

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

<b>1) stöd i patientkontakt</b>			
<b>Inriktning</b>	<b>Introduktionstext</b>	<b>Mer information</b>	<b>Kontaktuppgifter</b>
Gruppverksamheter	<p>En stark friskfaktor är sociala nätverk. Det finns flera goda exempel på hur gruppverksamhet kan fungera som ett led i hjälp till självhjälp. Initialt behöver gruppen samordnas och sättas igång av en koordinator/samtalsledare. Grupper startar löpande där personer kan träffa andra i liknande situationer.</p> <p>Det finns möjlighet att utbilda samtalsledare. Se kontaktuppgift för respektive exempel nedan</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lärcafé</li> </ul>	<p>Lärcafé är en modell som är hämtad från Norge. Modellen bygger på idén att patienten söker kunskap utifrån den situation som hen befinner sig i. Modellen lämpar sig för t.ex. nyinsjuknade. En grupp bildas som leds av samtalsledare tillsammans med person som har egen erfarenhet</p>	<p><a href="https://www.1177.se/Jonkopings-&lt;br/&gt;lan/Tema/Halsa/Stod-och-hjalp-i-Jonkopings-&lt;br/&gt;lan/Larcafe/">https://www.1177.se/Jonkopings- lan/Tema/Halsa/Stod-och-hjalp-i-Jonkopings- lan/Larcafe/</a> Information om Lärcafé på 1177</p> <p><a href="http://plus.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=42552&amp;childId=23003">http://plus.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=42552&amp;childId=23003</a> Information om Lärcafé på Region Plus</p>	<p>Anita Hegestrand- Magnusson T: 010-242 28 62 M:0725-56 28 62 <a href="mailto:Anita.hegestrand.magnusson@rjl.se">Anita.hegestrand.magnusson@rjl.se</a></p>

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

	av sjukdom/funktionsnedsättning.  Det finns möjlighet att utbilda samtalsledare inom regionen		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Självhjälpsgrupp</li> </ul>	<p>Självhjälpsgrupper – samtalsgrupper</p> <p>Styrkan är att alla i gruppen bär på liknande erfarenheter, ger varandra stöd och hjälp för att komma vidare. Självhjälpsgrupperna bygger på frivillighet.</p> <p>Grupper som är igång har teman som utmattning, att vara anhörig, hitta glädje efter svårigheter.</p>	<p><a href="http://plus.rjl.se/infopage.jsf?childId=20736&amp;nodeId=42494#">http://plus.rjl.se/infopage.jsf?childId=20736&amp;nodeId=42494#</a></p> <p><a href="http://www.1177.se/jonkopings-lan">www.1177.se/jonkopings-lan</a> Sök självhjälpsgrupper</p>	<p>Birgitta Ekeberg T. 010-242 41 73, M. 0705450605 <a href="mailto:birgitta.ekeberg@rjl.se">birgitta.ekeberg@rjl.se</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• More to life</li> </ul>	<p>More to life - samtalscafé är för personer mellan 20-29 år som vill dela tankar och erfarenheter med andra och få nya idéer och perspektiv. Träffarna utgår från hälsans fyra dimensioner och tar bl.a. upp aktivitetsbalans och hälsofrågor och verktyg för att själv komma vidare.</p>	<p>Samtalscaféer finns ht 2017 i Tranås, Aneby, Habo, Vaggeryd, Jönköping och Huskvarna.</p> <p><a href="https://www.1177.se/Jonkopings-lan/moretolifecafer/">https://www.1177.se/Jonkopings-lan/moretolifecafer/</a></p>	<p>Maria Haveland T. 010-242 40 57 M. 070-232 37 20 <a href="mailto:maria.haveland@rjl.se">maria.haveland@rjl.se</a></p> <p>Håkan Carlsson M. 070-610 17 20 <a href="mailto:hakan.karlsson@rjl.se">hakan.karlsson@rjl.se</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passion för livet (Livscafé)</li> </ul>	<p>Passion för livet är ett program för seniorer och av seniorer. Tillsammans samtalar deltagarna i livscaféer om hälsa och egna förändringar av sin livsstil</p>	<p>Qulturum utbildar under 2018 seniorledare som ska leda livscaféerna.</p> <p><a href="https://www.1177.se/Jonkopings-lan/Tema/Halsa/Stod-och-hjalp-i-Jonkopings-lan/Passion-for-livet/">https://www.1177.se/Jonkopings-lan/Tema/Halsa/Stod-och-hjalp-i-Jonkopings-lan/Passion-for-livet/</a></p> <p>Inom ideella sektorn pågår utbildning av hälsocoacher</p>	<p>Eva Timén T. 010-242 41 88 M. 076-806 41 88 <a href="mailto:eva.timen@rjl.se">eva.timen@rjl.se</a></p> <p>Susanne Lundblad T. 010-242 11 86</p>

