

Varmt välkomna till nätverksträff för Hälsocenter i Jönköpings län

- En plats där invånaren får coachning och stöd för en bibehållen eller förbättrad hälsa



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Dagens erbjudande

Hållpunkter

12:30-13:00 Incheckning

13:00-13:05 Välkommen *Maria Johansson, Qulturum, Louise Nordlund Johansson, Qulturum*

13:05-13:10 Inledning *Annette Frisk Folkhälsochef Region Jönköpings län och Eva Gunnarsson, Utvecklingsledare FoUrum fritid Kommunal utveckling*

13:10-13:15 Hur har vi kommit igång? Erfarenheter, lärdomar och stöd till varandra *Louise Nordlund Johansson, Qulturum, Maria Johansson, Qulturum*

13:15-13:55 Psykiskt och socialt välbefinnande, Kerstin Thelander.

13:55-14:05 PAUS

14:05-14:20 Koncept som stöd i praktiken för att jobba med psykiskt och socialt välbefinnande

14:20-14:40 Breakout-rooms, padlet.

14:40-14:55 Uppsamling

14:55-15:00 Avslutning och Nästa steg.

Nästa gemensamma nätverksträff onsd 22 sept kl 13-15.



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Vilka är vi i rummet?

Eksjö

Sara Bergqvist
Cecilia Hedin

Gislaved

Margareta Nyberg

Värnamo

Anna Gustafsson

Sävsjö

Ann-Margret Floengård

Nässjö

Per Andren Pär Jonsson
Emma Olofsson Magdalena Persson
Malin Lundberg

Tranås

Marie Kennmark
Simon Hellström
Agnetha Karlsson
Eva Hanzen
Adema Tatlic

Mullsjö

Lise-Lotthe Hedström

Habo

Sandra Viktorin
Anders Stöberg

Aneby

Ola Gustafsson
Tina Arvasen
Maria Eliasson

Vetlanda

Morgan Miledal
Jonas Sköld
Jane Broling Danielsson

Gnosjö

Iwona Lenart

Jönköping

Lill Granath Jennie Wall
Johan Smeden Eva-Karin
Sara Johansson Andrén-
Annelen Dahl Dahlgren

Vaggeryd

David Norrfjärd

Folkhälsa & Sjukvård

Annette Frisk Erica Rang
Maria Haveland Eva Timén
Paula Bergman Birgitta Ekeberg
Lena Hedin Anne Wilderoth
Ann Moeller Charlotte Jerkelund

Regionens Kommunikation

Ruth Svensson Andersson

Kommunal Utveckling

Eva Gunnarsson

Kulturum

Maria Johansson
Louise Nordlund Johansson



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Nätverksträffar

Erfarenhetsutbyte och utveckling av Hälsocenter i Jönköpings län

Egna initiativ till telefon-/webbmöten/studiebesök mellan varandra

Kick-off

8 okt, 2020
11 mars, 2021

Tillagd!



Maj

2021-05-12
13:00-15:00
Plats: Digitalt

Tema: Vad har vi gjort sedan kickoffen? Hur har vi tagit oss an Hälsocenter-arbetet lokalt?

Juni

2021-06-01
13:00-15:00
Plats: Digitalt

Tema: Hur har vi kommit igång? Lärdomar.

Så här tänker vi nästa steg.

September
2021-09-22
13:00-15:00
Plats: Digitalt

November
2021-11-09
13:00-16:00
Plats: Fysiskt

Tema: Workshop kring områden vi vill ha fördjupat stöd inom.

Expertis som behövs bjuds in.

Februari
2022-02-01
13:00-15:00
Plats: Digitalt

Tema: Så här kan vi följa att Hälsocenter gör skillnad för våra invånare.

April

2022-04-12
13:00-16:00
Plats: Fysiskt

Tema: Så här har vi kommit igång under 18 mån.

Så här tänker vi fortsättningen.

