

Spinalis hälsokurs

Kursmaterial

Författare: *Hanna Isaksson, Anna-Carin Lagerström och Mats-Erik Bjerkefors*



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

sid. 4 Förord

sid. 5 Introduktion

sid. 5 Bakgrund

sid. 5 Stiftelsen Spinalis

STUDIEPLAN – Spinalis hälsokurs

sid. 7 Studieplan

sid. 7 Studiecirkel

sid. 7 Kurslitteratur

sid. 8 Temablad

HANDLEDARMATERIAL – Spinalis hälsokurs

sid. 10 Varför studiecirkel?

sid. 10 Cirkelledare på olika sätt

sid. 10 Studiecirkel i samarbete med studieförbund

sid. 11 Utmaningar med att leda kurser online

sid. 11 Frivillig förträff ”hantera digital teknik”

sid. 11 GDPR – hantering av personuppgifter

sid. 12 Utskick till deltagarna

– Rekrytering av deltagare

– Anmälan till kurs

– Utskick och kontakter inför kursstart

sid. 13 – Utskick under pågående kurs

sid. 13 Att leda en grupp

sid. 14 – Gemensamma spelregler

– Evidensbaserade metoder som stödjer beteendeförändring

sid. 15 – Generell mötesstruktur

sid. 16 Information till kursledaren om träff 1-10

sid. 16 Träff 1. Hälsa och välbefinnande

sid. 17 Träff 2. Motion och träning

sid. 18 Träff 3. Hälsosamma matvanor och viktkontroll

sid. 19 Träff 4. Hjälp din hjärna

sid. 20 Träff 5. Motivation och mikrovanor

sid. 21 Träff 6. Mer om motion och träning

sid. 22 Träff 7. Mer om hälsosamma matvanor och viktkontroll

sid. 23 Träff 8. Stress och återhämtning

sid. 24 Träff 9. Hållbart åldrande
sid. 25 Träff 10. Framtidsvision
sid. 26 Rörelsepaus

sid. 27 Utvärdering
sid. 27 Efter slutförd kurs, eventuell uppföljning
sid. 27 Efterord

sid. 28 Ansvariga för projektet DRIV
sid. 28 Samarbetsorganisationer
sid. 28 Tack till

sid. 29 Bilagor 1-3
– Min hälsoplan
– 10 veckors träningsupplägg
– Frågeformulär: Frågor om livsstil och hälsa
sid. 30 Bilaga 4 a-b
sid. 31 Bilaga 4 c-d

FÖRORD



Hälsa handlar inte bara om den fysiska hälsan utan om en persons hela livssituation i den tid och det land hen lever i. Den fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsan hänger ihop och påverkar varandra. Vi vet att bland personer med rörelsenedsättning eller annan funktionsnedsättning är ohälsotalen större än bland befolkningen i övrigt. En del av det kan förklaras med att det i gruppen är vanligare med försämrade livsvillkor och tillhörande problem såsom lägre utbildningsnivå, lägre sysselsättningsnivå, dålig ekonomi, ”försäkringskassestress”, inaktiv livsstil, diskriminering och bristande tillgänglighet. Detta förklarar dock inte hela problemet.

Det finns mycket som vi inte kan påverka i våra liv, vilket givetvis är orättvist. Vi behöver skilja på den ohälsa som beror på själva funktionsnedsättningen – som kanske inte går att göra något åt – och den ohälsa som faktiskt går att göra något åt. Jag menar att det är allt för lätt att skylla ohälsan på själva funktionsnedsättningen, skadan eller sjukdomen, men att det inte är så enkelt. Vi som har en rörelsenedsättning, behöver vara rädda om vår hälsa. Vi behöver vara extra noga med att exempelvis avsätta tid för träning och fysisk aktivitet och se över våra matvanor.

Jag har lyssnat på och arbetat med personer med olika funktionsnedsättningar i nästan hela mitt yrkesliv. Eftersom jag själv har en rörelsenedsättning vet jag hur svårt det kan vara att leva hälsosamt, med de livsvillkor som vi har. När jag var 31 år hade jag en nyfödd bebis, många, många kilos övervikt och en stressfraktur i foten. Alla mina strategier blev obrukbara och jag blev tvungen att tänka om. Det tog mig två år att komma tillbaka. Där och då föddes mitt stora intresse för hälsa och livsstil. Som projektledare vill jag använda både det som min utbildning gett mig och alla de erfarenheter som jag fått av att lyssna på människor.

Spinalis Hälsokurs är en kurs för personer som har en rörelsenedsättning till följd av en neurologisk skada eller sjukdom. Kursen fokuserar på det vi själva kan påverka och förbättra i vardagen. Den vänder sig till den som tycker att hälsa är viktigt och som vill stärka sina levnadsvanor, utifrån sina egna förutsättningar.

Stockholm, september 2026
Hanna Isaksson, folkhälsovetare

INTRODUKTION

Spinalis hälsokurs är en framtagen av Stiftelsen Spinalis. Kursen, som har formen av en studiecirkel, ger stöd till personer med rörelsenedsättning som vill förbättra sina levnadsvanor och öka välbefinnandet till kropp och själ.

Det här kursmaterialet är uppdelat i två delar, studieplan och handledarmaterial. Studieplanen riktar sig mot deltagarna och innehåller tematexter och länkar till inspelade föreläsningar. I handledarmaterialet finns tips till dig som kommer fungera som kursledare.

Som kursledare är du fri att använda materialet så att det passar din verksamhet och ambition; exempelvis genom att bara använda dig av några teman. Det går också bra att genomföra kursen fysiskt på plats. Du ska känna till att materialet får användas fritt inom kursen och kopieras men att det inte är tillåtet att göra ändringar i materialet. Uppge alltid Stiftelsen Spinalis som källa.

BAKGRUND

Hälsokursen har utvecklats i DRIV – hälsa online för dig med ryggmärgsskada som är ett projekt finansierat av Allmänna arvsfonden. Syftet med projektet har varit att bygga en bro, att skapa en väg vidare från sjukhusmiljö och rehabilitering in i friskträning och frisktänk; att inspirera, motivera och ge verktyg till personer med rörelsenedsättning, till ett aktivt och friskt liv, oavsett var man bor.
Användandet av studiecirkeln som medel är värdefullt då sociala kontaktytor skapas som stärker deltagarnas välbefinnande, självkänsla och självinsikt.

Förutom hälsokursen innefattar projektet fristående föreläsningar och träning, såväl *live* som *on demand* på YouTube. Dessutom har projektet tagit fram Träningsbanken för dig med rörelsenedsättning www.spinalis.se/traningsbanken. Här finns beskrivningar och instruktioner hur olika övningar kan genomföras.

Kursen som presenteras här är en utveckling av den första hälsokursen: *DRIV för liv* för dig med rörelsenedsättning som huvudsakligen riktade sig mot personer med ryggmärgsskada. I den här kursen riktar vi oss bredare för att bättre möta behoven även hos personer med andra neurologiska diagnoser, såsom vid stroke, multipel skleros (MS) och Parkinsons sjukdom. Kursinnehållet, såväl metoder som faktainnehåll, baseras på forskning och beprövad erfarenhet.

STIFTELSEN SPINALIS

Stiftelsen Spinalis, en allmännyttig stiftelse med huvudmål att främja forskning, utbildning, behandlingsutveckling och rehabilitering av främst ryggmärgsskador. Spinalis verkar både i Sverige och internationellt med fokus att finna *ny kraft för skadad ryggmärg*. Ett av många utvecklingsarbeten som bedrivits och bedrivs är inom området hälsa /livsstil: att ta fram, kliniskt testa och implementera hälsofrämjande åtgärder inom rehabiliteringsmedicin. Hälsokursen är en naturlig följd av det utvecklingsarbetet.

