

## Till eftertanke

Om jag vill lyckas med att föra en  
människa mot ett bestämt mål måste jag  
först finna henne där hon är och börja just där. ....

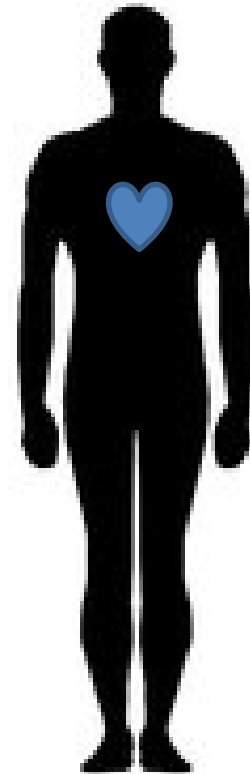
*Sören Kierkegaard*

Britt-Marie Wahlund, PEER  
Nadia Melkstam, Projektledare och  
fysioterapeut



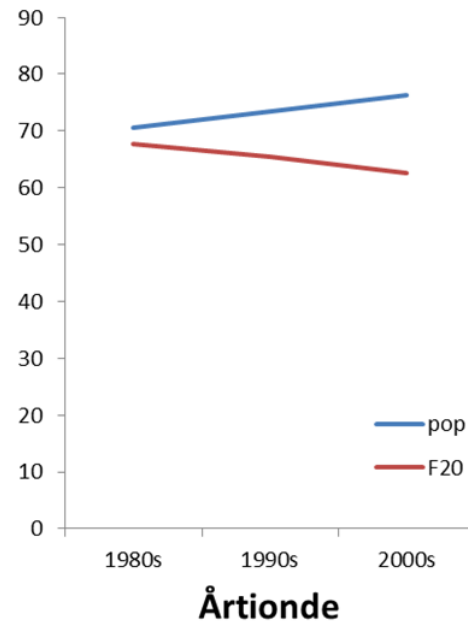
# ”Hälsofrämjande insatser för personer som har en psykisksjukdom”

Inom socialpsykiatrin Jönköpingslän



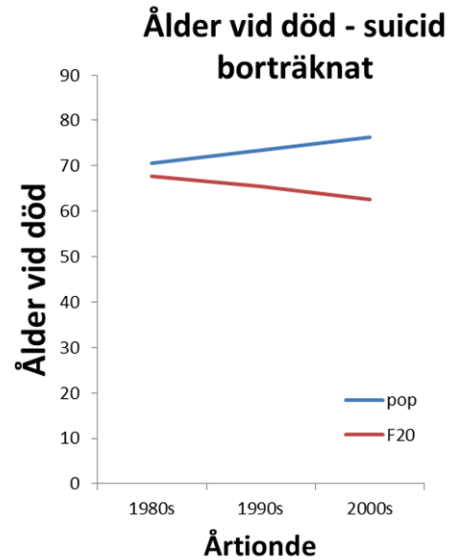
Kroppslighälsa & psykiskhälsa  
EN MÄNNISKA

## Vad är det vi ser?



Dansk study from 1980 to 2010 -  
(Nielsen 2013).

# Medellivslängd för population - blå linje Medellivsslängd för personer med schizofreni – röd linje



Dansk study from 1980 to 2010 -  
(Nielsen 2013).

# Största orsaken till kortare medellivslängd

- **Olika kroppsliga sjukdomar**
  - Diabetes, hjärt o kärlsjukdomar, KOL ....mm.
- **Uppkommer till stor del av våra levnadsvanor.**
  - Alkohol
  - Tobak
  - Motion
  - Mat

# Tobak

## RÖK STOPP!

MÖJLIG VÄG  
I SAMVERKAN MED ANSVARIG  
LÄKARE

Riskbruk: Daglig rökare oavsett antal cigaretter  
per dag



# Alkohol

## Alkoholintag som räknas som riskbruk:

### Kvinnor

- 4 standardglas eller mer per tillfälle
- Mer än 9 standardglas per vecka

### Män

- 5 standardglas eller mer per tillfälle
- Mer än 14 standardglas per vecka

Med ett "standardglas" menas:

