

Värnamo Hälsocenter

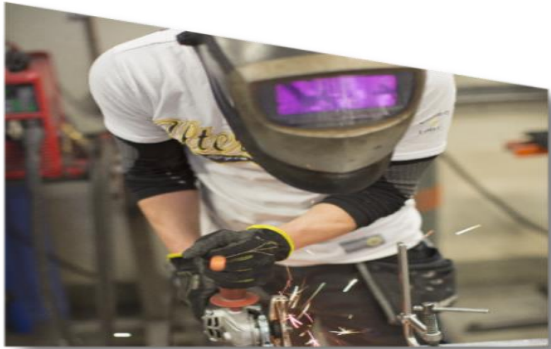
Presentation vid Kickoff för
implementering av
Hälsocenter i region Jönköpings län

Beskrivning av vår resa

- Hälsocenters position i "hälsotratten"
- Övergripande modell
- FaR – bakgrund, utveckling, framtidsplaner
- Hälsocenter – bakgrund, utveckling, framtidsplaner
- Samverkan – bakgrund, utveckling, framtidsplaner
- Utmaningar - hur vi hanterat dem
- Vinster med Hälsocenters i hela regionen

Hälsocenters roll i vårdtratten

Tillsammans för bästa möjliga hälsa
och jämlik vård



Vardagsliv



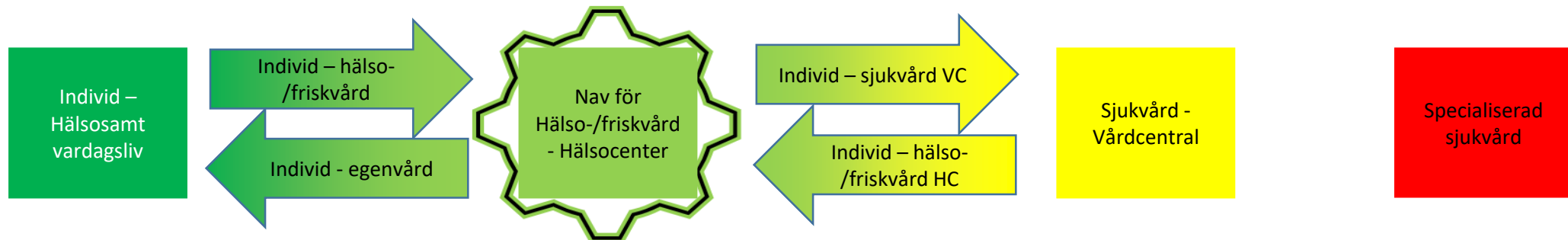
Stöd för kropp
och själ

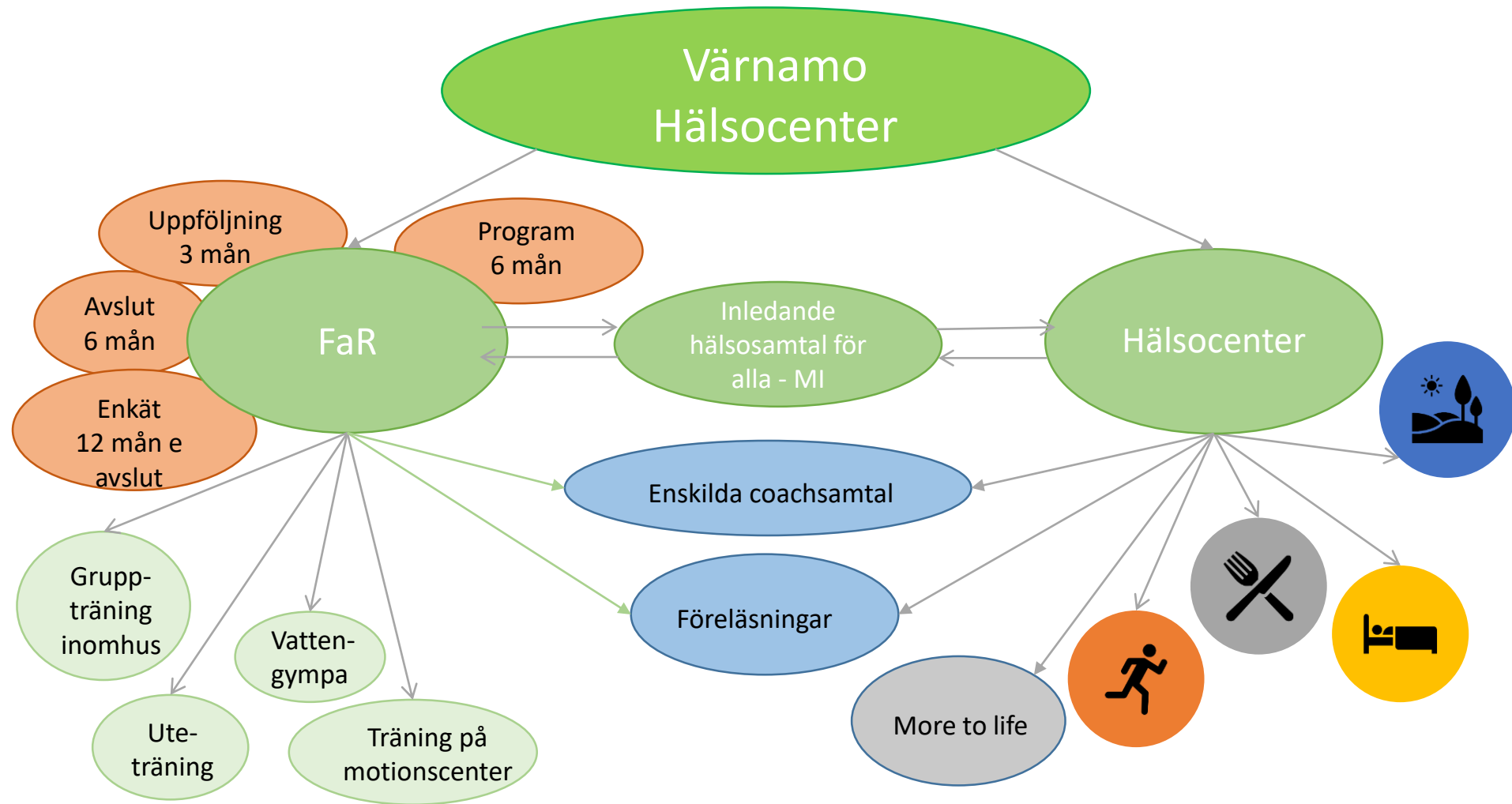


Primärvård



Specialiserad
vård





FaR

Bakgrund

- VC hade egna FaR samordnare och grupper på Vc – svårt för individen att se friskvård istället för sjukvård
- Vi ville få en förskjutning ut till friskvården, få verksamheter erbjöd sig att ta emot FaR-recept
- Viktigt att lokalen var förknippad med friskvård
- Friskvård vs sjukvård

Utveckling

- Fördubblat förskrivningsgraden sedan start – 2019: 250 kunder
- Ökat bemanning av hälsocoacher

Framtidsplaner

- Förlängt FaR – 6 eller 12 månader
- FaB – Samverkan med Barnhälsovården (BUMM) – barn/ungdomar med kraftig fetma

Hälsocenter

Bakgrund

- Vidareutveckla FaR - patienterna på hälsosamtalen beskrev fler levnadsvanor de ville få hjälp med att förändra.
- Vi ville dra nytta av goda resultaten från FaR
- Nå medborgarna tidigare – innan de blir sjuka

Utveckling

- Identifierade 4 fokusområden; Motion, Mat, Sömn, Balans/Återhämtning
- Presentationer och föredrag i olika sammanhang och grupper
- Inför 2019 fokuserade vi på unga vuxna och "More-to-life" introducerades

Framtidsplaner

- Nya målgrupper –
 - Just startat upp grupper för personer med funktionsnedsättning (separat kommunal budget)
 - Blivande och nyblivna föräldrar och deras barn – utökat föräldrastöd (separat kommunal budget)

Samverkan

Bakgrund

- Behov av tydlig styrning och gemensam prioritering av områden för VHC att fokusera på

Utveckling

- Successivt mer tydlig roll för styrgruppen → i takt med att verksamheten växer.