YouTube

Gå till Spinalis YouTube-kanal, lista Träningsbanken.



Gå till https://spinalis.se/traningsbanken/

Spinalis®

Gå till Spinalis:
Https://spinalis.se

DRIV
hälsa online för dig med ryggmärgsskada

Gå till DRIV:
Https://spinalis.se/driv/

RYGG
MÄRGS
SKADA

Gå till Ryggmärgsskada.se:
Https://ryggmärgsskada.se

Studieplan
Spinalis hälsokurs

för dig med rörelsenedsättning

STUDIEPLAN

Studieplanen innehåller tematexter med hemuppgifter och reflektionsövningar, förinspelade föreläsningar och läsanvisningar i kurslitteratur. Förutom de förinspelade föreläsningarna, som visas i samband med träffen, får du tillgång till övrigt kursmaterial i god tid innan de olika träffarna. Personer med särskild kompetens inom sitt specifika område har engagerats för att föreläsa, författa tematexter och formulera hemuppgifter. Alla dessa personer är på olika sätt verksamma inom rehabiliteringsmedicin och har lång erfarenhet av att möta personer med kroniska tillstånd efter skada eller sjukdom.

Kursen består av 10 träffar samt en frivillig förträff som handlar om att hantera digital teknik.

STUDIECIRKEL

Studiecirkeln är en modell för folkbildning och har lång tradition i Sverige. Några grundtankar är att deltagarna lär av varandra, att arbetsformerna är demokratiska och engagerande och att lärandet är aktivt. Värdegrunden är tydlig, både för Stiftelsen Spinalis och svenska studieförbund: alla människors lika värde och att alla är välkomna.

Pedagogiken i en studiecirkel innebär att man inte enbart förmedlar faktakunskaper. Det kanske allra viktigaste är att deltagarna ges utrymme att dela med sig av tankar, kunskaper och erfarenheter för att gemensamt diskutera och reflektera kring olika teman. Hälsokursen tar upp klassiska friskvårdsteman kring hälsa och levnadsvanor, i det här fallet anpassade till målgruppens särskilda förutsättningar och utgångslägen.

KURSLITTERATUR

Kurslitteratur är **Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder** (författare *Anna-Carin Lagerström* och *Kerstin Wahman*) samt broschyren **Kost, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning** (författare *Hanna Isaksson* och *Anna-Carin Lagerström)*. Kursdeltagarna får kurslitteraturen som pdf:er. I Livsstilsboken finns läsankare (bookmarks) för att lättare hitta till de läsanvisningar och lästips som finns i temabladen.



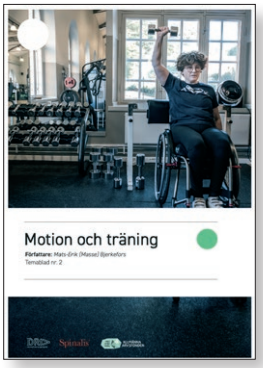
Läs Livsstilsboken som pdf.
Läs Kostbroschyren som pdf.

TEMABLAD

Klicka på respektive temablad för att läsa.



Träff 1
Hälsa & välbefinnande



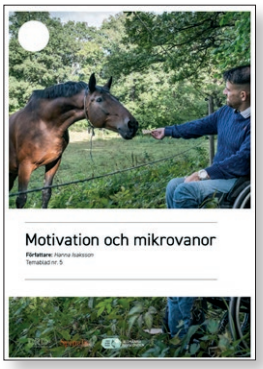
Träff 2
Motion & träning



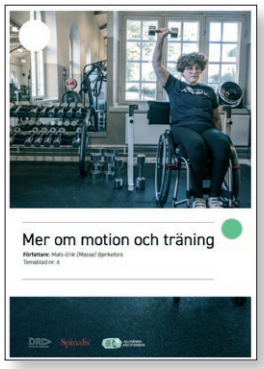
Träff 3
Hälsosamma matvanor & viktkontroll



Träff 4
Hjälp din hjärna med rutiner och struktur



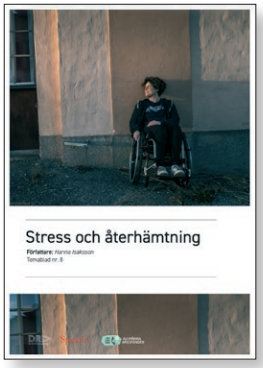
Träff 5
Motivation & mikrovanor



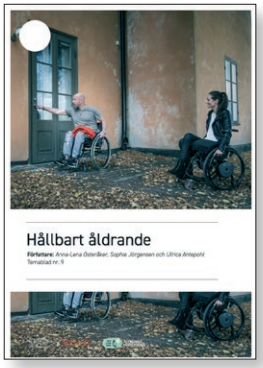
Träff 6
Mer om motion & träning



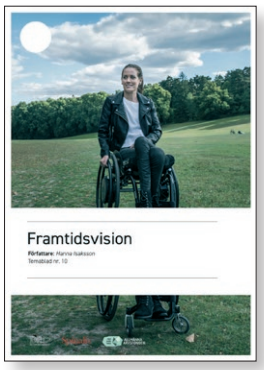
Träff 7
Mer om matvanor & viktkontroll



Träff 8
Stress & återhämtning



Träff 9
Hållbart åldrande



Träff 10
Framtidsvision

Handledarmaterial
Spinalis hälsokurs

för dig som kursledare

VARFÖR STUDIECIRKEL?

Grundtanken med en studiecirkel är att gruppen lär sig någonting tillsammans och att varje medlem i gruppen ska utvecklas. Studiecirkeln har växt fram genom folkbildningsrörelsen som syftar till att göra kunskap och bildning tillgänglig för alla på ett demokratiskt och jämlikt sätt *”Folkbildningen är på så vis ett kitt som håller samman, stärker och utvecklar det svenska samhället och demokratin”* (Folkbildningsrådet, 2019).

Det är något särskilt som sker i mötet mellan människor i en grupp, där kunskap och personlig utveckling står i centrum. Många personer med funktionsnedsättning saknar tillgång till mötesplatser där de kan få konkreta råd och stöd från personer som ”sitter i samma båt” och som de inte behöver förklara sin situation för. Den här hälsokursen vill erbjuda en sådan plats.

CIRKELLEDARE PÅ OLIKA SÄTT

Man skiljer på olika sätt att fungera som cirkelledare. Antingen kan ledaren ha goda kunskaper om de ämnen som hanteras i cirkeln och inte bara fungera som coach och inspiratör utan också som lärare. Då är det en fördel om cirkelledaren är utbildad hälsopedagog eller liknande, eller verksam inom rehabilitering. Det är viktigt att ha god kännedom om olika diagnosers specifika problemområden och ha ett aktivt intresse för frågor som har med hälsa och livsstil att göra.

Exempel på din yrkesroll:
Fysioterapeut, arbetsterapeut, kurator, undersköterska, sjuksköterska, rehabinstruktör, personlig tränare eller hälsopedagog.



Det kan också vara en grupp personer som tillsammans utforskar olika ämnen. Deltagarna förväntar sig inte att ledaren ska fungera som ”lärare” och sitta inne med all faktakunskap. Enskilda personer som på detta sätt arbetar ideellt kallas *kamratcirkelledare*.

Det är en styrka om cirkelledaren har en egen rörelsenedsättning med de erfarenheter som det ger.

