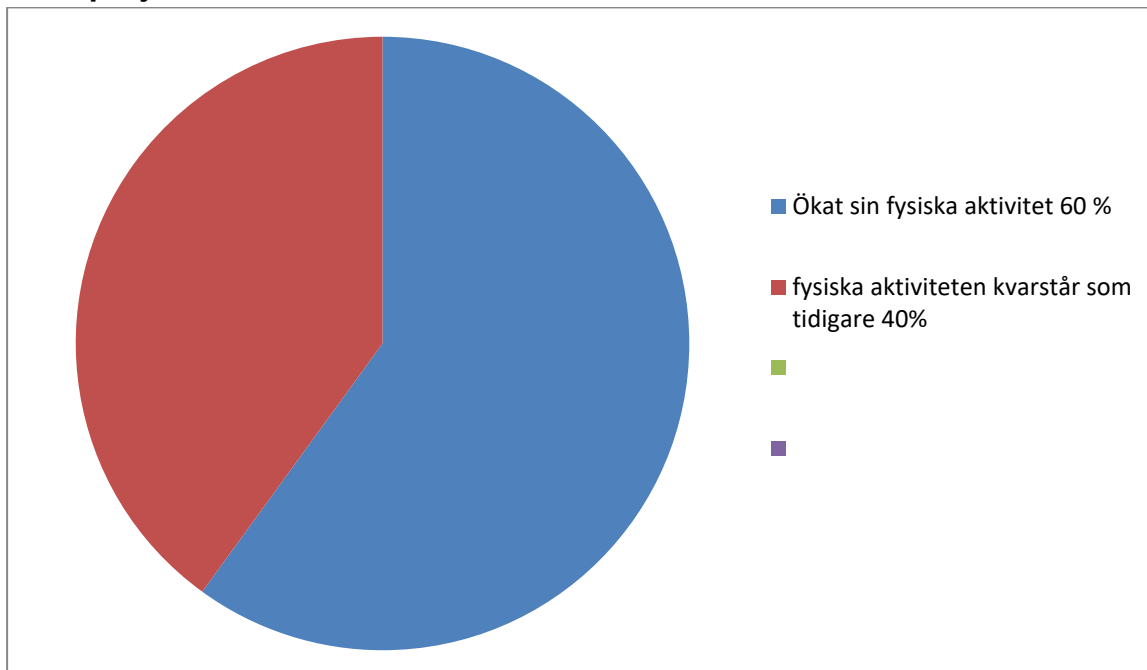
Version
1

7.1. Statistik

Före projekt



Efter projekt



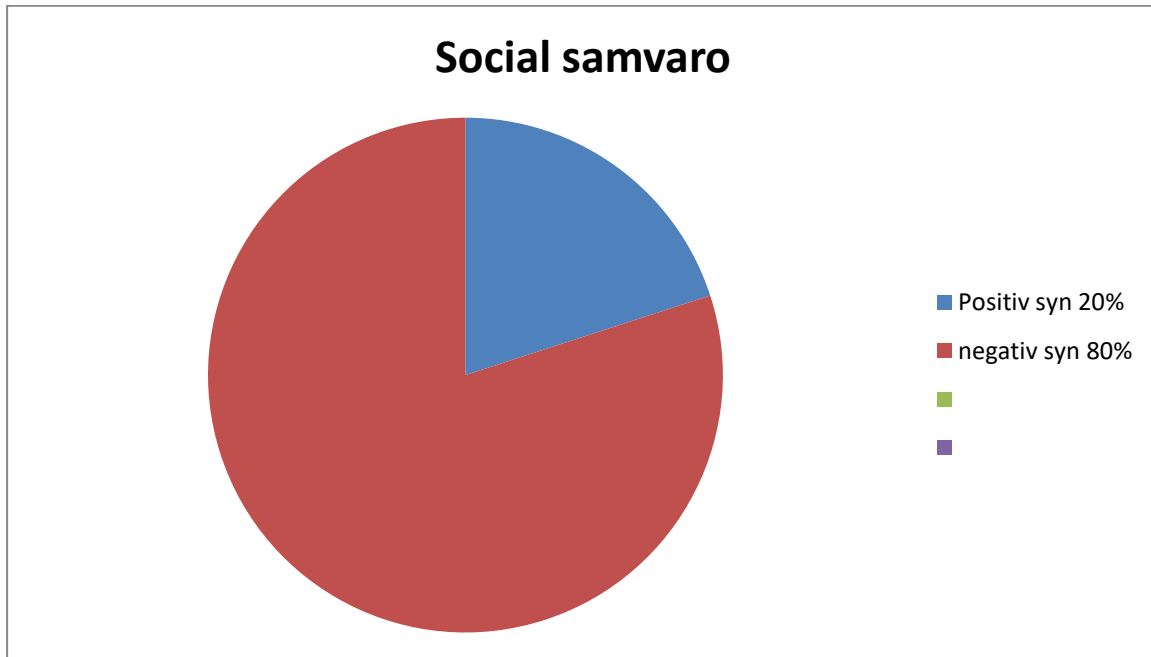
Kultur på Recept

Diarienummer
RS170751

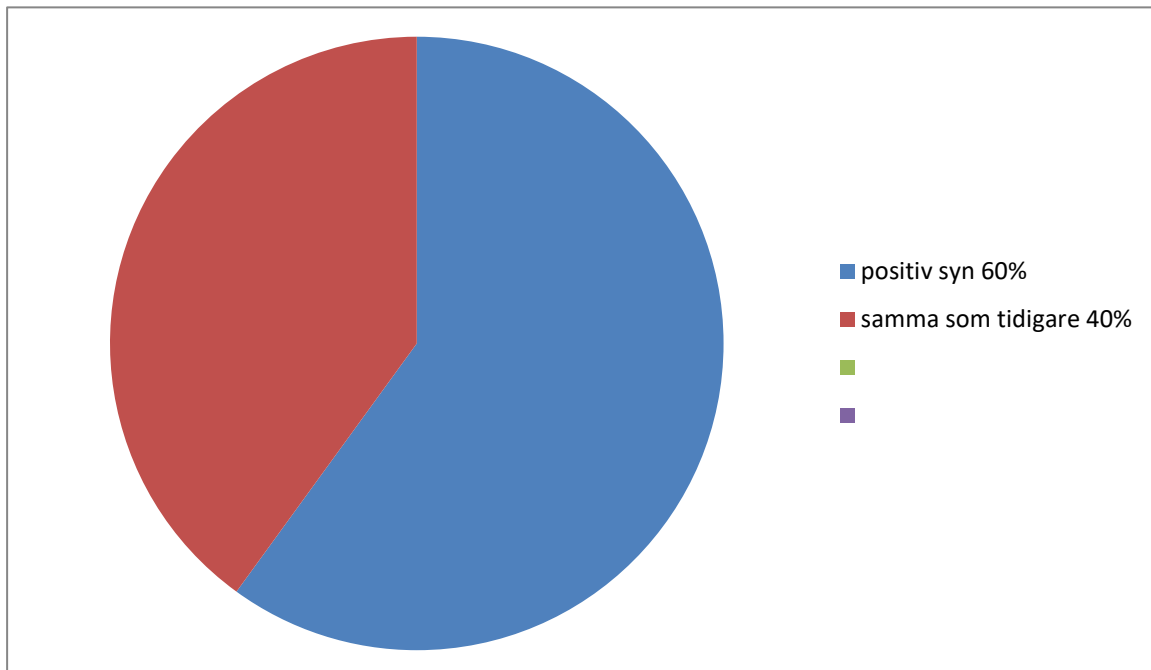
Datum
2019-06-01

Version
1

Före projektet



Efter projektet



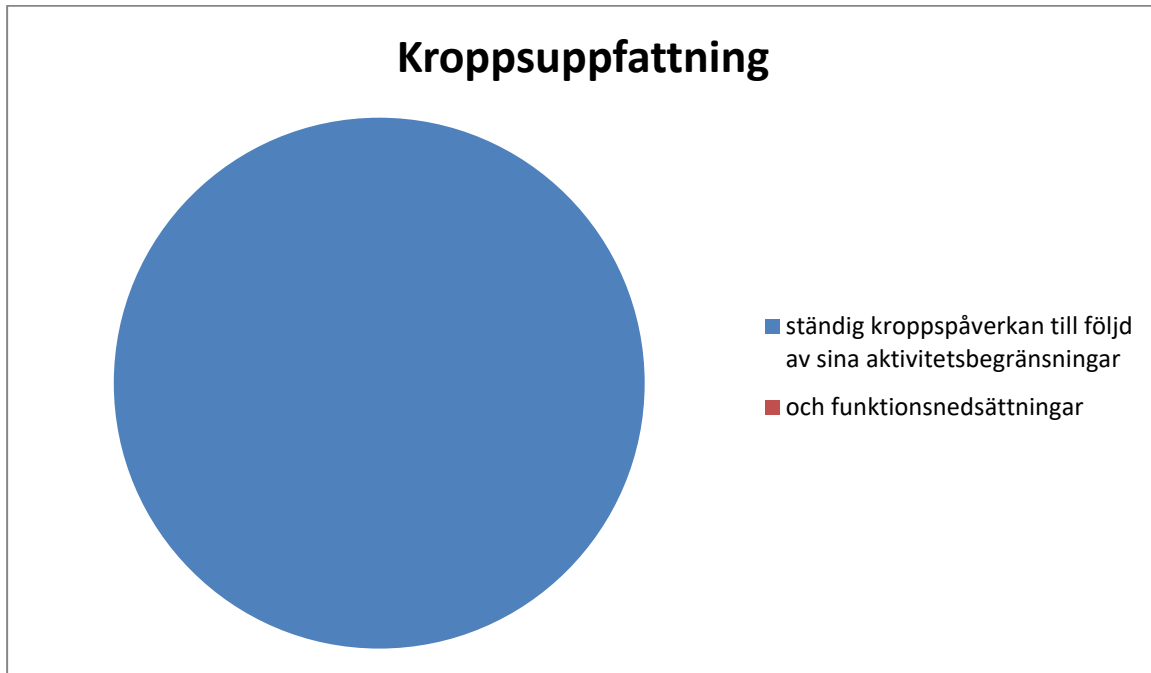
Kultur på Recept

Diarienummer
RS170751

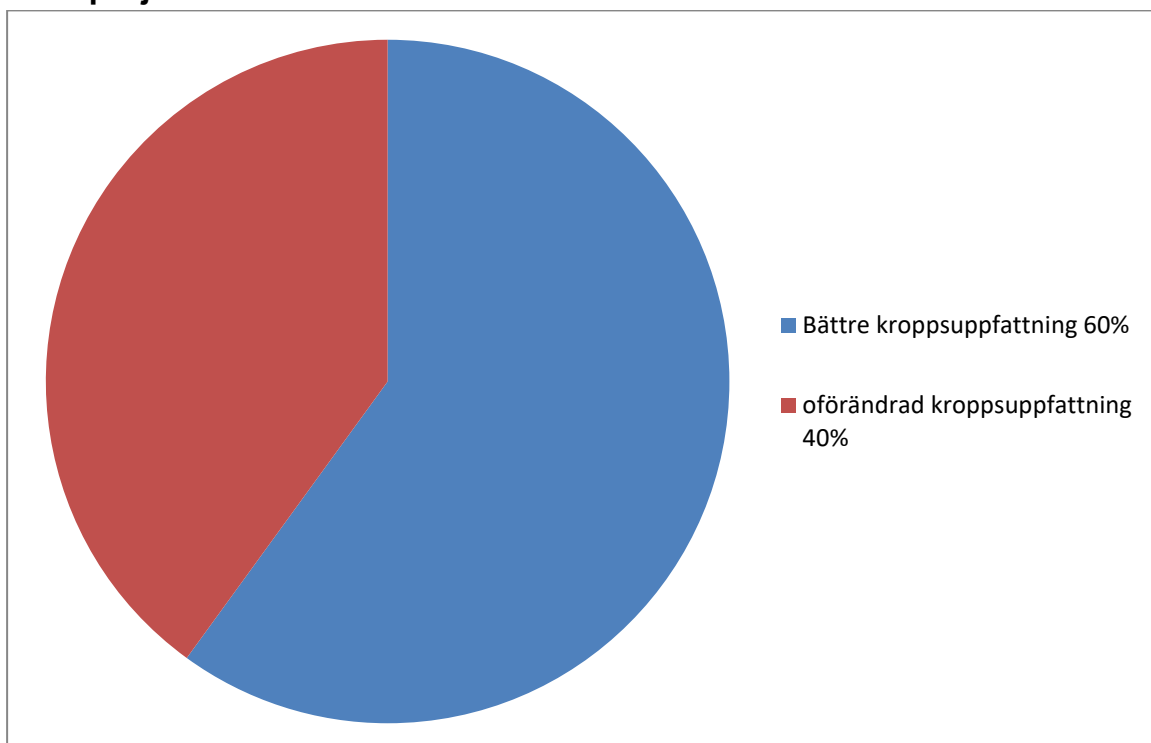
Datum
2019-06-01

Version
1

Före projektet



