

# **Utvärdering:**

## Hälsa i Harmoni Studiecirkel

### Testgrupper

vt 2018

**Utformad av:** Jenny Hiller

**Granskad av:** Emma Mattsson- Mårn  
Nadja Melkstam  
Jenny Törnkvist

---

# Innehåll

Testgrupper .....	4
<b>Träffpunkt Kastanjegården Jönköping</b> .....	4
<i>Verksamhet</i> .....	4
<i>Upplägg</i> .....	4
<i>Testgruppen</i> .....	4
<b>Oxhagsgatans Gruppboende Jönköping</b> .....	5
<i>Verksamhet</i> .....	5
<i>Upplägg</i> .....	5
<i>Gruppen</i> .....	5
<b>Dagverksamheten Värnamo</b> .....	5
<i>Verksamhet</i> .....	5
<i>Gruppen</i> .....	5
<i>Upplägg</i> .....	5
<b>Resultat Träffpunkt Kastanjegården</b> .....	6
<i>Ny kunskap i filmerna</i> .....	6
<i>Intressanta diskussionsfrågor</i> .....	6
<i>Diskussionsgruppens storlek</i> .....	6
<i>Behov av förändring och motivation för det</i> .....	6
<b>Resultat Oxhagsgatans Gruppboende</b> .....	7
<i>Ny kunskap i filmerna</i> .....	7
<i>Intressanta diskussionsfrågor</i> .....	7
<i>Diskussionsgruppens storlek</i> .....	7
<i>Behov av förändring och motivation för det</i> .....	7
<b>Resultat Dagverksamheten Värnamo</b> .....	7
<i>Ny kunskap i filmerna</i> .....	7
<i>Intressanta diskussionsfrågor</i> .....	7
<i>Diskussionsgruppens storlek</i> .....	7
<i>Behov av förändring och motivation för det</i> .....	8
<b>Deltagare som påbörjat förändring av vana</b> .....	8
<b>Utvärdering Sammanfattning</b> .....	8
<b>Övriga slutsatser</b> .....	8
<i>Deltagarantal</i> .....	8
<i>Tid för träffarna</i> .....	8

---

<i>Komplettera med nyttigt fika</i> .....	9
<i>Komplettera med fysisk aktivitet</i> .....	9
<i>Praktiska uppgifter</i> .....	9
<i>Lista över förändringsområden</i> .....	9
Vidare behov .....	9
<b>Bilaga 1: Utvärderingsfrågor och tummar</b> .....	11
<b>Bilaga 2: Resultat Träffpunkt Kastanjegården</b> .....	12
<b>Bilaga 3: Resultat Oxhagsgatans gruppboende</b> .....	15
<b>Bilaga 4: Resultat Dagverksamheten Värnamo</b> .....	16

---

# Om Hälsa i Harmoni Studiecirkel

Studiecirkeln består av 22 filmer, där 21 filmer tar upp en hälsoaspekt och 1 film är introduktionsfilm. Filmerna är mellan en och fyra minuter långa. Man väljer själv hur många och vilka filmer man vill ha med i sin studiecirkel. Varje träff inleds med att man tillsammans tittar på filmen. Efter det diskuterar man 3–4 frågor. Syftet med studiecirkeln är att undvika att deltagaren ska behöva läsa, eftersom många har svårt att ta till sig information på det sättet. Detta gör att studiecirkeln passar fler klienter i både boendestöd, serviceboende och gruppboende. I studiecirkel -materialet finns allt man som diskussionsledare behöver veta för att leda träffarna. Filmerna finns i utbildningsseriens Youtube – kanal: Hälsa i Harmoni.

## Testgrupper

Totalt testades Hälsa i Harmoni Studiecirkel på tre platser parallellt under våren 2018. Nedan följer presentation av verksamheterna.

### Träffpunkt Kastanjegården Jönköping

#### **Verksamhet**

Träffpunkt Kastanjegården är en öppen träffpunkt inom Socialpsykiatri i Jönköpings Kommun. På Kastanjegården finns en mängd gruppaktiviteter varav en grupp är friskvård. Träffpunkten serverar även fika och lunch och har satsat på att ha hälsosammare alternativ.