Nuvarande modell

- Styrgrupp – Beslut om planerad verksamhet, uppföljning av genomförd verksamhet
- Kontinuerlig dialog kring definitioner för förskrivning FaR

Framtidsplaner

- Hur styra när fler parter från Regionen blir involverade
- Initiera dialog mellan VHC och VC kring definition av hälsosamtal som resulterar i att hälsocenter bjuder in personen till inledande samtal

Utmaningar – och hur vi hanterat dem

Ekonomi

- Kostnad, Projekt, Permanent verksamhet

Utökning av Hälsocenter

- Balansera ekonomi – utökning av kunder – utökning av bemanning – utökad verksamhet

Gemensam målbild

- Kontinuerlig dialog om vilka mål vi gemensamt har med Hälsocenter
- Vilka hälsonyckeltal ska vi gemensamt följa upp? Enkäter?

Definition av gränsytan mellan sjukvård och hälsovård

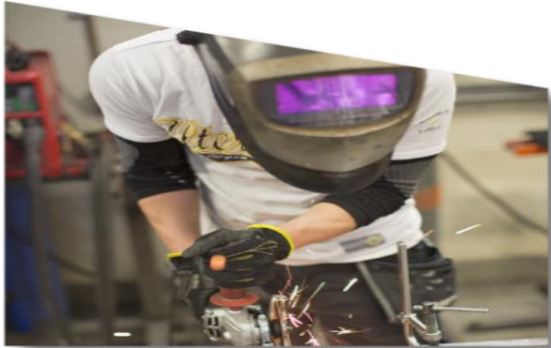
- Kriterier för förskrivning av FaR och numera även
Kriterier för rekommendation att HC kontaktar person efter Hälsoamtal
- Kontinuerlig dialog om var och hur en person ska behandlas
- Friskvård vs sjukvård? Hur gör vi vid gråzoner?

Några vinster med Hälsocenters i hela Regionen

- Tydligare fokus på proaktivitet
- Jämlik vård i hela Regionen
- Breddad kompetensbas
 - Vi kan utbyta kunskap och erfarenheter
 - Nätverk
- Förbättrad flexibilitet i bemanning med kursledare
 - Kurser som är viktiga men inte har större underlag än t.ex. en gång per år
 - Köpa kursledar-tjänsten av annan kommun
- Tydligare gemensam uppföljning av ett antal definierade och beslutade nyckeltal

Hälsocenters roll i vårdtratten

Tillsammans för bästa möjliga hälsa
och jämlik vård



Vardagsliv



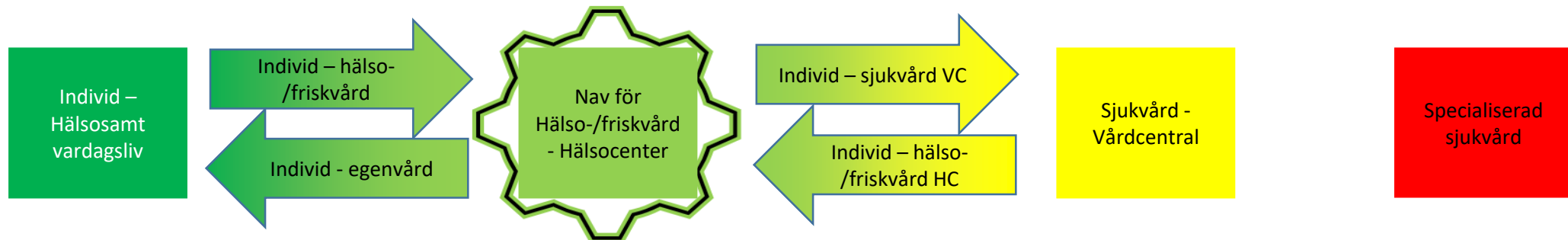
Stöd för kropp
och själ



Primärvård



Specialiserad
vård



SLUT



Hälsocenter i Aneby

Brett samarbete bakom en etablering

- Aneby kommun
- Träningsverket (Aneby Gymförening)
- Aneby Vårdcentral
- Gotahälsan (företagshälsovård)
- Studieförbundet Vuxenskolan



Målgrupper initialt

Steg 1

- Högt blodtryck

Steg 2

- Diabetes
- Artros



Lokal för hälsocenter



- Träningsverket
- Föreningsdrivet gym med cirka 1.000 medlemmar
- Stark tradition med föreningsdrift i Aneby



Styrkor

- Samverkan mellan flera parter
- Liten kommun, lätt att kommunicera
- Träningsverket, lättillgängligt, etablerat
- Samarbete med vårdcentralen



Utmaningar

- Personalresurser, organisation, ekonomi
- Förhållningssättet mellan Träningsverket - vårdcentralen
- Genomslag och erkännande hos medborgarna



