



# Handlingsplan för Hälsotek 2026

## Stadsområde Nordost

# 1. Inledning

Göteborg stad genom socialnämnderna och delregional nämnd Göteborg har tecknat samverkansavtal avseende Hälsotek och Hälsolots i respektive stadsområde för perioden 2026–2028. Det övergripande målet enligt avtalet är att minska skillnader i hälsa i stadsområdet. Syftet är också att skapa möjligheter för människor att ta eget ansvar för sin hälsa. Arbetet ska omfatta hälsofrämjande och förebyggande insatser. Med hälsofrämjande avses här att främja hälsa samt stärka eller bibehålla människors fysiska, psykiska, sociala och existentiella välbefinnande. Med förebyggande avses här att minska risken för uppkomst, eller en försämring av sjukdom, skada, fysiska, psykiska eller sociala problem.

En plan och budget för verksamheten ska tas fram årligen utifrån avtalets förutsättningar. Planen ska bygga på den behovsbeskrivning som tas fram inom samverkansavtal lokalt folkhälsoarbete.

# 2. Bakgrund

Verksamheten bygger på samverkan mellan lokala aktörer inom bland annat stadsområdet, hälso- och sjukvården och civilsamhället samt är ett komplement till stadsområdets ordinarie hälsofrämjande och förebyggande utbud.

Samverkansparterna bidrar med kunskap om lokala behov i syfte att prioritera grupper som kan vara svåra att nå i ordinarie verksamhet.

För att bidra till måluppfyllelse ska verksamheten inriktas på att:

- anordna kostnadsfria aktiviteter som utformas för att underlätta fortsatt aktivitet i ordinarie verksamhet,
- tillhandahålla behovsanpassad och lättillgänglig hälsoinformation, exempelvis genom uppsökande verksamhet för att nå spridning i grupper som kan vara svåra att nå,
- främja samverkan, kommunikation och förståelse mellan invånare och aktörer som verkar på lokal nivå,
- främja möjligheten till fysisk aktivitet för personer som har fått fysisk aktivitet på recept (FaR©)
- samverka med övriga Hälsotek/Hälsolots i staden för att ta tillvara erfarenhet, kunskap och resurser.

## 3. Instruktioner

Beskriv kortfattat verksamhetens insatser som bidrar till måluppfyllelse för avtalets grund- och lokala uppdrag. Placera insatsen inom det område den passar bäst. Om det inte sker insatser inom något område kan raden tas bort. I matrisen går det bra att infoga eller ta bort rader om så önskas, detta görs genom att på sista raden höger klicka och välja "Infoga" eller "Ta bort celler".

Handlingsplanen skickas till Koncernkontoret, Västra Götalandsregionen via [delregional.namnd.goteborg@vgregion.se](mailto:delregional.namnd.goteborg@vgregion.se) senast den **1 december** årligen.

## 4. Grunduppdrag

### 4.1 Målgrupper

**Beskriv målgrupp/er som ingår i arbetet:** Hämta gärna information från aktuell behovsanalys.

Hälsoteket verkar utifrån ett livsloppsperspektiv, men riktar verksamheten främst mot den vuxna befolkningen. För att minska skillnaderna i hälsa i stadsområdet fokuserar verksamheten på daglediga såsom arbetssökande, sjukskrivna och föräldralediga. Hälsoteket anordnar aktiviteter med låg tröskel i närområdet för att nå målgrupper där behoven är som störst. Hälsoteket tillhandahåller behovsanpassad och lättillgänglig fysisk aktivitet, sociala aktiviteter och hälsoinformation, exempelvis genom uppsökande verksamhet för att nå spridning i grupper som kan vara svåra att nå.

Utifrån behovsanalysen ser vi att psykisk hälsa, sociala sammanhang och levnadsvanor är områden som fortsatt prioriteras för Hälsoteket i Nordost under 2026. Hälsoteket ska arbeta extra uppsökande gentemot personer med psykisk ohälsa samt personer under 65 år.