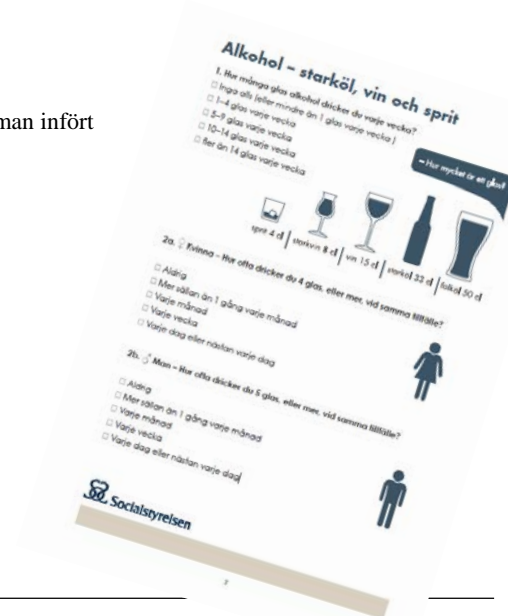


### Alkoholintag som räknas som riskbruk

För att kunna jämföra öl, vin och starksprit när man vill kartlägga sina alkoholvanor har man infört begreppet standardglas.

Ett standardglas motsvarar alkoholmängden i antingen:

- 50 centiliter folköl
- 33 centiliter mellanöl eller nästan lika mycket starköl
- 12-15 centiliter vin
- 4 centiliter starksprit.





# Mat

- 1.Regelbunden måltidordning
- 2.Ingen överdriven konsumtion av enskilda livsmedel
- 3.Anpassade portionsstorlekar
- 4.Bra livsmedelsval





# Fysisk aktivitet främjar

- Blodtryck, puls, blodsocker, blodfetter, lungkapacitet, muskelstyrka, bentäthet
- Minne, koncentration, uppmärksamhet, inläring, kreativitet, hantera stress



# Rekommendationer fysik aktivitet för kroppslig hälsa

**Vardagsmotion, minst 150 minuter per vecka** – ansträngande fysisk aktivitet som ger ökning av puls och andning, t.ex. promenader och trädgårdsarbete.

**Eller - Fysisk träning, minst 75 minuter per vecka**  
- innebär aktiviteter med hög intensitet som ger markant ökad puls och andning,

**VIKTIGT BÖRJA MED ATT**  
***Begränsa stillasittandet***



**Träning och motion**

1. Brukar du löpa så oft du blir andfådd, till exempel springa, göra gymnastik eller spela boll?

- Nej, nästan aldrig
- Ja, mindre än 30 minuter varje vecka
- Ja, 30-60 minuter varje vecka
- Ja, 60-90 minuter varje vecka
- Ja, 90-120 minuter varje vecka
- Ja, mer än 120 minuter varje vecka

Totalt ..... minuter under en vecka x 2 = .....

2. Har mycket rör du på dig varje vecka, till exempel promenader, cyklar eller arbetar i köksgröden? Älskar du att gå på promenader som du rör på dig i minst 10 minuter.

- Ingen tid
- Mindre än 30 minuter varje vecka
- 30-60 minuter varje vecka
- 60-90 minuter varje vecka
- 90-150 minuter varje vecka
- 150-300 minuter varje vecka
- Mer än 300 minuter (5 timmar) varje vecka