Medborgarnas delaktighet

- Skapa ett ”deltagarråd”
- Utvärdering i resp fokusgrupper
- Fritt att föreslå nya fokusområden

SLUT

Hälsocenter i Jönköpings

Så här tänker vi nu



Styrgruppen

Annica Ryman, ordf. Kultur och fritid

Lill Granath, Kultur och fritid – folkhälsa

Martin Funck, Kultur och fritid – föreningsliv

Eva-Karin Anden-Dahlgren, Kultur och fritid – kultur

Jenny Lorefors, Barn och utbildning, elevhälsa

Johan Eriksson, projektledare Smeden HFF

George Aji, Sofia,+1 invånare representanter

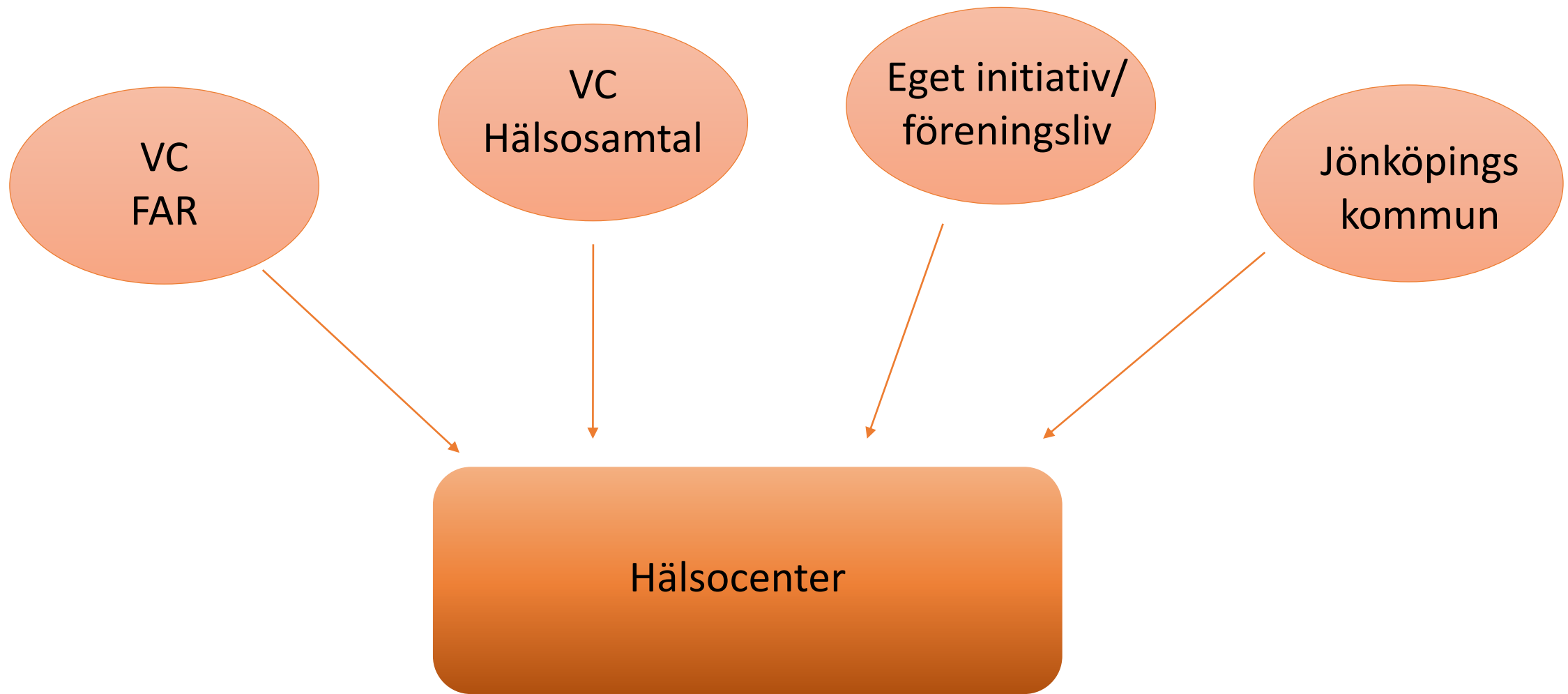
Anette Sparf, Rosenhälsan VC

Nyman Sara, Kungshälsan VC

Peter Fransson, Kungshälsan VC

Orrgren Gabriella, Läkarhuset Huskvarna (adj)

Paula Bergman, Folkhälsa



För vem?