## 4.2 Målområde

4.2.1 Anordna kostnadsfria aktiviteter som utformas för att underlätta fortsatt aktivitet i ordinarie verksamhet

Område	Kort beskrivning av insats	Aktör/er	Förväntad effekt/resultat
<b>Trygga och goda uppväxtvillkor inkl. fullföljda studier</b>	Aktiviteter som riktar sig till både föräldrar och barn såsom Föräldrar - och barnträning, Familjeträning och Förälder- och babyträning. Föreläsningar i levnadsvanor samt prova på aktiviteter för gymnasie- och folkhögskolor	Bostads AB Poseidon Socialförvaltning Nordost Gymnasie- och Folkhögskolor i Göteborgs stad såsom Angeredsgymnasiet och Mångkulturella Folkhögskolan	Genom gemensamma hälsofrämjande rörelseaktiviteter skapas möjlighet för familjer att vara aktiva tillsammans. Aktiviteterna kan stärka relationer och öka välmående för barn och föräldrar. Det bildas nätverk mellan föräldrarna som tränar tillsammans, vilket ytterligare kan bidra till tryggare uppväxtvillkor för barn i området. Information om levnadsvanor och hälsofrämjande aktiviteter skapar förutsättningar för att må bra i vardagen – något som i sin tur kan stödja förmågan att fokusera, delta och fullfölja studier.

<p><b>Levnadsvanor och närmiljö</b></p>	<p>Hälsotekets varierade utbud med fysisk aktivitet som exempelvis <i>Öppet gym, Dans, Cirkelträning och Pilates</i> möjliggör aktiviteter för den som är dagledig. Aktiviteterna hålls på 16 olika platser i Nordost</p> <p>Kurser och föreläsningar om hälsa och levnadsvanor. Kurser och föreläsningar förläggs på olika arenor över hela stadsområdet utifrån behov kopplade till folkhälsan och demografi samt i samverkan med andra verksamheter.</p>	<p>Kulturförvaltningen Svenska kyrkan Socialförvaltning Nordost Idrott- och föreningsförvaltningen Tidigt föräldrastöd Bostad AB Poseidon Familjebostäder Gårdstensbostäder Reningsborg Närhälsans Rehabmottagning Angered</p>	<p>Bryta stillasittande och främja invånarens upplevda och faktiska hälsa. Fler personer ska få tillgång till goda levnadsvanor.</p> <p>Öka invånarens kunskap om hälsa och levnadsvanor samt öka förmågan till att ta ansvar för den egna hälsan.</p>
<p><b>Tillit, inkludering och delaktighet</b></p>	<p>Hälsoteket anordnar sociala träffar med fika, samtal och inbjudna gäster från andra verksamheter. På träffarna delar deltagarna tankar och utmaningar i livet med varandra, lyssnar på musik och pratar om dagsaktuella ämnen. Träffarna har olika inriktning beroende på geografisk plats och fokus på målgrupp.</p> <p>Hälsoteket anordnar föreläsningar och träffar med fokus på rättigheter samt social och ekonomisk hållbarhet.</p>	<p>Familjebostäder Funktionsrätt Idrott och förening Socialförvaltning Nordost Äldre samt vård och omsorgsförvaltningen. Fixoteket Socialförvaltning Nordost Familjebostäder Bostadsbolaget Socialförvaltning Nordost Tidigt föräldrastöd</p>	<p>Genom att erbjuda en välkomnande mötesplats kan deltagarna dela erfarenheter och knyta nya kontakter något som kan bidra till ökad tillit både mellan deltagarna och i relation till andra verksamheter. Genom samtal, musik och möten med inbjudna gäster får deltagarna möjlighet att aktivt delta och påverka innehållet. När träffarna anpassas efter lokal målgrupp och plats blir fler sedda och representerade, vilket kan stärka känslan av inkludering. Tillit till samhället kan öka då deltagare får bättre förståelse för</p>