Totalt ..... minuter under en vecka

 Socialstyrelsen

Satsa på att förbättra kroppslighälsa

# Vad är Jämlikheter?



# Vilka är svårigheterna

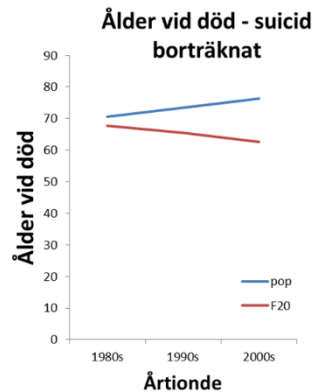
Söker vård senare,  
inte alls

Sämre följsamhet till  
behandling

Psykologiska-  
faktorer

Sämre  
levnadsvanor

socialafaktorer



Ekonomiska-  
faktorer

stigmatisering

Kognitva-  
funktioner

Biverkningar av  
medicin

# Vad kan vara möjliggörare?

SMÅ STEG



ATT FÅ  
LYCKAS



FÅ PROVA  
IGEN och  
IGEN



STÖD EFTER  
BEHOV



ALDRIG  
FÖRSENT



HITTA SIN  
MOTIVATION



ANDAS SAMMA  
BUDSKAP



LUSTFYLLT



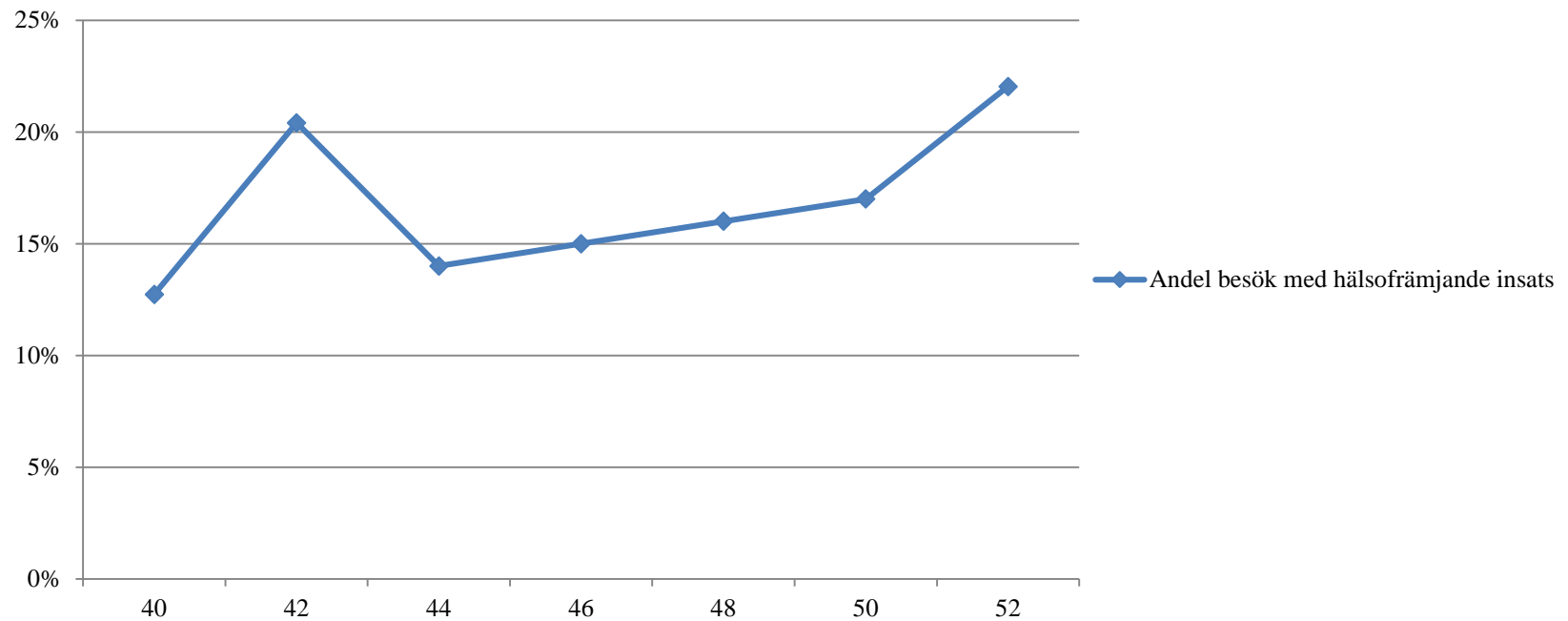
REALISTISKA MÅL



## PILOTEN:

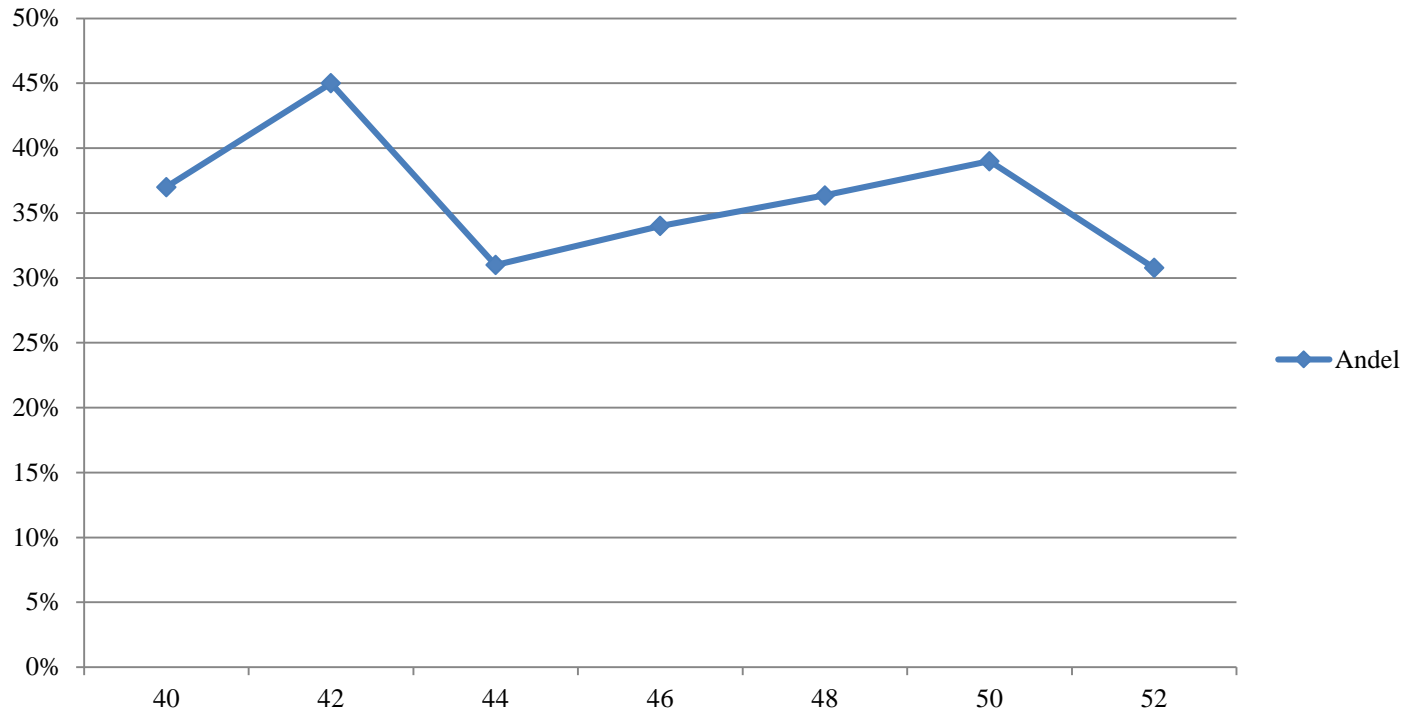
- Nära samarbete med region projekt i samma anda
- Intervjuer
- Peer + projektansvarig utformade först o testade olika dokument
- 6 personer deltog i piloten under hösten -16
- Utvärderade initialt våren -17
- Sedan jobbat med spridning genom utbildning, nätverksgrupp för starta processer i övriga kommuner.