Spridning av lärande

Stöd: call-in kl. 15:00-15:30 - 25 mars, 29 april, 18 maj, 7 juni - coaching, nätverk för hälsoguider



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Ur Nära dig – för ett bra liv i en attraktiv region. I brevlådorna mitten av juni.

NYTT HÄLSOCENTER

Hälsocenter ger stöd till ett friskt liv

Behöver du komma igång med en aktivitet, röra på dig mer, lära dig om bra mat eller få tips om sömn eller återhämtning? Länets kommuner satsar nu tillsammans med föreningslivet och Region Jönköpings län på att starta Hälsocenter som ska ge stöd till livsstilsförändringar och ett fortsatt friskt liv.

– Jag vill få bättre flås när jag går i trappor, och bättre ork för att vara med mitt barnbarn. Det är mina delmål, säger Ulla Sabel i Aneby.

Sedan april besöker hon Hälsocenter i Aneby varje vecka för att träna, inspirerad av sin granne och efter direktkontakt med hälsocoach Maria Eliasson, fysioterapeut till professionen.

– Det är bra att ha konkreta mål. Vi inleder alltid med ett introduktionssamtal för att se vilka mål vi ska sätta upp och vilken motivering som behövs. Vi coachar under tiden men glesar ut det efter hand under de sex månader som varje kund är inskriven, säger Maria Eliasson.

Snabbt resultat

Ulla Sabel promenerar ofta till och från jobbet och har också fått råd från en dietist om justeringar i sin kost. Resultaten märks snabbt:

– Jag har tidigare haft ont i kroppen och inte orkat göra så mycket. Men redan efter tredje besöket här känns det bättre i knäna och leder. Fast jag har träningsvärk efteråt, säger Ulla med ett skratt.

– Vi gör ett program som ska vara lagom utmanande. Sedan gäller det att hänga i så att det blir en bestående livsstilsförändring med fortsättning på gymmet eller någon annan aktivitet, säger Maria Eliasson.

Knutpunkt för livsstilsförändring

I en del av länets kommuner finns Hälsocenter sedan tidigare, i andra startas det nu. Tillsammans med det lokala föreningslivet och Region Jönköpings län skapar respektive kommun knutpunkter där invånarna kan få stöd av hälsocoacher till livsstilsförändringar.

Utbudet av aktiviteter varierar, men gemensamt är att invånaren kan söka sig direkt till Hälsocenter eller hänvisas från sin vårdcentral. Fysisk aktivitet i olika former är en del av utbudet, men också gruppundervisning så snart det är möjligt om till exempel sömn, kost eller återhämtning.

Inskriften under sex månader

Deltagarna är inskrivna vid Hälsocenter under sex månader, en period som inleds med ett samtal där behovet kartläggs. Deltagarna får hjälp med kontakt med det föreningsliv som passar deras intresse, med allt ifrån träning och olika sporter till kultur, fiske eller varför inte stickcafé. Stödet från hälsocoacherna är kostnadsfritt, medan aktiviteterna kan ha varierande kostnad.

– Det finns en jättepositiv anda i länet nu att starta och utveckla Hälsocenter. Målgruppen är invånare som har risk för framtida ohälsa och som behöver förbättra sina levnadsvanor. Hälsocenter blir navet för olika insatser, säger Annette Frisk, vikarierande folkhälsochef i Region Jönköpings län.

*”Jag tror att minst hälften
av våra kunder får en
hållbar livsstilsförändring,
vilket är fantastiskt.”*

I Jönköpings kommun startar Hälsocenter i Huskvarna under våren. I en lokal i Smedbyn huserar hälsocoacherna Jennie Wall och Sarah Johansson. I inledningskedet är tre vårdcentraler knutna till verksamheten, på sikt ska det bli 16 vårdcentraler i Jönköpings kommun.

