2021-02-24

Varmt välkomna till nätverksträff 2 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 innehåll

12:30-13:00 Incheckning

13:00-13:05 Välkommen: Paula Bergman, Sektion folkhälsa

13:05-13:15 Inledning: Eva Gunnarsson, Kommunal utveckling, Jesper Ekberg/Annette Frisk, Sektion folkhälsa

13:15-13:45 Vem gör vad? - kriterier samverkan mellan Hälsocenter och vårdcentral: Hans Lingfors/Lisbeth Johansson, Futurum

13:45-14:30 Teampresentationer: Framgångsfaktorer och/eller hinder som påverkat vårt arbete. 4 min/kommun.

Louise Nordlund Johansson/Maria Johansson, Qulturum

14:30-15:00 Arbete i lokala teamet inkl. kaffepaus: Vilka koncept/aktiviteter finns i kommunen
Lena Hedin, Sektion folkhälsa

15:00-15:35 Uppsamling av teamarbeten i storgrupp Lena Hedin, Sektion folkhälsa

15:35-15:45 Hälsocoachnätverk: Anna Gustafsson, Värnamo Hälsocenter/Catarina Sahlman, Sektion folkhälsa

15:45-15:55 Stödformer: Paula Bergman/Lena Hedin, Sektion folkhälsa

15:55-16:00 Avslutning: Annette Frisk

13:00-13:05

Spelregler i vårt digitala rum

- Stäng av din mikrofon när du inte pratar.
- Ha gärna kameran på inledningsvis. Om det blir svajigt kan det ibland hjälpa att stänga kameran.
- Vi kommer att ha en paus, i anslutning till teamarbetet.
- Vi kommer att varva dagens innehåll med korta presentationer, erfarenhetsutbyte och möjlighet till eget arbete i sin kommun.
  Till erfarenhetsutbytet har du fått frågor att förbereda på förhand.
- Använd gärna chatten för frågor. Du kommer antingen få svar i chatten eller så lyfter vi den i helgrupp. Frågor och svar samlas i mötesdokumentationen.

Paula Bergman, Sektion folkhälsa

Vilka är vi i rummet?

13:00-13:05

Nässjö

Per Andrén
Pernilla Mårtensson
Anna Sundling
~~Magdalena Persson~~
Atanas Petkovski
Maria Österberg
Elisabeth Miller Hellqvist
Emma Olofsson
Malin Lundberg
Dennis Lundquist
Caroline Strömberg

Aneby

Carina Asp
Tina Arvåsen
Maria Eliasson
Erica Rang

Jönköping

Anki Moeller
Sara Nyman
Annette Sparf
Annelen Dahl
Johan Wallin
Johan Arvidsson
Lill Granath

Folkhälsa och Sjukvård

Jesper Ekberg
Annette Frisk
Paula Bergman
Lena Hedin

Sävsjö

Jenny Abrahamsson

Qulturum

Maria Johansson
Louise Nordlund Johansson

Värnamo

Johan Arvidsson
Anna Gustafsson

Vetlanda

Morgan Miledal
Stewe Jonsson
Jonas Sköld
Maria List Slotte

Gnosjö

Iwona Lenart
Ida Erixon

Kommunal Utveckling

Eva Gunnarsson

Paula Bergman, Sektion folkhälsa

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

Nätverk för erfarenhetsutbyte och utveckling av Hälsocenter – gemensam färdplan

Egna initiativ, telefon-/webbmöten/studiebesök

Kick-off
Torsd 8 okt 2020
kl 08:30-13.00
Vrigstad

Träff 1
Tisd 17 nov 2020
kl 13:30-15:00
Digitalt

Träff 2
Tisd 24 febr 2021
kl 13:00-16:00
Digitalt

Träff 3
Tisd 1 juni 2021
kl 13:00-15:00
Digitalt

Träff 4
Tisd 9 nov 2021
kl 13:00-16:00
Fysiskt

Träff 5
Tisd 1 febr 2022
kl 13:00-15:00
Digitalt

Träff 6
Tisd 12 april 2022
kl 13:00-16:00
Fysiskt

2020

2021

2022











Call in

Nätverk för hälsocoacher

Coachande stöd

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

Paula Bergman, Sektion folkhälsa

13:05-13:15

Inledning

Jesper Ekberg, Annette Frisk, Eva Gunnarsson

KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN

Region
Jönköpings län

13:15-13:45



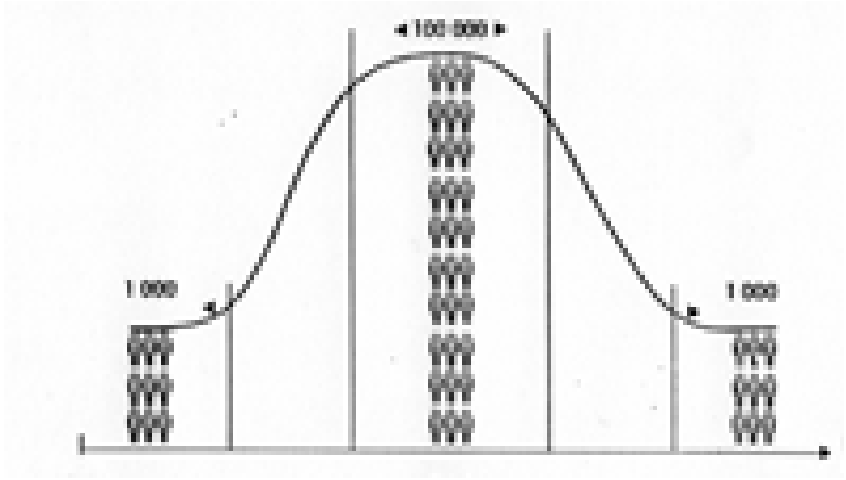
Vem gör vad?
Modell för samarbete
Hälsocenter - Vårdcentral

Lisbeth Johansson
och
Hans Lingfors.

Primärvårdens FoU enhet Futurum

Region Jönköpings län

Den preventiva paradoxen



riskfaktor

Låg	Risk ”Normal”	Hög
	Risk för död	
1/1000	5/1000	20/1000
	Dödsfall	
1	500	
0%	-5%	20
	Sparade liv	-20%
0	25	4

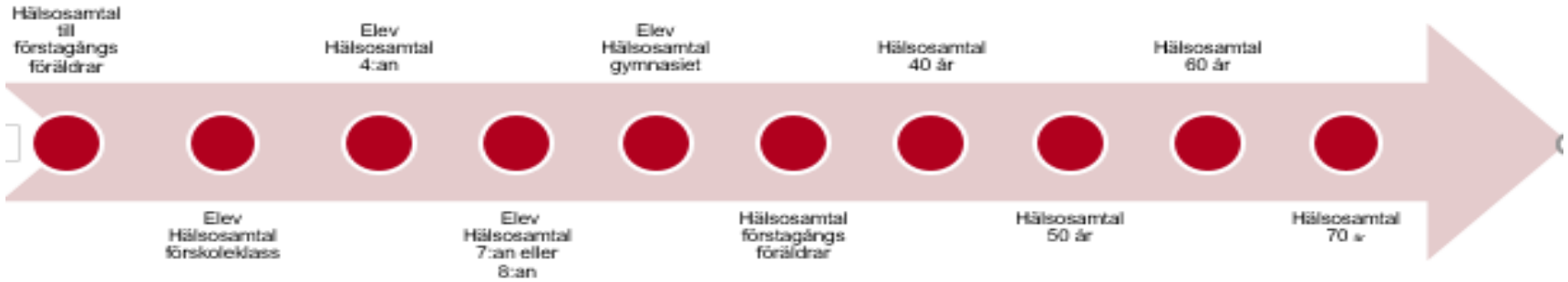
Det är bättre för folkhälsan i stort att många med ”normal” gör en liten förändring än att några få gör stora förändringar.