- Personer som är i behov av stöd för en beteende- och livsstilsförändring för förbättrad hälsa
- Alla åldrar
- Geografiskt från upptagningsområdet
- Vilja till förändring/motivation

Hälsocoachen

- Individ- och gruppsamtal
 - Koordinera och samordna grupper
 - Hålla i grupper
 - Kontakter och samarbete med VC, Jönköpings kommun och föreningsliv
 - Slussa ut till annan verksamhet
-

Process

- Rekommendation, remiss eller eget initiativ till hälsocoach på Hälsocenter
- Individuellt samtal. I samtalet bestäms grupp alt lotsning
- 4-5 veckors aktivitet (egen regi alt föreningsregi)
- Avstämningssamtal för vägledning och stöd
- Aktiviteter
- Uppföljningssamtal ca 6 månader

Exempel, egen eller föreningsregi

- Hälsogrupp motivation

Syfte: att skapa insikt och motivation att göra någon form av livsstilsförändring

- Motionsgrupp prova på
- Kulturgrupp prova på

Syfte: att hitta någon aktivitet som passar som inkörsport

- Motionsgrupp kom-i-gång
- Kulturgrupp kom-i-gång

Syfte: när en individ vet vad den vill men det tar emot att börja. Sänka tröskeln

Framgångsfaktorer?

- I området finns redan upparbetade samarbeten med civilsamhälle, föreningsliv och bildningsförbund
- Kommunens föreningsutvecklare har ett nära samarbete med kommunens föreningar
- I kommunen finns utbildade hälsoguider som är en resurs. Samordnare för hälsoguiderna sitter på Smeden 1 gång/vecka
- Civilsamhälle och personal i deltagande vårdcentraler och kommunen har ett stort engagemang och vilja att bidra med sina olika resurser och kompetenser för att helheten ska bli så bra som möjligt
- Tre invånarrepresentanter ingår i styrgruppen
- Genom Delmos-projekt kartlägga behov hos boende i Huskvarna söderområdet
- Genom att involvera de föreningar och studieförbund som finns i området
- Kopplat till befintligt målarbete