Vi kan ge stöd

– Det kan vara ett stort steg att ta att komma igång med en aktivitet och här kan vi vara ett stöd. Vi räknar med att många kommer till oss med fysisk aktivitet på recept, eller behöver ändra sin livsstil på annat sätt utifrån riskfaktorer som de har. Det kan också handla om aktiviteter för att bryta sin isolering och ensamhet, säger Jennie Wall och Sarah Johansson.

Vill du
komma i kontakt med
Hälsocenter i din kommun?
Uppgifter finns på 1177.se
så snart ett Hälsocenter
har startat.



Så här ska du träna! Fysioterapeuten och hälsocoachen Maria Eliasson på Hälsocenter i Aneby (i förgrunden) visar Ulla Sabel hur hon bäst tränar med handlar.

För vårdcentralerna betyder det mycket att ha en verksamhet att hänvisa till. På sikt kan samarbetet utvecklas så att vårdcentralen bidrar med föreläsare vid kurser som arrangeras för olika grupper.

– I våra patientmöten försöker vi identifiera de patienter som behöver hjälp med förändringar i livsstilen. Behovet att få hjälp på olika sätt är stort. Det är till exempel en riskfaktor för sjukdom att inte vara fysiskt aktiv, säger Anette Sparf, verksamhetschef för Bra Liv Rosenhalsans vårdcentral i Huskvarna och Tenhults vårdcentral.

Värnamo är förebilden

Förebilden för satsningen på Hälsocenter finns i Värnamo, som sedan starten 2011 har byggt upp en verksamhet med träning i gym, bassäng för vattengymnastik och olika kurser och grupper som sömnskola, mental återhämtning, mat- eller motionskurs för att inspirera till mer fysisk aktivitet, detta i samarbete med föreningar där kunden kan prova på aktiviteter.

– För en del kan det vara lite trögt att komma igång med motion, och då kan vi hjälpa till och inspirera, säger Therese Strömberg, verksamhetsansvarig för Hälsocenter i Värnamo.

Fysisk aktivitet på recept vanligt

Totalt tar man emot omkring 300-350 personer per år. En del kontaktar Hälsocenter direkt, men omkring 250 kommer med ett recept på fysisk aktivitet, FaR, från någon av vårdcentralerna i området, ett samarbete som Therese beskriver som bra och viktigt.



Therese Strömberg, verksamhetsansvarig för Hälsocenter i Värnamo, konstaterar att verksamheten har utvecklats mycket under tio år.

Deltagarna är inskrivna i sex månader och följs upp efter sex och tolv månader. I utvärderingarna säger omkring 75 procent av deltagarna att de ett år senare fortsätter med fysisk aktivitet minst tre gånger i veckan.