Region Jönköpings län

Uppföljning efter riktat hälsosamtal

Vad är ett riktat hälsosamtal?

- Riktat mot hjärtkärlsjukdom- minska hjärtkärlsjukdom
- Befolkningsbaserat



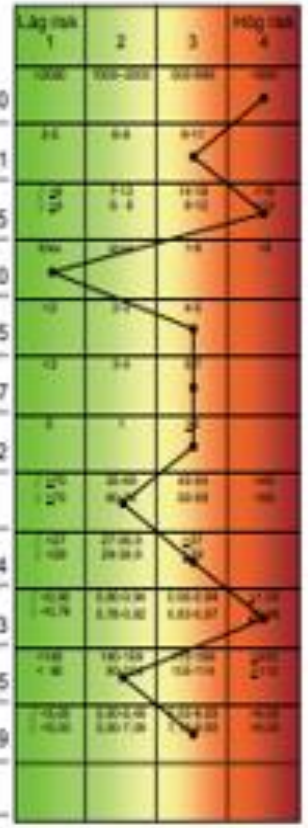
- Görs inom primärvårdens vanliga verksamhet.
- Använder en samtalsmetodik som MI.
- Använder alltid ett pedagogiskt verktyg.

Uppföljning efter riktat hälsosamtal

Hälsokurvan

Namn: firstName lastName
Personnummer: 197005082324
Datum: 2020-12-21
Enhet: Gnosjö vårdcentral
Grupp: 40
Utförare: Lisbeth Johansson
Telefonnr: +46102448015

1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka	60
2 Mat, Fett 175 Fiber 9 Kostpoäng	11
3 Alkohol, glas/vecka	15
4 Tobak Snusdosor/vecka 0 Cig/dag	0
5 Livssituation	5
6 Psykisk ohälsa	7
7 Ärftlighet, diabetes	2
8 Ärftlighet, hjärtkärlsjukdom Far (ålder) 56 Mor (ålder)	
9 BMI, kg/m²	40,4
10 Midjastusskvot	1,13
11 Blodtryck, mm Hg	160 - 95
12 Kolesterol, mmol/l	7,9
13 Kronisk sjukdom	



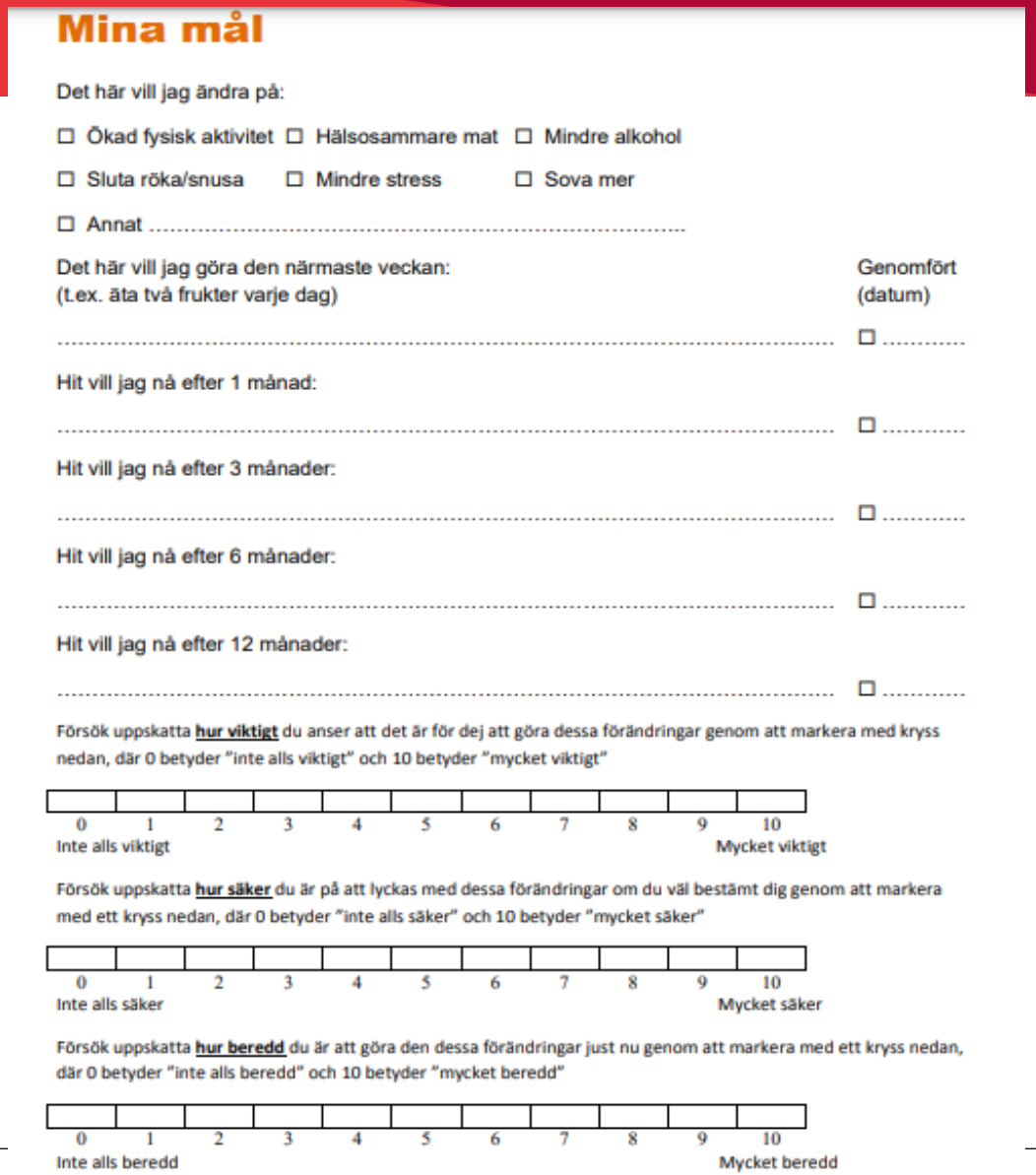
Hälsokurva

Namn: _____ Personnummer: _____
Datum: _____
Enhet: _____ Grupp: _____
Utförare: _____
Telefonnr: _____

	Låg risk 1	2	3	Hög risk 4
1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka	>2000	1000–2000	500–999	<500
2 Mat, Kostpoäng	48-74	34-47	20-33	0-19
3 Alkohol, glas/vecka	♂ ≤6 ♀ ≤4	7-13 5- 8	14-18 9-12	>18 >12
4 Tobak Snusdosor/vecka Cig/dag	0/ex	snus	1-9	>9
5 Livssituation	<2	2-3	4-5	
6 Psykisk ohälsa	<3	3-4	5-7	
7 Ärftlighet, diabetes	0	1	≥2	
8 Ärftlighet, hjärtkärlsjukdom Far (ålder) Mor (ålder)	♂ ≥70 ♀ ≥75	55-69 60-74	45-54 50-59	<45 <60
9 BMI, kg/m²	♂ <27 ♀ <29	27-36,9 29-38,9	≥37 ≥39	
10 Midjastusskvot	♂ <0,90 ♀ <0,78	0,90-0,94 0,78-0,82	0,95-0,99 0,83-0,87	≥1,00 ≥0,88
11 Blodtryck, mm Hg	<140 < 90	140-169 90-104	170-199 105-114	≥200 ≥115
12 Kolesterol, mmol/l	♂ <5,00 ♀ <5,00	5,00-6,49 5,00-7,09	6,50-9,00 7,10-9,00	>9,00 >9,00
13 Kronisk sjukdom				

Uppföljning efter riktat hälsosamtal

- Något som kommer framåt är en baksida på hälsokurvan som heter mina mål. Där deltagaren får ange sina mål vid hälsosamtalet.



