

# Projekt Hälsa och livsstil

Susanne Persson

Sally Hultsjö

# Hälsoproblem

- Personer med psykos sjukdom, bipolär sjukdom och allvarlig depression har hög förekomst av somatisk ohälsa.
- Överdödlighet 2-3 ggr högre än befolkningen i allmänhet och livstidsförkortning på mellan 25-30 år.
- 60% av dessa dödsfall är orsakade av botbara metabola avvikelser (högt blodtryck, höga blodfetter, högt blodsocker, fetma)

# Metabola avvikelser bland personer med psykisk funktionsnedsättning inget nytt fenomen

- Livsstil (mat, motion, inaktivitet)
- Psykiska symtom (tar över, gömmer sig)
- Mediciner (viktuppgång, passivitet)

Insatser för somatisk hälsa har getts (interventioner, råd, kbt, prover) men med små effekter.

Varför blir det så här, hur tänker och jobbar vi i Jönköpings län?

# SOMATISK HÄLSA PROJEKTET

Kartläggning av hur vi jobbar med somatisk hälsa och vad som kan vidareutvecklas genom intervjuer med chefer inom socialtjänst och landstings psykiatri i Jönköpings läns landsting. (2012)

## Resultat

- Förebyggande arbete ej i fokus utan psykiska symtom prioriteras
- Somatisk hälsa sällsynta i gemensamma vårdplaner och i beslut om stöd insatser
- Gemensamma riktlinjer och samverkan mellan olika aktörer saknas.
- Kunskap om somatisk ohälsa och samtidig psykisk sjukdom efterfrågas, då man upplever det svårt veta vad/hur göra.

Ta fram utbildningsmaterial (2013)

# Syftet med utbildningsmaterialet

- Hos personal inom de olika organisationerna öka kunskapen om vad som kan försvåra en hälsosam livsstil för personer med psykisk funktionsnedsättning och att förstå vikten av arbetet med livsstilsfrämjande insatser, för att förebygga somatisk ohälsa i målgruppen.
- I utbildningsmaterialet kan användas på varje arbetsplats som ett diskussionsunderlag i tex workshops eller i utbildningsdagar och vara ett stöd i hur man kan jobba hälsofrämjande i det dagliga arbetet. Öka motivation och intresse att jobba med dessa frågor.

# Upplägget på utbildningsmaterialet

Sammanfattning av den kunskap /vetenskap som finns inom området

Rekommendationer om hur personal kan tänka och jobba i det personliga mötet med varje individ inom de olika områdena

Reflektioner för att medvetandegöra personal om hur man jobbar med dessa frågor, för att de ska kunna planera och utveckla sitt arbete och sin organisation.

# Faktorer som kan försvåra en hälsosam livsstil för personer med psykisk funktionsnedsättning

- **Behandlingsfaktorer** (påverkan av mediciner och samverkan)
- **Psykologiska faktorer** (Kognitiva funktioner, hälsouppfattningar, prioritering av psykisk hälsa, tillit till sin egen förmåga att förändra)
- **Socioekonomiska faktorer** (Relationer, upplevelse av stigma, att leva i fattigdom)

# Prioritering av psykisk hälsa

- Psykiskt välmående prioriteras i större omfattning än en hälsosam livsstil varför beteenden med direkt positiv effekt på psykiskt välmående prioriteras även om det kan skada somatiska hälsan på sikt
- Rökning och överkonsumtion av mat ses nödvändigt för att klara dagen och/eller slappna av och sova = stressreducering
- Hälsorisker relateras till psykologiska faktorer som jobbiga tankar, och dåligt självförtroende och inte till metabola avvikelser eller ohälsosamt levande



Rekommendationer för att förstå hur personen tänker runt sin psykiska hälsa.

Ställer vi frågan om hur personen ser på sin somatiska och psykiska hälsa?

Går det att öka graden av fysisk aktivitet och hälsosam mat i individens dagliga rutiner som fungerar oavsett mående.

# Reflektioner

Finns det insatser som har en positiv effekt både på den somatiska och psykiska hälsan?

# Hur går vi vidare

Sprida materialet, vem och hur?

Riktade utbildningsinsatser (Susanne / Sally)

- Representanter på olika enheter som kan sprida det vidare
- En grupp för att stötta arbetsplatsen ta fram sina riktlinjer, sitt arbetssätt
- Mixade grupper (för ökat samarbete)
- Primärvården
- Studenter under utbildning (spec.ssk)

Varje enhet måste själva ta ansvar och jobba med materialet.

Tex: Bli en del i psykosprocessens arbetssätt, utarbetning på psyk.kliniken i Jönköping.