#### **Upplägg**

På Kastanjegården valdes att ha en öppen studiecirkel där man själv valde vilka teman man ville gå på. Man anmälde sig dock som deltagare till hela studiecirkeln. 8 studiecirkelträffar planerades med fördelning på följande ämnen: Att åldras, psykiskt och fysiskt, kost, fysisk aktivitet, alkohol och tobak och vanor och aktivitetsbalans. Upplägget delades ut till deltagarna innan. Studiecirkelträffarna planerades inte i samband med friskvårdsgrupp, utan lades fristående. På varje träff tittade man på 2-3 filmer med avbrott för nyttigt fika i mitten. Varje träff avslutades med fem utvärderingsfrågor (se utvärderingsmetod). Tidsåtgången per träff var en timme.

#### **Testgruppen**

Till testgruppen bjöds träffpunktens besökare in. Även klienter från kommunens största boendestödsteam för neuropsykiatri bjöds in för att säkerställa tillräckligt antal deltagare i gruppen. Totalt anmälde 11 deltagare. Som mest deltog 9 deltagare på en träff och som minst 2 deltagare. På flest träffar deltog 5-6 deltagare. Gruppen bestod både av yngre och äldre deltagare, män och kvinnor samt med diagnoser både inom psyk och neuropsyk.

---

## Oxhagsgatans Gruppboende Jönköping

### **Verksamhet**

Oxhagsgatans gruppboende är ett gruppboende inom Socialpsykiatri för personer med psykiskt funktionsnedsättning. På boendet bor 10 stycken klienter i åldrarna 27-73 år. I ett gruppboende bor personer med ett så omfattande tillsyns- och omvårdnadsbehov att det kräver mer eller mindre kontinuerlig närvaro av personal (Jönköpings kommun, 2018).

### **Upplägg**

På Oxhagsgatans Gruppboende hölls en öppen studiecirkel där vem som helst av de boende fick delta i alla träffar. Temat för träffen bestämdes gemensamt vid träffens början. Tanken var att hålla en träff ca en gång/månad och man tittade på det antal filmer som hanns med under träffen. Varje träff avslutades med fem utvärderingsfrågor (se utvärderingsmetod).

### **Gruppen**

Det var svårt att få ihop en intresserad grupp. Inom ramen för testomgången lyckades bara en träff hållas. Detta pga. bristande intresse bland de boende. Under den träff som hölls deltog tre deltagare.

## Dagverksamheten Värnamo

### **Verksamhet**

Dagverksamheten på Vrångården är till för den som har någon psykisk funktionsnedsättning och som bor i Värnamo Kommun. För att delta i sysselsättningen har man ett biståndsbedömt beslut om den insatsen. På Vrångården planerar man för vilka aktiviteter man vill delta i och där finns ett tydligt fokus på hälsofrämjande aktiviteter för hela sysselsättningen men också med specifik inriktning på friskvård en dag i veckan.

### **Gruppen**

På Vrångården valdes att studiecirkeln skulle ske i den befintliga friskvårdsgruppen, efter att vi presenterat konceptet på en friskvårdsomgång. Därefter planerades hela varen upp med alla teman och vilka datum. Vid varje träff planerades också en fysisk aktivitet. De som tillhörde friskvårdsgruppen var de som sedan innan valt att delta i den aktiviteten. De 22 filmerna i studiecirkelmaterialet "Hälsa i Harmoni" fördelades på 10 träffar. Upplägget visades på sysselsättningens anslagstavla. På varje träff tittade man på 2-3 filmer och i anslutning till det gjordes en gemensam fysisk aktivitet samt gemensam lättlunch. Varje träff avslutades med fem utvärderingsfrågor (se utvärderingsmetod). Tidsåtgången för studiecirkeln var ca en timme /tillfälle. De som efter studiecirkelns avslutning missat några avsnitt erbjöds att tillsammans med personalen på sysselsättningen titta igenom de filmer man missat.