STUDIECIRKEL I SAMARBETE MED STUDIEFÖRBUND

Oftast genomförs studiecirklar i samarbete med ett studieförbund. Studieförbundet hjälper till med viss administration och att nå ut med kursinformation för rekrytering av deltagare. Några exempel på studieförbund är ABF, Bilda, Folkuniversitetet, Medborgarskolan, Sensus, Studiefrämjandet och Studieförbundet Vuxenskolan. Ta reda på vilka regler som gäller för respektive förbund/organisation. Cirkellistan, som är en närvarolista, är särskilt viktig att ha ordning på. Den slutrapporteras till studieförbundet efter cirkelns slut och är grunden för det offentliga bidraget till studieförbundet. Gå gärna cirkelledarutbildning vid någon av studieförbunden både för att lära dig mer om mötespedagogik och om att leda digitala cirklar

UTMANINGAR MED ATT LEDA KURSER ONLINE

Att hålla en studiecirkel digitalt ställer särskilda krav på dig som kursledare. Du behöver lära dig tekniken för att kunna hantera de digitala verktygen i den mötesplattform du använder.

För att visa de inspelade föreläsningarna som ingår i kursen behöver du ha en stabil internetuppkoppling samt en dator med tillräcklig arbetskapacitet. Var noga med att kontrollera att din utrustning fungerar i god tid innan kursstart. De inspelade föreläsningarna finns i hög upplösning. Hög upplösning kan dock göra att filmen hackar om du sitter på en sämre uppkoppling. Välj en lägre upplösning om du får detta problem. Fråga alltid deltagarna om de ser och hör bra.

Överdriv mimik eftersom finare nyanser och leenden lätt försvinner på skärmen. Tänk på att digitala möten kan vara mer mentalt ansträngande än analoga för deltagarna. Var därför noga med att hålla tider och lägga in pauser.

Se till att vara tillgänglig cirka 15 minuter före varje träff för att vid behov kunna möta deltagarna mer enskilt. Uppmuntra gärna deltagarna att hitta en lugn och störningsfri plats att vara på under träffarna.

FRIVILLIG FÖRTRÄFF ”HANTERA DIGITAL TEKNIK”

Trots att digitala möten blivit standard för många organisationer, kan man inte utgå ifrån att alla har erfarenhet av detta. Att känna osäkerhet inför att hantera den digitala tekniken kan till och med göra att vissa avstår från att delta i en kurs. För att förebygga problem är det bra att erbjuda en frivillig förträff på temat att hantera digital teknik. Denna läggs förslagsvis en vecka före kursstart och bör erbjuda en praktisk genomgång i aktuellt program.

Genomgången bör innehålla:

- Att ladda hem och installera aktuell programvara
- Att ansluta till möte
- Att stänga av och på kamera och mikrofon
- Felsökning av mikrofon och kamera
- Att använda chattfunktionen
- Att räcka upp handen och använda andra reaktioner
- Att gå in och ut ur grupprum/breakout rooms

Framhåll att deltagarna gärna skaffar, installerar och provar aktuell programvara före kursstart. En pdf med instruktioner är framtagen för Zoom att använda som undervisningsmaterial.

Länk in till pdf:en. Observera att materialet uppdaterades senast år 2026.

GDPR – HANTERING AV PERSONUPPGIFTER

Sedan några år tillbaka gäller skärpt lagstiftning gällande hantering och lagring av personuppgifter enligt GDPR (General Data Protection Regulation). Detta gör att du som cirkelledare måste, om du inte håller kursen i samarbete med ett studieförbund eller annan organisation med uppbyggt system för detta, ha koll på hur du hanterar dina deltagares personuppgifter. Var särskilt noga med *känsliga uppgifter* om t.ex. funktionsnedsättning. Läs på ordentligt för att ta reda på vad som gäller.

Läs mer om GDPR på imy.se

UTSKICK TILL DELTAGARNA

Du är givetvis fri att formulera egna mejl med information till deltagarna, men nedan finns förslag på text att använda dig av före, under och efter kursen.

Se bilaga 4 för utskicksmallar:
a) intresseanmälan
b) kursanmälan
c) bekräftelsemejl
d) utvärdering

REKRYTERING AV DELTAGARE

- Informera om att kursen finns, ge möjlighet till intresseanmälan via länk eller mail. Tala om hur deltagarna gör för att anmäla sig.

- Stäng anmälningsmöjlighet vid ca 13 anmälda (egentligen ett överintag på en person men bra då det ofta blir något avhopp). Stäng anmälningen ca en och en halv vecka före kursstart.

- Ungefär två veckor före kursstart, gå ut med utökad information och kursbeskrivning till anmälda deltagare.

- Informera i aktuella forum när kursen är fullbokad. Du kan vid behov erbjuda deltagare som inte fått en kursplats att anmäla sig till en intresselista för nästa kursomgång.

ANMÄLAN TILL KURS

I anmälan som är ett digitalt formulär, efterfrågas e-postadress, namn, adress, mobilnummer och ålder. Övrigt som efterfrågas är: om man är nöjd med nuvarande levnadsvanor, om man vill förändra / förbättra någon levnadsvana, vad man i sådant fall vill fokusera på under kursen och vad man vill uppnå med att gå kursen.

I anmälningsformuläret efterfrågas om man önskar sms-påminnelse inför träffarna. Deltagaren behöver godkänna att din organisation får hantera personuppgifter enligt GDPR.

Det bör finnas möjlighet att mejla kursledaren och beskriva eventuella behov eller funktionsnedsättning som påverkar kursdeltagaren. Exempel på det är om man har någon annan funktionsnedsättning (synnedsättning / hörselnedsättning) eller något annat som kan påverka deltagandet i kursen. Observera att dessa mail med känsliga uppgifter inte får sparas längre än kursens gång, enligt GDPR. Se bilaga för mall / exempel på kursanmälan.



Länk till bilagan 4a.

UTSKICK OCH KONTAKTER INFÖR KURSSTART

- Skicka ett bekräftelsemejl: Du har fått en plats på kursen. Se bilaga 4a för mall/exempel på bekräftelsemejl.
- Informera om frivillig förträff för att hantera den digitala tekniken. OBS! Det finns en färdig ppt-presentation om ca 15 minuter som ingår i kursmaterialet som du som cirkelledare kan använda.
- Skapa en kontaktgrupp /mejlgrupp, exempelvis *Hälsokursen tisdagar hösten 2026* för att kunna göra grupputskick. Lägg också till telefonnummer.
- Sammanställ vilka olika områden som kursdeltagarna angett i anmälan att de vill fokusera på. Visa sedan det grafiskt i samband med första träffen.

UTSKICK UNDER PÅGÅENDE KURS

Gör utskicken sex dagar före nästkommande mötestillfälle, dvs dagen efter ett kurstillfälle.

Varje utskick innehåller allmän information om nästkommande kurstillfälle och hur deltagandet går till. I mejlet beskrivs vilka hemuppgifter och reflektionsfrågor som ska förberedas och vilka lästipsen är. Den aktuella tematexten bifogas som pdf.

Skicka SMS med påminnelse samma dag som kursen till dem som bett om detta. En service till personer med kognitiv nedsättning eller som av annan orsak kan ha svårt att annars komma ihåg träffarna.



Se tematexterna på sid. 8

ATT LEDA EN GRUPP

I den första träffen är det bra att börja med att gå igenom praktiska frågor – tid, studiematerial, pauser etc. Då har alla har klart för sig vad som gäller. De följande träffarna inleds med en kort sammanfattning av föregående träff och information om hur dagens träff är planerad, tidsplan för övningar och pauser m.m.

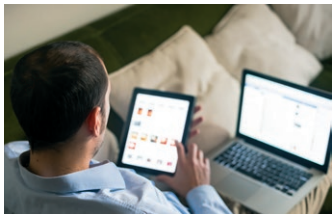
Försök få till en bra stämning i gruppen. Viktigast att lägga mycket tid i början av kursen för att skapa tillit: ”här får jag vara utifrån mina egna förutsättningar” och att deltagarna lär känna varandra för att våga prata. Helst ska alla deltagare ha sagt någonting vid första träffen. Det brukar vara bra att använda presentationsövningar: exempelvis dela in två och två att intervjua varandra för att sedan presentera den andra inför gruppen. Det kan underlätta för den som är blyg. Se till att alla känner sig trygga med att kunna fråga om det är något man inte förstår och att alla kan framföra synpunkter. Men man måste inte yttra sig om man inte vill. Informera därför om att den som inte vill säga något kan säga: Pass!

