

Skolprojektet Hälsoverkstaden

- projektets nyhetsbrev

Susanna Dahlbo

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	3410
Författare:	Susanna Dahlbo
Arbetets namn:	Skolprojektet Hälsoverkstaden - projektets nyhetsbrev
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom
Uppdragsgivare:	Folkhälsans Förbund rf
<p>Sammandrag:</p> <p>Hälsoverkstaden är ett skolprojekt arrangerat av Folkhälsan. Projektet är verksamt i utvalda lågstadieskolor och syftet är att främja hälsosamma levnadsvanor. Inom projektet delas två nyhetsbrev ut per termin till alla elever. Nyhetsbreven riktar sig främst till vårdnadshavarna, men i varje nyhetsbrev finns också en del för barnen. Syftet med det här arbetet är att få reda på om nyhetsbreven når fram till vårdnadshavarna, att få reda på vad de anser om innehållet i nyhetsbreven, om innehållet i nyhetsbreven känns viktigt och intressant samt inspirerande för vårdnadshavarna i deras hälsoval. Arbetets forskningsfrågor är: När nyhetsbreven vårdnadshavarna? Känns materialet viktigt för vårdnadshavarna? Sporrar nyhetsbreven familjen till bättre hälsoval? För att få svar på frågorna har en tvärsnittsstudie med enkäter gjorts som riktat sig till vårdnadshavarna i hälften av de berörda skolorna. Enkätsvaren har analyserats med hjälp av statistikprogrammet SPSS. Svarsprocenten blev 66,4%. Resultaten visar att vårdnadshavarna överlag tycker att innehållet i nyhetsbreven känns viktigt och att de sporrar vårdnadshavarna till bättre hälsoval. Det visade sig också att det främst är barnens deltagande i Hälsoverkstaden som påverkar vårdnadshavarnas levnadsvanor, men nyhetsbreven kom på god andra plats. Detta visar att nyhetsbrev kan vara en effektiv metod inom hälsoinformation.</p>	
Nyckelord:	Folkhälsan, nyhetsbrev, vårdnadshavare, hälsoinformation
Sidantal:	39
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	4.5.2011

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	3410
Author:	Susanna Dahlbo
Title:	Skolprojektet Hälsoverkstaden – projektets nyhetsbrev
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom
Commissioned by:	Folkhälsans Förbund rf
<p>Abstract:</p> <p>Hälsoverkstaden is a school project arranged by Folkhälsan. The project operates in selected primary schools and aims to promote a healthy lifestyle. Hälsoverkstaden publishes two newsletters per semester for all students. The newsletters are primarily aimed for the guardians of the children, although each newsletter also contains a section for children. The purpose of this work is to find out if the newsletter is accessible to guardians, determine their opinion of the content of the newsletter, and if the content of the newsletter feels important, interesting and inspiring to the guardians in their health choices. Work research questions are: Do the newsletters reach the guardians? Does the material feel important to the guardians? Are the newsletters spurring the families to better health choices? To get answers to these questions, a cross-sectional study by survey was conducted, directed to the guardians at half of the schools. The responses were analyzed using the statistical program SPSS. The response rate was 66,4%. The results show that guardians generally think that the content of the newsletter is important and that it encourages guardians to better health choices. It also became evident, that it is mainly children participating in the Hälsoverkstaden that affect the guardians life styles, although the newsletter came in close second. The survey shows that a newsletter can be an effective method of health information.</p>	
Keywords:	Folkhälsan, newsletter, guardians, health information
Number of pages:	39
Language:	Swedish
Date of acceptance:	4.5.2011

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Bakgrund.....	7
2.1	Hälsoverkstaden.....	8
2.2	Nyhetsbrev	9
2.3	Centrala begrepp.....	9
2.3.1	<i>Hälsoinformation (primär hälsoinformation)</i>	9
2.3.2	<i>Hälsopedagogik</i>	10
2.4	Tidigare forskning.....	10
2.5	Teoretisk referensram	12
3	Syfte och forskningsfrågor	13
4	Metod.....	14
4.1	Urval	14
4.2	Datainsamling.....	15
4.3	Analys.....	15
4.4	Etiska reflektioner	16
5	Resultat	16
5.1	Allmänt.....	16
5.2	Nyhetsbrevets innehåll	17
5.3	Nyhetsbrevets mottagare	21
6	Diskussion	22
6.1	Metoddiskussion.....	24
6.2	Vidare forskning.....	25
7	Slutsatser	26
	Källor	27
	Bilaga 1.....	29
	Bilaga 2.....	31
	Bilaga 3.....	33
	Bilaga 4.....	38

Figurer

Figur 1. McGuires 12 steg. Illustrerad av Susanna Dahlbo.....	13
Figur 2. Sporrar Nyhetsbreven de som tycker att informationen i Nyhetsbreven känns viktig? (N: 218)	18
Figur 3. Sporrar Nyhetsbreven de som tycker att Nyhetsbreven är lätta att förstå? (N: 219).....	19
Figur 4. Olika familjers syn på teman (N:221).....	20
Figur 5. Användandet av tips i relation till hur informationen känns. (N:220).....	21

Tabeller

Tabell 1. Antal skickade enkäter och antal enkätsvar	17
--	----

FÖRORD

Jag vill tacka min handledare Cia Törnblom från Arcada, min handledare Erika Fogelberg från Folkhälsans Förbund och docent Eva Roos som ansvarar för forskningen inom Hälsoverkstaden. Tack vare hjälp och stöd från dessa personer har jag lyckats med mitt examensarbete.

Hälsoverkstaden känns meningsfull för mig och därför är jag glad över att kunna bidra med enkätundersökningen och den eventuella utvecklingen av verksamheten. Eftersom nyhetsbrev är en stor del av hälsokommunikation, inte bara inom Hälsoverkstaden, hoppas jag att detta examensarbete stöder andra i deras utformning av hälsoarbete.

1 INLEDNING

Bakgrunden till att jag valt att göra mitt examensarbete om Hälsoverkstadens nyhetsbrev är att projektledaren Erika Fogelberg från Folkhälsans Förbund r.f. kontaktat Arcada med önskemål om att ett examensarbete kunde göras inom ämnet. Eftersom mitt huvudämne i skolan är hälsopromotion, tyckte jag att Hälsoverkstaden var ett lämpligt ämne för mitt examensarbete.

Folkhälsan är en organisation som fungerar inom tredje sektorn i Finland. Hälsoverkstaden är ett skolprojekt av Folkhälsan som främjar bättre hälsoval i grundskolan och riktar sig till såväl elever, vårdnadshavare samt skolpersonal. Till projektet hör att två nyhetsbrev delas ut per termin. Nyhetsbrevens är främst riktade till vårdnadshavarna, men tar även yngre läsare i beaktande. Projektet pågår cirka två år.

Eftersom få undersökningar om nyhetsbrev och hälsokommunikation mellan skola och vårdnadshavare gjorts tidigare anser jag det vara viktigt att en analys av ett sådant projekt görs. Därför tycker jag att ”Skolprojektet Hälsoverkstaden – projektets nyhetsbrev” är av stor betydelse för liknande projekt och framtida utveckling av nyhetsbrev, såväl inom Folkhälsan som inom andra organisationer.

2 BAKGRUND

Tidigare forskningar har gjorts där man konstaterat att hälsoinformation som finns på Internet ofta inte är helt tillförlitlig (Ludvigsson 2002). Därmed är det viktigt att förutom läkare även skolor lär ut var tillförlitlig hälsoinformation finns och hur man överför informationen från teori till praktik. Forskning tyder även på att hälsokommunikation kunde användas för att förbättra befolkningens hälsa (Elinder & Haartman 2007).

Världshälsoorganisationen WHO startade år 1995 en verksamhet kallad ”Hälsofrämjande skolor”, vars syfte är att öka antalet skolor som jobbar på ett hälsofrämjande sätt gällande levnadsvanor, inlärning och arbete (Global school health initiative, WHO). Folkhälsans projekt Hälsoverkstaden kan jämföras med WHO:s ”Hälsofrämjande sko-

lor” eftersom Hälsoverkstadens tyngdpunkt ligger på goda levnadsvanor för skolelever och deras familjer.

Hälsoverkstaden arbetar med skolan som arena för sitt hälsoarbete. Att ha skolan som arena kan förutom framgång även belastas av en del utmaningar, till exempel att få skolan att avsätta tillräckligt med tid för verksamheten: i detta fall Hälsoverkstaden (jfr Nilsson 2003 s. 156).

I Finland har folkhälsodelegationen utarbetat programmet Hälsa 2015, som har europa-regionens program och WHO:s globala program Health 21 som grund (Social- och hälsovårdsministeriet 2001). De centrala målen för Hälsa 2015 är fem till sitt antal och tar varje åldersgrupp i beaktande. Det första målet gäller barnen och lyder: ”Barnens välbefinnande ökar och deras hälsa blir bättre, medan symtom och sjukdomar som hör ihop med otrygghet minskar märkbart” (se Social- och hälsovårdsministeriet 2001). Med hjälp av Hälsoverkstadens verksamhet stöder Folkhälsan detta mål genom att försöka påverka både barn och vårdnadshavare samt skolan att satsa på barns hälsa och välbefinnande.