Efter projektet



Kultur på Recept

Diarienummer
RS170751

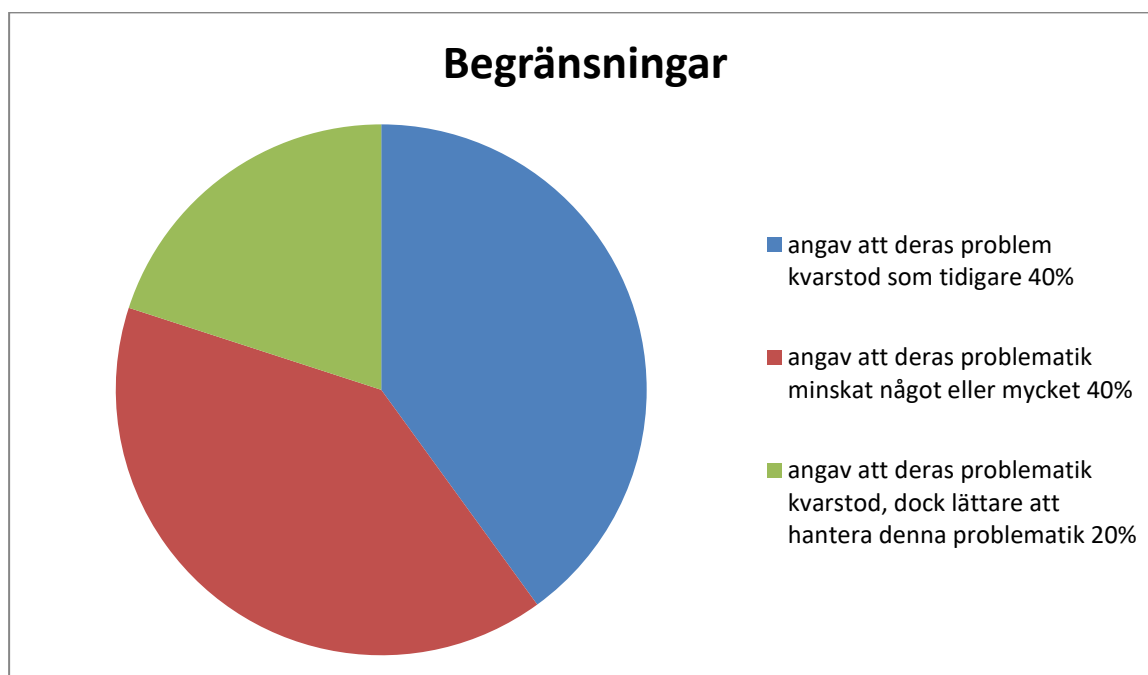
Datum
2019-06-01

Version
1

Före projektet



Efter projektet



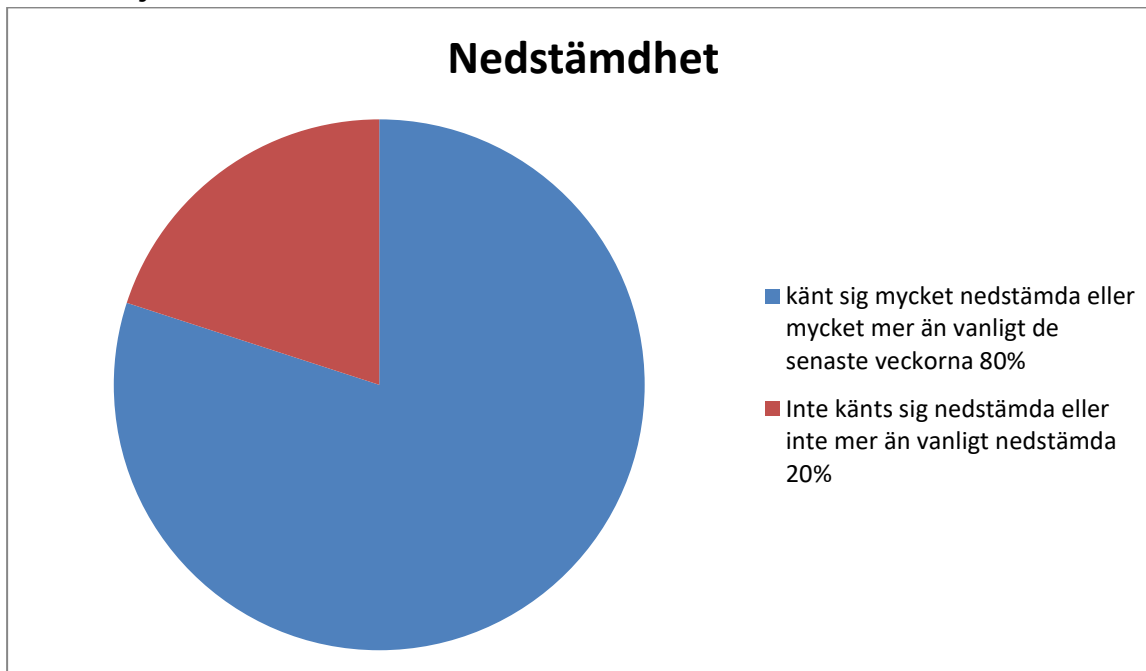
Kultur på Recept

Diarienummer
RS170751

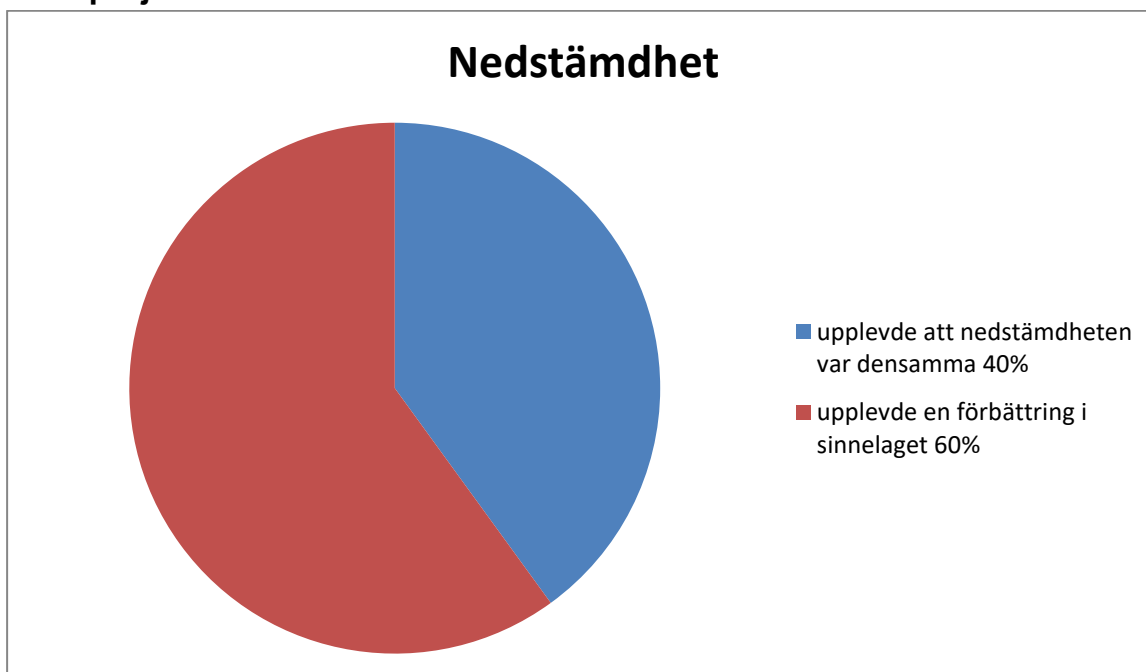
Datum
2019-06-01

Version
1

Före Projektet



Efter projektet



Kultur på Recept	Diarienummer RS170751	Datum 2019-06-01	Version 1