Tänk på att själv vara aktiv under träffarna med att bekräfta och berömma. Ge direkt feedback till deltagarna. ”Tack för att du delar med dig!” Visa tummen upp!

För att alla ska hinna komma till tals behöver man ibland avbryta, begränsa utrymmet för deltagare som ”tar för mycket plats”. ”Åh, vad intressant men nu behöver vi lyssna på nästa!” Om en deltagare uppträder på ett sådant sätt att det blir negativt för gruppen förväntar sig gruppen att cirkelledaren ska hantera det, dock utan att kritisera enskilda personer inför andra. Som generell regel bör återkoppling vara: aktuell, direkt och personlig, specifik och konkret, handla om beteende och inte om personen /personligheten. Den bör fokusera på vad en person kan styra över och inte för att hitta fel och inte vara dömande utan för att hitta lösningar.

Försök att inte uppmuntra ovetenskapliga råd eller tips som kommer från deltagare (exempel: healing, kolloidalt silver eller undergörande kurer). Och undvik själv att ge råd om du inte är säker på att det finns evidens och / eller beprövad erfarenhet.

GEMENSAMMA SPELREGLER



Var tydlig med gemensamma spelregler, exempelvis:
Av respekt för gruppen ska man, så gott man kan, komma förberedd till gruppträffarna genom att ha läst temabladen och funderat över reflektionsuppgifterna. Använd er av plattformens reaktioner, t.ex. tryck på räck upp handen när man vill säga något.

Ha mikrofonen avstängd när man inte pratar. Det gäller framför allt om det är en grupp med många deltagare.

Även om man inte vill synas i bild är minimikravet på artighet till övriga i gruppen att man hälsar och säger – Hej!

Det är okej att komma sent men om man inte kan delta ska man höra av sig till cirkelledaren.

Det är viktigt för förtroendet inom gruppen att det som sägs, ofta mycket personligt och känsligt, inte sprids utanför gruppen.

EVIDENSBASERADE METODER SOM STÖDJER BETEENDEFÖRÄNDRING

Oavsett vilken roll du har som studiecirkelledare finns det många metoder för beteendeförändring som är bra att ha i verktygslådan. Här är några exempel:

Motiverande samtal (motivational interviewing, MI) är snarare ett förhållningssätt än en samtalsmetod och används främst för generell rådgivning gällande livsstilsrelaterade frågor. MI syftar till att främja både motivation och beteendeförändring. Viktiga principer inom MI är att försöka förstå genom ett empatiskt och reflekterande lyssnande, att inte argumentera när personen själv inte ser någon anledning att förändras utan i stället undersöka varför (rolling with resistance) samt att stärka personens egen tro på sin förmåga och möjligheten till förändring. Motstridiga känslor inför förändring (ambivalens) ses som nödvändigt för förändring och kan undersökas. Din roll som cirkelledare är att hjälpa deltagarna att förstå och formulera sina behöv av förändring och att stötta detta. Om du har möjlighet att gå en kurs i MI rekommenderas detta starkt.

”Aktivt lyssnade” är en kommunikationsteknik som syftar till att strukturerat lyssna med fokus på den som talar. Detta kräver att lyssnaren fokuserar på vad talaren säger och inte på vad de själva ska svara härnäst. Det finns studier som visar att vi människor endast uppfattar omkring 25–50% av det andra säger. Aktivt lyssnade bygger på att människor vill bli sedda och bekräftade av andra. Genom att lyssna aktivt visar du att du har förstått och att det berättaren säger är viktigt. Att lyssna aktivt kan vara mer krävande än vad man kan tro. Som allt annat är lyssnade en förmåga som går att träna upp.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) är utvecklad från den kognitiva beteendeterapin och går ut på att lära sig hantera sina inre känslor, tankar och erfarenheter. Mycket av det lidande vi människor har kommer ur normala psykologiska processer där personen kämpar emot sig själv och sina tankar. Människor kan fastna i sina tankar och känslor och kan utveckla ett undvikande beteende. Genom ACT lär man

sig att acceptera sina känslor och tankar för vad de är och lär sig i stället att förhålla sig till dem. På så vis kan man leva mer närvarande och med mindre lidande.

Mindfulness (medveten närvaro) är en metod utvecklad ur meditation för att hantera bland annat smärta och stress. Ofta går vi på ”autopilot” och tankar och impulser far fram och tillbaka genom våra hjärnor. Genom medveten närvaro kan vi lämna autopiloten och lättare hitta mer positiva vägar och fatta beslut som bättre stämmer överens med våra egna mål. Vi kan träna våra hjärnor att inte alltid reagera på och följa impulser. Med medveten närvaro tränar vi bland annat självkontroll, koncentration och känsloreglering. Genom att stanna upp och våga se och känna vad som händer i kroppen och med våra tankar kan vi bryta negativa tankemönster.

GENERELL MÖTESSTRUKTUR

Varje kurstillfälle är 90 min, dvs 1,5 tim
Observera att upplägget som det beskrivs nedan avser alla träffar utom träff 1 och träff 10.

Första delen ca 15 min
- Hälsa välkommen
- Kort sammanfattning av föregående träff
- Kort genomgång av veckan som varit. Eventuellt ställa frågan: Har du gjort eller tänkt något som du är stolt eller nöjd över?

Förinspelad temaföreläsning 25 - 35 minuter

Rörelsepaus 5 minuter

Sista delen 45 minuter
- Gruppdiskussioner med genomgång av reflektionsövningar och hemuppgifter. Det är bra att variera mellan att ha diskussionerna i storgrupp eller dela upp i mindre grupper.

– Eventuellt är deltagarna indelade i grupprum (break out rooms), 3 – 4 deltagare i varje ”rum”. Åtta till tio minuter brukar vara lagom.
– Inget krav att låsa sig kring den exakta frågeställningen, viktigast är att få i gång samtal.
– Efter grupprumssamtalen ger varje grupp en sammanfattning till hela gruppen.

- Genomgång av nästa veckas tema och hemuppgifter

INFORMATION TILL KURSLEDAREN OM TRÄFF 1-10

TRÄFF 1. HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Tematext och föreläsning: *Hanna Isaksson*, beteendevetare, folkhälsovetare och projektledare.
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.



För att läsa pdf:en klicka på bilden

Förslag och tips kring innehåll och genomförande av den första träffen:
Som cirkelledare hälsar du välkommen och presenterar dig,
- Visar schema/upplägg för hela kursen och går igenom vad det innebär att delta i en studiecirkel och ”spelregler” (Finns färdig ppt att visa).
- Visar gruppens fokusområden. ”Deltagarna i den här gruppen har …”. Fokusområdena har sammanställts efter hur deltagarna har beskrivit sina önskemål i kursanmälan.
- Vi delar in gruppen i ”grupprum” i fyra minuter. Två personer i varje ”rum”. Vid ojämnt antal tar cirkelledaren en plats. Uppgift är att intervjua varandra för att sedan inför gruppen presentera en annan deltagare med namn, ålder, bostadsort, främsta intresse och varför personen valt att delta i kursen.
- förklarar syftet med frågeformuläret *Livsstil och hälsa*.
- förklarar syftet med och användningen av *Min hälsoplan*.
- presenterar kursboken.
- visar förinspelad temaföreläsning, därefter följer samma aktiviteter som i övriga träffar (se Generell mötesstruktur).