### **Upplägg**

I testgruppen deltog de som önskat vara med i friskvårdsgruppen. Totalt deltog 12 brukare på sysselsättningen samt den personal som arbetade den dagen och studiecirkelledaren. Som mest deltog 12 personer på en träff och som minst 6 personer. Gruppen bestod både av yngre och äldre deltagare, män och kvinnor samt med diagnoser både inom psyk och neuropsyk.

---

# Utvärderingsmetod

Alla testgrupper avslutade sina studiecirkelträffar med fem stycken utvärderingsfrågor. För att undvika text och behålla anonymitet vid svarande användes bilder på tre tummar, en grön för ”ja”, en gul för ”vet ej” och en röd för ”nej”. Varje deltagare hade lika många tummar av varje färg som antalet frågor, alltså fem. Diskussionsledaren läste sedan upp fem frågor och skickade runt ett kuvert för varje fråga. Varje deltagare lade då den tumme hen tyckte stämde på frågan. Efter träffen öppnades kuvertet av diskussionsledaren och tummarnas fördelning antecknades tillsammans med antal deltagare på träffen och vilka filmer den innehållit. Frågor och tummar se Bilaga 1.

## Resultat Träffpunkt Kastanjegården

Deltagarantalet på de flesta av träffarna var 4-6 personer. Det lägsta deltagarantalet för en träff var 2 och det högsta 9. Några deltagare deltog kontinuerligt medan andra bara några gånger. Några hoppade av under cirkelns gång pga. sjukdom. Studiecirkeln inkluderade alla filmer utan 3 gällande ämnet tandhälsa, då detta inte fanns utrymme för i tidsplaneringen. Totalt genomgicks 18 informationsfilmer + 1 introduktionsfilm. Nedan presenteras en sammanfattning av resultatet av utvärderingsfrågorna. För fullständigt resultat se Bilaga 2.

### ***Ny kunskap i filmerna***

14/18 filmer uppgavs ge ny kunskap till mer än hälften av deltagarna. Filmer om ”vanor” och ”aktivitetsbalans” uppgav hälften av deltagarna få ny information ifrån. Två filmer (”Kost och hälsa” och ”Tallriksmodellen”) uppgavs av majoriteten inte gett någon ny kunskap. Även dessa filmer gav dock några av deltagarna ny kunskap.

### ***Intressanta diskussionsfrågor***

Gällande 8/18 filmer uppgav alla deltagare att diskussionsfrågorna kändes intressanta. I övriga 10/18 filmer uppgav en klar majoritet att diskussionsfrågorna upplevdes intressanta. Endast i två filmer (”Vanor” och ”Aktivitetsbalans”) uppgav 1 person att diskussionsfrågorna inte känts intressanta.

### ***Diskussionsgruppens storlek***

Gällande om diskussionsgruppen kändes lagom stor svarade de allra flesta ”Ja”, oavsett hur stort deltagarantalet var. Diskussionsledaren upplevde dock att diskussionerna blev bättre, mer djupgående och att deltagarna vågade öppna sig mer när deltagarantalet var 6 personer eller färre.

### ***Behov av förändring och motivation för det***

Efter 4/8 studiecirkelträffar uppgav 50 % av deltagarna att de kommit på något de behövde förändra. Efter 3/8 träffar uppgav 25-33% att de kommit på något förändringsområde hos sig själva. Efter endast 1/8 träffar (då filmerna ”Fysisk aktivitet och hälsa” och ”Det händer i kroppen” visats) uppgav ingen att de funnit ett förändringsområde. Denna träff var dock den träff med minst antal deltagare då endast 2 personer deltog. I 5/8 träffar uppgav lika många som hade hittat ett förändringsområde, motivation till förändring. En träff (då filmerna ”Kolhydrater”, ”Protein” och ”Enkla råd” visats) uppgav hälften av det antal som hittat förändringsområden, motivation inför förändring. Efter 1/7 träffar, där någon hittat något de behövt förändra, var ingen motiverad till det. Detta område var ”Tobak” och ”Alkohol”. I denna diskussionsgrupp var det dock bara 1 person som var tobaksanvändare och ingen av deltagarna var storkonsumenter av alkohol.