------------------	--------------------------	---------------------	--------------

7.2. Framtida idéer

Vi är själva nöjda med det första projektupplägget och utfallet, men ser bland annat följande områden som viktiga att jobba vidare med för att utveckla projektet om det ska fortgå:

- Att bättre strukturera in projektet med en tydlig introduktion, där information, schema och kontaktuppgifter delas ut till deltagarna, en etableringsfas där deltagarna får lära känna varandra och introduceras i aktiviteten och sedan en avslutande fas där deltagarna intervjuas och avslutas i pågående aktivitet och lämnas över till nästa. Detta kan ske utan extra ekonomisk kostnad, endast tidsåtgång.
- Att etablera samtalsstöd i grupp, där deltagare får möjlighet att samtala kring sin situation och de problem som kan uppstå på vägen. Detta skulle också ge utrymme för mer reflektion, för att få mer lärande, bekräftelse och ökad kunskap. Här kommer det tillkomma kostnad för psykolog/samtalsledare/kurator/gruppterapeut.
- Att även ge aktivitetsledarna en bra introduktion kring projektet och syftet med varför man gör detta. Vilka problem och svårigheter de kan komma att möta på vägen och hur man tänker att detta är en del i patientens rehabilitering.
- Ytterligare utveckla de instrument vi jobbat med, kanske genom att införa fler kulturaktiviteter. Svårt att beräkna kostnad för detta.
- Den sista punkten vi vill ta med är vikten av fortsättning. Deltagarna beskriver att de under 20 veckor deltagit i aktiviteter som varit till godo för dem och att det känna mycket jobbigt att allt bara tar slut och inget tar vid. Man behöver, om projektet ska fortsätta, ta hand om den tanken också. Jobba med deltagarna även efter projektet. Kanske genom ett par veckor där man går igenom hur man ska tänka vidare, vad är nästa steg, vad är kommande planering?!