För att läsa pdf:en klicka på bilden

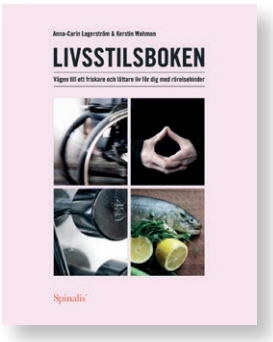
Utskick inför träffen:
- Temablad nr 1, Hälsa och välbefinnande
- *Min egen hälsoplan*, digitalt ifyllnadsbar
- Frågeformulär *Livsstil och hälsa*
- Kursbok: *Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder*



För att läsa pdf:en klicka på bilden

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Vad är hälsa för dig?
- Var befinner du dig i hälsokorset?

Hemuppgift:
- Fyll i formulären.
- Börja skriva i *Min egen hälsoplan*



För att läsa pdf:en klicka på bilden

Lästips:
- Förord i *Livsstilsboken* sidorna 9 - 10
- Våra 10 bästa tips i *Livsstilsboken* sidorna 17 - 21

Hannas viktigaste budskap från föreläsningen:
- Fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa hänger ihop och påverkar varandra.
- Hälsans bestämningsfaktorer visar på hur lite av det som påverkar vår hälsa som ligger inom vår egen kontroll.
- Det vi kan påverka ligger särskilt inom området levnadsvanor. De största bovarna för hälsan handlar om ohälsosam kost och vikt, brist på fysisk aktivitet, tobaksanvändning och riskbruk av alkohol.
- Vi som har en rörelsenedsättning har dessvärre större sårbarhet för ohälsa, vilket gör det ännu viktigare för var och en att ta hand om sig så gott man kan.

TRÄFF 2. MOTION OCH TRÄNING

Tematext och föreläsning: *Mats-Erik Bjerkefors*, idrottsinstruktör.
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.

Utskick inför träffen:
- Temablad nr 2, Motion och träning
- 10 veckors träningsupplägg: Träningsupplägg för dig som vill komma i gång med träning och bli mer aktiv i vardagen.

Uppgift:
Du som vill fokusera mer på träning och fysisk aktivitet kan börja med uppgiften för vecka 1.

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Om du är nöjd med dina träningsvanor, skriv vad du gör och varför du tycker att de är bra?

Jag är nöjd med …….

- Om du vill ändra på något när det gäller din träning: Vad vill du ändra och varför vill du ändra på det? Vad vill du uppnå?

Jag vill göra följande ändringar: ……

- Vad är det absolut minsta steget som du kan ta i önskad riktning mot dina mål? Exempelvis: göra två uppresningar från en stol eller lyfta dig två gånger i rullstolen medan kaffet rinner igenom, göra en gummibandsövning när du lyssnar på din favoritpodd /favoritradioprogram eller något annat?

Mitt minsta steg är att …….

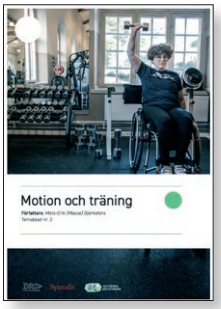
Hemuppgift:
- Träningsdagbok!

Om din målsättning är att komma i gång med träning så är det nu dags att skriva tränings-dagbok. Anteckningar om träning kan du t.ex. göra i *Min egen Hälsoplan* eller i din mobiltelefon. Det finns nedladdningsbara appar för träning varav flera är gratis. Längre fram i kursen kommer vi att följa upp träningsdagboken.

- Om du fått träningsprogram av sjukgymnast och det fortfarande är relevant, gå igenom det och se om det programmet fortfarande funkar för dig.
- Bekanta dig även med det bifogade programmet 10 veckors tränings-upplägg, och se om det kan vara något för dig.

Lästips:
Motion och träning och bästa tipsen för dig som går, sidorna 87 - 95, och styrka, och styrketräning och kondition och konditionsträning sidorna 104 - 129 i *Livsstilsboken*.

Mats-Eriks viktigaste budskap från föreläsningen:
- Planera in din träning, skapa en aktivitetsvana och återuppta den när den bryts.
- Hitta balans mellan fysisk aktivitet och återhämtning och ät näringsrik kost.
- Kom igång varsamt, bättre att göra lite än inget.



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden

På Spinalis.se/traningspass/ kan du läsa om hur du tränar säkert för dig som använder rullstol. Där hittar du även träningspass och DRIVs träningsbank.

TRÄFF 3. HÄLSOSAMMA MATVANOR OCH VIKTKONTROLL

Tematext och föreläsning: *Anna-Carin Lagerström*, leg. Fysioterapeut MSc, hälsopedagog och kostrådgivare.
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.

Utskick inför träffen:
- Temablad nr 3, Hälsosamma matvanor och viktkontroll
- Broschyr: *Mat, vikt och hälsa för dig med rörelsenedsättning*

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Vad upplever du är bra med dina matvanor och varför tycker du att de är bra?
- Har du något tips som du vill dela med dig av?
- Om det är något du vill ändra, när det gäller dina matvanor – vad vill du ändra på? Varför vill du ändra på det?
- Vad vill du uppnå?

Hemuppgift:
- Hur hälsosamma är dina matvanor? Gör testet på sidan 4 i broschyren.
– Hur många poäng fick du?
– Fick du någon insikt om dina matvanor?
- För dig som vill förändra dina matvanor, för matdagbok under en vecka (se *Min egen hälsoplan*).

Lästips:
- Spinalis broschyr *Mat, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning* sidorna 3 -11.
- Kapitlet Mat och vikt, sidorna 45 - 84 i *Livsstilsboken*.

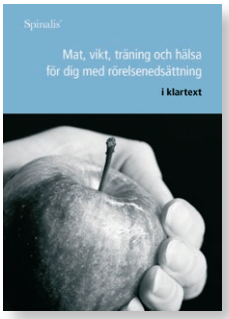
Anna-Carins viktigaste budskap från föreläsningen:
- Ta hand om dig! Du är värd det bästa
- Undvik skräpmat och sötade drycker
- Ha koll på vikten eller midjemåttet, hur utvecklingen är över tid
- Viktstabilitet är bra
- Använd dig av tänket: Tallriksmodell för ”lågenergiförbrukare”
- Läs och låt dig inspireras av texterna i kostbroschyren och av matkapitlet i Livsstilsboken



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden

TRÄFF 4. HJÄLP DIN HJÄRNA MED RUTINER OCH STRUKTUR

Tematext och föreläsning: *Hanna Isaksson,* beteendevetare, folkhälsovetare och projektledare.
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.

Utskick inför träffen:
- Temablad nr 4, Hjälp din hjärna med rutiner och struktur.

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Är du en ”gasare” eller ”bromsare”?
- Har du några rutiner i dag?
- Använder du något av tipsen i texten? Fungerar de bra?
- Finns det något du vill förändra?

Hemuppgift:
- Titta i *Min egen hälsoplan*. Hur går det? Behöver du justera något mål eller strategi?
- Gör ”aktivitetsbalansen”, som ligger i din *Hälsoplan*. Fick du några nya insikter av att göra ”aktivitetsbalansen”? Såg du något nytt?



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden

TRÄFF 5. MOTIVATION OCH MIKROVANOR

Tematext och föreläsning: *Hanna Isaksson*, beteendevetare, folkhälsovetare och projektledare.
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.

Utskick inför träffen:
- Temablad nr 5, Motivation och mikrovanor

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Vilka är de absolut minsta stegen som du kan ta i önskad riktning mot dina mål? Exempelvis göra tre armhävningar i rullstolen medan kaffet rinner igenom, äta en frukt/grönsak på väg till jobbet.
- Fundera på vad som får just dig att göra det du vill, vad gör dig motiverad? Skriv gärna ned dina svar i *Min egen Hälsoplan*.