---

# Resultat Oxhagsgatans Gruppboende

Testgruppen träffades bara vid ett tillfälle. Denna träff hade tre deltagare och man såg två filmer inom ämnet kost. Nedan presenteras en sammanfattning av resultatet av utvärderingsfrågorna vid denna enstaka träff. För fullständigt resultat se Bilaga 3.

## ***Ny kunskap i filmerna***

Majoriteten av deltagarna i de två filmer testgruppen tittade på tyckte att det var ny kunskap i filmerna.

## ***Intressanta diskussionsfrågor***

Majoriteten av deltagarna upplevde diskussionsfrågorna som intressanta.

## ***Diskussionsgruppens storlek***

Majoriteten tyckte att diskussionsgruppen var lagom stor.

## ***Behov av förändring och motivation för det***

Nästan alla hade upptäckt förändringsområden hos sig själva efter träffen och uppgav sig motiverade till det.

# Resultat Dagverksamheten Värnamo

Deltagarantalet varierade mellan 5 -12 deltagare. På hälften av träffarna var det 10-12 deltagare och på hälften 5-8 deltagare. Studiecirkeln inkluderade alla 21 informationsfilmer + 1 introduktionsfilm. På varje träff deltog 2-3 personal från sysselsättningen vilket är inkluderat i resultatet. Nedan presenteras en sammanfattning av resultatet av utvärderingsfrågorna. För fullständigt resultat se Bilaga 4.

## ***Ny kunskap i filmerna***

12/21 filmer uppgavs ge ny kunskap till hälften av deltagarna eller fler. 9/21 filmer uppgavs av majoriteten inte gett ny kunskap. Dock var det i alla filmer några som uppgav att filmen hade gett ny kunskap. Minst ¼ av deltagarna i varje träff ansåg att filmerna gett ny kunskap.

## ***Intressanta diskussionsfrågor***

Gällande 6/21 filmer uppgav alla deltagare att diskussionsfrågorna kändes intressanta. I övriga 15/21 filmer uppgav en klar majoritet att diskussionsfrågorna upplevdes intressanta.

## ***Diskussionsgruppens storlek***

Gällande diskussionsgruppens storlek var det alltid en majoritet som upplevde att gruppen var lagom stor. Detta oavsett hur många deltagare det var. Det var dock alltid en som inte tyckte diskussionsgruppens storlek var lagom. Vid 3/10 träffar med 8 respektive 10 och 12 deltagare var det några som inte tyckte gruppen var lagom stor. Inget samband gick dock att dra gällande antal deltagare och svaret ”tumme ner” på frågan då det kunde vara lika stora grupper med färre ”tumme ner” – svar.

---

### **Behov av förändring och motivation för det**

Efter 3/10 studiecirkelträffar uppgav majoriteten av deltagarna att de kommit på något de behövde förändra. Efter 5/10 träffar uppgav ca 50 % att de kommit på något förändringsområde hos sig själva. Efter 2/8 träffar (då filmerna "Fysisk aktivitet och hälsa", "Det händer i kroppen", "Tandhälsa", "Så blir det håll" och "Tandrutiner" visats) uppgav 25 % att de funnit ett förändringsområde. I 5/10 träffar uppgav lika många som hade hittat ett förändringsområde, motivation till förändring. I övriga 5 träffar var det 50-75 % av det antal som uppgav förändringsområde som uppgav motivation till förändring.

## **Deltagare som påbörjat förändring av vana**

På sista träffen av testgrupperna på Träffpunkt Kastanjegården Jönköping och Dagverksamheten Värnamo ställdes en extra avslutande fråga till deltagarna "Har du ändrat en vana under studiecirkeln gång eller planerar att börja förändra en vana efter studiecirkeln?". Av sammanlagt 15 deltagare var det 11 som hade gjort det alternativt planerade att göra det. Vanor som var under förändring var t.ex. tobaksvanor och sluta äta socker.