Minst hälften får hållbar livsstilsförändring

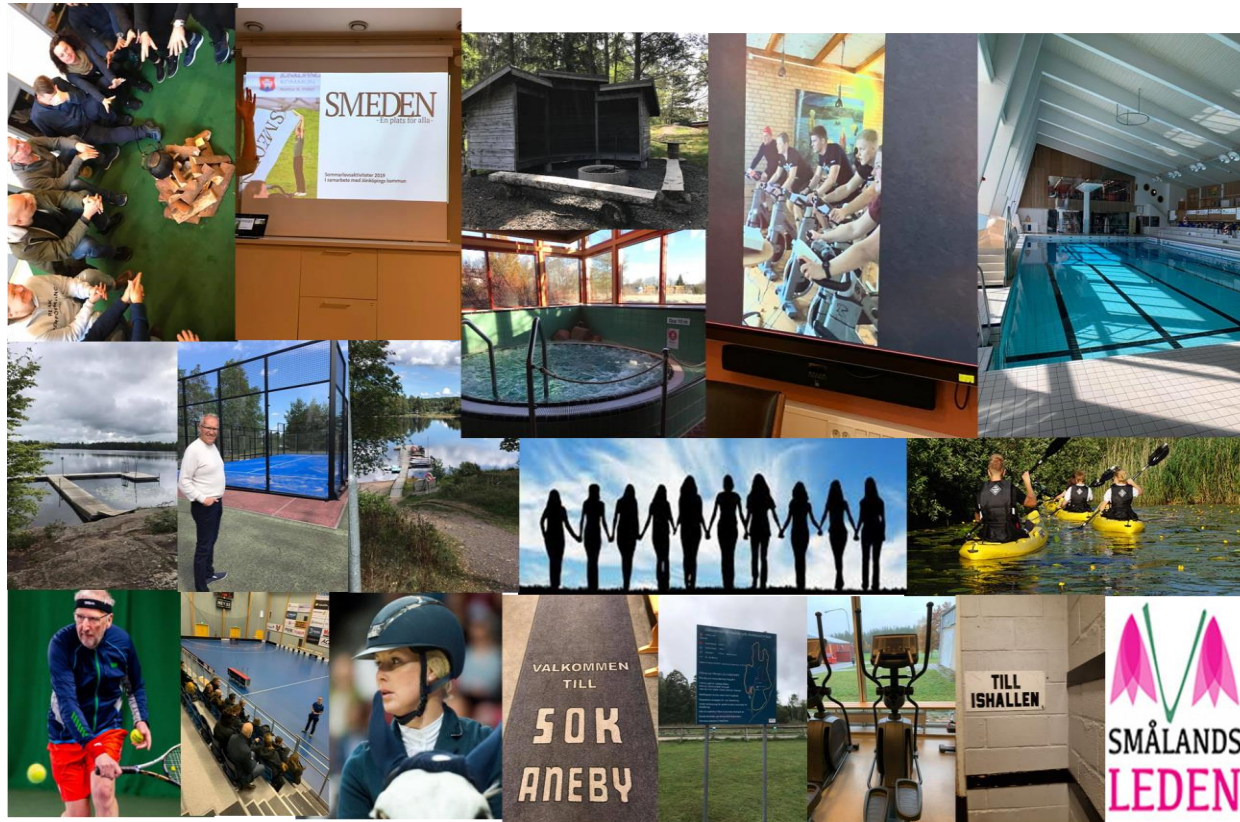
– Jag tror att minst hälften av våra kunder får en hållbar livsstilsförändring, vilket är fantastiskt. En framgångsfaktor är stödet så att kunden känner trygghet och regelbundenhet. De kommer till en hälsocoach som kartlägger kundens hälsa genom ett motiverande samtal, går igenom vad som behövs och följer kunden hela tiden. Det är viktigt att tänka helhet när man talar om hälsa, säger Therese Strömberg.

MIKAEL BERGSTRÖM



Nyttja det som finns

Annette Frisk Folkhälsochef Region Jönköpings län
& Eva Gunnarsson, Utvecklingsledare FoUrum
fritid Kommunal utveckling



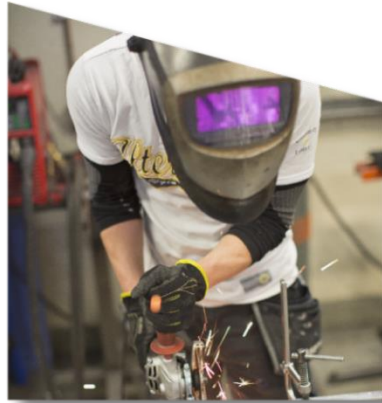
KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Hälsofrämjande och förebyggande arbete

Tillsammans för bästa möjliga hälsa
och jämlik vård



Vardagsliv



Stöd för kropp
och själ



Primärvård



Specialiserad
vård



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Hur har vi kommit igång? Erfarenhetsutbyte, lärdomar och stöd till varandra.

padlet

louise nordlund isaksson + 4 • mindre än en minut

Kort uppdatering om hur Hälsocenter växer fram i länet

Inför digital nätverksträff med alla 13 kommuner den 1 juni.