Mina mål

Det här vill jag ändra på:

☐ Ökad fysisk aktivitet ☐ Hälsosammare mat ☐ Mindre alkohol

☐ Sluta röka/snusa ☐ Mindre stress ☐ Sova mer

☐ Annat .....

Det här vill jag göra den närmaste veckan: (t.ex. äta två frukter varje dag) — Genomfört (datum)

..... ☐ .....

Hit vill jag nå efter 1 månad:

..... ☐ .....

Hit vill jag nå efter 3 månader:

..... ☐ .....

Hit vill jag nå efter 6 månader:

..... ☐ .....

Hit vill jag nå efter 12 månader:

..... ☐ .....

Försök uppskatta **hur viktigt** du anser att det är för dej att göra dessa förändringar genom att markera med kryss nedan, där 0 betyder "inte alls viktigt" och 10 betyder "mycket viktigt"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inte alls viktigt — Mycket viktigt

Försök uppskatta **hur säker** du är på att lyckas med dessa förändringar om du väl bestämt dig genom att markera med ett kryss nedan, där 0 betyder "inte alls säker" och 10 betyder "mycket säker"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inte alls säker — Mycket säker

Försök uppskatta **hur beredd** du är att göra den dessa förändringar just nu genom att markera med ett kryss nedan, där 0 betyder "inte alls beredd" och 10 betyder "mycket beredd"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inte alls beredd — Mycket beredd

Uppföljning efter riktat hälsosamtal

- Fysisk Aktivitet (FAR recept)
- Måttligt ohälsosamma matvanor

  OBS för att göra detta behöver alla genomgå en kurs som

  Anna Kempe och Stina Norberg kommer att hålla.
- Ett formulär håller på att tas fram där ni även för personer som kommer direkt till Hälsocentret, som inte varit på vårdcentralen först, kan räkna ut om personen har måttligt eller betydande ohälsosamma matvanor.

Vem gör vad?

- Samverkan mellan Hälsocenter och Vårdcentral

Vem gör vad? – Samverkan mellan Hälsocenter och Vårdcentral

Hur? kommer kunden till Hälsocenter

1. Hänvisning från vårdcentral

2. Eget initiativ

Vem gör vad? - Roller på Hälsocenter

1. HälsoCoach

2. HälsoLots

Steg 1: Fysisk aktivitet

Hälsocenters roll - HälsoCoach

Coachning via:

1. Fysisk aktivitet på Recept - FaR® från vårdcentralen

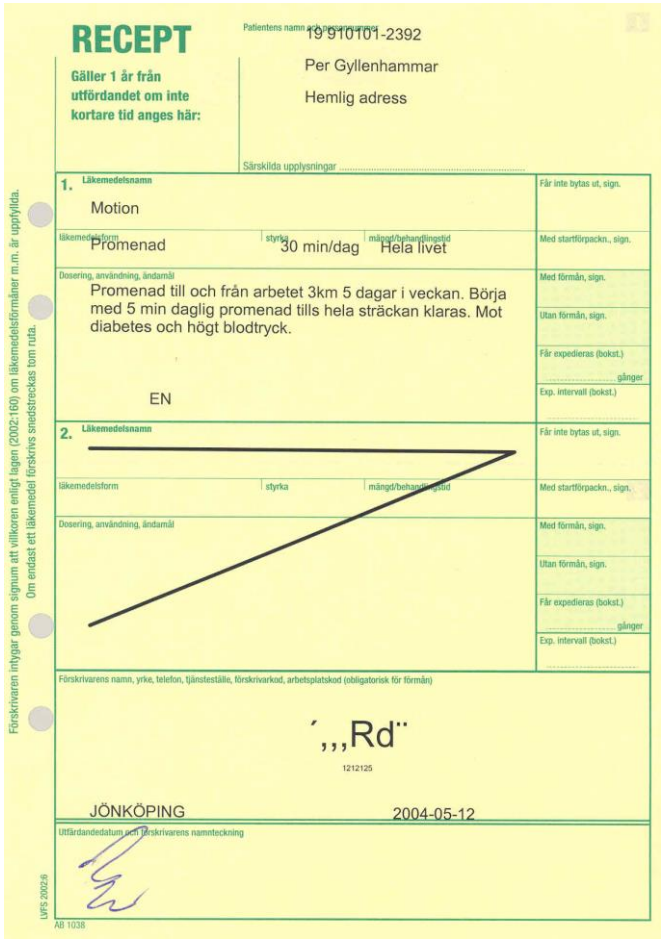
   - Hälsocenter återkopplar till VåC efter 6 månader

2. Invånare som själv tar kontakt

Vem gör vad? – Samverkan mellan Hälsocenter och Vårdcentral

Fysisk aktivitet på Recept - FaR®





RECEPT

Gäller 1 år från utfärdandet om inte kortare tid anges här:

19910101-2392

Per Gyllenhammar

Hemlig adress

Särskilda upplysningar

1. Läkemedelsnamn: Motion

Läkemedelsform: Promenad | styrka: 30 min/dag | mängd/behandlingstid: Hela livet

Dosering, användning, ändamål: Promenad till och från arbetet 3km 5 dagar i veckan. Börja med 5 min daglig promenad tills hela sträckan klaras. Mot diabetes och högt blodtryck.

EN

2. Läkemedelsnamn

Läkemedelsform | styrka | mängd/behandlingstid

Dosering, användning, ändamål

Får inte bytas ut, sign. | Med startförpackn., sign. | Med förmån, sign. | Utan förmån, sign. | Får expedieras (bokst.) ... gånger | Exp. intervall (bokst.)

Förskrivarens namn, yrke, telefon, tjänsteställe, förskrivarkod, arbetsplatskod (obligatorisk för förmån)

,,,Rd¨

1212125

JÖNKÖPING 2004-05-12

Utfärdandedatum och förskrivarens namnteckning

Förskrivaren intygar genom signum att villkoren enligt lagen (2002:160) om läkemedelsförmåner m.m. är uppfyllda. Om endast ett läkemedel förskrivs snedstreckas tom ruta.

LVFS 2002:6

AB 1038

Region Jönköpings län

Vem gör vad? – Samverkan mellan Hälsocenter och Vårdcentral

Anledning till ordination:

☐ Övervikt	☒ Höga blodfetter	☐ Kranskärlssjukdom
☒ Diabetes/Förstadie till diabetes	☐ Högt blodtryck	☐ Problem i rörelseorganen
☐ Fönstertittarsjuka	☐ Hjärtsvikt	☐ Stroke
☐ Lungsjukdom	☐ Psykisk ohälsa	☐ Övrigt

Utbildning Elev

Aktivitet	1. Rask promenad	2. Styrketräning
Dosering: Minst	60 min/ggr	60 min/ggr
Antal	5 ggr/vecka	2 ggr/vecka
Intensitet:	☒ Låg ☐ Måttlig ☐ Hög	☐ Låg ☒ Måttlig ☐ Hög

Målsättning (samråd patient/förskrivare): 15 min daglig promenad vid uppföljning om 3 mån

Datum: 2018-04-09 **Förskrivarens signatur:** _____

Dagbok – markera aktivitet!