2.1 Hälsoverkstaden

Hälsoverkstaden är ett skolprojekt arrangerat av Folkhälsan och dess syfte är att främja hälsosamma levnadsvanor i lågstadieskolor. Projektet startade i Nyland år 2006 och avslutades år 2008 (Hälsoverkstaden, Folkhälsan). Hälsoverkstaden startade i Österbotten och Åboland år 2009 i tio skolor. Det nuvarande projektet avslutas under år 2011.

Folkhälsan uttrycker sin vision med projektet enligt följande (Hälsoverkstaden, Folkhälsan):

Vår vision med projektet Hälsoverkstaden är att så många elever som möjligt ska leva hälsosamt enligt projektets rekommendationer:

* äta minst 5 nävar frukt, bär och grönsaker varje dag

* röra på sig minst 1–2 timmar

* sova 10 timmar per natt

De skolor som deltar i Hälsoverkstaden får verktyg och material från Folkhälsan som stöd för att främja hälsosamma levnadsvanor för barnen. På Folkhälsans hemsida finns även tips, rekommendationer och material som är utformade för Hälsoverkstaden. Under rubriken ”Hälsoverkstaden” (Hälsoverkstaden, Folkhälsan) finns olika temasideor för elever, vårdnadshavare och skolpersonal. Materialet är öppet för allmänheten.

Skolorna rekommenderas hålla temadagar för eleverna i skolan och föreläsningar på föräldramöten (Att jobba med hälsa i skolan, Folkhälsan). Hälsoverkstadens temaområden är: frukt och grönt, rörelse och idrott samt sömn och vila.

2.2 Nyhetsbrev

Under projektets gång delas två nyhetsbrev ut per termin. Nyhetsbreven delas ut till skolorna, som i sin tur delar ut dem till eleverna, vilka förväntas ge dem till sina vårdnadshavare. Syftet med nyhetsbreven är att ”stödja skolorna i deras hälsofrämjande arbete och inspirera vårdnadshavare att fortsätta jobba med hälsan i hemmet” (Nyhetsbrev, Folkhälsan). Nyhetsbreven är utformade så att det finns läsning för såväl vårdnadshavare och elever. Främst riktar sig nyhetsbreven till vårdnadshavarna (Barnens hälsa, Folkhälsan). Nyhetsbreven är i regel ett blad, dvs. två sidor, i färgtryck (se bilaga 4).

2.3 Centrala begrepp

I detta kapitel beskriver jag de viktigaste begreppen som berör mitt arbete om Hälsoverkstadens nyhetsbrev. Jag har valt begreppen hälsoinformation och hälso pedagogik för att det är viktiga benämningar inom hälsoarbetet och förekommer i detta arbete.

2.3.1 Hälsoinformation (primär hälsoinformation).

Linda Ewles och Ina Simnett (Ewles & Simnet 2005 s. 44) förklarar begreppet hälsoinformation på följande sätt: ”Hälsoinformation är planerade aktiviteter där människor ges information i hälsofrågor och därmed får möjlighet att frivilligt genomföra förändringar i sitt beteende”. Hur de planerade aktiviteterna genomförs kan vara mycket varierande,

men tanken är att målgruppen för hälsoinformationen ska få bättre självkänsla och på det sättet själva vilja jobba för sin hälsa. Exempel på olika sätt att nå ut med hälsoinformation är via media, individuella träffar, kampanjer, mässor eller i grupper.

Den så kallade primära hälsoinformationen strävar efter att förbättra friska personers livskvalitet. Oftast kategoriseras hälsoarbete för barn och unga till denna kategori. Inom ramen för primär hälsoinformation sker upplysning om bland annat kost och fysisk aktivitet. (Ewles & Simnett 2005 s. 44)

Hälsoinformation kan bestå av varierande innehåll, till exempel kan den basera sig på information, känsla eller erfarenheter. Hälsoinformationen kan vara både faktabaserad och fiktiv samt influeras av samhället och kulturen. (Treveysviestintä, Jyväskylän Yliopisto)

2.3.2 Hälsopedagogik

Målet med hälsopedagogik är att ge mottagarna den kunskap som behövs för att de själva ska kunna utveckla och upprätthålla en mer hälsosam livsstil. Hälsopedagogik kan ta sig uttryck på olika sätt, till exempel genom kampanjer, utbildningstillfällen eller samtal och kan rikta sig antingen till enskilda individer eller till grupper. (Hanson 2004 s. 80-81)

Hälsopedagogik kan ses som en process som består av flera skeden. Liselotte Ohlson (2008) beskriver processen i sex steg, där kunskapsspridning är grundsteget och vidareutveckling det sista steget. Samtliga steg strävar till att sporra målgruppen/ personen i fråga till bättre hälsovanor. De sex stegen är: 1. Information, 2. Motivation, 3. Utbildning (nivå 1), 4. Utbildning (nivå 2), 5. Miljön, 6. Utveckling – Utvärdering (Ohlson 2008 s. 91-95).

2.4 Tidigare forskning

Jonas F Ludvigsson (2002) skriver i sin artikel ”Bristfällig hälsoinformation på nätet” om att hälsoinformationen på Internet inte alltid är tillförlitlig. Ludvigsson hänvisar till

tre tidigare studier där relevans, svarsförmåga och språkbruk granskats på flera olika hemsidor och sökmotorer. Resultaten från studierna visade att endast en tredjedel av de länkar som granskats var relevanta utifrån sökorden som använts. Därtill var språket på de engelskspråkiga sidorna svårt att förstå, vilket Ludvigsson påpekar kan vara ett problem bland personer med nedsatta kunskaper i engelska. Han poängterar även att rekommendationerna från olika länder kan variera. Som en del av artikelns avslutning skriver Ludvigsson att ansvaret för att sanningsenlig hälsoinformation ska finnas tillgänglig på Internet ligger på den medicinska professionens axlar. (Ludvigsson 2002)

Angående hur hälsobudskap på bästa sätt ska nå den tänkta målgruppen har Jarlbro (1999) listat sex faktorer som påverkar budskapets påverkan på mottagaren. För det första är enkelheten i budskapet viktigt för att nå mottagaren bättre. Konsistensen i budskapet, det vill säga själva fakta, är också viktig, lika så en tydlig huvudpoäng och tonen på det förmedlade budskapet. Därtill är även budskapets känsla av trovärdighet viktigt. För att få budskapet att intressera mottagaren bör man ta i beaktande målgruppens behov. (Jarlbro 1999 s. 77)

I en debattartikel diskuterar Schäfer Elinder och Haartman (Schäfer Elinder & Haartman 2007) hur fetman i Sverige ska kunna minskas och förebyggas. De anser att fetman till viss del orsakas av snabba sociala och miljömässiga förändringar i samhället samt ett ökat utbud av energitäta och näringsfattiga livsmedel som speciellt barn tilltalas av. Eftersom föräldrarnas kroppsvikt kan kopplas till barns kroppsvikt bör olika instanser göra insatser för att både barn och föräldrar ska ha lättare att göra bättre hälsoval. Schäfer Elinder & Haartman skriver att Statens beredning för medicinsk utvärdering (SUB) i en kunskapsöversikt 2004 har konstaterat att det är svårt att nå en livsstilsförändring hos barn endast med hjälp av skolbaserade åtgärder. Det behövs även insatser från bland annat barnens hemmiljö. Den svenska regeringen beställde ett underlag för en handlingsplan av Livsmedelsverket där det i resultatet år 2005 presenterades att hälsokommunikation föreslås användas för att nå förbättringar inom folkhälsoområdet. (Schäfer Elinder & Haartman 2007)

Tiina Mäenpää och Päivi Åstedt-Kurki (2008) har gjort en undersökning gällande samarbetet mellan finländska lågstadieskolors hälsovårdare och elevernas föräldrar. Under-

sökningen baserar sig på skolhälsovårdarens anteckningar från år 2003 och 2005 för att ta reda på hur skolhälsovårdare och föräldrar kan samarbeta för att skapa hälsopromotion bland eleverna. Undersökningens resultat visar att samarbetet med föräldrarna hjälper till att ge en bild av barnens livssituation, familjens hälsa och hjälpa till ifall barnen har svårigheter. Förtroende är en främjande faktor medan kommunikationsproblem, familjerelaterade faktorer och arbetsstrukturer ansågs vara hinder i samarbetet. Resultaten i undersökningen ger en uppfattning om samarbetet inom skolhälsovården och ger synpunkter till diskussion och utveckling angående barns hälsovård. (Mäenpää & Åstedt-Kurki 2008)

Det har varit mycket svårt att hitta relevant forskning angående nyhetsbrev. Det verkar även ha forskats lite gällande kommunikationen mellan en organisation, skola och föräldrar.

2.5 Teoretisk referensram

Jag har valt att använda WJ McGuires modell ”Communication-behaviour change model” som stöd för detta arbete. Hälsoverkstadens nyhetsbrev kan sammankopplas med McGuires modell bland annat genom att analysera Hälsoverkstadens val att skicka ut nyhetsbrev i relation till McGuires modell.