Jönköping - paula.bergman@rjl.se	Tranås - birgitta.ekeberg@rjl.se	Vaggeryd - erica.rang@rjl.se	Vetlanda - maria.list.slott@rjl.se	Värnamo - maria.haveland@rjl.se	Gislaved - eva.timen@rjl.se	Mullsjö - asa.eklund@mullsjö.se
Hälsocoach och plats (självhjälpsgrupper, hälso guider, hälsocafé, hälsokommunikatörer, dietister) och en rad olika föreningar.		Hälsocoach och plats Samtal pågår kring utformning av tjänsten.	för coach att slussa vidare vid behov.	Hälsocoach och plats 6 hälsocoacher på plats som arbetar; 100%, 100%, 100%, 75%, 50%, 20%	Vilka insatser/aktiviteter har vi kommit igång med/planerar vi? Vi planerar att arbeta med FAR recept till att börja med. Vi kommer även att utgå från Hälsoamtalen.	Hälsocoach och plats Hälsocoach är anställd på 20%, lokalen är färdigställd i bottenplanet på simhallen
Hur rekryterar vi deltagare?	Hur rekryterar vi deltagare? Via först och främst VC till en början	Hur rekryterar vi deltagare? Planering pågår för utformningen av Hälsocenter. Utformningen anger riktning för hur deltagare rekryteras.	Samverkanspartners Vårdcentraler, föreningsliv, studieförbund	Hur rekryterar vi deltagare?	Samverkanspartners Självklar samverkan mellan vårdcentralerna och kommunens olika förvaltningar. Vi kommer även samverka med föreningslivet med flera.	Hur rekryterar vi deltagare? De kommer på remiss från vårdcentralen
Vilka insatser/aktiviteter har vi kommit igång med/planerar vi? I dessa sammanhang har vi invånarmedverkan; 2st i styrgruppen, samt involverat DELMOS projekt "Hälsa Huskvarna" som involverat medborgare, ca 50 personer.	Vilka insatser/aktiviteter har vi kommit igång med/planerar vi? Först ska coacherna vara på plats för att kunna dra igång utbildningsåtgärder och annat som de kan behöva.	Vilka insatser/aktiviteter har vi kommit igång med/planerar vi?	I dessa sammanhang har vi invånarmedverkan. Vem är representanten? Hälsocenter öppnar preliminärt 1 september. Idag finns invånarmedverkan i befintlig styrgrupp och är med bl.a. i sammanställning av pågående aktiviteter tillsammans med VC.	Vilka insatser/aktiviteter har vi kommit igång med/planerar vi?	I dessa sammanhang har vi invånarmedverkan. Vem är representanten? Vi har diskuterat att vi vill ha med invånarrepresentanter. Vi har inte kommit så långt ännu.	Vilka insatser/aktiviteter har vi kommit igång med/planerar vi? Hälsocoachen har hälsosamtal och har individuell träning. I något enstaka fall har även vattengymnastik påbörjats
Samverkanspartners	Samverkanspartners VC, Studieförbunden, Föreningar	Samverkanspartners		Samverkanspartners		Samverkanspartners Inga ännu men flera organisationer är vidtalade och positiva.
I dessa sammanhang har vi invånarmedverkan. Vem är representanten?	I dessa sammanhang har vi invånarmedverkan. Vem är representanten? Ej klar över detta. Hur har andra gjort?	I dessa sammanhang har vi invånarmedverkan. Vem är representanten?	Det här önskar vi stöd/samarbete kring Stöd att utveckla verksamheten och samordna Lex. vid tekniska innovationer. tänker att framtiden bjuder på många digitala lösningar där stöd kan behövas.	I dessa sammanhang har vi invånarmedverkan. Vem är representanten?	Det här önskar vi stöd/samarbete kring Detta får vi återkomma med.	I dessa sammanhang har vi invånarmedverkan. vem är representanten?
Det här önskar vi stöd/samarbete kring Utveckling av digitala system, plattform, appar, verktyg för utvärdering, hemsida, grafisk profil, kommunikationsverktyg att använda mot vårdcentraler.		Det här önskar vi stöd/samarbete kring				
Det här önskar vi stöd/samarbete kring Nyttja varandras spetskompetenser inom hälsocenters nätverk.						