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

		i olika lokalföreningar	M. 076-723 20 02 <a href="mailto:susanne.lundblad@rjl.se">susanne.lundblad@rjl.se</a>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benskörhet</li> </ul>	Livscafé med tema benskörhet. Ett utarbetat koncept som vuxenskolan och osteoporosföreningarna i länet har.		Eva Timén T. 010-242 41 88 M. 076-806 41 88 <a href="mailto:eva.timen@rjl.se">eva.timen@rjl.se</a>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtal om livet</li> </ul>	<p>Samtalsgrupper för personer med lättare psykisk ohälsa, som vill hitta bättre hälsostراتيجier fysiskt, psykiskt, socialt, existentiellt och arbetsmässigt. En träff 2,5 tim/vecka under 12 veckor.</p> <p>Grupperna rekryteras från vårdcentraler men träffas i andra lokaler, ofta med grönska i omgivningen.</p>	<p>Under 2018 pågår ett projekt som finansieras av allmänna arvsfonden. Projektet har olika delar</p> <p>1) Patienter som besöker VC. Vårdcentraler som är medverkar: Läkarhuset Jkpg/Hva, Lokstallarna, Jkpg, Nyhälsan, Nässjö, Aroma, Vetlanda, VC i GGVV-området.</p> <p>2) Studenter på arbetsterapiprogrammet, HHJ</p> <p>3) Test av modell för samtal om existentiell hälsa på Per Brahegymnasiet i Jönköping</p>	Johan Arvidsson Origo Resurs Birkagatan 36 56133 Huskvarna 070-7304924 <a href="mailto:johan@origoresurs.se">johan@origoresurs.se</a>
Kulturunderstödd rehabilitering, KUR	<p>Vänder sig till personer som är sjukskrivna eller är i riskzonen för sjukskrivning för stressrelaterade besvär, psykisk ohälsa och/eller smärta.</p> <p>Aktiviteter genomförs i grupp tillsammans med professionella kulturaktörer. Exempel på kulturaktiviteter är eget skapande som</p>	<p>Grupper med kulturkoordinator finns i Jönköping, Habo, Mullsjö, Vetlanda, Värnamo, Gislaved.</p> <p><a href="http://plus.rjl.se/kulturivarden">http://plus.rjl.se/kulturivarden</a></p>	Birgitta Ekeberg T. 010-242 41 73, M. 0705450605 <a href="mailto:birgitta.ekeberg@rjl.se">birgitta.ekeberg@rjl.se</a>

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

	måla, tova och sy/träslöjd, körsång, dans och rörelser. Gruppen tar också del av kulturupplevelse som konserter, teaterföreställningar och konstutställningar/utställningar.		
Grön rehabilitering Klevarp	Vänder sig till personer som är sjukskrivna eller är i riskzonen för sjukskrivning för stressrelaterade besvär eller psykisk ohälsa.  Med Grön rehabilitering kombineras vistelse och aktiviteter i naturen med arbetsterapi och samtal. Alla aktiviteter sker i grupp.	Patienterna remitteras till Grön rehabilitering via sin vårdenhet.  <a href="http://plus.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=40949">http://plus.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=40949</a>	James Chadwick, Projektledare 0704 290510 <a href="mailto:james.chadwick@rjl.se">james.chadwick@rjl.se</a>
Fysisk aktivitet	För patienter med t.ex. depression och ångest är fysisk aktivitet bra. Fysisk aktivitet kan förebygga depression. Den allmänna rekommendationen* om fysisk aktivitet kan tillämpas. Verktyg Använd verktygen: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Ett liv i rörelse", motionsdagbok, stegräknare</li> <li>2. Skriv ut fysisk aktivitet på recept (FaR), individuellt anpassat recept, på ett strukturerat sätt (inkl. särskild uppföljning, i form av</li> </ol>	<a href="http://www.fyss.se">www.fyss.se</a> FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling)  Länk: <a href="#">Rekommenderad fysisk aktivitet vid depression</a> , ett särskilt kapitel i FYSS 2017  Ytterligare information finns i boken FYSS 2017. FYSS är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd.  - Länk: <a href="#">Fakta Levnadsvanor</a>	Lena Hedin T. 010 -242 45 27 M. 076-117 45 27 <a href="mailto:lana.hedin@rjl.se">lana.hedin@rjl.se</a>