Region Jönköpings län

Steg 1: Fysisk aktivitet

Vårdcentralens roll

1. Fysisk aktivitet på *Recept* - FaR® till Hälsocenter

   - Hälsocenter återkopplar till VåC efter 6 månader

2. Fysisk aktivitet på *Remiss*

   - Remiss till sjukgymnast för bedömning och ”motionsinställning” för utvalda patienter

Steg 1: Matvanor

Hälsocenters roll - HälsoLots

För invånare med *måttligt* ohälsosamma matvanor

Lotsning till Livsmedelsverket och 1177

Äta för att må bra, 1177 Vårdguiden (nytt fönster)

Kostråd, Livsmedelsverket (nytt fönster)

Steg 1: Matvanor

Vårdcentralens roll

För patienter med *betydande* ohälsosamma matvanor

Erbjuds kvalificerat vårdåtagande hos diplomerad matrådgivare genom:

- Standardvårdplan Grupp
- Stöd och Behandling (webbaserat stöd)
- Standardvårdplan Individuell

Steg 2: Matvanor

Hälsocenters roll – *Studiecirkel hälsosamma matvanor*

För invånare med *måttligt* ohälsosamma matvanor

1. Via hänvisning från vårdcentral med återkoppling efter 6 månader

2. Eget initiativ

Steg 2: Matvanor

Vårdcentralens roll

För patienter med *betydande* ohälsosamma matvanor

Erbjuds kvalificerat vårdåtagande hos diplomerad matrådgivare genom:

- Standardvårdplan Grupp
- Stöd och Behandling (webbaserat stöd)
- Standardvårdplan Individuell

Landstinget i Jönköpings län

FRÅGOR OM LEVNADSVANOR

Levnadsvanorna har stor betydelse för hälsan och är viktigare än exempelvis högt blodtryck eller höga blodfetter. Genom att besvara frågorna utifrån **en vanlig vecka** kan du få en uppfattning om dina levnadsvanor. Om du vill ha hjälp att förändra dina levnadsvanor kan din vårdcentral erbjuda hjälp och stöd.

Personuppgifter

Namn …… Personnummer ……

Fysisk aktivitet

1. Hur många minuter (minst 10 minuter åt gången) ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete?

Måndag	.....	minuter
Tisdag	.....	minuter
Onsdag	.....	minuter
Torsdag	.....	minuter
Fredag	.....	minuter
Lördag	.....	minuter
Söndag	.....	minuter
Summa	.....	minuter

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

Måndag	.....	minuter
Tisdag	.....	minuter
Onsdag	.....	minuter
Torsdag	.....	minuter
Fredag	.....	minuter
Lördag	.....	minuter
Söndag	.....	minuter
Summa	.....	minuter

Fylls i av vårdpersonal:	
Vardagsmotion =	
Träning x 2 =	
Total aktivitetstid	

Alkohol

1. Hur ofta dricker du som är man 5 standardglas eller mer och du som är kvinna 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

☐ Aldrig
☐ Mer sällan än en gång per månad
☐ Varje månad
☐ Varje vecka
☐ Så gott som dagligen

2. Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka?

Antal ..... standardglas

Med ett "standardglas" menas:



Tobak

☐ Jag har aldrig varit rökare
☐ Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan
☐ Jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan
☐ Jag röker, men inte dagligen
☐ Jag röker ..... cigaretter/dag

☐ Jag har aldrig varit snusare
☐ Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan
☐ Jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan
☐ Jag snusar, men inte dagligen
☐ Jag snusar ..... dosor/vecka

Mat

1. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

☐ Tre gånger i veckan eller oftare 3
☐ Två gånger i veckan 2
☐ En gång i veckan 1
☐ Några gånger i månaden eller mer sällan 0

2. Hur ofta äter du färska, frysta eller tillagade grönsaker eller rotfrukter?

☐ Två gånger per dag eller oftare 3
☐ En gång per dag 2
☐ Några gånger i veckan 1
☐ En gång i veckan eller mer sällan 0

3. Hur ofta äter du färska, frysta, pressade eller konserverade frukter eller bär?

☐ Två gånger per dag eller oftare 3
☐ En gång per dag 2
☐ Några gånger i veckan 1
☐ En gång i veckan eller mer sällan 0

4. Hur ofta dricker du läsk eller juice eller äter godis, chips, glass, tårta, kakor, kex eller annat kaffebröd?

☐ Två gånger per dag eller oftare 0
☐ En gång per dag 1
☐ Några gånger i veckan 2
☐ En gång i veckan eller mer sällan 3

5. Använder du för det mesta?

	Ja	Nej
Lättmjölk och lättmargarin	☐ 3	☐ 0
Magra nyckelhålsmärkta pålägg	☐ 3	☐ 0
Flytande matfett eller olja i matlagning	☐ 3	☐ 0

6. Hur ofta äter du frukost?

☐ Dagligen
☐ Nästan varje dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

Fylls i av vårdpersonal:	
Total poäng	

Upplevd hälsa

1. Hur upplever du att du får ditt liv att gå ihop just nu?
Inte alls ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Mycket bra

2. Vilken grad av stress upplever du just nu?
Ingen alls ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Maximal stress

3. Tycker du att du får tillräckligt med sömn?
☐ Ja ☐ Nej

4. Hur upplever du ditt allmänna hälsotillstånd just nu?
☐ Mycket bra ☐ Bra ☐ Någorlunda ☐ Dåligt ☐ Mycket dåligt

5. Vad vill du helst förändra när det gäller dina levnadsvanor?

……

6. Hur viktigt är det för dig att göra denna förändring?
Inte alls viktigt ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Mycket viktigt

7. Hur säker är du på att lyckas med förändringen om du bestämt dig?
Inte alls säker ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Mycket säker

8. Hur beredd är du att göra förändringen nu?
Inte alls beredd ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Mycket beredd

9. Jag vill ha hjälp att förändra (välj ett av alternativen):
☐ Alkoholvanor ☐ Matvanor ☐ Motionsvanor
☐ Stress ☐ Sömn ☐ Tobaksvanor

Region Jönköpings län

Om du tänker på en vanlig vecka …

1.Hur många dagar en vanlig vecka är du på fritiden fysiskt aktiv sammanlagt minst 30 minuter per dag med en intensitet, som ***motsvarar minst rask promenad***?							… 2 dagar	
2. Hur mycket av din fritid ägnar du åt ***fysisk träning***, som får dig att bli andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik, bollsport?	Måndag	……	min	3. Hur mycket av din fritid ägnar du åt ***vardagsmotion***, t ex promenader, cykling, trädgårdsarbete eller liknande? Räkna samman all tid (minst 10 min åt gången	…… min			
	Tisdag	……	min		Tisdag	min	……	min
	Onsdag	……	min		Onsdag	45	……	min
	Torsdag	15	min		Torsdag	……	……	min
	Fredag	……	min		Fredag	……	……	min
	Lördag	……	min		Lördag	……	……	min
	Söndag	……	min		Söndag	60	……	min
	Totalt	15		x 2	=	30	+ 105	min = 135



… lättmejeriprodukter (lättmjölk, lättmargarin) ☐3 ☐0 …….

… magra nyckelhålsmärkta pålägg (mager ost, mjukost, skinka, kalkon mm) ☐3 ☐0 …….

… flytande matfett eller olja i matlagningen ☐3 ☐0 …….