	Separatistisk träning för Kvinnor samt för Transpersoner och ickebinära.		<p>vilket stöd som finns och hur de kan ta del av det. När kunskap om rättigheter kombineras med ett tillgängligt forum kan inkluderingen stärkas, något som i sin tur kan bidra till ökat engagemang, stärkta nätverk och större trygghet i området.</p> <p>Separatistiska grupper kan göra det lättare att våga delta i aktiviteter som man annars känner sig begränsad i. Genom att försöka skapa trygga separatistiska träningsmiljöer syftar Hälsoteket till att möjliggöra deltagande i hälsofrämjande aktiviteter för kvinnor och transpersoner.</p>
<b>God psykisk hälsa</b>	<p>Hälsoteket erbjuder <i>ACT kurs</i> (Acceptance and Commitment Therapy) för deltagare.</p> <p><i>Yoga</i> <i>Mindfulness</i></p>	<p>Kulturförvaltningen Socialförvaltningen Nordost Svenska kyrkan</p>	<p>Genom <i>ACT-kurs</i> lär sig deltagare strategier för att bättre hantera svårigheter i vardagen.</p> <p><i>Yoga</i> och <i>Mindfulness</i> kan bidra till minskad stress och ökad närvaro samt ge ökad kroppslig och mental återhämtning.</p>

	<p><i>Biblioterapi och Existentiella samtalsgrupper</i></p> <p><i>Kreativa träff - skapa med färg, blommor, lera och papper.</i></p>		<p>Ökad kunskap och fler verktyg inom psykisk, social och existentiell hälsa</p> <p><i>Kreativ träff</i> främjar uttrycksförmåga, glädje och social samhörighet.</p>
<b>Hälsosamt åldrande</b>	Hälsotekets varierade utbud med pass som exempelvis <i>Styrka och balans, Cirkelträning och Yoga</i> möjliggör aktiviteter för den som är dagledig.	Socialförvaltning Nordost Idrott- och föreningsförvaltningen Svenska kyrkan Familjebostäder	Aktiviteter som exempelvis <i>Styrka och balans</i> kan förbättra fysisk funktion, öka stabilitet och minska fallrisk. Genom en ökad muskelstyrka kan vardagsaktiviteter lättare utföras självständigt, samtidigt som balansövningar kan ge ökad trygghet vid gång och förflyttningar. Aktiviteterna kan även bidra till bättre allmänhälsa, ökat psykiskt välbefinnande och större social delaktighet.

#### 4.2.2 tillhandahålla behovsanpassad och lättillgänglig hälsoinformation, exempelvis genom uppsökande verksamhet för att nå spridning i grupper som kan vara svåra att nå

<b>Kort beskrivning av insats</b>	<b>Aktör/er</b>	<b>Förväntad effekt/resultat</b>
<p>Hälsoteket marknadsför verksamheten genom tryckt program som sprids via samverkanspartners, på webbsida och via sociala medier. Hälsoteket marknadsförs även via affischer och flyers i andra verksamheter samt i trappuppgångar, i samverkan med bostadsbolag i området.</p> <p>Riktad marknadsföring med besök på APT på vårdcentraler, rehabiliteringsmottagningar och andra särskilt prioriterade verksamheter såsom exempelvis öppna förskolor, folkhögskolor, arbetslivsinsatser, stadsmissionen, psykiatri och ungdomsmottagning.</p>	<p>Socialförvaltning            Nordost            Närhälsans            Vårdcentral och Rehab            Nötkärnan            Vårdcentral och Rehab            Omtanken            vårdcentral och rehab            Gårdstensbostäder            Familjebostäder            Bostadsbolaget            Stadsmissionen            PNO, FINSAM,            Aktivitetshuset            Kortedala, Kraftens            Hus,            Förskoleförvaltningen</p>	<p>Ökad kännedom om Hälsotekets utbud och effektivare lotsning av och information till prioriterade målgrupper. Genom att vara aktiv på sociala medier kan Hälsoteket nå nya målgrupper.</p>