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

	<p>återbesök, telefonsamtal, brev eller e-post vid ett eller flera tillfällen)</p> <p>3. Enkla råd, rådgivande samtal och/eller kvalificerat råd om fysisk aktivitet (inkludera motiverande samtal). Ssamtalet kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel (se ovan) som kan hjälpa personen att förändra levnadsvanan.</p>	<p>* Länk: <a href="#">svenska allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet.</a></p>	
<p>Nyanlända/asyl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hälsokommunikation</li> </ul>	<p>Region Jönköpings län har sedan 2016 fyra anställda hälsokommunikatörer. Uppdraget är att stödja och utbilda nya svenskar i hälsofrågor och hur det svenska hälso- och sjukvårdssystemet fungerar. Hälsokommunikatörerna kan bidra med stöd vid:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Patientutbildning och motivationshöjande insatser</li> <li>2. Gruppsamtalsbehandling</li> <li>3. Kontakt och samverkan med Flyktingmedicinskt centrum (Öppenvård- och medicinsk mottagning för nyanlända)</li> </ol>	<p><a href="http://plus.rjl.se/infopage.jsf?childId=22688&amp;nodeId=35506">http://plus.rjl.se/infopage.jsf?childId=22688&amp;nodeId=35506</a>. Information om hälsokommunikatörer</p> <p><a href="https://www.regionostergotland.se/Om-regionen/Verksamheter/Narsjukvarden-i-vastra-Ostergotland/Flyktingmedicinskt-centrum/">https://www.regionostergotland.se/Om-regionen/Verksamheter/Narsjukvarden-i-vastra-Ostergotland/Flyktingmedicinskt-centrum/</a> Information om Flyktingmedicinskt centrum</p>	<p>Atanas Petkovski T. 010-242 42 13 M. 070 350 80 06 <a href="mailto:atanas.petkovski@rjl.se">atanas.petkovski@rjl.se</a></p>
<b>2) stöd för öka</b>			

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

<b>kunskap hos personal</b>			
Existentiell hälsa	De existentiella frågorna och svaren berättar hur du ser på livet; vad som är viktigt, var du hör hemma, vad som känns meningsfullt och hur du ser på dina möjligheter och framtiden.  Ta med de existentiella frågorna som en del i t.ex. en samtalsgrupp. Samtalskort kan vara ett hjälpmedel.	<a href="http://plus.rjl.se/infopage.jsf?childId=20957&amp;nodeId=36311">http://plus.rjl.se/infopage.jsf?childId=20957&amp;nodeId=36311</a>	Veronica Ottosson T. 010-243 50 38 M. 070-389 81 42 <a href="mailto:veronica.ottosson@rjl.se">veronica.ottosson@rjl.se</a>
Suicidprevention	"Psyk-E bas" finns som internetbaserad utbildning för att använda vid APT och gruppdiskussioner. Underlag är till för att höja kunskapen hos personal. Ett strukturerat arbetssätt behöver därefter arbetas fram.	<a href="http://psyk-e.se">http://psyk-e.se</a> Vårdcentralerna Bra Liv har ett program framtaget som heter "Våga fråga"	Veronika Ottosson T. 010-243 50 38 M. 070-389 81 42 <a href="mailto:veronica.ottosson@rjl.se">veronica.ottosson@rjl.se</a>
Våld i nära relationer	Metodstödet, "Att fråga om våld och hantera svaret" via webben lär dig ställa frågor om våld, hantera svaret och dokumentera i Cosmic.	<a href="http://intra.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=81960&amp;childId=75937#copy">http://intra.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=81960&amp;childId=75937#copy</a>	Veronica Ottosson T. 010-243 50 38 M. 070-389 81 42 <a href="mailto:veronica.ottosson@rjl.se">veronica.ottosson@rjl.se</a>  Elinor Petersson M. 072-450 05 82 <a href="mailto:elinor.petersson@rjl.se">elinor.petersson@rjl.se</a>