WJ McGuires modell går ut på att påverka attityder och beteenden genom olika insatser och är användbar vid masskommunikation. Modellen används främst vid planering av kampanjer. (Nutbeam & Harris 1999)

Man kan dela upp insatserna för en kampanj i fem delar (se Nutbeam & Harris 1999 s. 46-48):

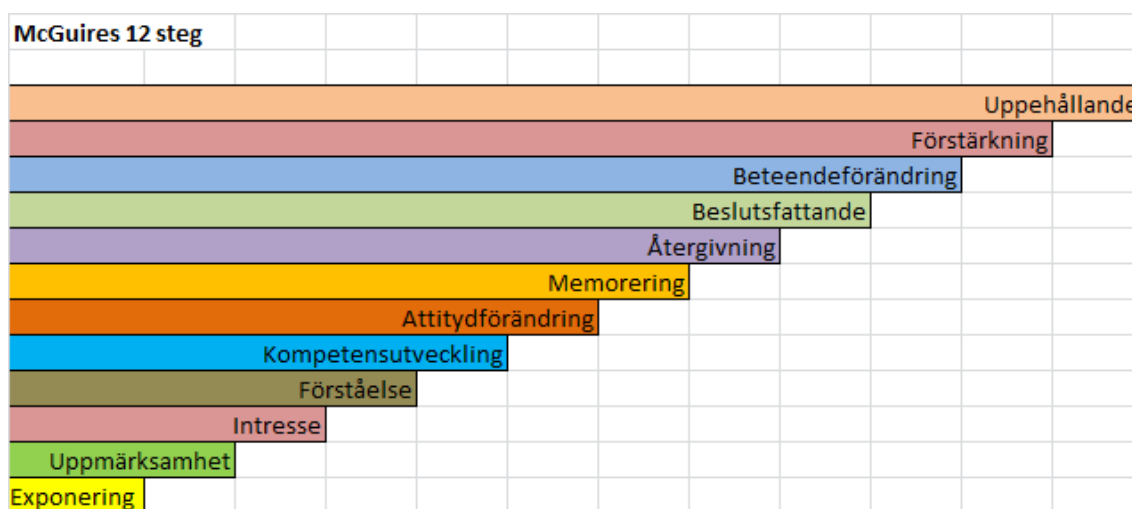
Källa – Källan för insatsen kan vara en person, en grupp eller en organisation.

Meddelande – Själva innehållet i insatsen. Meddelandets innehåll och hur det lyfts fram har stor betydelse för hur mottagarna mottar budskapet. Olika upplägg kan behövas vid olika situationer och insatser.

Kanal – Sättet som budskapet framförs på. Exempel på olika kanaler är bland annat: tidningar, post, Internet och radio.

Mottagare – Målgruppen för insatsen.

Mål – Målet för insatsen, till exempel att förändra ett beteende.



Figur 1. McGuire's 12 steg. Illustrerad av Susanna Dahlbo

Modellen innehåller också en 12-stegs händelsesekvens (Figur 1) gällande kommunikation i och med en långsiktig beteendeförändring. De 12 stegen är (se Nutbeam & Harris 1999 s. 46-48): *exponering, uppmärksamhet, intresse, förståelse, kompetensutveckling, attitydförändring, memorering, återgivning, beslutsfattande, beteendeförändring, förstärkning* och *uppehållande*. Beroende på vilken effekt man vill uppnå med insatsen kan man betona olika steg mer eller mindre.

3 SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR

Syftet är att få reda på om nyhetsbrevet når fram till vårdnadshavarna och vad de anser om innehållet i nyhetsbrevet. Syftet är också att få reda på om innehållet i nyhetsbrevet känns viktigt och intressant samt inspirerande för vårdnadshavarna i deras hälsoval.

Forskningsfrågorna är:

- När nyhetsbreven vårdnadshavarna?
- Känns materialet viktigt för vårdnadshavarna?
- Sporrar nyhetsbreven familjen till bättre hälsoval?

4 METOD

För att få svar på mina forskningsfrågor valde jag att göra en tvärsnittsstudie med enkäter bland de deltagande skolorna i Hälsoverkstaden. En tvärsnittsstudie återger hur samtiden ser ut under en avgränsad period (Djurfeldt et al. 2003 s. 75). Jag utformade ett utkast till en enkät som riktade sig till vårdnadshavarna. Därefter kontaktade jag den person som ansvarar för forskningen inom Hälsoverkstaden för att få stöd och idéer för färdigställandet av enkäten.

Jag har använt mig av en kvantitativ forskningsmetod. Fördelen med denna forskningsmetod är att man med små medel kan nå ut till stora enheter och med relativt hög grad av säkerhet kunna generalisera resultaten. Nackdelen med denna forskningsmetod är bland annat att man får ut ganska ytliga resultat och att svarsalternativen till stor del är begränsade för den som svarar på undersökningen. (Jacobsen 2007 s. 57)

Genom att använda en kvantitativ metod undviker jag att styra informanternas svar, som t.ex. är risken i en intervju (jfr Jacobsen 2007 s. 48).

4.1 Urval

Eftersom antalet deltagande skolor i Hälsoverkstaden var tio och antalet deltagande elever var 760, valde jag att kontakta fem av skolorna. Efter diskussion med projektledare Erika Fogelberg beslöt jag att göra ett visst urval. När urvalet gjorts kontaktade jag skolorna och frågade om de ville delta. Alla tillfrågade skolor tackade ja.

I Hälsoverkstaden (2009-2011) deltar åtta skolor från Österbotten och två från Åboland. Jag valde båda skolorna i Åboland, sen lottade jag mellan tre skolor i Malax (eftersom kommunen hade så många aktiva skolor inom Hälsoverkstaden) och slutligen lottade jag fram två skolor bland de resterande österbottniska skolorna.

Efter urvalet berördes 339 barn av enkätundersökningen som riktade sig till deras vårdnadshavare.

4.2 Datainsamling

För att samla in information av vårdnadshavarna om nyhetsbrev har jag valt att göra en enkätundersökning. Således är min forskningsmetod kvantitativ (jfr Jacobsen 2007 s. 13). Orsaken till att jag valde att skicka ut enkäter, istället för att göra intervjuer, var att målgruppen som berördes av frågorna var så stor att det skulle ha tagit för lång tid att analysera intervjusvar. Istället valde jag enkäter så att jag skulle få in relativt mycket information på kortare tid.

I samarbete med Folkhälsan trycktes enkäter och följebrev upp till alla elever i de utvalda skolorna och sattes i enskilda kuvert. Även en version till skolans lärarkår trycktes upp samt ett informationsblad angående hur utdelningen och insamlingen skulle ske (se bilaga 1-3). Skolorna samlade in enkäterna av eleverna och Folkhälsan samlade i sin tur in enkäterna från skolorna.

4.3 Analys

Jag valde att använda statistikprogrammet IBM SPSS Statistics (version 17.0) för att analysera och göra enkätsvaren överskådliga. SPSS används som arbetsverktyg på Arcada och fanns tillgängligt på skolans datorer.

4.4 Etiska reflektioner

Eftersom min undersökning sker inom Folkhälsan som redan bedriver projektet Hälsoverkstaden behöver jag inget särskilt forskningslov. Folkhälsan har tidigare fått lov om att göra olika undersökningar och forskning i och med Hälsoverkstaden.

Frågorna i enkäten är relevanta för undersökningen. Enkäterna är frivilliga och anonyma och de som vill lämnar tillbaka enkäten i kuvert till en redan befintlig ”Hälsoverkstaden-postlåda” som finns i alla berörda skolor. Postlådan är känd sedan tidigare av lärare, elever och vårdnadshavare. Undersökningen kräver varken elevers eller vårdnadshavares person- eller kontaktuppgifter. I och med att skolorna deltar i Hälsoverkstaden vet föräldrarna om att de kommer att delta i forskning angående projektet. Enkäterna som lämnats in till Hälsoverkstadens postlåda hämtas ett par dagar efter sista inlämningsdag. Jag kommer att förvara enkäterna i en skild låda med ordentligt lock under den tid min undersökning pågår samt en tid efter färdigställandet och publiceringen av arbetet. Efter det kommer jag att förstöra alla enkäter (jfr Nyberg 2000 s. 130-131).

5 RESULTAT

När enkätundersökningen gjordes våren 2010 berördes 339 elever av undersökningen. Av de utskickade enkäterna kom 225 ifyllda enkäter tillbaka. Svarsprocenten för de ifyllda enkäterna är således 66,4%. Nyberg (2000 s. 107) skriver att inget exakt värde kan ges för hur många respondenter som behövs, men han konstaterar att ju fler respondenter man har, desto större nytta har man av statistiken sen. I enlighet med Jacobsen (2007 s. 230) kan detta arbetes svarsprocent anses vara ett bra resultat.

5.1 Allmänt

Nedan ses en tabell över skolorna som deltog i enkätundersökningen, antalet utskickade enkäter till skolorna samt antalet returnerade och ifyllda enkäter.

Tabell 1. Antal skickade enkäter och antal enkätsvar

Antal skickade enkäter och antal enkätsvar

	Antal utskickade enkäter	Antal enkätsvar	Antal enkätsvar i %
Skola 1	26	19	73,1
Skola 2	96	61	63,5
Skola 3	77	60	77,9
Skola 4	102	55	53,9
Skola 5	38	30	78,9

De flesta som svarat på enkäten (53,6%) hade för tillfället endast ett barn som berördes av Hälsoverkstaden just nu, medan 41,4% hade två barn med i projektet och 5,0% hade tre barn med i projektet just nu.

Svaren på frågan ”Hur många Nyhetsbrev har du fått sedan projektet började hösten 2009?” var varierande, men de flesta (35,1%) svarade att de hade fått tre Nyhetsbrev sedan dess.

På frågan ”Hur har Nyhetsbreven nått dig?” har 85,2% svarat ”Av barnet som deltar i Hälsoverkstaden”, 10,0% har svarat ”Jag har hittat det i barnets skolväska” och 4,8% svarade att de inte fått något Nyhetsbrev alls.

