

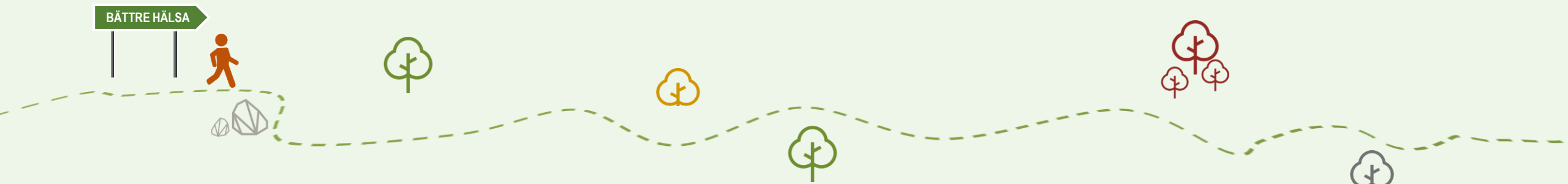


# MÅ BÄTTRE

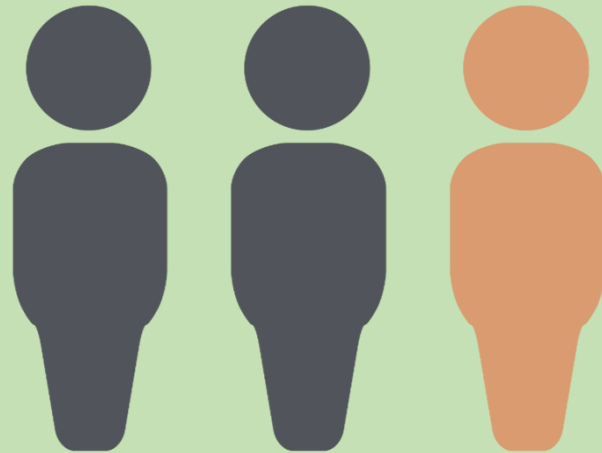
---

Förbättra levnadsvanor bland patienter  
med psykisk ohälsa

Edsbyn - Din hälsocentral



# . Bakgrund



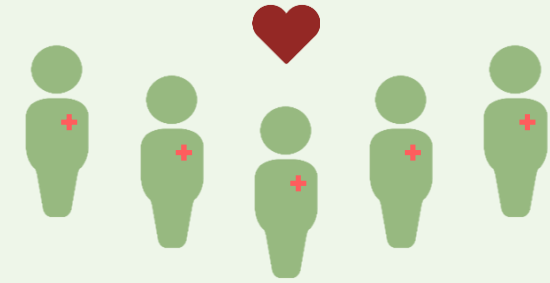
PSYKISK  
OHÄLSA



Patienternas levnadsvanor kan vara mer eller mindre ohälsosamma och ofta krävs långvarig vård från flera av hälsocentralens professioner.

I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor finns vuxna med psykisk ohälsa angivna som en patientgrupp som ses ha särskild risk för ytterligare ohälsa och förtidig död.

# . Tvärprofessionellt team



- ★ Fysioterapeut
- ★ Kurator
- ★ Rehabkoordinator
- ★ Distriktssköterska/  
Rökavvänjare

# GRUPPBEHANDLING

- 6-10 personer

INDIVIDEN



MOTIVATION



KOST



TOBAK



RISKBRUK



MOTION

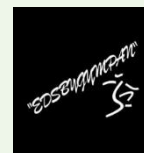


## Upplägg

SAMARBETE MED  
LOKALA FÖRENINGAR

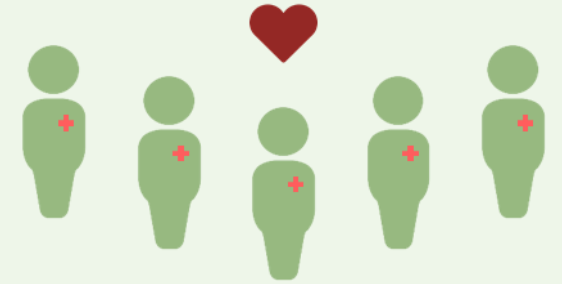


AlftaAktiv



BOOSTER

# Vårt förhållningssätt/metodik



- Deltagit aktivt som ledare, tränar tillsammans
- Arbeta med den direkta upplevelsen, ex hur känns det nu i kroppen?  
Övriga sinnen?
- Didaktiskt förhållningssätt, prova först, utforska upplevelsen och ev sedan lägga på teori.
- Vara kvar i känslan och fortsätta med uppgiften/träningen.

*"Jag trodde inte att levnadsvanorna kunde vara så betydelsefulla för mitt mående"*

Deltagare



. Vad säger deltagare och personal?

*"Från att ha varit osäker tidigare känns det nu spännande och roligt att jobba med patientgruppen"*

Fysioterapeut



*"Jag hade inte kommit så här långt utan stödet från gruppen"*

Deltagare



*KASAM: att involvera möjligheten till rehab till arbete, att jobba med att stödja till egen försörjning.*

Rehab-koordinator



*"Jag skulle aldrig ha provat dans själv, det här var otroligt roligt!"*

Deltagare



*"Grupp ger effekt."*  
DSK/Rökavvänjare



# WIN - WIN - WIN

## Patienterna

- ✓ Mår bättre
- ✓ Ökad egenförsörjning



## Personal

- ✓ Ser resultat
- ✓ Ökat samarbete



## Samhälle

- ✓ Minskat vårdbehov
- ✓ Samhällsekonomiska positiva konsekvenser



# TACK!



---

EDSBYN – DIN HÄLSOCENTRAL