Hur ofta dricker du som är kvinna minst 4, och du som är man minst 5 standardglas vid ett och samma tillfälle? Aldrig ☐ Mer sällan än 1 g/mån ☐ Varje månad ☐ Varje vecka ☐ Så gott som dagligen ☐

Med ett "standardglas" menas:



Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka? …….. standardglas

- ☐ Jag har aldrig varit rökare
- ☐ Jag har slutat röka för mer än 6 mån sedan
- ☐ Jag har slutat röka för mindre än 6 mån sedan
- ☐ Jag röker, men inte dagligen
- ☐ Jag röker dagligen …… cigaretter/dag

- ☐ Jag har aldrig varit snusare
- ☐ Jag har slutat snusa för mer än 6 mån sedan
- ☐ Jag har slutat snusa för mindre än 6 mån sedan
- ☐ Jag snusar, men inte dagligen
- ☐ Jag snusar dagligen …… dosor/vecka

Hur har de **senaste 7 dagarna** sett ut? Har de varit som en vanlig vecka? Om inte – vad har varit annorlunda och vad kan vara orsaken? ……

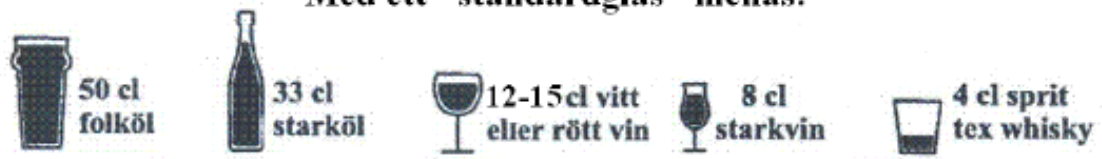
……

Region Jönköpings län

Sjukdomsförebyggande arbete

Hur ofta dricker du som är kvinna minst 4, och du som är man minst 5 standardglas vid ett och samma tillfälle?	Aldrig	Mer sällan än 1 g/mån	Varje månad	Varje vecka	Så gott som dagligen
	☐	☒ X	☐	☐	☐

Med ett "standardglas" menas:



Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka? **10** ..... standardglas

… godis, chips, glass, saft, läsk, juice, tårta, kakor, kex, eller annat kaffebröd ☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ….. ____

Jag använder/äter/dricker mestadels …	Ja	Nej	
… lättmejeriprodukter (lättmjölk, lättmargarin)	☐ 3	☐ 0	…..
… magra nyckelhålsmärkta pålägg (mager ost, mjukost, skinka, kalkon mm)	☐ 3	☐ 0	…..
… flytande matfett eller olja i matlagningen	☐ 3	☐ 0	….. ____

Hur ofta dricker du som är kvinna minst 4, och du som är man minst 5 standardglas vid ett och samma tillfälle?	Aldrig	Mer sällan än 1 g/mån	Varje månad	Varje vecka	Så gott som dagligen
	☐	☐	☐	☐	☐

Med ett "standardglas" menas:



Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka? ..... standardglas

☐ Jag har aldrig varit rökare	☐ Jag har aldrig varit snusare
☐ Jag har slutat röka för mer än 6 mån sedan	☐ Jag har slutat snusa för mer än 6 mån sedan
☐ Jag har slutat röka för mindre än 6 mån sedan	☐ Jag har slutat snusa för mindre än 6 mån sedan
☐ Jag röker, men inte dagligen	☐ Jag snusar, men inte dagligen
☐ Jag röker dagligen …… cigaretter/dag	☐ Jag snusar dagligen …… dosor/vecka

Hur har de **senaste 7 dagarna** sett ut? Har de varit som en vanlig vecka? Om inte – vad har varit annorlunda och vad kan vara orsaken? ……
……

Region Jönköpings län

Sjukdomsförebyggande arbete

Hur ofta äter du …	3 ggr/vecka eller oftare	2 gånger i veckan	En gång i veckan	Några gånger i månaden eller mer sällan	
… fisk eller skaldjur (även som pålägg)?	☐ 3	☐ 2	☒ 1	☐ 0	1
Hur ofta äter du …	2 ggr/dag eller oftare	1 gång per dag	Några ggr i veckan	Högst 1 gång/vecka	
… grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?	☐ 3	☒ 2	☐ 1	☐ 0	2
… frukt och/eller bär (färska, frysta konserverade etc.)?	☐ 3	☐ 2	☒ 1	☐ 0	1
… godis, chips, glass, saft, läsk, juice tårta, kakor, kex, eller annat kaffebröd	☐ 0	☐ 1	☒ 2	☐ 3	2

Jag använder/äter/dricker mestadels …	Ja	Nej	
… lättmejeriprodukter (lättmjölk, lättmargarin)	☐ 3	☒ 0	0
… magra nyckelhålsmärkta pålägg (mager ost, mjukost, skinka, kalkon mm)	☐ 3	☒ 0	0
… flytande matfett eller olja i matlagningen	☒ 3	☐ 0	3

Hur ofta äter du frukost?

☒ Dagligen ☐ Nästan varje dag ☐ Några gånger i veckan ☐ En gång i veckan eller mer sällan

9

gion
Jönköpings län

Sjukdomsförbyggande arbete

Vad skulle du **helst vilja förändra** när det gäller dina levnadsvanor?

Mindre godis, sova bättre

.....

.....

Försök uppskatta **hur viktigt** du anser att det är för dej att göra denna förändring genom att markera med kryss nedan, där 0 betyder ”inte alls viktigt” och 10 betyder ”mycket viktigt”

										X
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Inte alls viktigt — Mycket viktigt

Försök uppskatta **hur säker** du är på att lyckas med denna förändring om du väl bestämt dig genom att markera med ett kryss nedan, där 0 betyder ”inte alls säker” och 10 betyder ”mycket säker”

					X					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Inte alls säker — Mycket säker

Försök uppskatta **hur beredd** du är att göra den denna förändring just nu genom att markera med ett kryss nedan, där 0 betyder ”inte alls beredd” och 10 betyder ”mycket beredd”

			X							
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Inte alls beredd — Mycket beredd

Region Jönköpings län

13:45-14:30

Utbyte med medverkande team om det fortlöpande arbetet

- Vilka framgångsfaktorer och/eller hinder har påverkat vårt arbete hittills

- Nuläge och planer framåt



Källa: gifer.com

Team: Jönköping, Nässjö, Värnamo, Aneby, Sävsjö, Gnosjö, Vetlanda

Louise Nordlund Johansson/Maria Johansson, Qulturum

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

Hälsocenter i Jönköpings kommun

Framgångsfaktorer

Bred samverkan

- Hälsocentrets verksamhet leds genom en lokal styrgrupp med representanter från kultur- och fritidsförvaltningen och elevhälsan i Jönköpings kommun, sektion folkhälsa region Jönköpings län, Rosenhälsans vårdcentral, Kungshälsans vårdcentral, Läkarhuset Huskvarna, en representant från föreningslivet - Smeden Huskvarna samt invånarrepresentanter.

Framgångsfaktorer

Arbetsgrupper

- Origo resurs, HFF/kommunen har arbetsgruppen ”Delmos Hälsa Huskvarna” som arbetar för att undersöka invånares behov i Huskvarna.
- Kultur- och fritidsförvaltningen har ett mål att jobba med ”En god och jämlik hälsa”, ”Ett stärkt civilsamhälle” ”Stärkt närvaro i det offentliga rummet”. Genom dessa mål skapas en arbetsgrupp som ska tillse att verksamheten blir förankrad i förvaltningen och att Hälsocenter utvecklas på ett optimalt sätt.

Alternativ på vad civilsamhället kan bidra med

- Fysisk träning, t ex basket, gymträning, cirkelträning, dans mm
- Samtalsgrupper riktat mot rehab
- Mötesplats riktad mot att motverka ensamhet, öka inkludering i samhället, medborgarservice, kulturuttryck, musik, dans, teater

Nästa steg

- Hälsocoacher, Jennie och Sarah, start 1 mars
- 2-veckors intro då alla i styrgruppen medverkar på ett eller annat sätt
- Ramar för verksamhetsplan förankras och kompletteras av hälsocoacherna
- Kommunikationsplan?

