

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text centered in a white space.

# Hälsoarbete på psykosprogrammet Flemingsberg

Lisa Höglund-Casemanager/mentalskötare

# Bakgrund

- ▶ Upptagningsområde: Huddinge Kommun
- ▶ Diagnoser: Schizofreni  
Schizoaffektiv  
Vanföreställningssyndrom  
Pykossjukdom
- ▶ Kommer på remiss
- ▶ Alla patienten har en kontaktperson/casemanager /skötare/sjuksköterska

# Hälsoarbete på mottagningen

- ▶ Startade för 10 år sedan
- ▶ Remisser kom från vårdcentralen och överviktsenheten
- ▶ Började med 1 grupp per vecka. Alla gick 2 terminer sedan nya grupp deltagare.
- ▶ Nu ser arbetet annorlunda ut....

- ▶ 2 hälsogrupper
- ▶ Individuell hälsomottagning
- ▶ Rökavvänjning

# Hälsogrupper

- ▶ Tisdagar 14-15:30
- ▶ Kort föreläsning/diskussion
- ▶ Promenad 10-25min
- ▶ Kaffe och frukt
- ▶ Vägning

- Onsdagar 10-12
- Längre föreläsning/diskussion
- Promenad ca 40min
- Frukost
- Vägning

# Hälsomottagning

## Huddinge Psykos Mottagning

Namn \_\_\_\_\_

Blodtryck

Personnummer \_\_\_\_\_

Vikt  kg

Datum \_\_\_\_\_

Längd  cm

Senaste årskontroll på HPM \_\_\_\_\_

Midjemått  cm

Behandlingsuppföljningen genomförd av \_\_\_\_\_

BMI (Body Mass Index)

Remiss för rutinlab till pat

### MATVANOR

Frukost, kl \_\_\_\_\_ Vad? \_\_\_\_\_

Mellanmål, kl \_\_\_\_\_ Vad? \_\_\_\_\_

Lunch, kl \_\_\_\_\_ Vad? \_\_\_\_\_

Mellanmål, kl \_\_\_\_\_ Vad? \_\_\_\_\_

Middag, kl \_\_\_\_\_ Vad? \_\_\_\_\_

Kvällsmat, kl \_\_\_\_\_ Vad? \_\_\_\_\_

### SÖMN

Sov mellan kl \_\_\_\_\_ Uppvaknanden? Ja  Nej

### FYSISK AKTIVITET

Ja  Nej  Vad? \_\_\_\_\_

### ALKOHOLVANOR

Audit  Dudit

### RÖKVANOR

### VÅRDPLAN

Problem: \_\_\_\_\_

Mål: \_\_\_\_\_

Åtgärd: \_\_\_\_\_

Indiv

ing

# Föreläsningar/ diskussion ämnen

## Kost

- Tallriksmodellen
- Byta till vatten
- Hårt bröd
- Nyckelhål

## Fysisk aktivitet

- Promenader
- Stegmätare
- Stavar
- Backträning

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor>

<http://www.sundkurs.se/livsstils kurs/>

<http://www.sundkurs.se/sunda-tips/>

(Karolinska Institutet)

(Karolinska Institutet)