# Andel besök med hälsofrämjande insats inom boendestöd Värnamo kommun





# Andel besök med hälsofrämjande insats inom sysselsättningen Värnamo kommun



# Pilot projektet ”hälsofrämjande insatser för personer med psykisk sjukdom”

## Identifierade behov:

- Vi behöver bli bättre på att **upptäcka** kroppslig ohälsa el risk för kroppslig ohälsa
- Vi behöver ge ett mer individ anpassat **stöd**
- Vi behöver hålla ut med kontinuerliga **uppföljningar** och anpassa stöd efter behov i täta uppföljningar
- Vi behöver hitta **varaktighet** i våra arbetssätt runt detta för att hålla vid

# Värnamo kommun

## UPPTÄCKA:

Erbjuda samtal om levnadsvanor i samband med att genomförandeplanen upprättas minimum 1-2 g/år.

## GE STÖD:

Önskas stöd att ändra levnadsvana, formulera hälsoplan "Nå mål och Klara hinder" (ESL)  
individuellt, i grupp, andra insatser tex. samverkan med behandlande hälso o sjukvård

## UPPFÖLJNING:

se till att vi följer upp kontinuerligt och tätt - vid behov ändrar planen - följsamma i det psykiska måendet

## VARAKTIGHET:

För organisation och för individ: kopplat till kommunens befintliga strukturer, genomförandeplan

## SAMVERKAN:

- SIP- Samordnad individuell plan med brukarens fokus
- Alla andas samma budskap -

# SPRIDNING I JÖNKÖPINGSLÄN

## region och kommun för sig och i samverkan

Vad sprider vi.....