Kerstin Thelander –

”Betydelsen av social gemenskap för hälsan.
Vad kan vi göra åt ofrivillig ensamhet?”

PAUS kl 13:55-14:05



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



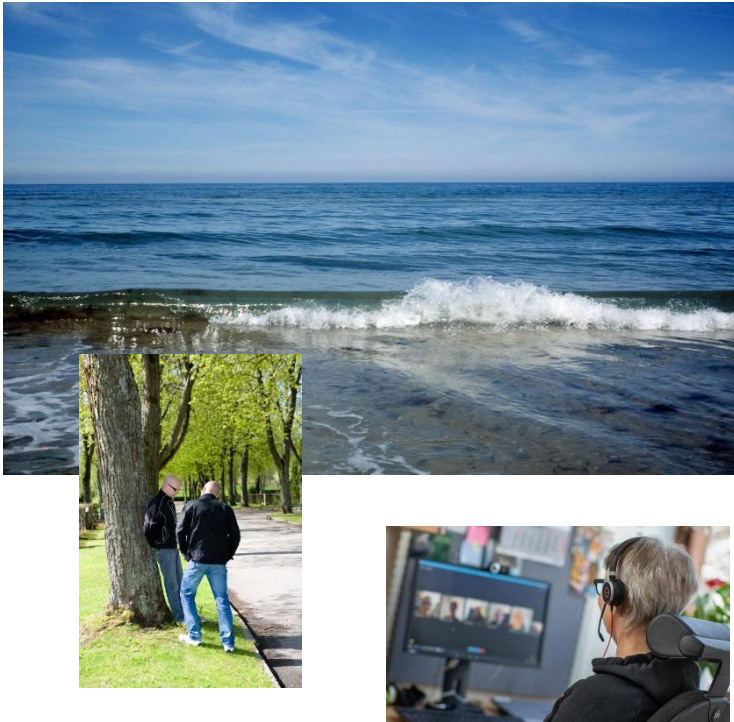
Region
Jönköpings län

Koncept som matchar Hälsocenter



Självhjälpsgrupper

- *träffa andra i liknande situation*
- *få stöd av medmänniskor*



<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/psykisk-halsa/vara-med-i-en-sjalvhjalpsgrupp/>

Tips om andra gruppkoncept

- Lärcafé

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

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/sunda-vanor/larcafe/>

- Existentiella samtalsgrupper – seniorer

Kontakt Eva.timen@rjl.se Birgitta.ekeberg@rjl.se Anna.sundling@rjl.se

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/sidor/folkhalsa/existentiell-halsa/>

- Shared reading – delad läsning

<https://www.sv.se/avdelningar/sv-jonkopings-lan/projekt/shared-reading/>



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

More to life-samtalscafé

Vad är viktigt för dig?



Psykisk hälsa

Samtal utifrån hälsans fyra dimensioner för:



Fysisk hälsa

Ökad balans i vardagen



Social hälsa

Stärka empowerment – känslan av kontroll



Existentiell hälsa

Dela tankar och erfarenheter med varandra

- <https://utveckling.rjl.se/vad-pagar/more-to-life-cafe>
- <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/psykisk-halsa/more-to-life--samtalscafe>



Kontakt:

