

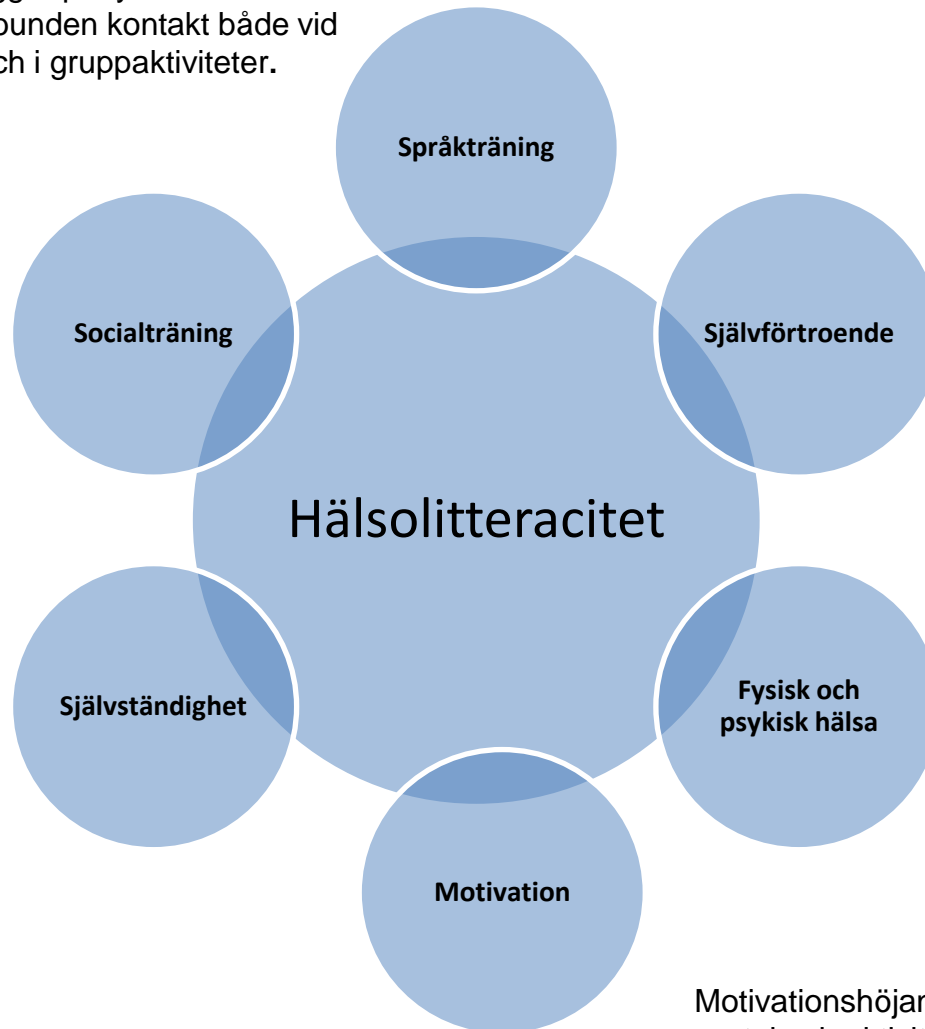
Klientarbete mot ökad hälsolitteracitet

Tolk används vid behov under första besöket, sedan utan då fokus ligger på fysisk aktivitet. Språket tränas vid regelbunden kontakt både vid individuella träffar och i gruppaktiviteter.

Självförtroendet stärks då förmågor bekräftas utifrån. Det ökar individens tilltro till sin egen förmåga att prestera vilket gör att individen öppnar sig för att våga prova nya saker.

Genom att få individuellt stöd och träna på att vara i olika sociala sammanhang såsom gruppaktiviteter och ta sig till olika verksamheter i samhället så ökar denna förmåga successivt.

En ökad förståelse för sin hälsa och ökat självförtroende bidrar till ett mer självständigt liv. Individen blir mer delaktig i sin planering och tar större eget ansvar.



Att hitta lämplig fysisk aktivitet som anses meningsfull ger goda effekter på såväl fysisk som psykisk hälsa. Rutinskapande och fysiologiska effekter av fysisk aktivitet påverkar det psykiska måendet positivt.

Motivationshöjande samtal och aktiviteter uppmuntrar individen till större eget ansvar över sin hälsa.