#### 4.2.3 Främja samverkan, kommunikation och förståelse mellan invånare och aktörer som verkar på lokal nivå

Kort beskrivning av insats	Aktör/er	Förväntad effekt/resultat
<p>Hälsoteket tillhandahåller broschyrer från andra hälsofrämjande aktörer.</p> <p>Hälsoteket anordnar aktiviteter i samverkan med olika aktörer inom staden såväl internt som externt. Föreläsningar, festivaler och event.</p> <p>Hälsoteket kommer arbeta uppsökande med erbjudande om information om Hälsotek och föreläsningar om Levnadsvanor på exempelvis familjecentraler och folkhögskolor.</p> <p>Hälsoteket deltar i West Pride.</p>	<p>Socialförvaltning Nordost Närhälsans Vårdcentral och Rehab Nötkärnan Vårdcentral och Rehab Omtanken vårdcentral och rehab Stadsmissionen FINSAM Aktivitetshuset Kraftens Hus Kulturförvaltningen West Pride Idrott- och föreningsförvaltningen, Mångkulturella folkhögskolan</p>	<p>Ökad kännedom om andras verksamheter kan öka möjligheten till att lotsa till andra aktiviteter som kan stärka individers hälsa och välmående inom flera områden.</p> <p>Trygghetsskapande och hälsofrämjande aktiviteter i flera områden för invånare. Genom deltagande i West Pride visar Hälsoteket stöd för inkludering, mångfald och ett samhälle fritt från diskriminering samt ett sätt att skapa gemenskap, öka förståelsen och bidra till ett öppnare och tryggare samhälle.</p>

#### 4.2.4 Främja möjligheten till fysisk aktivitet för personer som har fått fysisk aktivitet på recept (FaR©)

Kort beskrivning av insats	Aktör/er	Förväntad effekt/resultat
<p>Sprida Hälsotekets och samverkansparters fysiska aktiviteter genom uppsökande arbete hos vårdgivare som förskriver FaR.</p>	<p>Vårdcentraler och Rehab mottagningar i stadsområde Nordost</p>	<p>Fler personer som fått FaR förskrivet får kännedom om och möjlighet att prova Hälsotekets eller samverkansparters kostnadsfria aktiviteter på enkel nivå.</p>
<p>Hälsoteket sammankallar till Lokal samverkansmöte för fysisk aktivitet två gånger per år, digitalt. Rehabmottagningar och vårdcentraler i Nordost inbjuds för att tillsammans med andra hälsofrämjande verksamheter diskutera möjligt utbud av aktiviteter utifrån befolkningens behov.</p> <p>Hälsoteket stärker sin lågröskelverksamhet ytterligare genom Trygg Start-certifiering.</p>	<p>Familjebostäder Idrott och förening Socialförvaltning Nordost, Finsam, Äldre samt vård och omsorgsförvaltningen Vårdcentraler och Rehabmottagningar i Nordost Centrum för fysisk aktivitet</p>	<p>Skapa samverkan med hälsoaktörer för att bibehålla och invånares fysiska aktivitet. Samverkansträffarna kan underlätta slussning till aktiviteter vid förskrivning av FaR.</p> <p>Utifrån Trygg Starts mål arbetar Hälsoteket för att fler ska hitta sitt eget sammanhang i rörelse, vilket kan leda till ökad livskvalitet, hälsa och social hållbarhet. Certifieringen innebär att Hälsoteket deltar i ett bredare nätverk av aktörer som arbetar mot samma mål. Det ger möjlighet att dela erfarenheter, utveckla metoder och synliggöra Hälsoteket för fler samarbetspartners.</p>

#### 4.2.5. Samverka med övriga Hälsotek/Hälsolots i staden för att ta tillvara erfarenhet, kunskap och resurser.

<b>Kort beskrivning av insats</b>	<b>Aktör/er</b>	<b>Förväntad effekt/resultat</b>
Gemensamt nätverk med regelbundna träffar, enligt årshjul, där erfarenheter, behov, målgrupper och metoder delas.	Samtliga Hälsotek och Hälsolots i staden.	Förbättrad stadenövergripande samverkan som kan ge resultat på måluppfyllelse när det gäller samtliga målområden.
Regionutvecklare och enhetschefer bjuds in vid två heldagar för dialog kring avtalspecifika frågor så som handlingsplan och årsrapport.	Samtliga Hälsotek och Hälsolots i staden Västra Götalandsregionen	Ökad delaktighet och transparens mellan avtalsparterna över staden.
Marknadsföring och informationsspridning av varandras aktiviteter.	Samtliga Hälsotek och Hälsolots i staden	Bättre spridning av aktiviteterna till prioriterade målgrupper även utanför det egna stadsområdet.
Gemensamt komplementärt arbete när det gäller hälsofrämjande aktivitet för HBTQI-personer, exempelvis genom träning för transpersoner i Nordöstra Göteborg och Avspänningsträning på Regnbågshuset.	Hälsolots Centrum Demokrati och medborgarservice.	Ett tillgängligt och behovsstyrt utbud för personer som eventuellt inte känner sig bekväma i ordinarie verksamhet och därför inte tar del av hälsofrämjande aktiviteter.