TACK

Styrgruppen i Jönköpings Hälsocenter
gm/ Annica Ryman och Anette Sparf



Hälsocenter i Sävsjö



Styrgrupp/Arbetsgrupp

Jenny Abrahamsson, enhetschef Sävsjö VC, Vrigstad

Ann-Margret Floengård, Verksamhetschef Sävsjö och Vrigstad VC

Frank Isaksson, Kultur och fritidschef, Sävsjö kommun

Charlotte Jerkelund, folkhälsoutvecklare, Region Jönköpings län

Jenny Sarrion, enhetschef Socialtjänsten, Sävsjö kommun

Marie-Louise Strömqvist, Badhusföreståndare, Sävsjö kommun

Kristina Wikström, Projektledare FaR, Sävsjö kommun

Målgrupper/behov

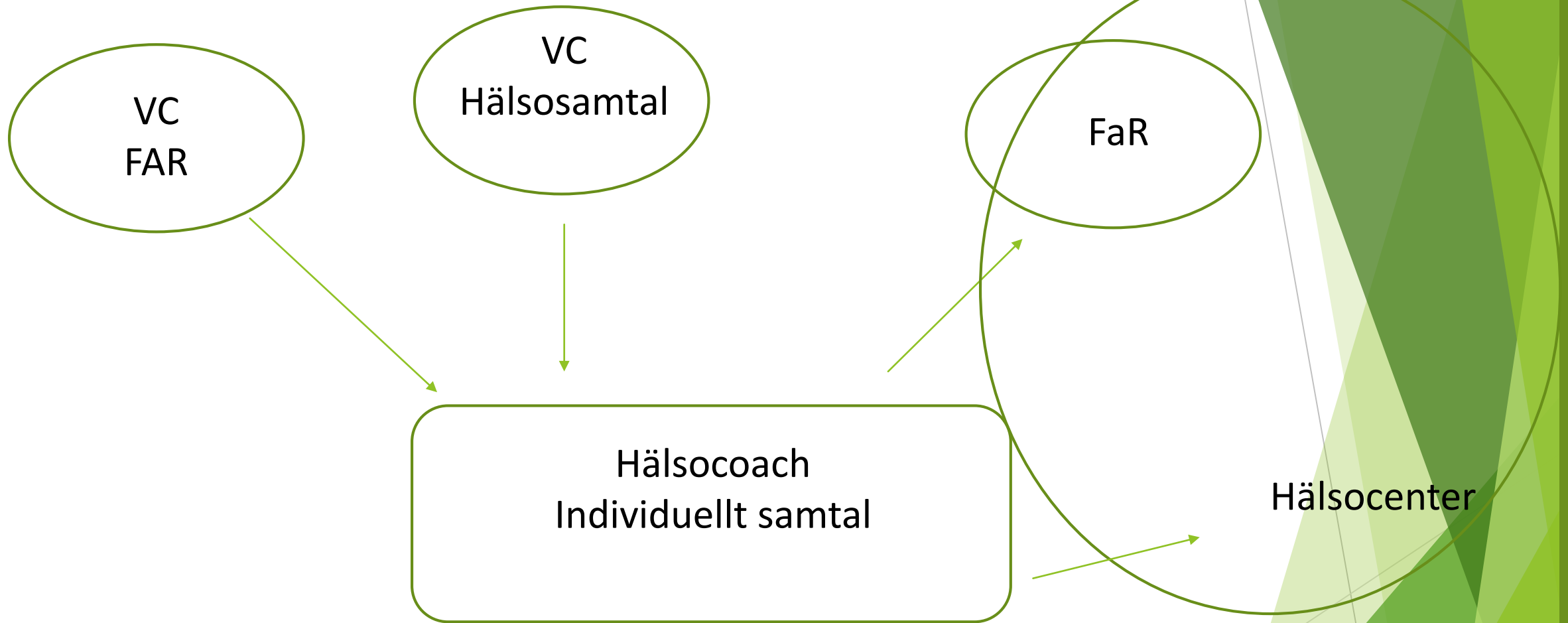
Vuxna i Sävsjö kommun med:

- riskfaktorer som fysisk inaktivitet, sömn, ensamhet, stress, kost, psykisk ohälsa, högt blodtryck, högt blodsocker, övervikt
 - vilja till förändring/motivation
-

Målgrupper/behov forts.

- Personer som är i behov av stöd för genomförande och vidmakthållande av beteende- och livsstilsförändring efter kontakt med vårdcentralen
 - Personer som är i behov av utslussning till friskvård med samtidig kontakt med vårdcentralen, t ex diabetessköterska eller läkare
 - Personer som har genomgått en rehabiliteringsinsats (t ex Re-DO, sjukgymnastkontakt) och är i behov av stöd för att hålla i förändringar
-

Vägar till hälsocenter



Tankar kring hälsocoachens roll

- ▶ Motiverande samtal: kartlägga och uppmuntra
 - ▶ Samordna
 - ▶ Slussa till annan verksamhet
 - ▶ Gruppsamtal/aktiviteter (mat, stress, sömn, fysisk aktivitet)
-

Tankar kring lokal?

Vad kan vi använda av det vi har?

- ▶ Samhällsföreningens gym i Vrigstad
- ▶ Familjecentral
- ▶ SkytteCenter

Samverkan med socialtjänst viktigt för att kunna lösa lokalfrågan. Ingen färdig lösning finns.

Viktigt att komma utanför VC

Tankar kring samarbetspartner?

- ▶ Idrottsföreningar (Smålandsidrotten)
 - ▶ Bildningsförbund
 - ▶ Olika kommunala förvaltningar
 - ▶ Andra hälsocenter?
-

Hur involveras invånaren i arbetet ?

- ▶ Vet vi inte ännu
 - ▶ Starka föreningar och stort samhällsengagemang i Sävsjö kommun
-

Framgångsfaktorer?