Ida-Klara Johansson

Ida-klara.johansson@rjl.se

Håkan Karlsson

Hakan.karlsson@rjl.se



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Passion för livet

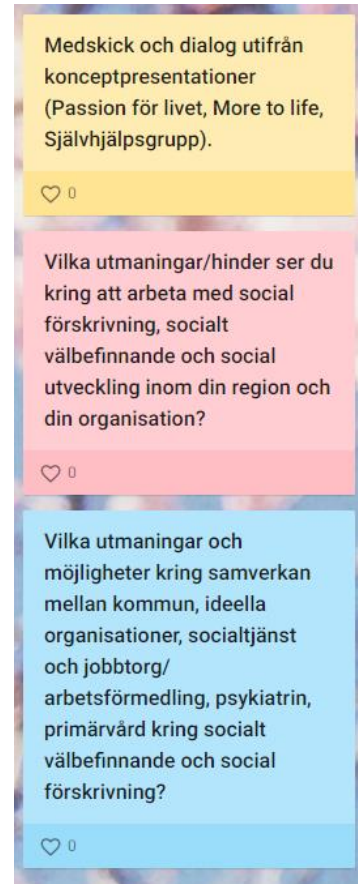
**Fyra hörnpelare
för god hälsa för seniorer:**

- Fysisk aktivitet
- Social gemenskap
- Mat och dryck
- Delaktighet och meningsfullhet



Livscafé

Break out-rooms 14:20-14:40



<https://padlet.com/mariahaveland/yycp08mm7o88az3m>



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Avslutning och Nästa steg

Nästa gemensamma nätverksträff **onsdagen den 22 sept kl 13:00-15:00.**
Inbjudan och länk kommer via outlook.

Nätverksträffar

Erfarenhetsutbyte och utveckling av Hälsocenter i Jönköpings län

Egna initiativ till telefon-/webbmöten/studiebesök mellan varandra

Kick-off

8 okt, 2020

11 mars, 2021

Maj

2021-05-12

13:00-15:00

Plats: Digitalt

Tema: Vad har vi gjort sedan kickoffen? Hur har vi tagit oss an Hälsocenter-arbetet lokalt?

Juni

2021-06-01

13:00-15:00

Plats: Digitalt

Tema: Hur har vi kommit igång? Lärdomar.

Så här tänker vi nästa steg.

September

2021-09-22

13:00-15:00

Plats: Digitalt

November

2021-11-09

13:00-16:00

Plats: Fysiskt

Tema: Workshop kring områden vi vill ha fördjupat stöd inom.

Expertis som behövs bjuds in.

Februari

2022-02-01

13:00-15:00

Plats: Digitalt

Tema: Så här kan vi följa att Hälsocenter gör skillnad för våra invånare.

April

2022-04-12

13:00-16:00

Plats: Fysiskt

Tema: Så här har vi kommit igång under 18 mån.

Så här tänker vi fortsättningen.

Spridning av lärande

Stöd: call-in kl. 15:00-15:30 - 25 mars, 29 april, 18 maj, 7 juni - coaching, nätverk för hälsoguiden



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Stödformer

- **Nätverk för hälsocoacher** - Syfte: Introduktion, stöd och utveckling i uppdraget som hälsocoach
- **Nätverksträffar för teamen** - Syfte: Dela kunskaper och erfarenheter, driva utveckling tillsammans, dela resultat.
- **Stöd till lokala team** från folkhälsoutvecklare - Syfte: Stödja uppbyggnad och utveckling av lokala Hälsocenter.
- **Call-in** (Skype) - Syfte: Möjlighet att ställa frågor och dela svar utifrån behov, stödja varandra i nätverket.
- **Webbstöd** - Syfte: Samlad dokumentation från nätverksträffarna. [Stöd för etablering och utveckling av hälsocenter-Folkhälsa och sjukvård \(rjl.se\)](https://rjl.se/stod-for-etablering-och-utveckling-av-halsocenter-folkhalsa-och-sjukvard)

...och så lite utvärdering av dagens träff

Gå in på **menti.com**.

Skriv in koden: 18752116



- *Denna nätverksträff var till nytta för vårt fortsatta arbete med Hälsocenter.*
- *Vad har fungerat bra och vad kan vi göra annorlunda vid nästa träff?*
- *Förslag på innehåll till nästa nätverksträff*
- *Call-in – hur ofta?*



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län