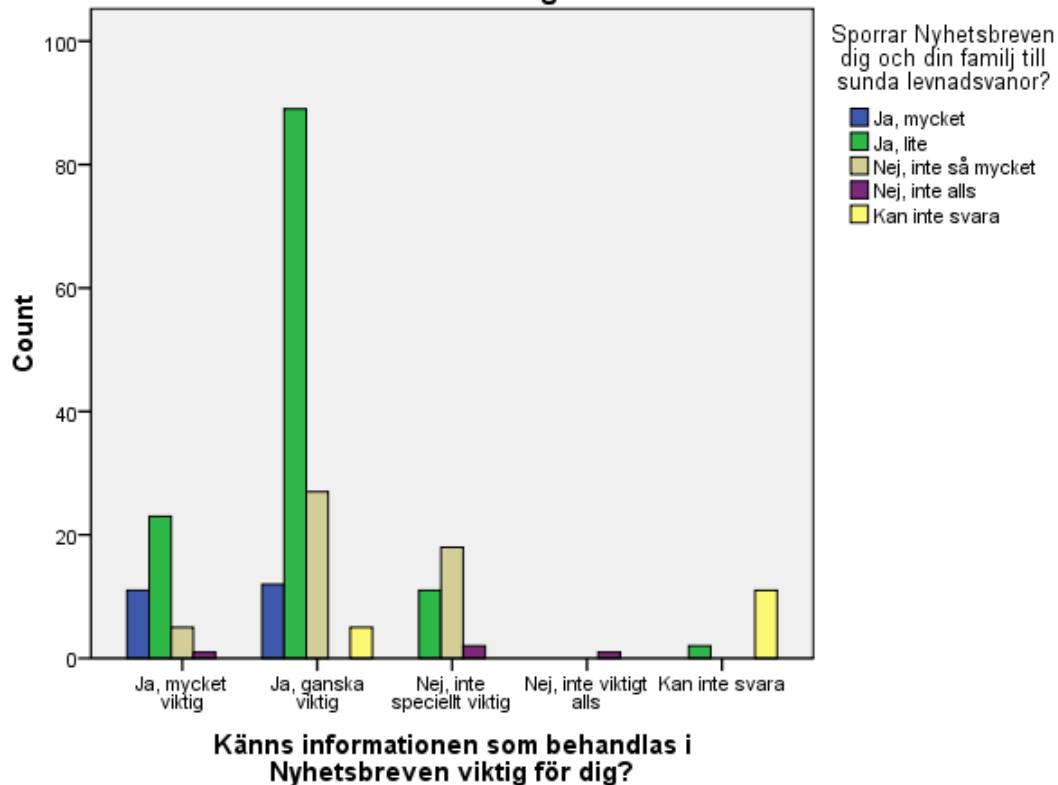
5.2 Nyhetsbrevets innehåll

På frågan ”Känns informationen som behandlas i Nyhetsbreven viktig för dig?” svarade de flesta (60,8%) ”Ja, ganska viktig”. Det alternativ som fick näst mest svar (18,5%) var alternativet ”Ja, mycket viktig”. Svaren från alla skolor var ganska entydiga.

I enkäten ställdes frågan: ”Sporrar Nyhetsbreven dig och din familj till sunda levnadsvanor” och 57,1% svarade ”Ja, lite”, 22,8% svarade ”Nej, inte så mycket” och 11,0% svarade ”Ja, mycket”.

De flesta respondenter som tycker att informationen som behandlas i Nyhetsbrevet känns ganska viktig sporrar till en del av tipsen som finns i Nyhetsbrevet (se Figur 2).

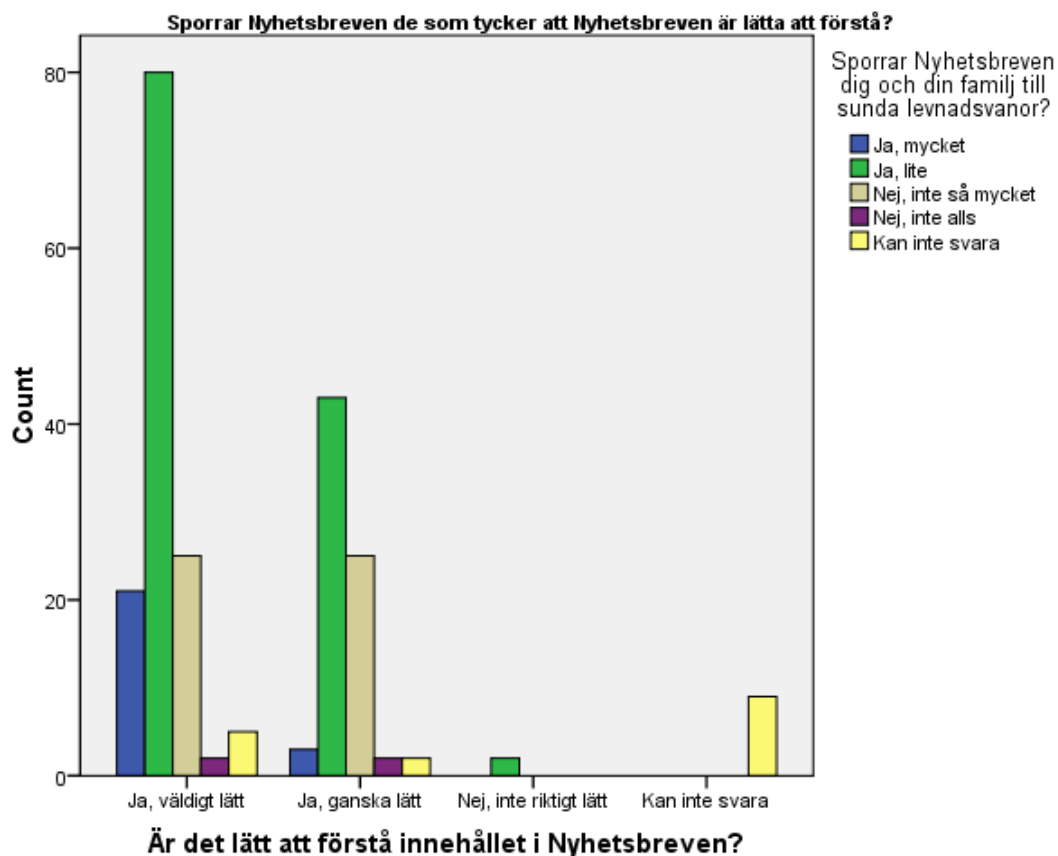
Sporrar Nyhetsbrevet de som tycker att informationen i Nyhetsbrevet känns viktig?



Figur 2. Sporrar Nyhetsbrevet de som tycker att informationen i Nyhetsbrevet känns viktig? (N: 218)

På frågan ”Är det lätt att förstå innehållet i Nyhetsbrevet” svarade en majoritet på 60,5% ”Ja, väldigt lätt”, medan 34,5% svarade ”Ja, ganska lätt”.

De respondenter som tycker att Nyhetsbrevet är lätta att förstå anser också att de sporrar till sundare levnadsvanor (se Figur 3).



Figur 3. Sporrar Nyhetsbrev de som tycker att Nyhetsbrev är lätta att förstå? (N: 219)

Enkäten innehöll två likartade frågor angående Hälsoverkstadens och Nyhetsbrevens teman. På frågan ”Känns det viktigt med temat ”Frukt och grönt”?” svarade 63,7% ”Ja, mycket viktigt” och 32,7% svarade ”Ja, ganska viktigt”. På den andra frågan om teman, ”Känns det viktigt med temat ”Sömn och vila”, svarade 70,0% ”Ja, mycket viktigt” och 28,7% svarade ”Ja, ganska viktigt”.

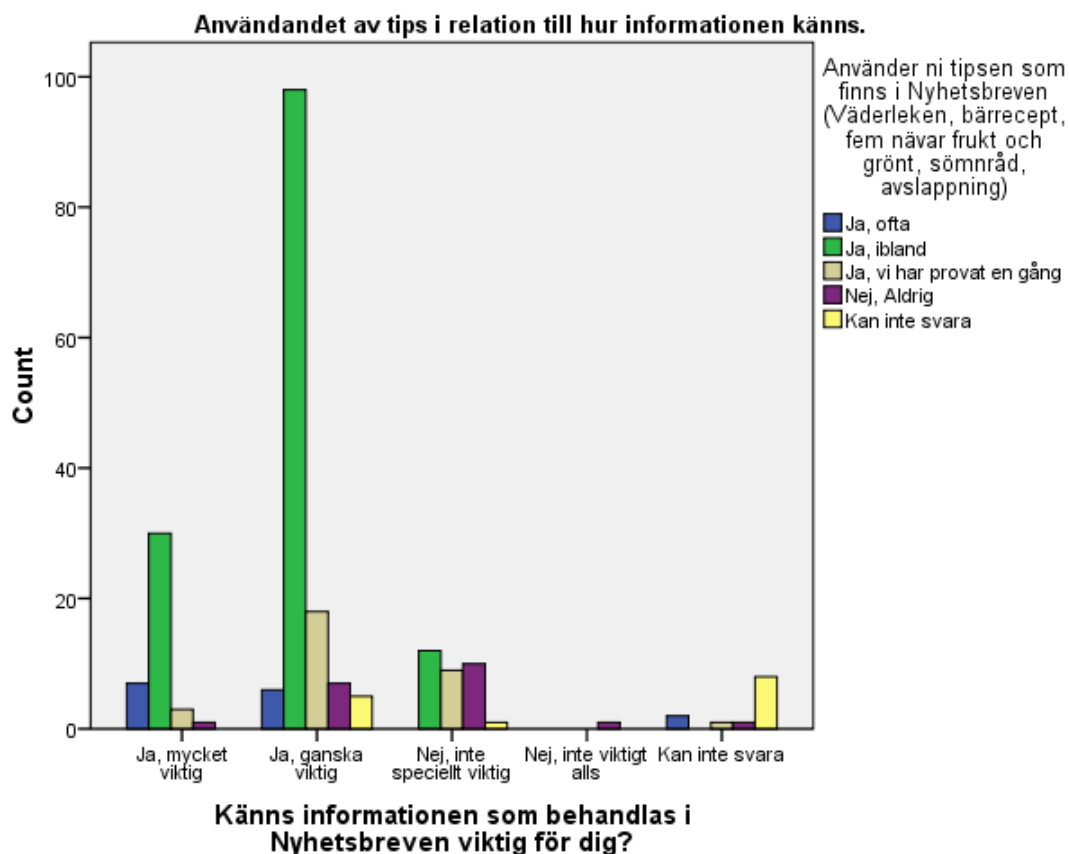
De respondenter som svarade att deras familj består av en kärnfamilj svarade att båda teman var mycket eller ganska viktiga. Ensamförsörjande vårdnadshavare ansåg också att båda teman är viktiga. (se Figur 4)