8. Lärdomar från projektarbetet

8.1. Tillvägagångssätt

Det som varit bra i detta projekt är att vi avgränsat oss till två aktiviteter, rörelse och lera och vi har haft dem under längre tid, nämligen 10 veckor. Detta har gjort att vår lilla grupp kommit varandra nära, haft kontinuitet och stabilitet i aktiviteterna och kunnat ta del av den information som delgetts dem. Det som varit mindre bra är att det efterfrågats fler eller i alla fall olika aktiviteter/lärare då det av vissa patienter upplevts lite enformigt och tråkigt med samma aktivitet och samma lärare under så lång period. Detta gällde främst rörelsedelen.

8.2. Projektorganisation

Roller och ansvar har varit klara och tydliga från första början. VC har ansvarat för projektet, Rehabkordinator har lett projektet och övriga aktörer har deltagit i avstämningar vi haft rörande projektet.

8.3. Kommunikation

Vi har, under projektets gång, haft kontinuerlig uppföljning mellan projektaktörerna och vi har även fått föredra vårt projekt inför Regionkontoret och Kultur och Skola vilket vi upplevde som mycket positivt.

Kultur på Recept	Diarienummer RS170751	Datum 2019-06-01	Version 1
------------------	--------------------------	---------------------	--------------

8.4. Erfarenheter

Detta har varit ett mycket roligt och givande projekt. Jag tycker att vi, med de resurser vi haft, fått till bra aktiviteter och varit lyhörda för eventuella utvecklingsmöjligheter framöver.

Deltagarna har överlag varit positiva och jag upplever att de haft stor glädje av både varandra och aktiviteterna i sig.

9. Slutsats

Av de individer som avslutade aktiviteten rörelse är det två av patienterna som uppfattar att de fått mycket ökad aktivitetsnivå, ökad social samvaro och ökad kroppsuppfattning sedan de påbörjade projekten, en upplever något ökad förbättring medan två av den inte upplever någon förbättring alls.

Detta är en liten grupp på 5 personer men om siffrorna skulle ses som generella är det alltså över hälften av deltagarna som upplever något ökad eller mycket ökad aktivitetsnivå, ökad social samvaro och ökad kroppsuppfattning. Dessa beskriver också i sina utvärderingar att deltagandet i detta projekt: *"Har fått mig att även våga och vilja/kunna prova annat."* och *"Det har varit positivt att man har fått testa något man aldrig provat innan"*.

10. Rekommendation

10.1. Förvaltningsorganisation

Om de generella resultaten skulle stå sig även i större grupper hade varit intressant att se och något vi i framtiden skulle önska som komplettering till traditionell rehabilitering. Skulle så vara fallet skulle det kunna innebära att våra invånare, de som idag uppbär sjukpenning, skulle få möjlighet att uppleva ett betydligt större välbefinnande än innan och därmed också ha möjlighet att närma sig arbetsmarknaden snabbare. Detta skulle ge en enorm samhällsbesparing för att inte tala om den personliga vinsten för individen i form av ett bättre mående, en ökad självkänsla och ökad livskvalite. För vår del är det en självklarhet att denna typ av rehabilitering bör initieras för alla kommunens sjukskrivna invånare och för att alla skulle kunna få ta del av denna typen av rehabilitering bedömer vi att den skulle behöva drivas i kommunal regi i samarbete med Region Halland och de privata vårdaktörerna.

10.2. Uppföljning av effektmål

Vi ser, i vårt projekt, att denna typ av rehabilitering har varit positiv för majoriteten av deltagarna. Hela 60 % upplever delvis eller stora förbättringar på flera olika områden. Vi hoppas att detta i förlängningen innebär att projektet kommer permanentas under kommunens och Regionens vingar. Med Kommunen och Regionen som huvudaktörer kommer förhoppningsvis detta leda till att fler vårdcentraler vill vara med och delta vilket innebär att fler patienter kommer få ett ökat välbefinnande och därmed kunna förkorta sina sjukdomsförlopp och därmed återgå, i alla fall partiellt, i arbete snabbare.