Lästips:
- Kapitlet Motivation och livsstilsförändring, sidorna 23 - 43 i *Livsstilsboken*.

Hannas viktigaste budskap från föreläsningen:
- Motivation hittas inte, motivation byggs
- Våra hjärnor är lata och lurar oss
- Bygga vanor tar tid och energi
- Det är stor skillnad på inre och yttre motivation.

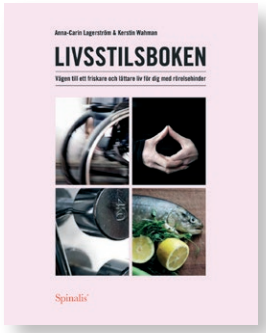
För vems skull gör du en förändring?
- Ta en paus innan du fattar beslut
- Bättre att lyckas med små steg i taget än att misslyckas med ett stort steg



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden

TRÄFF 6. MER OM MOTION OCH TRÄNING

Tematext och föreläsning: *Mats-Erik Bjerkefors*, idrottsinstruktör
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.

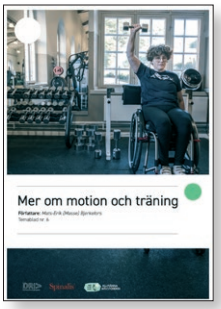
Utskick inför träffen:
- Temablad nr 6, Mer om motion och träning
- *Min egen Hälsoplan*

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Hur får du till dina träningsvanor?
- Har du bestämda tidpunkter när du tränar eller tränar du mer spontant?
- Hur går det med träningsdagboken?
- Hur går det med dina mikrovanor?
- Vad vill du dela med dig av?

Hemuppgift:
Träningsdagbok! Testa gärna, om du inte redan är igång med det.

Lästips:
- Avsnittet träning i broschyren, *Mat, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning*, sid 13 - 20
- Kapitlet Motion och träning, sid 87 - 139 i *Livsstilsboken*

Mats-Eriks viktigaste budskap från föreläsningen:
- Investera i regelbunden träning, det gör dig starkare och ger dig energi för att orka mer
- Boka in din träning så du inte behöver ha en dialog med dig själv om du ska göra den eller inte
- Var uppmärksam på när du gör val i vardagen och vilka/vilket val du väljer
- Utmana dig själv och variera träningen om du hamnat på en platå eller behöver ny motivation



För att läsa pdf:en klicka på bilden.



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden



För att läsa pdf:en klicka på bilden.

TRÄFF 7. MER OM HÄLSOSAMMA MATVANOR OCH VIKTKONTROLL

Tematext och föreläsning: *Anna-Carin Lagerström*, leg. Fysioterapeut MSc, hälsopedagog och kostrådgivare
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.



För att läsa pdf:en klicka på bilden.

Utskick inför träffen:
- Temablad nr 7, Mer om hälsosamma matvanor och viktkontroll
- Spinalis broschyr *Mat, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning*

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Gå igenom de tio tipsen på sid 9 i broschyren. Tipsen bygger på andras erfarenheter. Hur har andra tänkt och gjort? De flesta gillar inte att räkna kalorier.

– Är det någon av strategierna som beskrivs där som du själv har prövat?
– Har du någon erfarenhet du vill dela med dig av?



För att läsa pdf:en klicka på bilden.

Hemuppgift:
- Om det handlar om att påverka vikten eller bara börja äta mer hälsosamt. Vad är det minsta steget du kan ta för att gå åt det håll du vill? En mikrovana som du tänker att du kan klara av.

Om du inte har testat att föra matdagbok i en vecka än så gör det gärna nu!
- Tycker du att det kan vara ett bra sätt att få kontroll över matvanorna? Använd mallen som finns i din *Hälsoplan*.

Lästips:
- Matkapitlet i *Livsstilsboken*, sid 45 - 84 och broschyren *Mat, vikt, träning och hälsa för dig med rörelsenedsättning* sid 3 - 11.

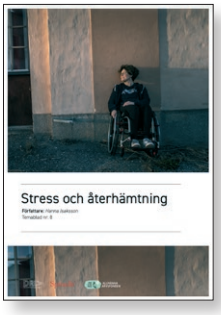


För att läsa pdf:en klicka på bilden.

Anna-Carins viktigaste budskap från föreläsningen:
- Med en omfattande rörelsenedsättning behövs särskilda hänsyn kring maten – livslångt!
- Näringstät
- Upprätthålla energibalans
- Satsa på mat som ger mättnad
- Undvika blodsockersvängningar
- Regelbundenhet: Innebär att äta fast man inte är hungrig
- Vätska /vatten (1,5 - 2 l vätska /dygn)

TRÄFF 8. STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

Tematext och föreläsning: *Hanna Isaksson,* beteendevetare, folkhälso-vetare och projektledare
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.



För att läsa pdf:en klicka på bilden.

Utskick inför träffen:
- Temablad nr 8, Stress och återhämtning

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Gör en sammanfattning av dina bästa sätt för att återhämta dig:

Jag återhämtar mig bäst genom att…
- Vad såg du i din kartläggning av stressorer?

Hemuppgift:
Gör övningen ”Kartläggning av stressorer” i *Min egen hälsoplan*.

Lästips:
- *Livsstilsboken* kapitel 5, Mindfulness och tanketräning, sid 141 - 157.
- *Tid att leva*, Fredrik Livheim.
- *Depphjärnan*, Anders Hansen.

Hannas viktigaste budskap från föreläsningen:
- Stress är livsviktigt för vår överlevnad
- Stressystemet är byggt för korta, akuta situationer för att sedan återgå till återhämtning
- Stress i sig är inte farligt. Det som är ohälsosamt är stress utan tillräcklig återhämtning
- Hjärnan kan inte skilja på ett riktigt hot och ett föreställt hot
- Kunskap om den akuta stressreaktionen hjälper
- Bygg upp din stressresistens genom bra kost, motion, avslappning, kompetens och natur

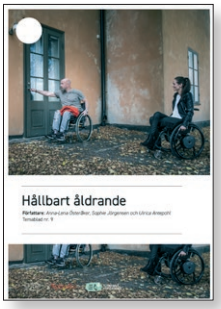
TRÄFF 9. HÅLLBART ÅLDRANDE – PSYKISKT OCH FYSISKT

Tematext och föreläsning: *Anna-Lena Österåker* psykolog och psykoterapeut, *Ulrika Lundström*, fil dr leg. Arbetsterapeut och *Sophie Jörgensen*, Dr Med Vet, leg. läkare
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.

Utskick inför träffen:
- Temablad nr 9, Hållbart åldrande

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Vad gör du aktivt för att ta hand om dig och ditt fysiska och psykiska mående? Vilka är dina coping-/bemästringsstrategier i din tillvaro med din rörelsenedsättning? Aktiva och/eller passiva?
- Hur tänker du kring att eventuellt behöva använda fler/andra hjälpmedel och/eller ta emot mer hjälp?
- Hur tänker du kring balans mellan arbete och fritid?

Lästips:
Här hittar du med ryggmärgsskada särskild information https://ryggmärgsskada.se/aldras/



För att läsa pdf:en klicka på bilden.

RYGG MÄRGS SKADA

På ryggmärgsskada.se kan du läsa om åldrande specifikt för dig med ryggmärgsskada.