Olika familjers syn på två teman										
Hur ser din familj ut?										
		Kärnfamilj		Nyfamilj (en biologisk		Ensamförsörjande		Annan		
		(mamma, pappa, barn)		förälder och en styvförälder)		förälder och barn		familjekonstellation		Totalt
Känns det viktigt med temat "Frukt och grönt"										
Ja, mycket viktigt										
	119	53,85 %	8	3,62 %	11	4,98 %	3	1,36 %	141	63,80 %
Ja, ganska viktigt										
	61	27,60 %	2	0,90 %	10	4,52 %	0	0,00 %	73	33,03 %
Nej, inte speciellt viktigt										
	5	2,26 %	0	0,00 %	0	0,00 %	1	0,45 %	6	2,71 %
Kan inte svara										
	0	0,00 %	0	0,00 %	1	0,45 %	0	0,00 %	1	0,45 %
Totalt	185	83,71 %	10	4,52 %	22	9,95 %	4	1,81 %	221	100,00 %
Känns det viktigt med temat "Sömn och vila"										
Ja, mycket viktigt										
	129	58,37 %	9	4,07 %	13	5,88 %	3	1,36 %	154	69,68 %
Ja, ganska viktigt										
	54	24,43 %	1	0,45 %	8	3,62 %	1	0,45 %	64	28,96 %
Nej, inte speciellt viktigt										
	2	0,90 %	0	0,00 %	0	0,00 %	0	0,00 %	2	0,90 %
Kan inte svara										
	0	0,00 %	0	0,00 %	1	0,45 %	0	0,00 %	1	0,45 %
Totalt	185	83,71 %	10	4,52 %	22	9,95 %	4	1,81 %	221	100,00 %

Figur 4. Olika familjers syn på teman (N:221)

På frågan ”Använder ni tipsen och råden som finns i Nyhetsbrevet?” svarade majoriteten (63,3%) att de använder tipsen ibland. Sen svarade 14,0% att de har provat på tipsen, medan 9,0% svarade att de aldrig har provat tipsen.

De flesta respondenter (44,5%) som svarat att de tycker att informationen som behandlas i Nyhetsbrevet känns ganska viktig har svarat att de ibland använder tipsen som finns i Nyhetsbrevet. Flera av de respondenter som svarat att de inte tycker att informationen i Nyhetsbrevet är speciellt viktig har svarat att de aldrig använder tipsen som finns i Nyhetsbrevet. (se Figur 5)



Figur 5. Användandet av tips i relation till hur informationen känns. (N:220)

På frågan ”Påverkar något av följande inom Hälsoverkstaden dina levnadsvanor? Kryssa för ett eller flera alternativ.” svarade 39,5% att barnets deltagande i projektet påverkar deras levnadsvanor, 25,4% svarade att Nyhetsbrevet påverkade deras levnadsvanor och 12,2% svarade att föräldramötena påverkade deras levnadsvanor. 13,5% svarade att inget från Hälsoverkstaden påverkar deras levnadsvanor.

5.3 Nyhetsbrevets mottagare

De flesta som svarade på enkäten (82,3%) var mamma till det/de barn som deltog i Hälsoverkstaden, 10,9% av enkäterna besvarades av pappor och 6,8% besvarades av båda föräldrarna tillsammans.

Totalt svarade 91,1% på frågan ”Hur vill du som förälder få Nyhetsbrevet?” att de vill få det ”Av barnet som deltar i Hälsoverkstaden”. Av mammorna ville 4,0% få Nyhets-

breven per post medan 8,7% av papporna ville få Nyhetsbrevet via e-post. Totalt ville 1,9% inte få något Nyhetsbrev alls.

På frågan ”Vem i familjen har läst Nyhetsbrevet? Kryssa för ett eller flera alternativ.” svarade 47,3% att det är mamman som läser Nyhetsbrevet, 28,2% svarade att det är barnet som deltar i Hälsoverkstaden som läser Nyhetsbrevet och 17,4% svarade att det är pappan som läser Nyhetsbrevet.

6 DISKUSSION

Syftet med denna studie var att ta reda på om nyhetsbrevet över huvud taget når fram till vårdnadshavarna. Vidare ville jag också få reda på hur vårdnadshavarna upplever innehållet i nyhetsbrevet och om innehållet känns meningsfullt.

I och med att jag gjort en enkätundersökning som inte berörde alla som deltog i Hälsoverkstaden 2009-2011, måste man komma ihåg att alla resultat endast är riktgivande för vad hela gruppen anser om Hälsoverkstadens och dess nyhetsbrev.

Bland den tidigare forskning jag hittat som berör hälsoinformation skriver Jarlbro (1999) att budskap bland annat ska presenteras på ett lättförståeligt sätt för att bättre nå fram till mottagaren. Detta kan man även se tendenser av bland svaren i den undersökning som gjorts i det här arbetet. I svaren från denna enkätundersökning kan tydas att de respondenter som tycker att Nyhetsbrevet är lätta att förstå även i större utsträckning än de som inte tycker att Nyhetsbrevet är lätta att förstå sporrar till sunda levnadsvanor av innehållet i Nyhetsbrevet.

Utgående från enkätsvaren kan man se att respondenterna svarat att deras levnadsvanor främst påverkas av barnets deltagande i Hälsoverkstaden, men också att Nyhetsbrevet påverkar deras levnadsvanor. Detta resultat kan få stöd av Schäfer Elinders (2007) tidigare forskning som kommit fram till att man genom att använda sig av andra insatser än enbart skolan bättre kan nå en livsstilsförändring.

Eftersom 13,5% svarade att inget från Hälsoverkstaden påverkar deras levnadsvanor är det skäl att fundera varför det är så. En orsak kan jag tänka mig är den att vårdnadshavarna inte orkar ta till sig informationen på grund av det stora flödet av hälsoinformation som annan massmedia sprider ut. En annan orsak kan vara det att Hälsoverkstadens material känns för ytligt eller att vårdnadshavarna rent ut inte har tillräckligt stor tilltro för förbundet som står bakom den information som sprids i och med Hälsoverkstaden. För att stärka vårdnadshavarnas tilltro för projektets budskap kunde man tänka sig att skolorna skulle jobba målmedvetet för att ansluta sig till WHO:s hälsofrämjande skolor. WHO uppfattas ofta som en trygg organisation och skulle kanske på det sättet stärka skolans och projektets trovärdighet.

Det kan också vara så att innehållet i Hälsoverkstaden helt enkelt inte intresserar de vårdnadshavare som tycker att de inte påverkas av något från Hälsoverkstaden. Eventuellt kan det vara så att respondenterna redan tycker att de har goda levnadsvanor samt lever på det vis Hälsoverkstaden lär ut och därför inte anser sig påverkas av projektet.

Man kan fundera på huruvida nyhetsbrev är det ultimata sättet att förmedla hälsosamma levnadsvanor på. Hälsoverkstaden jobbar på ett bredare plan än så i och med att även föräldramöten ordnas angående projektet och att temat behandlas tillsammans med barnen med hjälp av material i skolan. Dock kanske man kan tänka sig att särskilda temadagar för barn och vårdnadshavare skulle ordnas där Hälsoverkstadens teman tas upp praktiskt och alla får prova på att till exempel laga ett hälsosamt mellanmål. Kanske kunde detta aktivera vårdnadshavarna mera och samtidigt kunde det hjälpa vårdnadshavarna att komma ihåg budskapet. Om man tittar på McGuire's "Communication-behavior change model" kan man se att Hälsoverkstaden använder sig av de första stegen i den 12-stegiga händelsesekvensen. Genom att använda sig av hälsopedagogik och utsätta barnen för hälsoinformation har man påbörjat arbetet för att uppnå en långvarig beteendeförändring. Det vore viktigt att väcka uppmärksamhet och intresse för ämnet bland såväl barnen som vårdnadshavarna. Sen rullar händelsesekvensen på och om insatsen lyckats börjar mottagaren fatta sådana beslut som är mer hälsofrämjande och i och med det ändrar sitt beteende. Utmaningen fortsätter sen när beteendeförändringen ska upprätthållas.