Nässjö Hälsocenter

- Politisk förankring
- Tidsplan för våren med beslutsprocess
- Inventera möjliga lokaler inom KoF
- Fortsatt uppsamling av aktiviteter och mötesplatser
- Samverkan med civilsamhället

NÄSSJÖ KOMMUN

Värnamo Hälsocenter

Presentation

vid nätverksträff Hälsocenter

24 februari

Tillsammans för bästa möjliga hälsa och jämlik vård





Vardagsliv



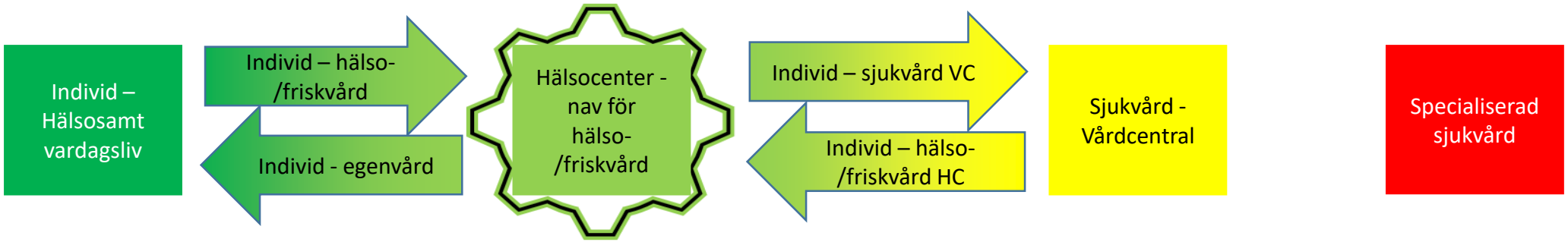
Stöd för kropp och själ

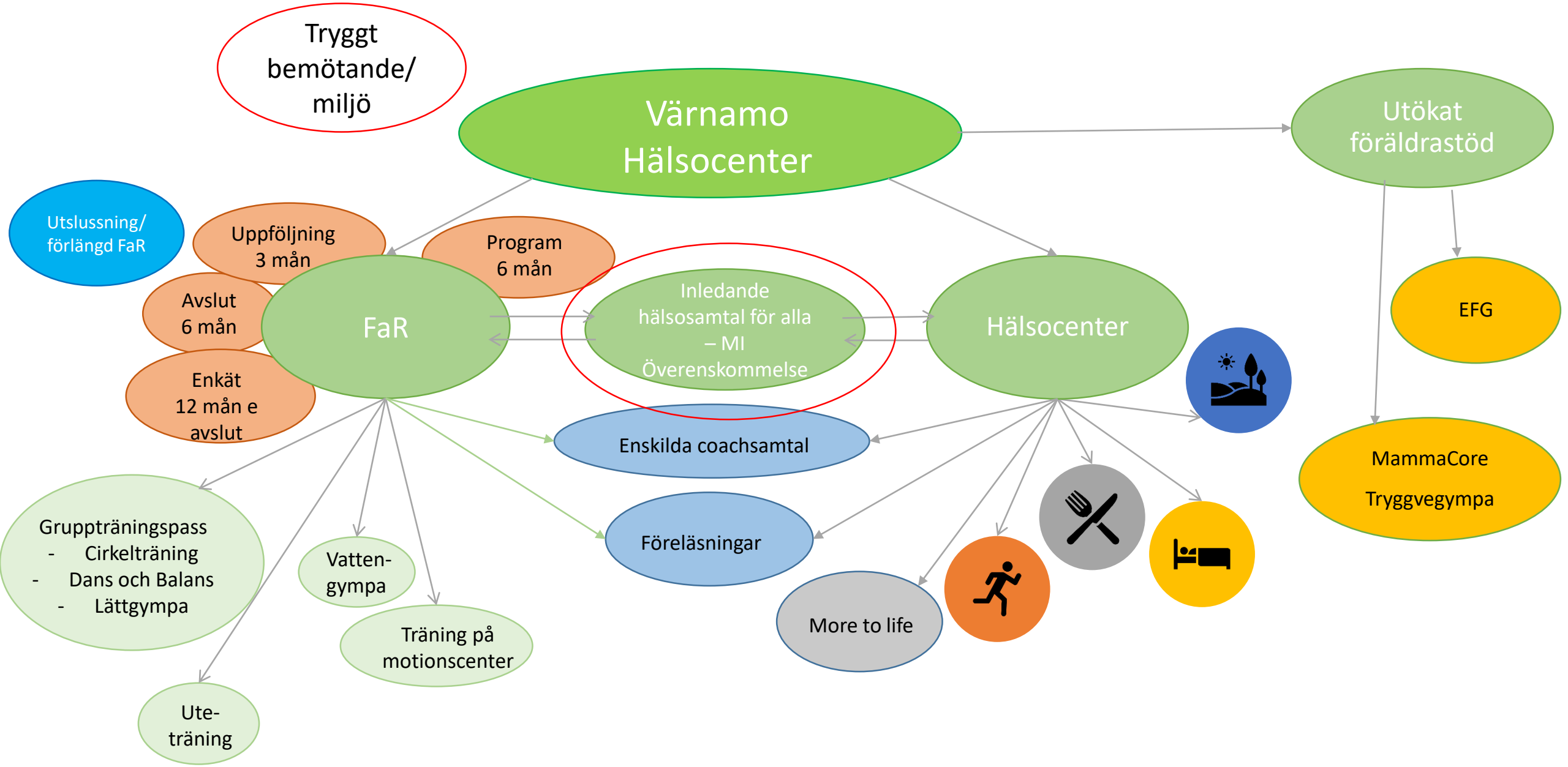


Primärvård



Specialiserad vård




Tryggt bemötande/ miljö
Värnamo Hälsocenter
Utökat föräldrastöd
Utslussning/ förlängd FaR
Uppföljning 3 mån
Program 6 mån
Avslut 6 mån
Enkät 12 mån e avslut
FaR
Inledande hälsosamtal för alla – MI Överenskommelse
Hälsocenter
EFG
Enskilda coachsamtal
MammaCore
Tryggvegympa
Gruppträningspass
- Cirkelträning
- Dans och Balans
- Lättgympa
Vatten-gympa
Träning på motionscenter
Ute-träning
Föreläsningar
More to life