Kultur på Recept	Diarienummer RS170751	Datum 2019-06-01	Version 1
------------------	--------------------------	---------------------	--------------

10.3. Framtida idéer

Vid en framtida fortsättning av projektet är det viktigt att det är en tydlig introduktion och information om de valda aktiviteterna, samt att det finns en tydlighet i syftet med aktiviteten. Detta både för deltagarna och aktivitetsledarna. Kanske kunde man ha ett första uppsamlingsmöte i grupp med all info samt schema, möjlighet att svara på frågor etc. Att det också tydligt framgår krav eller ickekrav för medverkan. Det är också viktigt att man ger patienterna en möjlighet till samtalsmöjligheter, antingen enskilt eller i grupp då det verkar varit mycket känslor, tankar och funderingar som kommit upp till ytan i samband med aktiviteterna.

"Det är viktigt att det finns ett samtalsforum för de som har behov av det, alternativt en mötesplats där samtal kan uppstå eftersom att vissa har stort behov av att dela sin situation och träffa andra med liknande situation. Det kan även skapa en trygghet i aktiviteten och vi kan lättare fokusera på aktiviteten och inte samtalet utanför aktiviteten."

Karolin Kent

11. Övrigt

Rösterna från deltagarna talar för sig själva:

lite flummigt och lite för frigörande för min smak, men det har gett mig mycket tips och idéer kring hur jag kan belasta annorlunda, röra mig annorlunda för att underlätta min övriga vardag vilket jag ser som väldigt positivt.

Underbart, jag är så tacksam att jag fått delta i detta. Vi behöver mer av detta i vården, jag hade gärna sett en fortsättning. Jag har fått bättre kroppskännedom och förstår och läser kroppen bättre nu.

Bra kombination av avslappning, balans, styrka, smidighet, rörelsemönster, andning, mentalträning och tydlighet i att jag är bra som jag är oavsett om jag deltar eller inte

Jag känner att jag kanske ändå inte är så sjuk som jag trodde jag var, när man ser alla andra med sin problematik. Det var nyttigt.

Jättehärligt med ett projekt där man får träffa andra i liknande situation. Jag kan förklara ihjäl mig inför mina vänner, de förstår ändå inte riktigt min situation men här fattar verkligen deltagarna vad man går/har gått igenom. En samtalsgrupp hade varit ett önskemål, det är mycket som kommer upp till ytan i detta.

Jag saknade 11-kaffet.

Det har varit en bra helhetsupplevelse men jag tänker att det kanske vore bra att blanda lärarna i kreativ rörelse lite så vi inte har samma hela tiden, det blir lite ensidigt att jobba i samma form hela tiden. När Hugo kom in och vi fick jobba med lite andra tekniker var mycket roligt och lärande, jag hade velat blanda mer

Kultur på Recept	Diarienummer RS170751	Datum 2019-06-01	Version 1
------------------	--------------------------	---------------------	--------------

Samtalsstöd hade uppskattats under tiden, det kommer upp mycket i huvudet när man gör sådant här. Jag trodde inte det var min grej men det har varit bra faktiskt

Det var roligt men jag orkade inte fullfölja. Jag blev så trött hela veckan, orkade inget alls efter att ha varit med, jag var tvungen att avsluta

Jag har känt mig sedd. Att jag för första gången på över 6 år, fått en känsla av att jag är en del i ett sammanhang. Det är Fantastiskt

Jag skulle gärna se ett samtalsstöd med någon som inte är kopplad till min befintliga behandlingspersonal, med dessa pratar jag redan om det sjuka i mig. Det hade istället varit bra med något samtalsstöd som vore kopplad till det friska med mig.

Kultur på Recept

Diarienummer
RS170751

Datum
2019-06-01

Version
1

12. Fastställande

Undertecknas av beställare och projektledare.

[Ort] [ÅÅÅÅ-MM-DD]

Beställare

[Namn]
[Titel]
[Förvaltning/Avdelning]
[Ort]
[Datum]

Projektledare

[Namn]
[Titel]
[Förvaltning/Avdelning]
[Ort]
[Datum]