Det kan diskuteras om Hälsoverkstadens nyhetsbrev i större utsträckning hade kunnat bygga upp innehållet i Nyhetsbreven enligt McGuires modell. Inom Hälsoverkstaden verkar alla fem delar som McGuire tar upp angående kampanjer och annan användning av massmedia (se Nutbeam & Harris 1999) att vara genomtänkta. Däremot skulle Hälsoverkstaden och speciellt Nyhetsbreven kunna förbättras genom att ta McGuires 12-steps händelsesekvens angående kommunikation för långsiktiga beteendeförändringar i beaktande. Genom att i större utsträckning tänka igenom den önskade effekten av Nyhetsbreven och se till att innehållet verkligen riktar sig till den tänkta målgruppen kunde kanske Hälsoverkstadens budskap nå fram ännu bättre.

Eftersom Nyhetsbreven är en väsentlig del av Hälsoverkstadens verksamhet tycker jag att det har varit givande att ha sammanställt enkätsvaren från undersökningen. Speciellt viktig känns denna undersökning i och med att det varit väldigt svårt att hitta tidigare forskning angående huruvida nyhetsbrev eller liknande utskick når fram till mottagarna eller inte. I detta arbete kommer såväl svar på om Nyhetsbreven rent fysiskt når fram och om budskapet i Nyhetsbreven når fram till vårdnadshavarna.

6.1 Metoddiskussion

Eftersom jag undersökte en så pass stor grupp som jag gjorde, anser jag att valet av en enkätstudie var mycket lämplig. Det skulle ha tagit allt för lång tid att analysera kvalitativt data i form av intervjusvar.

Jag anser att det finns en del svagheter i min forskningsmetod. Eftersom enkäten gick via flera mellanhänder (mig-skolan-eleverna) före den nådde vårdnadshavarna finns en risk att vårdnadshavarna inte ens fått enkäten. Samma sak gäller återlämnandet av enkäten: kom den tillbaka till skolan inom utsatt tid? För att undvika att ett bortfall kan ha skett i denna process kunde det kanske ha varit mer säkert att posta enkäterna direkt till vårdnadshavarna och sända med ett svarskuvert med betalt porto.

Angående svarsprocenten för ifyllda enkäter kan jag konstatera att totalt lite på 100 svar uteblev och att svarsprocenten varierade mycket mellan skolorna. Vad bortfallet och variationen beror på kan diskuteras. Kanske är det ungefär lika många som svarsprocen-

ten avspeglar som alltid får/ aldrig får något nyhetsbrev på grund av olika orsaker. Till exempel kan barnen glömma nyhetsbrevet i skolan, tappa bort det eller inte veta att det är vårdnadshavarna som borde få det. Angående enkätsvaren kan det hända att vissa skolor mer effektivt påmint eleverna om att ta med enkätsvaren före sista inlämningsdag, medan andra skolor kanske inte gjort någon större insats för att se till att enkäterna återvänt till inlämningsdagen. Här kunde i bättre kommunikation mellan mig som utförde undersökningen och skolan ha varit aktivare. Om jag hade sporrat lärarna att be eleverna ta med ifyllda enkäter före sista inlämningsdagen hade eventuellt svarsprocenten ökat.

Enkätens frågor anser jag vara relevanta för min studie och jag tycker att de gav intressanta svar. Dock inser jag i efterhand att jag även borde ha ställt följande fråga: ”I vilken årskurs går ditt barn som deltar i Hälsoverkstaden just nu?”. Denna fråga skulle ha varit av betydelse när jag jämförde hur många nyhetsbrev som nått vårdnadshavarna. De som börjat samma år kunde naturligtvis inte ha fått lika många nyhetsbrev som de som varit med från straten av projektet i skolan. Jag saknar också frågan ”Känns det viktigt med temat ”rörelse och idrott”?”, men av förklarliga skäl kunde den frågan inte ställas. Enkätundersökningen utfördes nämligen i mitten av projektets gång och temat ”rörelse och idrott” påbörjades efter enkätundersökningen och jag ansåg därmed inte att jag kunde ställa frågor om ett tema som ännu inte påbörjats.

I följebrevet till både skolorna och vårdnadshavarna borde informationen ha varit noggrannare. Det borde ha stått huruvida en vårdnadshavare med flera barn som deltar i Hälsoverkstaden ska svara på en eller flera enkäter. Eftersom detta inte var specificerat i den utdelade informationen kan det hända att vårdnadshavarna gjort på olika sätt, vilket kan vara en orsak till lägre svarsprocent.

6.2 Vidare forskning

Eftersom jag hittade väldigt få forskningar angående både nyhetsbrev och samarbete mellan en organisation, skolan och vårdnadshavare anser jag att det kunde vara av intresse att en undersökning inom detta område skulle genomföras.

Om Hälsoverkstaden eller ett liknande projekt skulle genomföras igen skulle man kunna göra en tvärsnittsstudie bland eleverna i årskurs 1 direkt när projektet börjar och sen igen bland samma elever när de går i årskurs 6. Om projektet slutar tidigare gör inget, eftersom man ändå skulle kunna analysera huruvida eleverna och vårdnadshavarna i och med projektet och/ eller skolan har förbättrat sina levnadsvanor.

Det vore intressant att få reda på hur utskick och mottagande av nyhetsbrev kunde effektivieras och inspirera läsaren. Det vore även intressant med vidare forskning angående på vilket sätt nyhetsbrev och andra liknande utskick på bästa sätt når mottagaren.

En idé till vidare forskning kunde även vara att ta reda på hur samarbetet mellan skola och vårdnadshavare kunde förbättras. Eller mellan en organisation och vårdnadshavare. Dessa frågor kunde vara av värde inom andra områden än enbart Hälsoverkstaden.

7 SLUTSATSER

Sammanfattningsvis kan sägas att en klar majoritet av de som svarat på enkäten tycker att informationen som behandlas i Nyhetsbrevens känns viktig och de flesta anser att de sporrar till sunda levnadsvanor genom Nyhetsbrevens.

Efter att ha analyserat enkätsvaren kan man säga att det i stora drag verkar som att alla skolor ha svarat ungefär lika. Inga svar avviker helt från de övriga.

KÄLLOR

Att jobba med hälsa i skolan, Folkhälsan. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Skolan-och-halsan1/Halsoverkstaden/Skolpersonal/> Hämtad 16.1.2011

Barnens hälsa, Folkhälsan. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Skolan-och-halsan1/Halsoverkstaden/Vardnadshavare/> Hämtad 16.1.2011

Djurfeldt, Göran & Larsson, Rolf & Stjärnhagen, Ola. 2003, *Statistik verktygslåda – samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*, Upplaga 1:8, Lund: Studentlitteratur, s. 75.

Ewles, Linda & Simnett, Ina. 2005, *Hälsoarbete*, 2 uppl., Studentlitteratur, 354 s.

För hälsa och livskvalitet, Folkhälsan. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/> Hämtad 16.1.2011

Global school health initiative, WHO. Tillgänglig:

http://www.who.int/school_youth_health/gshi/en Hämtad 15.2.2011

Hanson, Anders. 2004, *Hälsopromotion i arbetslivet*, Lund: Studentlitteratur, 296 s.

Historia, Folkhälsan. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/Var-historia/> Hämtad 16.1.2011

Hälsoverkstaden, Folkhälsan. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Skolan-och-halsan1/Halsoverkstaden/> Hämtad 16.1.2011

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Jarlbro, Gunilla. 1999, *Hälsokommunikation – en introduktion*, Lund: Studentlitteratur, s. 77.

Ludvigsson, Jonas F. 2002, Bristfällig hälsoinformation på nätet – Läkaren behövs fortfarande för att förmedla och tolka informationen, *Läkartidningen*, vol. 99, nr 4, s. 306-307. Tillgänglig: *Läkartidningen*. Hämtad 13.2.2011.

Mäenpää, Tiina & Åstedt-Kurki, Päivi. 2008, Cooperation between Finnish primary school nurses and pupils' parents, *International Nursing Review* 55, s. 219-226.

Nilsson, Lena. 2003, *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik*, Universitetsbiblioteket, s. 156.

Nutbeam, Don & Harris, Elizabeth. 1999, *Theory in a nutshell – A guide to health promotion theory*, McGraw-Hill, s. 46-49.

Nyberg, Rainer. 2000, *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar med stöd av IT och Internet*, Lund: Studentlitteratur, s. 107, 130-131.

Nyhetsbrev, Folkhälsan. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Skolan-och-halsan1/Halsoverkstaden/Nyhetsbrev/> Hämtad 16.1.2011

Ohlson, Liselotte. 2008, *Hälsopedagogik*, Andra upplagan, Stockholm: Liber AB, s. 91-95.

Schäfer Elinder, Liselotte & Haartman, Filippa von. 2007, Fetma kan förebyggas – men krafttag behövs, *Läkartidningen*, vol. 104, nr 3, s.108-109. Tillgänglig: *Läkartidningen*. Hämtad 17.3.2011

Social- och hälsovårdsministeriet. 2001, Stadsrådets principbeslut om folkhälsoprogrammet Hälsa 2015, *Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2001:5*. Helsingfors: Edita Abp, s. 4-5, 15.