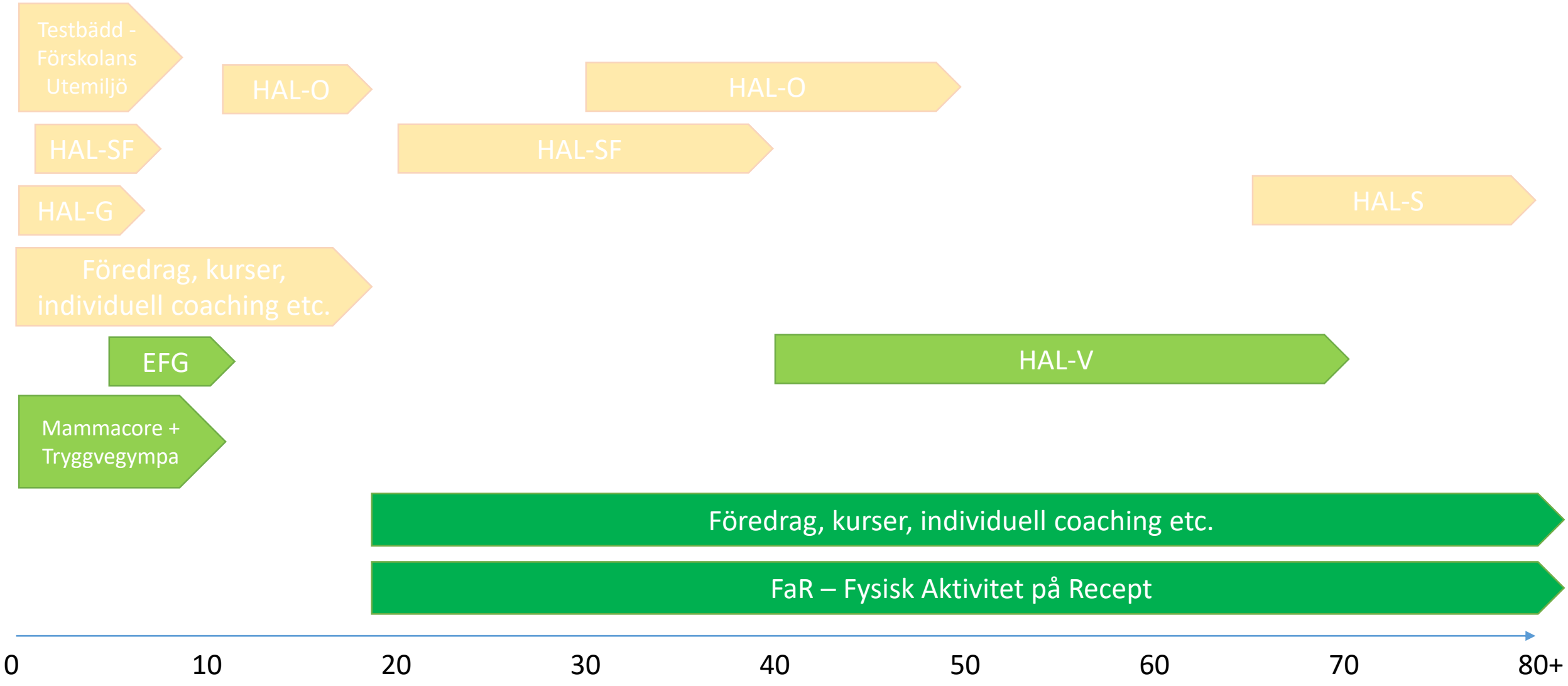
Framgångsfaktorer

- Delad finansiering
- Extern finansiering för att utveckla och pröva nya initiativ till nya målgrupper – bygga koncept
- Nära samverkan med vårdcentraler – på operativ nivå – bland de som förskriver – genomföra ett par gånger per år
- Börja i liten skala – utmana för att växa/målsättning – vart vill vi?
- Rätt profil på hälsocoach – drivande
- Samma hälsocoach – hela vägen - förtroende
- Helhetsgrepp om hela hälsoläget

Utmaningar / Hinder / Försvårar

- Slussa ut i befintliga föreningar/gym – de behöver ha anpassade upplägg
- Effektiv styrgrupp
- Få in kunder – inte självspelande piano
- Marknadsföring / sociala medier /
- Tid och resurser – effektivt resursutnyttjande

Schematisk bild - pågående och planerad verksamhet



Organisationsförslag Hälsocenter Vetlanda:

Förvaltningstillhörighet: Kultur-och fritidsförvaltningen

Ledarskap för verksamheten: Badhuschef och folkhälsoansvarig, HRF*

Styrgrupp: Badhuschef, folkhälsoansvarig HRF, kultur- och fritidschef, hållbarhetsstrateg, vårdcentralschefer, Folkhälsoutvecklare Regionen

Finansiering: Lön för hälsocoachroll bekostas av Region Jönköpings län, via bidrag till Vetlanda kommun. Lokalkostnad och övriga overheadkostnader bekostas av Vetlanda kommun. Chefer arbetar inom ramen för sin verksamhet och styrgruppsledamöter bidrar med sin tid.

Avgift för den insats som förskrivs på recept bidrar till totalfinansieringen och kan ge utrymme för en utökning av verksamheten.

Chefsansvar:

Badhuschef tar arbetsgivaransvar för hälsocoachen/coacherna.

Folkhälsoansvarig leder styrgruppen och samordnar Vetlanda kommuns totala folkhälsoarbete

Tillsammans beslutar de om inriktning/utveckling för verksamheten (efter samråd med styrgrupp) och omvärldsbevakning.

Vi skyddar och hjälper.

Framgångsfaktorer

- Tidigt bildande av ett team, rätt personer knutna till styrgruppen
- Tidigt förankringsarbete i kommunen, och information till politiken (få med politiken)
- Tidig analys av lokala behov för att kunna presentera en tydlig ide, lättare att nå igenom, presentera fakta inte bara tycka

Koncept/aktiviteter

- Hälsocenter ska vara en instans för att samordna olika redan befintliga folkhälsoinsatser i kommunen, kommunala, såväl som civila och ideella
- På Hälsocenter ska man ha god lokalkännedom om olika verksamheter för att kunna slussa människor till rätt aktiviteter utifrån behov, förmågor och intressen
- Inte en konkurrent till den befintliga näringen, utan en samverkanspart med det civila, föreningslivet, och andra aktörer
- FaR, lokala behov, eget initiativ

Höglandets Räddningstjänstförbund 2002 · Vi skyddar och hjälper.
Vetlanda
Region Jönköpings län
Vårdcentralerna Bra Liv Region Jönköpings län
Vårdcentralen Aroma
unicare

Framåt

- Rekrytering Hälsocoach (rekryteringsgrupp: Jonas, Morgan, Vårdcentralrepresentant)

  - annons 1 mars

  - Hälsocoach på plats 9 augusti

  - officiell öppningsdag Hälsocenter 1 september

- Iordningställande av lokal
- Skyltar, broschyrer, marknadsföring, nödvändiga dokument
- Vårdcentralerna förbereder arbetssätt och identifierar patientgrupper

Vi skyddar och hjälper.

- KSAU/folkhälsorådet informerade om satsningen, enhälligt bifall för att jobba vidare med frågan.

- Styrgrupp bildad fn. bestående av: Stewe Jonsson K&F, Jane Broling Danielsson Bra Liv, Ingvor Andersson Unicare, Marie Rooth Aroma, Maria List Slotte Regionen, Morgan Miledal Folkhälsosamordnare HRF.

- Morgan och Stewe inventerar och tittar på möjligheten att anpassa tänkbara lokaler. Möte med Morgan, Stewe och Badhuschef för att diskutera organisation, uppdragsbeskrivning och eventuell rekrytering.

- Stewe informerat i Kultur och fritidsnämnden som är de som kommer ta beslut om etableringen.

- Vårdcentralerna tillsammans med Maria analyserar data från hälsosamtalen samt folkhälsodata från Regionen.

- Inventering av pågående folkhälsoinsatser/aktiviteter som skulle kunna kopplas till Hälsocenter. Samtal med olika aktörer i kommunen. Vi tänker att Hälsocenter ska utgöra ett nav för att samordna och ha bred övergripande koll, och kunna rekommendera olika aktiviteter och verksamheter utifrån medborgarens behov, förutsättningar och intressen, utöver de som finns i direkt anslutning till Hälsocenter.

- Psykisk ohälsa (51% av alla pågående sjukskrivningar)
- Övervikt
- Diabetes
- Metabola syndrom
- Ischemisk hjärtsjukdom
- Hjärtsvikt
- Osterporos

Föreningar
Share reading
FaR
Träna
More to life
KuR
Självhjälp
Dans utan krav
Samtalsgrupp
Gruppaktivitet

Vi skyddar och hjälper.

Aneby

KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN

Region
Jönköpings län

Hälsocenter i Töllstorpshallen i Gnosjö

24 februari 2021

Framgångs faktorer i Gnosjö

- Friskvårdcentralen har funnits i Gnosjö i över 30 år!

Vi har stor erfarenhet och ett väl fungerande nätverk med Bra Liv Gnosjö Vårdcentral och Gnosjö Kommun. Vi har arbetat med FaR patienter under en längre period och nu utvecklar vi en redan väl fungerande verksamhet.



- Kundunderlaget finns redan.

- Hälsocoach (Iwona Lenart) jobbar både på Gnosjö Vårdcentral med Hälsosamtal (sedan vår 2019) och på Töllstorpshallen med FaR i 1,5 år.