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

Mindfulness	Mindfulness eller medveten närvaro innebär att öva på att vara avsiktligt medveten om det som händer i nuet. Används bl.a. för att dämpa stress, smärta, sömn, ångest, depression. Utbildad personal kan starta grupper. I behandlingssyfte (grupp eller individuellt) krävs utbildning. I psykosociala team finns ofta kompetens	<p><a href="http://www.1177.se">www.1177.se</a> Om mindfulness och övningar</p> <p><a href="http://www.lu.se/article/mindfulness-behandling-i-grupp-lika-effektivt-som-kbt-vid-depression-och-angest?ref=pressrelease">http://www.lu.se/article/mindfulness-behandling-i-grupp-lika-effektivt-som-kbt-vid-depression-och-angest?ref=pressrelease</a> Artikel mindfulness i grupp lika positiv effekt som individuell KBT</p> <p><a href="https://roi.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationella-riktlinjer-for-var-d-vid-depression-och-angestsyndrom/recidiverande-egentlig-depression-i-remission-vuxna---aterfallsf2.86">https://roi.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationella-riktlinjer-for-var-d-vid-depression-och-angestsyndrom/recidiverande-egentlig-depression-i-remission-vuxna---aterfallsf2.86</a> Förebygga återfall i depression enl. Socialstyrelsens nationella riktlinjer (remissversion)</p>	Anne Wilderöth T. 010-243 50 28 M. 070-316 50 28 <a href="mailto:anne.wilderöth@rjl.se">anne.wilderöth@rjl.se</a>
Samtal med samtalskort som stöd	<p>”Hur kan vården stödja patienters existentiella behov och hälsa?”. Samtalsgrupper kring existentiell hälsa som är framtagna för personal som stöd för att våga samtala om känsliga ämnen i olika patientmöten.</p> <p>Under våren pågår ett pilotprojekt i Jönköping.</p>	<p><a href="#">Inbjudan intresseanmälan 2018.docx</a></p> <p><a href="#">Rapport från pilot med samtalsgrupp 8 ggr.docx</a></p>	Kontakt: Anna-Karin Jeppsson T:010 242 12 15 <a href="mailto:anna-karin.jeppsson@rjl.se">anna-karin.jeppsson@rjl.se</a>
Hälsolitteracitet	Hälsolitteracitet omfattar flera sorters färdigheter – att läsa och förstå information, att kunna förhålla sig till och värdera information och att kunna	<a href="http://www.halsolitteracitet.se/">http://www.halsolitteracitet.se/</a>	Maria List Slotte T.010 -242 41 87 M. 076 -724 26 68 <a href="mailto:maria.list.slotte@rjl.se">maria.list.slotte@rjl.se</a>

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

	<p>kommunicera hälsobudskap. Graden av hälsolitteracitet kan variera beroende på den situation eller det sammanhang man befinner sig i. I vissa situationer kan en annars god hälsolitteracitet försämrats t.ex. om en nära anhörig eller man själv blir sjuk.</p>		
Storytelling	<p>Funktionsrätt Jönköpings län har under flera år utbildat så kallade storytellers. Det är personer med egen erfarenhet av att leva med en sjukdom eller funktionsnedsättning och som delar med sig av sina erfarenheter. Detta är ett bra sätt att öka kunskapen hos personalen och storytellers kan anlitas t.ex. vid APT eller utvecklingsdagar.</p>	<p><a href="http://hso.jonkopingslan.se/projekt/patientcentrering-pa-vardcentralen/">http://hso.jonkopingslan.se/projekt/patientcentrering-pa-vardcentralen/</a></p>	<p>Lars Winborg kanslichef HSO T: 036-15 28 75 <a href="mailto:lars.winborg@hso.jonkopingslan.se">lars.winborg@hso.jonkopingslan.se</a></p>
HBQ	<p>Diskriminering, och risk för diskriminering har negativ inverkan på människors hälsa, särskilt den psykiska hälsan. Alla patienter, oavsett sexuell läggning eller könsidentitet/könsuttryck ska känna sig välkomna och trygga vid besök i vården.</p> <p>Utbilda personal och som en del i utbildningen genomför ett förbättringsarbete.</p>	<p><a href="http://plus.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=44103">http://plus.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=44103</a></p>	<p>Håkan Carlsson M. 070-6101720 <a href="mailto:hakan.karlsson@rjl.se">hakan.karlsson@rjl.se</a></p>



## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

Nyanlända	BRIS Stödgruppsmetod - Teaching Recovery Techniques (TrT) för att stärka den psykiska hälsan bland nyanlända och asylsökande barn	<a href="https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/asylsokande-och-nyanlanda/verktygsbanken/?show_all">https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/asylsokande-och-nyanlanda/verktygsbanken/?show_all</a>	Atanas Petkovski T. 010-242 42 13 M. 070 350 80 06 <a href="mailto:atanas.petkovski@rjl.se">atanas.petkovski@rjl.se</a>
Tobak	Det är 2-4 ggr vanligare med rökning bland personer med psykisk ohälsa. Det finns läkemedel vid rökavvänjning som hämmar psykofarmaka.  Specifika råd och informationsmaterial finns om man vill arbeta med denna målgrupp.	<a href="http://www.psykologermotttobak.se">www.psykologermotttobak.se</a>	Mattias Jonsson T. 010-242 41 89 M. 070-209 81 42 <a href="mailto:mattias.jonsson@rjl.se">mattias.jonsson@rjl.se</a>  Marita Andersson T. 010-244 84 17 M. <a href="mailto:marita.g.andersson@rjl.se">marita.g.andersson@rjl.se</a>
Föräldrastöd	Utgångspunkter i arbetet är det jämställda föräldraskapet och barnets rättigheter.	<a href="http://www.lansstyrelsen.se/Jonkoping/Sv/manniska-och-samhalle/folkhalsa/Pages/foraldrastod.aspx">http://www.lansstyrelsen.se/Jonkoping/Sv/manniska-och-samhalle/folkhalsa/Pages/foraldrastod.aspx</a>	Maria Haveland T. 010-242 40 57 M. 070-232 37 20 <a href="mailto:maria.haveland@rjl.se">maria.haveland@rjl.se</a>

## STÖD FÖR VÅRDCENTRALER I SYSTEMATISKT FÖRBÄTTRINGSARBETE PSYKISK HÄLSA

Stödet har tre inriktningar:

- 1) stöd att använda i patientkontakt
- 2) stöd för att öka personals kunskaper
- 3) stöd för att inspireras/få kännedom om

3) STÖD FÖR ATT INSPIRERAS/FÅ KÄNNEDOM OM			
Hälsocenter	Hälsocenter finns i Värnamo. Hälsocenter är ett samarbete mellan kommun och vårdcentraler som erbjuder stöd och vägledning när du vill ändra din livsstil eller förändra dina levnadsvanor. Vill ni starta ett hälsocenter eller liknande verksamhet för pat. för att stärka den psykiska hälsan?	<a href="https://www.varnamo.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/varnamo-halsocenter.html">https://www.varnamo.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/varnamo-halsocenter.html</a>	Maria Haveland T. 010-242 40 57 M. 070-232 37 20 <a href="mailto:maria.haveland@rjl.se">maria.haveland@rjl.se</a>
Folder Guldkorn. Om levnadsvanor och psykisk hälsa.	Målgruppen för foldern är framför allt läkare i första hand inom psykiatri, allmänmedicin och företagshälsovård, men materialet kan användas av andra yrkeskategorier och inom andra vårdområden.	<a href="http://www.sls.se/halsa--sjukvard/levnadsvanor/guldkorn/">http://www.sls.se/halsa--sjukvard/levnadsvanor/guldkorn/</a>	Utgiven av Svenska Läkarsällskapet, Läkares samtal om levnadsvanor.
Äldre och ensamhet	Flera av nämnda metoder i detta dokument passar även för äldre. Ta kontakt med Eva Timén så kan vi diskutera vilken metod som kan prövas.		Eva Timén T. 010-242 41 88 M. 076-806 41 88 <a href="mailto:eva.timen@rjl.se">eva.timen@rjl.se</a>