Terveysviestintä, Jyväskylän Yliopisto. Tillgänglig:

<https://www.avoin.jyu.fi/optimakurssit/terveystieto/terv102/osa-1-terveysviestinta/mita-terveysviestinta-on> Hämtad 14.4.2011

Vår organisation, Folkhälsan. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-organisation/> Hämtad 16.1.2011

BILAGA 1

- Följebrev till lärarna



Hejsan lärare!

Tack för att ni låter oss utföra enkätundersökningen på er skola!

I detta stora paket som ni nu har framför er finns kuvert med enkät och ett följebrev som ska delas ut till alla elever. Mängden kuvert ni fått till skolan baserar sig på de elevuppgifter ni tidigare lämnat till Hälsöverkstaden.

Det är viktigt att ni räknar hur många brev ni delar ut och hur många som blir över (för statistiken skull efteråt: det är en av de viktigaste delarna med undersökningen).

Skolans/ lärarnas del i och med denna undersökning är att **dela ut breven** till alla elever i skolan och gärna se till att eleverna tar med dem hem. Eleverna för hem breven till sina föräldrar och föräldrarna fyller i enkäten eller svarsrutan att de inte deltar i undersökningen. Eftersom alla ska lämna tillbaka breven (antingen med ifylld enkät eller med svarsrutan att de inte deltar) borde ni **få tillbaka exakt samma antal brev** som ni delat ut. Sista inlämningsdagen av breven till skolan är **torsdag 27.5**, men breven kommer inte att hämtas från skolan före veckan därpå, vilket betyder att brev som lämnas in till skolan på fredag ännu hinner med. Påminn gärna barnen att lämna tillbaka svaren i kuverten som de fått enkäterna i.

I följebrevet, som följer med enkäterna hem, står det att eleverna ska lämna in svarskuvertet i Hälsöverkstadens postlåda på skolan. Det är ändå enklare ifall varje lärare ansvarar för att samla in kuverten i sin klass och sedan lägger dem i samma paket som de nu kommer i.

Vi önskar att ni delar ut breven med enkäterna onsdag 19.5 eller torsdag 20.5.

Hör gärna av er om ni har frågor!

Mvh, Susanna Dahlbo

050 52 54 217

dahlbosu@arcada.fi

Tack för ert deltagande!

BILAGA 2



- Följebrev till vårdnadshavarna

Följebrev för enkätundersökning av Hälsöverkstadens nyhetsbrev

Hejsan!

Hälsöverkstaden vill stöda skolor och familjer i arbetet för hälsosammare levnadsvanor. Hälsöverkstaden sänder ut nyhetsbrev till hemmen två gånger per termin. Nyhetsbreven informerar och ger tips angående barns sömn, motion och kost. Genom en enkätundersökning vill jag nu ta reda på om nyhetsbreven har någon betydelse för projektet. En av undersökningens stora frågor är om nyhetsbreven når fram till föräldrarna och huruvida budskapen påverkar familjernas levnadsvanor.

10 skolor, närmare 700 barn, deltar i Hälsöverkstaden. Jag har valt att undersöka fem av de medverkande skolorna. Dessa fem skolor har valts ut genom att jag tagit de två medverkande skolorna från Åboland och lottat fram tre (av åtta) från Österbotten.

Undersökningen görs med hjälp av en enkät som jag har utformat tillsammans med Erika Fogelberg och med stöd av docent Eva Roos. Enkäten finns bifogad i det kuvert ni nått tillsammans med detta följebrev. Efter att ni fyllt i enkäten kan ni lägga den i samma kuvert som ni fick den i och försluta det. Sen bör ni föra den till Hälsöverkstadens postlåda som finns på er skolan.

Undersökningen är anonym och helt frivillig, men jag hoppas ändå att så många som möjligt deltar. Om ni deltar är det bara att fylla i enkäten och returnera den tillbaka i det slutna kuvertet till skolan. Om vi inte vill delta önskar jag att ni fyller i rutan som finns sist i detta brev och lämnar in det i kuvertet till Hälsöverkstadens postlåda, så att jag vet att ni ändå fått brevet.

Enkäten eller formuläret att ni inte deltar i undersökningen bör lämnas in till skolan allra senast torsdagen den **27.5.2010**.

Era svar är viktiga för utvecklingen av Hälsoverkstaden, som vill stöda skolor och familjer i arbetet för hälsosammare levnadsvanor. Varje ifylld enkät bidrar till ett tillförlitligt resultat i enkätundersökningen angående Hälsoverkstaden.

Enkätundersökningen är en del av mitt examensarbete som jag gör inom utbildningsprogrammet ”Idrott och hälsopromotion” på Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola (Helsingfors). Jag förväntas bli klar i december 2010.

Frågor kan riktas till mig på e-post eller per.

Med vänlig hälsning,

Susanna Dahlbo

050 52 54 217

dahlbosu@arcada.fi

Projektledare: Erika Fogelberg

044 78 81 103

erika.fogelberg@folkhalsan.fi

Handledare: Cia Törnblom

020 76 99 414

cia.tornblom@arcada.fi

Jag vill inte delta i enkätundersökningen

BILAGA 3



- Enkäten till vårdnadshavarna

Enkät angående nyhetsbrev tillhörande Hälsöverkstaden

I denna enkät finns frågor som jag önskar att du vill svara på angående nyhetsbrev som utkommer i och med Folkhälsans projekt Hälsöverkstaden. Kryssa endast för *ett* alternativ vid varje fråga, *om inte annat anges*. Deltagandet i denna enkätundersökning är frivillig.

I vilken skola går ditt barn?

- Bergö skola i Malax
- Centrumskolan i Oravais
- Kyrkbackens skola i Nagu
- Köpings skola i Malax
- Tjuda skola i Kimito

Hur många barn från din familj deltar i Hälsöverkstaden just nu?

- 1
- 2
- 3
- 4 eller fler

Hur många Nyhetsbrev har du fått sedan projektet började hösten 2009?

- 1
- 2
- 3
- 4
- Inga

Hur har Nyhetsbrevet nått dig?

- Av barnet som deltar i Hälsoverkstaden
- Jag har hittat det i barnets skolväska
- Jag får det på annat vis, hur? _____
- Jag har inte fått något Nyhetsbrev

Känns informationen som behandlas i Nyhetsbrevet viktig för dig?

- Ja, mycket viktig
- Ja, ganska viktig
- Nej, inte speciellt viktig
- Nej, inte viktigt alls
- Kan inte svara

Är det lätt att förstå innehållet i Nyhetsbrevet?

- Ja, väldigt lätt
- Ja, ganska lätt
- Nej, inte riktigt lätt
- Nej, inte alls lätt
- Kan inte svara

Känns det viktigt med temat "Frukt och grönt"?

- Ja, mycket viktigt
- Ja, ganska viktigt
- Nej, inte speciellt viktigt
- Nej, inte viktigt alls
- Kan inte svara

Känns det viktigt med temat ”Sömn och vila”?

- Ja, mycket viktigt
- Ja, ganska viktigt
- Nej, inte speciellt viktigt
- Nej, inte viktigt alls
- Kan inte svara

Använder ni tipsen och råden som finns i Nyhetsbrevet? (Väderleken, bärrecept, fem nävar frukt och grönt, sömnråd, avslappning)

- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Ja, vi har provat en gång
- Nej, aldrig
- Kan inte svara

Sporrar Nyhetsbrevet dig och din familj till sunda levnadsvanor?

- Ja, mycket
- Ja, lite
- Nej, inte så mycket
- Nej, inte alls
- Kan inte svara

Påverkar något av följande inom Hälsoverkstaden dina levnadsvanor? Kryssa för ett eller flera alternativ.

- Nyhetsbrevet
- Föräldramötena med Hälsoverkstaden som tema
- På annat sätt via skolan
- Barnets deltagande i projektet
- Annat, vad? _____
- Inget från Hälsoverkstaden påverkar mina levnadsvanor

Hur vill du som förälder få Nyhetsbrevet?

- Av barnet som deltar i Hälsoverkstaden
- Per post
- Via e-post
- På annat vis, hur? _____
- Jag vill inte få något nyhetsbrev

Ni som svarar på enkäten är barnets/ barnens:

- Mamma
- Pappa
- Båda föräldrarna
- Någon annan, vem? _____

Vem i familjen har läst nyhetsbrevet? Kryssa för ett eller flera alternativ.

- Mamma
- Pappa
- Barnet som deltar i projektet Hälsoverkstaden i skolan
- Andra barn i familjen
- Annan, vem? _____
- Ingen

Hur ser din familj ut?