Anna-Lenas viktigaste budskap från tematexten:
- Att tillhöra en social gemenskap
- Att ha en meningsfull sysselsättning
- Att ha en psykosocial trygghet
- Att utöva fysisk träning och aktivitetsbalans
- Att ha kontruktiva copingstrategier

Sophies och Ulricas viktigaste budskap från tematexten:
- Se över över/förflyttnings- och rullstolsteknik
- Skapa rutiner för hälsosamma levnadsvanor
- Skapa tid för fysisk aktivitet/aktiv fritid (vardagsmotion)
- Se över vardagens alla aktiviteter för att prioritera och skapa balans
- Försök vara proaktiv när det gäller samhällsstöd och riktlinjer/lagstiftning
- Vissa åldersrelaterade förändringar och sjukdomar kan vara svårare att upptäcka hos en person med neurologisk funktionsnedsättning
- Typiska symtom på sjukdom kan saknas eller yttra sig på ovanliga sätt
- Ta nytillkomna symtom på allvar och kontakta sjukvården
- Utredningar bör göras på vida indikationer

TRÄFF 10. FRAMTIDSVISION

Tematext och föreläsning: *Hanna Isaksson*, beteendevetare, folkhälsovetare och projektledare
Inspelad föreläsning tillhandahålls av Spinalis.



För att läsa pdf:en klicka på bilden.

Förslag och tips kring innehåll och genomförande av den tionde träffen:
I den sista träffen ligger fokus på att knyta ihop säcken och ge deltagarna en beredskap inför framtiden.

Samla ihop gruppen för sammanfattningar av diskussionerna och ställ frågor kring hur det har gått och hur det har känts att gå kursen. Hur tänker var och en gå vidare?

Erbjud deltagarna att fortsätta hålla kontakten genom till exempel en maillista eller Facebook.

Utskick inför träffen:
- Temablad nr 10, Framtidsvision
- Frågeformulär: *Livsstil och hälsa*



För att läsa pdf:en klicka på bilden.

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:
- Hur kändes det att fylla i frågeformuläret inför träff 1?
- Saknade du någon/några frågeställningar?
- Hur kändes det att fylla i frågeformuläret nu?
- Har det skett någon förflyttning på något/några områden?
- Vad har du för strategier framåt?
- Hur ser dina hinder ut och hur ska du hantera dem?
- Fundera på vad du har gjort, lärt dig, känt och tänkt under kursens gång. Vad tar du med dig framåt?

Hemuppgift:
Hemuppgiften till den sista träffen är att fylla i frågeformuläret om hälsa och levnadsvanor igen (samma frågor som innan kursstart).
- Titta igenom allt du skrivit i *Min hälsoplan*. Vad har du lärt dig? Vad tar du med dig framåt?
- Titta på sista sidan i *Min egen hälsoplan*.

Fyll i Nya strategier för framtiden.

Lästips:
Läs om beslut och om fördelar och nackdelar
på sidorna 26 -27 i *Livsstilsboken*

Hannas viktigaste budskap från föreläsningen:
- Om man aldrig lämnar sin bekvämlighetzon så krymper den
- Utforska din ambivalens med ambivalenskorset
- Var snäll mot dig själv och använd preferensord istället för krav-ord
- Se över vilka yttre och inre hinder just du har och fundera på hur dessa kan lösas
- Använd dig av systemet ”Om – så”
- Bli din egen mekaniker! Bara du kan ändra ditt liv

RÖRELSEPAUS

För att deltagarna och du som kursledare ska kunna hålla er pigga och alerta vid kurstillfällena är det bra att lägga in en paus, gärna med lätta ledarledda rörelser, ungefär halvvägs in i träffen.

Rörelserna som ni gör tillsammans är både till för att inspirera till fysisk aktivitet och för att mjuka leder och muskulatur samtidigt som det ger en stunds mental avkoppling. Se till att välja övningar som alla i gruppen kan göra, ge annars förslag på alternativ. En lagom längd på rörelsepausen brukar var cirka fem minuter.

Förslag på övningar

- Lyft axlarna, andas in på vägen upp och andas ut på vägen ner.
- Rulla axlarna framåt, uppåt, bakåt. Andas in på vägen upp och ut på vägen ner.
- Vrid huvudet sakta från vänster till höger. Sträva att sitta still med kroppen och bara vrida mjukt med nacken.
- Böj huvudet till sidan mot vänster axel och sedan mot höger axel. Stanna en stund i varje läge och låt gärna motsatt hand sträckas ner mot golvet för att få lite extra töjning av axeln. Andas med lugna mjuka andetag.
- Gör långsamma cirkelrörelser med ögonen, motsols och sedan medsols. Var stilla med huvudet och gör bara rörelserna med ögonen.
- Sträck armarna, växelvis, uppåt med inandning på vägen upp och utandning på vägen ner. Om det är en för tuff övning kan man istället tipsa om att sträcka armarna framåt, växelvis, gärna med en lätt rotation i bålen.
- Massera axlarna eller klappa om dem.
- Dra armbågarna bakåt, som i en roddrörelse, tills skulderbladen möts. Ett bra sätt att bli medveten om sina skulderblad.
- Sätt armbågarna i sidan, 90 graders böjning i armbågsleden, för därefter händerna utåt, och bakåt, tills skulderbladen möts (utåtrotation i axelleden). Även det en bra övning för att känna in sina skulderblad.
- Fläta ihop fingrarna och sträck armarna framåt så att skulderbladen skjuts framåt.
- Lyfta sig på rullstolshjulen/drivringarna uppåt eller göra upprepningar från stol om man har tillräcklig benstyrka för det.
- Boxa i luften, uppercuts, krokar, raka slag.
- Hitta på egna övningar!

UTVÄRDERING

Skicka gärna utvärderingsfrågorna direkt efter kursslut. Exempelvis: ”Stort tack för trevlig träff igår! Nu är kursen avslutad och vi vill veta vad du tyckte om den. Fyll i den anonyma utvärderingen här.” Påpeka också att eftersom utvärderingen är anonym så kommer påminnelse att skickas tills alla har svarat.

Se bilaga för exempel på utvärdering.



Länk till bilagan 4d.

EFTER SLUTFÖRD KURS, EVENTUELL UPPFÖLJNING

Det är vanligt att deltagarna, efter slutförd kurs, känner sig lite övergivna. För att upprätthålla de livsstilsförändringar som deltagarna, förhoppningsvis, börjat med kan du som cirkelledare erbjuda deltagarna möjligheten att fortsätta träffas på egen hand. Detta kan göras genom en maillista eller att bestämma ett datum, ungefär 1 gång per månad, då deltagarna kan träffas digitalt och peppa varandra även fortsättningsvis. En annan möjlighet är att deltagarna skapar en egen Facebookgrupp eller liknande.

EFTERORD

Som kursledare slås vi av, om och om igen, hur generösa och kloka människor är och hur viktigt det är att skapa trygga och inspirerande mötesplatser.

Vi hoppas att du, oavsett om du är deltagare eller cirkelledare, kommer ha nytta och glädje av kursmaterialet.
Hanna, Mats-Erik och Anna-Carin

ANSVARIGA FÖR PROJEKTET DRIV

Spinalis Hälsokurs är en del av projektet DRIV – hälsa online för dig med ryggmärgsskada. Vi som har utvecklat och genomfört projektet är:
Hanna Isaksson, beteendevetare, folkhälsovetare och projektledare
Anna-Carin Lagerström, leg. Fysioterapeut MSc, hälsopedagog, kostrådgivare och textredaktör
Mats-Erik Bjerkefors, idrottsinstruktör
Anna Oredsson, grafisk designer
Erika Nilsson, projektkoordinator
Angelica Carlsson, kommunikatör

SAMARBETSORGANISATIONER

Samarbetsorganisationer är bland andra RG Aktiv Rehabilitering, Neuroförbundet, Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), Ryggmärgsskadecentrum i Göteborg, Personskadeförbundet RTP, Aleris Rehab Station och klinikerna för rehabiliteringsmedicin vid Linköpings universitetssjukhus, Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg, Akademiska sjukhuset i Uppsala, Norrlands universitetssjukhus i Umeå, Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm och Orupsjukhuset/Skånes universitetssjukhus.