## **Utvärdering Sammanfattning**

De allra flesta filmer gav en klar majoritet av alla deltagare ny information och nästan alla deltagare upplevde diskussionsfrågorna intressesanta. Dock behövdes i de två största testgrupperna många följdfrågor och fördjupade frågor läggas till. De flesta deltagare upplevde också diskussionsgruppens storlek lagom stor. Dock såg diskussionsledarna att gruppens storlek måste anpassas till individerna i den. Om deltagarna sedan innan var en etablerad grupp och kände varandra kunde man ha fler deltagare i gruppen. Om gruppen inte kände varandra sen innan blev diskussionerna mer innehållsrika vid färre deltagare. Om deltagarna hade lägre kognitiv förmåga behövdes deltagarantalet hållas till ännu färre. Vid varje träff uppgav nästintill alltid några deltagare att de kommit på något förändringsområde hos sig själva och att man var motiverad till förändring. På cirka hälften av det totala antalet studiecirkelträffar uppgav minst 50 % av deltagarna ett förändringsområde. Sammanlagt 11 deltagare hade påbörjat förändring eller planerade att påbörja den. Dock var det svårt att få till studiecirkelträffar och förändring på gruppboendet, där de mest störst funktionsnedsättning bor.

## **Övriga slutsatser**

### ***Deltagarantal***

Kvaliteten på diskussionerna varierade med antal deltagare. I grupper där deltagarna inte kände varandra väl sen tidigare tenderade diskussionerna bli något sämre ju fler deltagare det var. I grupper där deltagarna kände varandra väl redan innan märktes ingen skillnad i diskussionerna. Vi rekommenderar därför att vara max 6 deltagare om gruppen inte känner varandra. I grupper med deltagare med sämre kognitiva förmågor är det oftast bättre att minska deltagarantalet ytterligare.

### ***Tid för träffarna***

I testomgångarna har vi valt att avsätta ca 60 min/träff och då tittat på 2-3 filmer åt gången. Detta har varit ett upplägg som fungerat bra.



---

### **Var flexibel med diskussionsfrågorna**

De diskussionsfrågor som finns i materialet är framtagna för att passa alla, även de med sämre kognitiva förmågor. I andra grupper kan man därför behöva vara flexibel med diskussionsfrågorna och lägga till fler eller fördjupade frågor. Försök följ gruppens diskussioner och ställ följdfrågor.

### **Komplettera med nyttigt fika**

Vi har sett en vinst i att komplettera studiecirkeln genom att bjuda på nyttigt fika på träffarna. Det har gett ett mervärde i utbildningen att kunna visa på alternativ till det söta. Bjud på frukt, nötter, mörk choklad eller baka något sockerfritt ur Hälsa i Harmoni Receptbok ”Bevara Fredagsmyset”, som finns som tilläggsmaterial till utbildningen.

### **Komplettera med fysisk aktivitet**

En testgrupp valde att lägga sin studiecirkel i samband med friskvårdsgrupp och kombinerade studiecirkeln med gemensam fysisk aktivitet. Detta gav också ett mervärde till studiecirkeln.

### **Praktiska uppgifter**

Diskussionsledarna för de tre testgrupperna träffades tre gånger för utvärdering av studiecirkelmaterialet under våren 2018. Behov av kompletterande praktiska uppgifter till de olika avsnitten uppkom då. En ny kategori lades därför till i studiecirkelmaterialet kallad ”Praktisk uppgift”. Majoriteten av dessa är inte testade under testomgången då de tillkom efter att temat hållits.