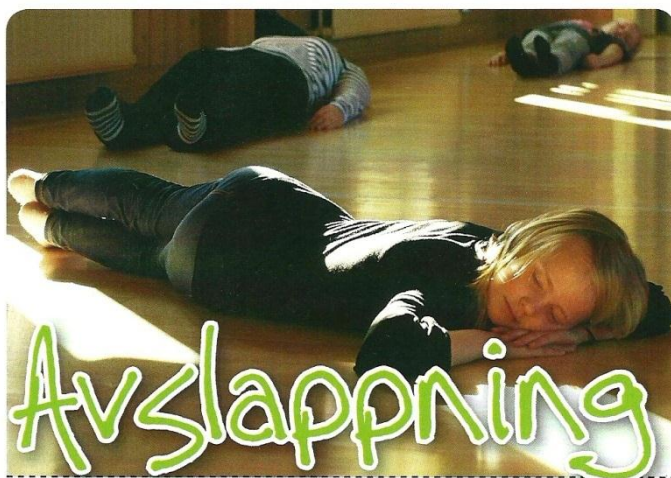
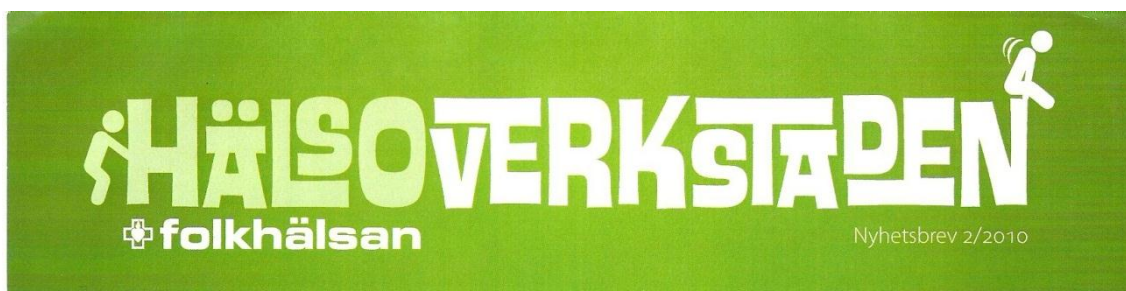
- Kärnfamilj (mamma, pappa, barn)
 - Nyfamilj (en biologisk förälder och en styvförälder)
 - Ensamförsörjande förälder och barn
 - Annan familjekonstellation, hurdan? _____
-

Här kan du fritt kommentera allt som har med Nyhetsbrevet, enkäten eller något annat inom Hälsoverkstaden att göra. T.ex. Hur vill ni förbättra nyhetsbrevet?

TACK för ert deltagande!

BILAGA 4

- Hälsöverkstadsens nyhetsbrev 2/2010



För att sova bra på natten, behöver du röra på dig på dagen. Det är också bra med små stunder av avslappning och vila. Kroppen tränas i att varva ner och hitta den där sköna lugna känslan.

I Hälsöverkstads skolorna har det vilats en hel del den här terminen. Kristinestads skola ordnade en temavecka kring sömn & vila. Varje förmiddag under en veckas tid fick eleverna tips på hur de kan varva ner och slappna av. Veckan avslutades med olika aktiviteter hela fredagen. Michelle i årskurs 5 skriver:

På måndag började vi med Röris gympa, det var kul, avslappnande och livligt. På tisdag hade vi kompismassage. Den sagan handlade om storstan. På onsdag hade vi avslappning. Då sku man andas djupt och långsamt. Vi härmade djur. Det var roligt! På torsdagen hade vi morgongymnastik. På fredag gjorde vi mycket! Vi skrev godnattvisor. Då sku vi höra på en låt som inte hade någon text och sedan skriva egen text. Sen hade vi kompismassage. Då handlade sagan om ett ridläger. Det var avslappnande och kul. Efter det gick vi till gymnastiksalen. Där låg vi på madrasser och lyssnade på en saga. Sen fick vi tänja

olika muskler. Till sist fick vi ligga på spikmattor och använda spikbollar. Under hela veckan skrev vi godnattssagor och sömndagbok, designade pyjamasar och tryckte örngott.

Varför är det viktigt med avslappning? Yogainstruktören Johnny Granholm har besökt Köpings skola under deras tema sömn & vila. Årskurs 4-6 fick uppleva en yoga- och avslappningsstund tillsammans med Johnny.

- Barn är väldigt mottagliga för avslappningsövningar. När vi slappnar av får kroppen vila och komma tillbaka till här och nu. Sedan orkar vi vara livfulla igen.

Enligt Johnny är det bra med små avslappningsstunder varje dag. Till sist blir det något att längta efter.

På Folkhälsans webbplats www.folkhalsan.fi hittar du avslappningsövningar och pausgympa som hjälper dig att komma ner i varv.

KIKAS SPALT

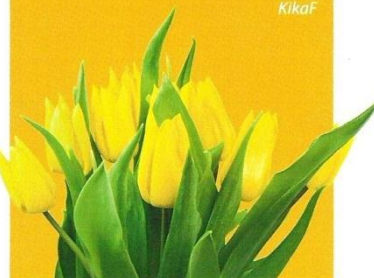
Vårens tema sömn & vila går mot sitt slut. Hälsöverkstadsens skolor har gjort fina insatser för att lyfta fram det viktiga med sömn. Jag hoppas att sömnen har fått högre status i skolorna och i hemmen. Att sova är mycket mer än att ta sig från en dag till en annan. Det händer så mycket livsviktigt i kroppen när vi sover.

Många barn har skickat in sina bästa sömntips till Hälsöverkstaden. Och vilka fina tips! Läser man dem kan man i alla fall anta att budskapet gått hem. På följande sida kan ni läsa barnens bästa sömntips.

När man funderar på sömn och vila, kommer man snabbt in på funderingar kring avslappning och stresshantering. Yogainstruktören Johnny Granholm anser att stressen kryper längre ner i åldrar och det som stressar barnen mest är att vuxna stressar. Därför skulle det vara ytterst viktigt för föräldrar att föregå med gott exempel, ta små pauser i vardagen och njuta av tillvaron. Låt sommaren och semestern bli en frizon från stressen.

Hälsöverkstadsens första skolar är slut. Jag vill avsluta terminen med ett sömntips, som en elev skickat in: Lagg dig med ett gott samvete!

*Jag önskar all skolpersonal,
alla elever och familjer en skön sommar!*
KikaF





BÄSTA SÖMNTIPSET

I förra nyhetsbrevet fick alla elever sända in sina bästa sömntips till Hälsoverkstaden. Många fina sömntips har kommit in. Överlägsen vinnare bland alla era bästa sömntips är:

ATT LÄSA EN BOK INNAN MAN SOMNAR.

Tipset är en mycket bra vinnare i tävlingen. När du läser en bok varvar kroppen ner. Hjärnan får vila från en massa snabba bilder som tv och dataspel ger. Din fantasi stimuleras och du skapar egna inre bilder. Läser du lite varje kväll blir det dessutom en god vana. Kroppen tycker om rutiner och du har lättare att somna. Jag hoppas att alla elever som deltar i Hälsoverkstaden provar på detta sömntips och gör det till en vana varje kväll.

Allt som allt skickade ni elever in över 300 sömntips. Det blev 44 olika tips på hur man somnar bra. Andra fina sömntips ni gav är

- att bara sluta ögonen och sova
- att tänka på något roligt innan man somnar
- att det ska vara mörkt i rummet
- att lyssna på musik

Det är också viktigt för er att ha det bekvämt och att känna trygghet. Många av er vill höra en saga, få en godnattkram, krama ett husdjur eller mjukisdjur innan ni somnar. Det ska inte finnas knäcksbulor i sängen. Då kan det vara skönare att sova i mammas och pappas säng.



SOMMARLOV!!

Nu får du snart ett långt och viktigt sommarlov. På sommaren ska du vara mycket ute och samla solljus och frisk luft. Passa på och simma och njut. Folkhälsans lokalförening ordnar simskola på en ort nära dig. Att gå i simskola är ett roligt sätt att vara ute tillsammans med kompisar och leka och röra på sig. All rörelse i vatten är både avkopplande och uttröttande för kroppen. Mycket dagsljus och rörelse dagtid gör att du sover gott på natten. Låt tv och dator vila över sommaren!

Min pyjamas

När det blir mörkt
och kväll
så tänker jag på dig.

Jag vill ha dig så nära,
min pyjamas kära.



Fanny, åk 4 i Kristinestad skola



S	D	U	X	B	X	T	T	O	O	A	R	K	H	G
M	H	A	A	E	T	U	I	G	V	H	E	O	J	R
T	H	Y	N	E	F	Y	N	S	H	I	L	N	Ä	Z
S	C	B	L	T	X	Ä	L	B	U	M	K	C	R	M
G	Ö	E	R	J	S	A	A	Y	V	Q	S	E	N	Q
E	K	M	B	H	P	Y	T	S	C	D	U	N	A	D
S	L	M	N	P	M	M	T	L	J	X	M	T	U	E
M	P	N	N	D	R	Ö	M	M	A	R	L	R	X	M
S	Ö	I	L	Ä	M	S	L	L	Ä	V	K	A	O	A
T	N	R	N	A	T	T	K	N	L	R	S	T	G	S
G	D	I	K	F	O	V	N	Y	M	C	I	I	G	L
T	L	F	Z	E	I	L	F	K	E	O	D	O	S	Ä
C	O	R	H	B	R	B	I	X	N	U	G	N	Q	H
T	K	K	S	F	D	U	W	F	A	Y	K	P	W	M
T	B	J	U	R	Y	N	I	T	U	R	U	H	Z	U

VILKEN RÖRA!
Vem är det som har glömt att bädda sin säng?
Kan du hitta alla ord som gömmer sig i röran?

AVSLAPPNING	MOTION	SVALT	Har du redan hittat alla ord?
DRÖMMAR	MUSKLER	SÄNG	Kan du då skriva en godnattsaga av dem?
HJÄRNA	MÖRKER	SÖMN	
HÄLSA	NATT	TYSTNAD	
KONCENTRATION	RUTIN		
KVÄLLSMÅL	SKELETT		