## 5. Lokalt uppdrag

Målområde för lokalt uppdrag Hälso guider: "Hälso guidesuppdraget ska bidra till en ökad möjlighet för invånarna i nordöstra Göteborg att ta del av hälsofrämjande information".

Målområde för lokalt uppdrag Fysioterapeutkompetens: "Socialnämnden Nordost ansvarar för att Hälso teket har tillgång till fysioterapeutkompetens. Hälso teket har även möjlighet att organisera verksamheten med olika professioner utifrån uppdraget"

Kort beskrivning av insats	Aktör/er	Förväntad effekt/resultat
<p>Fyra Hälso guider har timanställning som erbjuds uppdrag utifrån verksamhetens förfrågan. Vid omfattande uppdrag övervägs möjligheten att arvoda Hälso guider.</p> <p>För uppdrag som enbart innebär informationsspridning finns ett hälso guidesnätverk, där utbildade Hälso guider kan ta del av information och föra den vidare på frivillig basis.</p> <p>En Hälso guide är deltidsanställd på Hälso teket som Hälso informatör. Under perioder med hög belastning av externa uppdrag för Hälso guidesuppdraget minskar tiden som Hälso guiden är på Hälso teket till förmån för uppdrag.</p>	<p>Socialförvaltning Nordost            Familjebostäder            Idrott och föreningsförvaltningen            Finsam            Äldre samt vård och omsorgsförvaltningen            Vårdcentraler och Rehabmottagningar            Angereds närsjukhus            Västra Götalandsregionen            Unilabs            Kunskapscentrum för sexuell hälsa            Kraftens Hus            Finska mångkulturella folkhögskolan</p>	<p>Hälso guidernas arbete är att främja jämlik hälsa genom att stödja, informera och vägleda invånare på ett kulturellt och språkligt anpassat sätt. Genom att fungera som en länk mellan Hälso teket och andra hälsofrämjande verksamheter och målgrupper som annars kan ha svårt att ta del av information, bidrar hälso guiderna till ökad kunskap och tillgänglighet för befolkningen.</p>

<p>Hälsoguiderna arbetar på uppdrag från interna och externa verksamheter och kommer under år 2026 arbeta med uppdrag i form av:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Butiksvandring- information om hälsosamma matinköp.</li> <li>- Information om digitala tjänster som 1177</li> <li>- Mammografi</li> <li>- Tobakskampanj</li> <li>- SRHR- Information om sexuell och reproduktiv hälsa</li> <li>- Öka barnvaccin</li> <li>- Sprida information om aktiviteter för andra verksamheter</li> <li>- Trygghetsskapande kampanjer</li> <li>- Information om stöd till cancerdrabbade</li> </ul>		<p>Ökad kunskap om hälsa och vård då invånare får bättre förståelse för tjänster som 1177, mammografi och vaccination, vilket kan leda till ökad användning av förebyggande och hälsofrämjande insatser.</p> <p>Förbättrad egenvård och hälsokompetens genom butiksvandringar, tobaksfri-insatser och SRHR-information där individens förmåga att fatta beslut om sin hälsa stärks.</p> <p>Genom att nå grupper som annars riskerar att stå utanför information och samhällsstöd kan skillnader i hälsa mellan olika delar av befolkningen minska.</p> <p>Ökad trygghet och delaktighet då samarbetet med exempelvis trygghetssamordningen och bostadsbolag kan bidra till ökad social trygghet och gemenskap.</p> <p>Stärkt tillit till samhällsinstitutioner då hälsoguiderna fungerar som brobyggare som skapar förtroende och ökar förståelsen för hur vård och samhällsservice fungerar.</p>
--	--	---