- ▶ I området finns redan upparbetade samarbeten med civilsamhälle, föreningsliv och bildningsförbund
 - ▶ Upparbetat samarbete med FaR
 - ▶ Aktiv vårdcentral med erfarenhet av förebyggande insatser med grupper
-

FaR i Sävsjö

- ▶ Behandling med FaR består av:
 - ▶ Skriftlig ordination av en eller flera fysiska aktiviteter som är anpassad till hälsotillstånd, livssituation och intressen.
 - ▶ Receptet gäller 6 månader för en självkostnad av 750 :-, med tillgång till bl.a. gruppträning-balans och styrka, gymträning, vattenträning och uteaktiviteter.
 - ▶ Återkoppling till VC vid avslutad behandling.
 - ▶ 62 procent av de som erbjuds FaR tar del av programmet, vanligast orsak för att man tackar nej är att man inte kan delta dagtid
 - ▶ Samordnare på 50 procent enligt avtal kommun och VC
-

Piggare och gladare av motion på recept

Den varma luften inne i Familjebadet och de lugna rörelserna är inget som går att hämta ut på apoteket. Men motion på recept fungerar. – Jag kan se på deltagarna att de blir piggare, redan efter en månad, säger Kristina Wikström som leder gruppen.

Det är torsdag och dags för core och vattengympa. Utanför de stora fönstren på Familjebadet regnar det, men här inne är det varmt och skönt. I dag ska sex nya deltagare börja i gruppen som har fått motion på recept.

Sedan två år tillbaka kan Sävsjö kommun, som en av få kommuner på höglandet, erbjuda aktiviteter för den som får motion utskrivet på recept av sin läkare. Det kan till exempel gälla personer med högt blodtryck, diabetes eller bensår men även personer som lider av stress och depression.



– Att röra på sig har många positiva effekter. Muskler som värker blir syresatta och stärks, det ger ett allmänt välbefinnande. Dessutom ser vi att grupp känslan är viktig. Den sociala tillhörigheten och känslan av att bli sedd, har ett stort värde, menar Kristina Wikström.

Gruppen börjar göra sig beredd uppe på soldäcket. De hjälps åt att ta fram blå mattor och stavar. Med lugna, stabila rörelser visar Kristina hur de ska göra. Hon berättar vilka muskler som ska jobba och vad de ska tänka på. Alla följer med efter egen förmåga. Styrka i rygg och mage, balans och rörlighet står i fokus.

Kristina har jobbat på Familjebadet i drygt 25 år. På senare år har hon kompletterat sin titel som badmästare med en utbildning som personlig tränare. Att träna och att vara i rörelse är något hon verkligen brinner för.

I våras beslutades att det tvååriga projektet med motion på recept skulle bli permanent. Nu hoppas Kristina att de ska kunna utöka verksamheten. – Vi hoppas och önskar att vi kan få möjlighet att erbjuda fler tider. I dag finns bara dagtid och en del har svårt att komma ifrån på jobbet och få det att funka, säger hon.

Röster från deltagare

– Jag mår bättre i hela kroppen, har mindre ont och rör mig mer i vardagen.

– Mår bättre både fysiskt och psykiskt.

– Hade aldrig kunnat tro att jag skulle börja på spinning, men nu har jag plats i en vanlig spinninggrupp!

– Jag uppskattar verkligen att ni tar hand om mig.



Kristina Wikström, badmästare och personlig tränare



Så funkar Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Din läkare kan skriva ut motion på recept exempelvis vid högt blodtryck och stroke, kärlkramp och hjärtinfarkt, diabetes, bensår och benbrott, ryggsmärtor, depression och demens.

Du får då möjlighet att delta på de aktiviteter som erbjuds specifikt för er med motion på recept, under 6 månader, till ett subventionerat pris.

Aktivitetserna består av gymträning, promenad, core och balansträning, vattenträning och lätt spinning. Hur många pass du vill delta på avgör du själv.

Du har även tillgång till lokalerna (Familjebadet och Vrigstad vårdcentral's gym) under deras ordinarie öppettider.

Målsättningen är att du ska hitta något som passar dig och kunna fortsätta din träning även efter avslutad period.

Grupper på Sävsjö VC idag

- ▶ Tredje steget med målgrupp "ensamma äldre"
 - ▶ Kostgrupp
 - ▶ Aktiv gemenskap, hjärtrehabilitering i samarbete med kommunen
 - ▶ planer på sömnskola
-

Möjliga hinder

- ▶ Lokaler
- ▶ Möjligheter till rekrytering, viktigt att kunna erbjuda tillräcklig tjänst
- ▶ Långsiktighet finansiering

Viktigt att jobba från våra förutsättningar i en takt som ger oss möjlighet att växa och utvecklas

Nässjö & Vetlanda –
muntliga presentationer