TACK TILL

Tack till Allmänna arvsfonden för effektstöd och de medel som gjort det möjligt att utveckla och genomföra hälsokursen och hela projektet DRIV - hälsa online för dig med ryggmärgsskada.

Tack till våra samarbetsorganisationer för givande samarbete och ett extra stort tack till alla som har deltagit i projektets aktiviteter: tränings-tillfällen, kurser och föreläsningar samt bidragit med viktiga synpunkter!

BILAGOR

1. Min hälsoplan
2. 10 veckors träningsupplägg
3. Frågeformulär: Frågor om livsstil och hälsa
4. Utskicksmallar: a) intresseanmälan, b) kursanmälan, c) bekräftelsemejl, d) utvärdering



Bilaga 1
Min egen hälsoplan.
Klicka på bilden för att läsa pdf:en.



Bilaga 2
10 veckors träningsupplägg.
Klicka på bilden för att läsa pdf:en.



Bilaga 3
Frågeformulär.
Klicka på bilden för att läsa pdf:en.

BILAGA 4 A) INTRESSEANMÄLAN

Det finns många olika digitala formulär för att samla in svar för t.ex. anmälningar. Du bör tänka på GDPR i alla formulär du skapar. Det finns klara regler för vilka data som får samlas in och hur dessa får hanteras.

Mall för Intresseanmälan (exempel på text):
Intresseanmälan till *Spinalis hälsokurs*. Genom att anmäla dig till intresselistan får du sedan via mail erbjudande om att anmäla dig till kursen när platserna släpps. Intresseanmälan är inte bindande.
Namn..... och epost .....

☐ Jag anmäler mig härmed till intresselistan för *Spinalis hälsokurs* (Ange termin och år).

☐ GDPR. Jag godkänner att (aktuell organisation) hanterar mina personuppgifter. Läs om (aktuell organisations) behandling av personuppgifter (länka till aktuell organisations GDPR-policy).

BILAGA 4 B) KURSANMÄLAN

Det finns många olika program för att samla in svar digitalt för t.ex. anmälningar. Vi har använt oss av Google-formulär, eftersom det är enkelt att använda och dessutom gratis. Du bör tänka på GDPR i alla formulär du skapar. Det finns klara regler för vilka data som får samlas in och hur dessa får hanteras.

Mall för kursanmälan (exempel på text):
Anmälan till *Spinalis hälsokurs*. Anmälan är bindande. Anmäl dig senast (datum och år). Hör av dig till kursledaren om du behöver fråga om något.

☐ Jag anmäler mig härmed till *Spinalis hälsokurs* (termin och år).
(Samla in namn, adress, e-postadress och telefonnummer.)

Exempel på frågor:
Är du nöjd med dina nuvarande levnadsvanor?
☐ Ja
☐ Både och
☐ Nej

Om det är någon eller några av dina levnadsvanor som du vill förändra och/eller förbättra, vilka av nedanstående områden vill du i sådant fall fokusera på (du kan markera flera områden, om du vill)?
☐ Fysisk aktivitet och träning
☐ Stress och återhämtning
☐ Hälsosamma matvanor
☐ Att nå och bibehålla en hälsosam vikt
☐ Tobaksvanor
☐ Alkoholvanor
☐ Fritid
☐ Sovvanor
☐ Annat

Beskriv gärna vad just du vill uppnå med att gå kursen: .....

Om du önskar påminnelser om kurstillfällena (fler alternativ möjliga):
☐ SMS
☐ Mail
☐ Jag önskar ingen påminnelse

☐ GDPR. Jag godkänner att (aktuell organisation) hanterar mina personuppgifter. Läs om (aktuell organisations) behandling av personuppgifter (länka till aktuell organisations GDPR-policy).

BILAGA 4 C) BEKRÄFTELSEMEJL

Mall för bekräftelsemejl (exempel på text):
Grattis! Du har fått en plats på *Spinalis hälsokurs*, en 10 veckors studiecirkel online om livsstil och hälsa.
(Dag, tid och datum för kursstart)

Mer information och kurslitteratur skickas ut ungefär 1 vecka före kursstart.

Delta gärna i den frivilliga förträffen (dag och tid). Förträffen är till för dig som känner dig osäker på att använda zoom. Vi går då igenom grundfunktioner.

Plats/Länk: Hela kursen sker digitalt på länken här .....
Lösenord: xxx
OBS! Det är samma länk och lösenord varje vecka.
Programvaran kan du ladda hem här. (Länka till nedladdningsplats för aktuell programvara.)
Kursledaren finns alltid inloggad 15 minuter innan varje kurstillfälle för att de som vill ska kunna testa ljud och bild.
SMS med påminnelse kommer att skickas samma dag, till er som bett om detta.

Förhinder: Om du får förhinder, kontakta kursledaren så snart som möjligt.

BILAGA 4 D) UTVÄRDERING

Det finns många olika digitala formulär för att samla in svar för t.ex. utvärderingar. Du bör tänka på GDPR i alla formulär du skapar. Det finns klara regler för vilka data som får samlas in och hur dessa får hanteras.

Mall för utvärdering (exempel på text):
Utvärdering av *Spinalis hälsokurs* (termin och år). Syftet med utvärderingen är att vi som kursledare ska kunna ta del av dina synpunkter för att kunna utveckla och förbättra framtida hälsokurser. Du ska därför utvärdera upplägg, innehåll, kursmaterial, föreläsningar, kursledare och organisering samt i vilken utsträckning kursen har bidragit till inspiration och kunskap om hur du kan leva ett aktivt och mer hälsosamt liv med fysisk funktionsnedsättning. Det är inte din egen prestation under kursen som ska utvärderas utan verktygen för att stödja dina egna förändringsönskemål. Vi vill få reda på både vad vi gjort bra, om kursen har motsvarat dina förväntningar och vad som bör ändras/förbättras.

Tack för din åsikt. Den är viktig för oss!

Information och instruktioner: formuläret tar ca 10 minuter att fylla i, dina svar är anonyma, vissa frågor är obligatoriska (markeras med en stjärna) andra är frivilliga. Om det är något moment i kursen som du inte har deltagit i kan du hoppa över att svara på den frågan.

☐ GDPR. Jag godkänner att (aktuell organisation) hanterar mina personuppgifter. Läs om (aktuell organisations) behandling av personuppgifter (länka till aktuell organisations GDPR-policy).

Innan du gick kursen, vilka förväntningar hade du på den? .....
.....

Utifrån dina förväntningar, skiljer sig kursinnehållet från det du fick på något sätt? .....

Uppnådde du något av det du ville genom att delta i kursen? (till exempel ökad kunskap om hälsosamma kostvanor, hjälp till viktminskning/-stabilitet, komma igång med träning.) Om ja, beskriv vad .....

Har du märkt några förändringar i ditt sätt att tänka kring hälsa och levnadsvanor under och efter kursen? Om ja, ge exempel

Hur användbar har kursen varit för att stödja dina egna förändringsönskemål?
☐ Mycket användbar
☐ Ganska användbar
☐ Varken eller
☐ Inte så användbar
☐ Inte användbar alls

Vad tyckte du om bemötandet från kursledaren?
☐ Mycket bra
☐ Ganska bra
☐ Varken eller
☐ Ganska dåligt
☐ Mycket dåligt

Vad tyckte du om kursen som helhet?
☐ Mycket bra
☐ Ganska bra
☐ Varken eller
☐ Ganska dåligt
☐ Mycket dåligt

Skulle du rekommendera kursen till någon annan?
Från 1-10, där 10 är Ja, absolut och 1 är absolut inte

© Stiftelsen Spinalis
Version 2, 2026 Stockholm
Grafisk design: Anna Oredsson