<p>Under året ska verksamheten arbeta fram ett koncept för <i>Unga Hälso guider</i> i samarbete med enheten Förebyggande och Främjande (Fältenheten).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hälso guidesutbildning för ungdomar/unga vuxna.</li> <li>- Efter genomförd utbildning kan ungdomar/unga vuxna erbjudas arbete i form av uppdrag på Unga mötesplatser för att sprida kunskap om hälsa och levnadsvanor till andra ungdomar.</li> </ul>	<p>Hälsoteket Nordost samt enheten Förebyggande och främjande inom Socialförvaltningen</p>	<p>Ungdomar i Nordost blir utbildade inom hälsa och levnadsvanor. Ungdomar/unga vuxna i Nordost blir delaktiga i framtagandet av konceptet, det skapas delaktighet och inflytande i folkhälsofrågor. Förväntad effekt är att ungdomarna/unga vuxna ska må bättre och få en godare hälsa.</p>
<p>Det planeras en Hälso guidesutbildning "Steg 2" i början av året för de som enbart gått Steg 1 under hösten 2026.</p> <p>Ytterligare en "Steg 1" utbildning för invånare beräknas hållas i slutet av vårterminen.</p>	<p>Socialförvaltningen Nordost Angereds närsjukhus</p>	<p>Invånare i Nordost blir utbildade inom hälsa och levnadsvanor.</p>
<p>Hälsoteket har upphandlat fysioterapeutkompetens motsvarande 160 %.</p>	<p>Socialförvaltning Nordost Närhälsan Angered Rehabmottagning</p>	<p>Fysioterapeuterna fungerar som en brygga mellan Hälsoteket och Rehabmottagningarna och kan vägleda besökare vidare till rätt verksamhet vid behov. Hälsoteket kan också ta stöd av fysioterapeuternas specialistkompetens vid exempelvis föreläsningar eller andra insatser där fördjupad kunskap behövs.</p>

## 6. ÖVRIGT

Kostnaderna för Hälsoteket har stigit betydligt gällande både inköp av material och lokalkostnader. Anställda har ökat under året, vilket påverkar bemanningsplanering och tillgängliga resurser inför 2026. En del av ökningen beror på LAS-regler samt på återkomst från tjänstledighet. Dessa förändringar innebär att Hälsoteket behöver anpassa resurserna inför 2026 och som en del i det minskar Hälsoteket tillgången till upphandlad fysioterapeuttid, från tidigare 235% till 160%. Hälsoteket arbetar aktivt med att planera bemanningen långsiktigt, så att både kvaliteten i verksamheten och god arbetsmiljö för medarbetare kan bibehållas. Påverkan på arbetsmiljön dokumenteras i riskanalys.

## 7. Budget

	BUDGET	
	DRN	SN
<b>INTÄKTER</b>		
Ingående saldo från föregående år	0	0
Årets medel enl. samverkansavtal	3 714 139 kr	3 714 139 kr
<b>SUMMA INTÄKTER</b>	3 714 139 kr	3 714 139 kr
<b>KOSTNADER</b>		
Lön (inkl. lönebikostnader)	2 104 139 kr	2 104 139 kr
Omkostnader löner via avtal	950 000 kr	950 000 kr
Omkostnader (ex. Lokaler, administration, utbildning, resor m.m.)	350 000 kr	350 000 kr
<i>Insatser enligt grunduppdrag:</i>	35 000 kr	35 000 kr
<i>Insatser enligt lokalt uppdrag:</i>		
Lön för samordning Hälsoguider	175 000 kr	175 000 kr
Lön för uppdrag Hälsoguider	100 000 kr	100 000 kr
<b>SUMMA KOSTNADER</b>	3 714 139 kr	3 714 139 kr
<b>SUMMA TOTALT (INTÄKTER - KOSTNADER)</b>	0	0