### **Lista över förändringsområden**

I de utvärderingsfrågor som ställdes i slutet av varje träff tillfrågades deltagarna huruvida de kommit på något de behövde förändra. Vid varje träff var det några deltagare som gjort detta. Diskussionsledarna diskuterade då hur man skulle fånga upp dessa förändringsområden och hur deltagarna själva skulle komma ihåg dem under studiecirkelns gång. En praktisk uppgift togs då fram med syftet att följa deltagarna genom hela studiecirkeln som fick namnet ”Mina förändringsområden”. ”Mina förändringsområden” är en lista där man kan fylla i alla de förändringsområden man kommit på samt huruvida man är motiverade till förändringen eller ej. Denna lista kan fyllas i, i slutet av varje studiecirkelträff och efteråt kan man ge individuellt stöd utifrån listan om någon deltagare är intresserad av det.

## **Vidare behov**

Efter avslutad studiecirkel såg både diskussionsledare och deltagare ett behov av en uppföljande studiecirkel av mer praktisk karaktär, för att fånga upp den förändringsvilja som skapades hos deltagarna under studiecirkelns gång. En uppföljande studiecirkel där man arbetar mer praktiskt med förändring av vanor hade kunnat erbjudas de deltagare som var intresserade efter Hälsa i Harmoni studiecirkel. På så vis hade man erbjudit steg två i förändringen, att påbörja den.

---

# Referenser

Jönköpings Kommun. Gruppbostad, funktionshinder. Jönköpings Kommun; 2018. [Läst 2018-04-23].  
Tillgänglig:

<https://www.jonkoping.se/omsorghjalp/funktionshinder/boendeformerfunktionshinder/gruppbostadfunktionshinder.4.5835fdb15b41f8175d1008.html>

---

# Bilaga 1: Utvärderingsfrågor och tummar

## Frågor

1. Var det någon ny kunskap som presenterades i filmerna?
2. Kändes diskussionsfrågorna intressanta?
3. Var gruppen lagom stor? (Skriv upp hur många det är i gruppen)
4. Har du kommit på något du behöver ändra i ditt liv?
5. Är du motiverad till att förändra det?

## Tummar



## Bilaga 2: Resultat Träffpunkt Kastanjegården

<b>Film:</b> - Att Åldras - Psykiskt och fysiskt	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	6	1	-	7	
Fråga 2	7	-	-	7	
Fråga 3	7	-	-	7	
Fråga 4	2	3	2	7	
Fråga 5	3	3	1	7	
<b>Film:</b> - Kost och hälsa - Tallriksmodellen	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	3		5	9	En svarade inte
Fråga 2	6	2		9	En svarade inte
Fråga 3	7	1		9	En svarade inte
Fråga 4	3	3	2	9	En svarade inte
Fråga 5	3	2	3	9	En svarade inte
<b>Film:</b> - Socker - Fett	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	3	2	-	5	
Fråga 2	5	-	-	5	
Fråga 3	5	-	-	5	
Fråga 4	2	2	1	5	
Fråga 5	3	2	-	5	

<b>Film:</b> - Kolhydrater - Protein - Enkla råd	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	5	-	-	5	
Fråga 2	4	1	-	5	
Fråga 3	3	1	1	5	
Fråga 4	2	1	2	5	
Fråga 5	1	3	1	5	
<b>Film:</b> - Fysisk aktivitet och hälsa - Det händer i kroppen	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	2	-	-	2	
Fråga 2	2	-	-	2	
Fråga 3	2	-	-	2	
Fråga 4	-	1	1	2	
Fråga 5	-	1	1	2	
<b>Film:</b> - Hur mycket behövs - Naturens påverkan - Ångest och motion	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	3	2	1	6	
Fråga 2	5	1	-	6	
Fråga 3	6	-	-	6	
Fråga 4	1	3	1	6	
Fråga 5	3	2	1	6	

<b>Film:</b> - Tobak -Alkohol	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	3	1	-	4	
Fråga 2	4	-	-	4	
Fråga 3	4	-	-	4	
Fråga 4	2	-	2	4	Endast 1 var tobaksanvändare.
Fråga 5	-	4	-	4	3 av 4 drack alkohol då och då.
<b>Film:</b> - Vanor - Aktivitetsbalans	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	2	2	-	4	
Fråga 2	3	-	1	4	
Fråga 3	4	-	-	4	
Fråga 4	1	3	-	4	
Fråga 5	1	3	-	4	