- UPPTÄCKA
- GE STÖD
- UPPFÖLJNING
- VARAKTIGHET

ALLA RIGGAR FÖR SAMMA  
HÖRNSTENAR MEN PÅ OLIKA  
SÄTT BEROENDE PÅ VILKEN  
ORGANISATION

E-utveckling och IT-stöd

Kommunal utveckling

Kulturutveckling

Projektstöd och bidrag

Uppföljningar

Verksamhetsutveckling

Förbättringsarbeten och projekt

**Hälsa och vård**

Psykisk vård

Regional utveckling

Äldres hälsa

Nätverk och mötesplatser

Regional utveckling

 Du är här: [Region Plus](#) / [Utveckling och samverkan](#) / Förbättringsarbeten och projekt / [Hälsa och vård](#) / Somatisk hälsa vid psykisk sjukdom /

## Hälsofrämjande arbete tillsammans med personer med psykisk sjukdom

**Hälsofrämjande arbete pågår i kommuner, vårdcentraler och inom specialistsykeiatrik på sjukhusen. Det är av stor vikt att komma igång med arbetet på samtliga enheter och arbetsplatser för att personer med psykisk sjukdom ska få jämlika förutsättningar att klara att leva enligt goda levnadsvanor och på så uppnå en förbättrad hälsa.**

Bygg på verksamhetens befintliga arbetssätt och processer i ert förändringsarbete och utgå från vad som är bäst för individen. En förutsättning för en varaktig förändring för individen är samverkan mellan vårdgrannar. Nedan finns en modell över testade arbetssätt i pilotprojekt Värnamo (socialpsykiatrik Värnamo kommun, psykosmottagningen, Vråens vårdcentral). I modellen inkluderas det som varje organisation behöver säkra, dvs UPPTÄCKA GE STÖD UPPFÖLJNING OCH SKAPA VARAKTIGHET. Observera att "säkra" innebär att insatsen kan äga rum i en annan organisation än din egen men du behöver ha kännedom att individen får insatsen.

### kommun

- UPPTÄCKA: Genom ESL (Ett självständigt liv) "Vad är du nöjd med...?" samt levnadsvanefrågor (Socialstyrelsen)
- GE STÖD: Genom att erbjuda individanpassat stöd till förändring. ESL "Nå mål och klara hinder"
- UPPFÖLJNING: Kontinuerlig uppföljning av satta mål och enligt plan
- VARAKTIGHET: SIP. Bygga på befintliga arbetssätt och dokument

### vårdcentral

- UPPTÄCKA: Genom hälsokurva.
- GE STÖD: Genom att säkra att patienter kommer på kallade besök. Individanpassat stöd utifrån förutsättningar. Hälsocenter, FaR.
- UPPFÖLJNING: Säkerställa uppföljning genom stödsatser
- VARAKTIGHET: SIP. Bygga på befintliga arbetssätt och dokument

### sjukhus

- UPPTÄCKA: Prevention vid nyinsjuknande! Somatisk screening (checklista) och levnadsvaneformulär (FAKTA)
- GE STÖD: Genom individuell hälsoplan (1177). Ge stöd till genomförande via ev andra aktörer (kommun, friskvård, vårdcentral)
- UPPFÖLJNING: Kontinuerlig uppföljning av satta mål och enligt plan. Efter nyinsättning/byte av neuroleptika (checklista).
- VARAKTIGHET: SIP. Bygga på befintliga arbetssätt och dokument

### Arbetsmaterial

Aktuellt:

[KOM IGÅNG PÅ DIN ARBETSPLATS](#)
[Mätningar](#)
[Spridningsplan bilaga](#) med förslag till mätningar

Äldre dokument:

[Projektplan](#)
[Påverkansdiagram](#)
[Handlingsplan för projektet](#)
[Projekt socialpsykiatrik Värnamo kommun](#)
[Sammanställning pilotprojekt december 2016](#)
[Resultatsammanställning april 2017](#)

### Bakgrund

Världshälsoorganisationen (WHO) har definierat hälsa som ett



Tack för oss!