

Hälsocafé

- stimulerar till egenvård och egenansvar

Hälsocafé är ett paraplybegrepp för mötesplatser och nätverk som finns i gränslandet mellan hälso- och sjukvården och samhället.

Syftet med mötesplatserna Hälsocaféer är att fokusera på hälsa trots sjukdom - att skapa mötesplatser för hjälp till självhjälp. I hälsocaféerna möts människor med erfarenheter, inte enbart med diagnoser. Tillsammans ger man varandra energi till att leva - att skapa hälsa för livet.

Mötesplatserna hoppas kunna stimulera till egenvård och egenansvar.

För mer information om Hälsocafé:

Louise Nordlund Johansson, louise.nordlund.johansson@rjl.se

Mötesplatser

Hjärtats hus

För personer som har eller har haft cancer, är närstående eller vän. Huset är öppet en eftermiddag i veckan. Här erbjuds fika, samtal och olika former av aktiviteter som fysisk rörelse och föreläsningar. Innehållet formas utifrån besökares behov och önskemål. Ingen anmälan krävs. Verksamheten drivs med hjälp av volontärer. Finns nu i Jönköping, Eksjö, Värnamo samt Tranås.

För mer information om Hjärtats hus:

Maggie Målevik, margareta.malevik@rjl.se



Lärcafé

Pedagogiken i lärcafé bygger på ett samspel mellan personer med samma diagnos/symtom och vårdpersonal. En del i pedagogiken är att en erfaren patient/närstående ingår i gruppen, en annan del är att patientens/närståendes frågor styr innehållet i träffarna.

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/sidor/folkhalsa/larcafe---enligt-lara-och-bemastra/>

För mer information om Lärcafé, kontakta:

Birgitta Ekeberg, birgitta.ekeberg@rjl.se
Patrik Blomqvist, patrik.blomqvist@rjl.se
Emma Hag, emma.hag@rjl.se



Självhjälpsgrupper

Självhjälpsgruppens styrka är att alla deltagare bär på liknande erfarenheter, deltar på samma villkor och ger varandra stöd och hjälp för att komma vidare. Alla har något att ge och det finns alltid något att lära sig. De första träffarna får gruppen stöd av en igångsättare som sedan har fortsatt regelbunden kontakt med gruppen. Självhjälpsgrupper som pågår har följande teman: att vara anhörig, ensamhet, hitta glädje efter svårigheter samt utmattning.

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/sidor/folkhalsa/sjalvhjalpsgrupper/>

För mer information om Självhjälpsgrupper, kontakta:

Birgitta Ekeberg, birgitta.ekeberg@rjl.se
Patrik Blomqvist, patrik.blomqvist@rjl.se



Passion för livet

Passion för livet är ett program för seniorer, som kan ge kunskap och verktyg för att man själv ska kunna skapa sig ett hälsosamt liv. Meningen är att engagera seniorer att själva ta aktivt ansvar för ett förebyggande levnadssätt. Arbetsättet ”Passion för livet” går ut på att en grupp seniorer träffas vid sex till tio tillfällen, vid så kallade Livscaféer, för att under ledning av utbildad handledare diskutera och fundera över olika delar av sitt liv.

För mer information om Passion för livet, kontakta:

Susanne Lundblad, susanne.lundblad@rjl.se



Resurser

Levande bibliotek

Levande bibliotek består av cirka 50 personer i olika åldrar med olika bakgrund och kompetenser. De representerar någon sjukdomsgrupp eller är närstående. Personerna vill bidra med sina erfarenheter av hälso- och sjukvård och kan medverka i till exempel projekt och utvecklingsarbete, på utvecklingsdagar, workshops, introduktionsutbildningar och konferenser.

För mer information om Levande bibliotek kontakta:

Louise Nordlund Johansson, louise.nordlund.johansson@rjl.se

Patrik Blomqvist, patrik.blomqvist@rjl.se



Peer

En peer är en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. En peer har gått utbildningar i syfte att använda och delge sina komplementära kunskaper, samt att förmedla hopp om återhämtning till såväl individ som samhälle. En peer tar olika uppdrag och deltar i utbildningsinsatser för personal, arbetsgrupper samt ger föreläsningar m.m.

För mer information om Peer, kontakta:

Sara Thil, sara.thil@rjl.se



Patientstödjare

Patientstödjare är en person som är anställd av Region Jönköpings län för att arbeta tillsammans med sjukvårdspersonal, både som stöd för andra patienter och för att förbättra och utveckla sjukvården. Alla patientstödjare har egna erfarenheter av kroniska sjukdomar.

För mer information om Patientstödjare, kontakta:

Patrik Blomqvist, patrik.blomqvist@rjl.se



Storytelling

Personer som är utbildade att dela sin berättelse för olika verksamheters personal. Ger en förutsättning för en ännu bättre insikt ur patientperspektivet.

För mer information om Storytelling, kontakta:

Louise Nordlund Johansson, louise.nordlund.johansson@rjl.se