### Efter utbildningen:

Antal person som ändrat en vana under studiecirkelns gång eller planerar att börja förändra efter studiecirkeln: 2/4

---

## Bilaga 3: Resultat Oxhagsgatans gruppboende

<b>Film:</b> - Kost och Hälsa	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	2	1	-	3	
Fråga 2	2	1	-	3	
Fråga 3	2	-	1	3	
Fråga 4	2	1	-	3	
Fråga 5	3	-	-	3	
<b>Film:</b> - Tallriksmodellen	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	2	-	1	3	
Fråga 2	3	-	-	3	
Fråga 3	3	-	-	3	
Fråga 4	2	1	-	3	
Fråga 5	2	1	-	3	

## Bilaga 4: Resultat Dagverksamheten Värnamo

<b>Film:</b> - Att Åldras - Psykiskt och fysiskt	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	5	0	5	10	10 personer (3 personal)
Fråga 2	9	1	0	10	
Fråga 3	6	2	2	10	
Fråga 4	4	3	2	9	
Fråga 5	1	6	2	9	
<b>Film:</b> - Kost och hälsa - Tallriksmodellen	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	3	1	4	8	8 personer (2 personal)
Fråga 2	6	2	-	8	
Fråga 3	5	1	2	8	
Fråga 4	4	4	-	8	
Fråga 5	3	4	1	8	
<b>Film:</b> - Socker	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	6	-	4	10	10 personer (2 personal)
Fråga 2	9	1	-	10	
Fråga 3	5	3	1	9	
Fråga 4	7	1	1	9	
Fråga 5	3	6	-	9	
<b>Film:</b> - Fett - Kolhydrater	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	5	1	4	10	10 personer (2 personal)
Fråga 2	9	-	1	10	



Fråga 3	5	2	3	10	
Fråga 4	4	4	2	10	
Fråga 5	3	5	1	9	
<b>Film:</b> - Protein - Enkla råd	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	7	2	2	11	11 personer (3 personal)
Fråga 2	11	-	-	11	
Fråga 3	5	4	2	11	
Fråga 4	7	4	-	11	
Fråga 5	5	5	1	11	
<b>Film:</b> -Fysisk aktivitet och hälsa - Det händer i kroppen	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	3	3	2	8	8 personer (1 personal)
Fråga 2	5	2	1	8	
Fråga 3	4	3	1	8	
Fråga 4	2	4	2	8	
Fråga 5	3	5	-	8	
<b>Film:</b> - Tandhälsa - Så blir det håll -Tandrutiner	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	2	2	4	8	
Fråga 2	7	1	-	8	
Fråga 3	7	-	1	8	
Fråga 4	2	3	3	8	
Fråga 5	3	3	2	8	

<b>Film:</b> - Hur mycket behövs - Naturens påverkan - Ångest och motion	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	6	2	2	10	10 personer (2 personal)
Fråga 2	9	1	-	10	
Fråga 3	6	3	1	10	
Fråga 4	6	3	1	10	
Fråga 5	7	2	1	10	
<b>Film:</b> - Alkohol - Tobak	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	4	-	1	5	5 Personer
Fråga 2	5	-	-	5	
Fråga 3	3	1	1	5	
Fråga 4	2	2	1	5	
Fråga 5	4	1	-	5	
<b>Film:</b> - Vanor - Aktivitetsbalans	<b>Tumme upp</b>	<b>Vet ej</b>	<b>Tumme ner</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Kommentar</b>
Fråga 1	2	2	3	7	7 personer (1 personal)
Fråga 2	7	-	-	7	
Fråga 3	5	1	1	7	
Fråga 4	4	2	1	7	
Fråga 5	5	2	-	7	

### Efter utbildningen:

Antal person som ändrat en vana under studiecirkelns gång eller planerar att börja förändra efter studiecirkeln: 9/11.