GNOSJÖ kommun

Våra steg framåt i planeringen

- ✓ Uppstarts möte med styrgruppen – brain storm
- ✓ Fortsätta med vårt goda samarbete mellan Bra Liv Gnosjö Vårdcentral och Töllstorpshallen- Gnosjö Kommun
- ✓ Fysiskt aktivitet på Recept
- ✓ Motiverande Samtal
- ✓ Individuell coachning inom motion, sömn, kost och återhämtning
- ✓ Gruppföreläsningar inom hälsosam livsstil
- ✓ FaR träningspass anpassade enligt egna förmågor och behov



GNOSJÖ kommun

14:30-15:00

Koncept som matchar Hälsocenter



Dans för hälsa

- Hälsoskola (Regionens Hälsokommunikatörer)
- Hälsoguider

More to life samtalscafé

- KulturLust
- Sund Smart Stark Senior!
- Passion för livet

- Fysisk aktivitet på recept FaR
- Självhjälpsgrupper, fysiskt/online
- Hälsocoach online
- Kulturunderstödd rehabilitering KUR
- Butiksvandring
- Hälsoguide mat
- Existentiell hälsa samtalsgrupper, fysiskt/online
- Lärcafé, fysiskt/online
- Hjärtats hus

En frisk generation

Lena Hedin, Sektion folkhälsa

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

Inkl. kaffepaus 14:30-15:00

Breakout-rum för arbete inom det egna teamet

Lena Hedin, Sektion folkhälsa

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

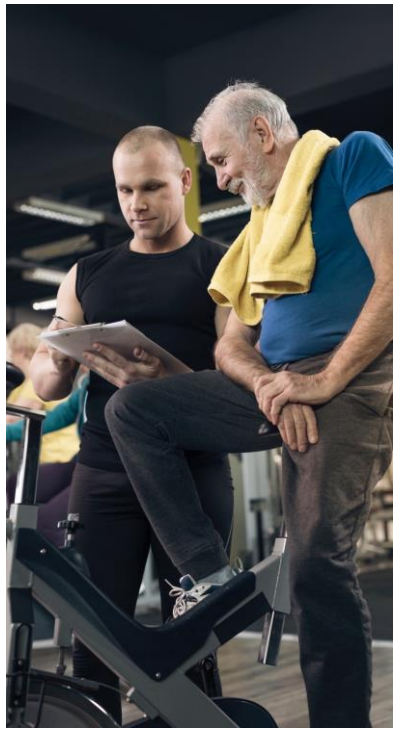
15:00-15:35

Uppsamling teamarbete

- Vilka koncept/aktiviteter finns i kommunen?
- Vilka koncept/aktiviteter kan ingå i vårt Hälsocenter

Lena Hedin, Sektion folkhälsa

15:35-15:45







Hälsocoach på hälsocenter

Anna Gustafsson, Värnamo Hälsocenter/Catarina Sahlman, Sektion folkhälsa

Region Jönköpings län

Nätverket för hälsocoacher

- Ge hälsocoacherna möjlighet till ventilation och reflektion
- Ge hälsocoacherna möjlighet till erfarenhetsutbyte, grund och fortbildning
- Bidra med gemenskap och social anknytning
- Ge hälsocoacherna en gemensam digital plattform/forum att lyfta frågor, dela och hämta information samt få stöd mellan träffar

Verktyg

- Grundutbildning genomförs i mars, och därefter vid behov
- Återkommande nätverksträffar, tema på träffarna styrs av hälsocoachernas behov. Värdskapet alterneras mellan hälsocenter
- Digital plattform/mötesplats med levande dialog, bollplank, mallar/underlag och möjligheten att få stöd mellan träffarna
- Gemensam fortbildning, t.ex. Hälsoguide MAT, sömn och återhämtning, MI osv.
- Hälsocoach online

Hälsocoachens roll

- Motivera till beteendeförändring för att skapa bästa möjliga förutsättningar för hälsa och livskvalitet. Genom samtal guida och coacha personen mot nästa steg till en bättre hälsa.
- Koordinerande roll mellan olika parter i närsamhället. Vårdcentraler, kommun, lokalt kultur och föreningslivet, civilsamhället.
- Inledande- och uppföljande samtal på individnivå om mål, stegen framåt och uppföljning.
- Hålla i grupper inom olika ämnesområden

Hälsocoach värdegrunden

- H elhet - Jag ser till helheten i verksamheten på Hälsocenter och tar ett helhetsgrepp kring hälsa för alla personer jag möter med utgångsläge i hälsans fyra dimensioner: fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa.
- Ä rlighet - Jag bemöter varje person med uppriktighet och respekt. Jag förmedlar pålitlighet och utgår ifrån rådande evidens och nationella riktlinjer.
- L yhörd - Jag är lyhörd och sätter behovet och intresset hos personerna jag möter i centrum. Jag möter varje person där den är och hjälper den hitta den gradvisa förändringen till sitt mål.
- S amverkan och sammanhang - Jag samverkar och tar tillvara på andras kompetenser. Jag verkar för att alla ska känna arbetsglädje och sätter mitt arbetet i ett större sammanhang.
- A nsvar - Jag tar ett aktivt ansvar för att utveckla verksamheten och mig själv. Jag tar ansvar för att varje person jag möter känner sig sedd, lyssnad på och accepterad.

Hälsocoach värdegrunden

- **H** elhet - Jag ser till helheten i verksamheten på Hälsocenter och tar ett helhetsgrepp kring hälsa för alla personer jag möter med utgångsläge i hälsans fyra dimensioner: fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa.
- **Ä** rlighet - Jag bemöter varje person med uppriktighet och respekt. Jag förmedlar pålitlighet och utgår ifrån rådande evidens och nationella riktlinjer.
- **L** yhörd - Jag är lyhörd och sätter behovet och intresset hos personerna jag möter i centrum. Jag möter varje person där den är och hjälper den hitta den gradvisa förändringen till sitt mål.
- **S** amverkan och sammanhang - Jag samverkar och tar tillvara på andras kompetenser. Jag verkar för att alla ska känna arbetsglädje och sätter mitt arbetet i ett större sammanhang.
- **A** nsvar - Jag tar ett aktivt ansvar för att utveckla verksamheten och mig själv. Jag tar ansvar för att varje person jag möter känner sig sedd, lyssnad på och accepterad.

15:45-15:55

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. Nästa 1 juni.
- **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. 25 mars, 29 april, 18 maj, 7 juni 2021
- **Stöd att ta fram statistikunderlag** - Syfte: få bild över behoven hos invånare i området
- **Webbstöd, Samarbetsrum** - Syfte: projektyta för att dela dokument med varandra och för dokumentation från nätverksträffar https://intranat.rjl.se/moten-och-samarbeten/halsocenter-i-jonkopings-lan/

Paula Bergman/Lena Hedin, Sektion folkhälsa

Nästa steg



Egna initiativ till telefon-/webbmöten/studiebesök mellan varandra

1.
November
2020-11-17
13:30-15:45
Plats: Digitalt

Tema: Vad har vi gjort sedan kickoffen?
Hur har vi tagit oss an Hälsocenterarbetet lokalt?

Vilka är de mest angelägna målgrupperna?

2.
Februari
2021-02-24
12:30-16.00
Plats: Digitalt

Tema: Vilka faktorer kan göra att vi lyckas lokalt?

Vilka koncept/ aktiviteter kan ingå i vårt Hälsocenter?

3.
Juni
2021-06-01
13:00-15:00
Plats: Digitalt

Tema:
Hur har vi kommit igång?
Lärdomar.

Så här tänker vi nästa steg.

4.
November
2021-11-09
13:00-16:00
Plats: Fysiskt

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

Expertis som behövs bjuds in.

5.
Februari
2022-02-01
13:00-15:00
Plats: Digitalt

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

6.
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 hälsocoacher

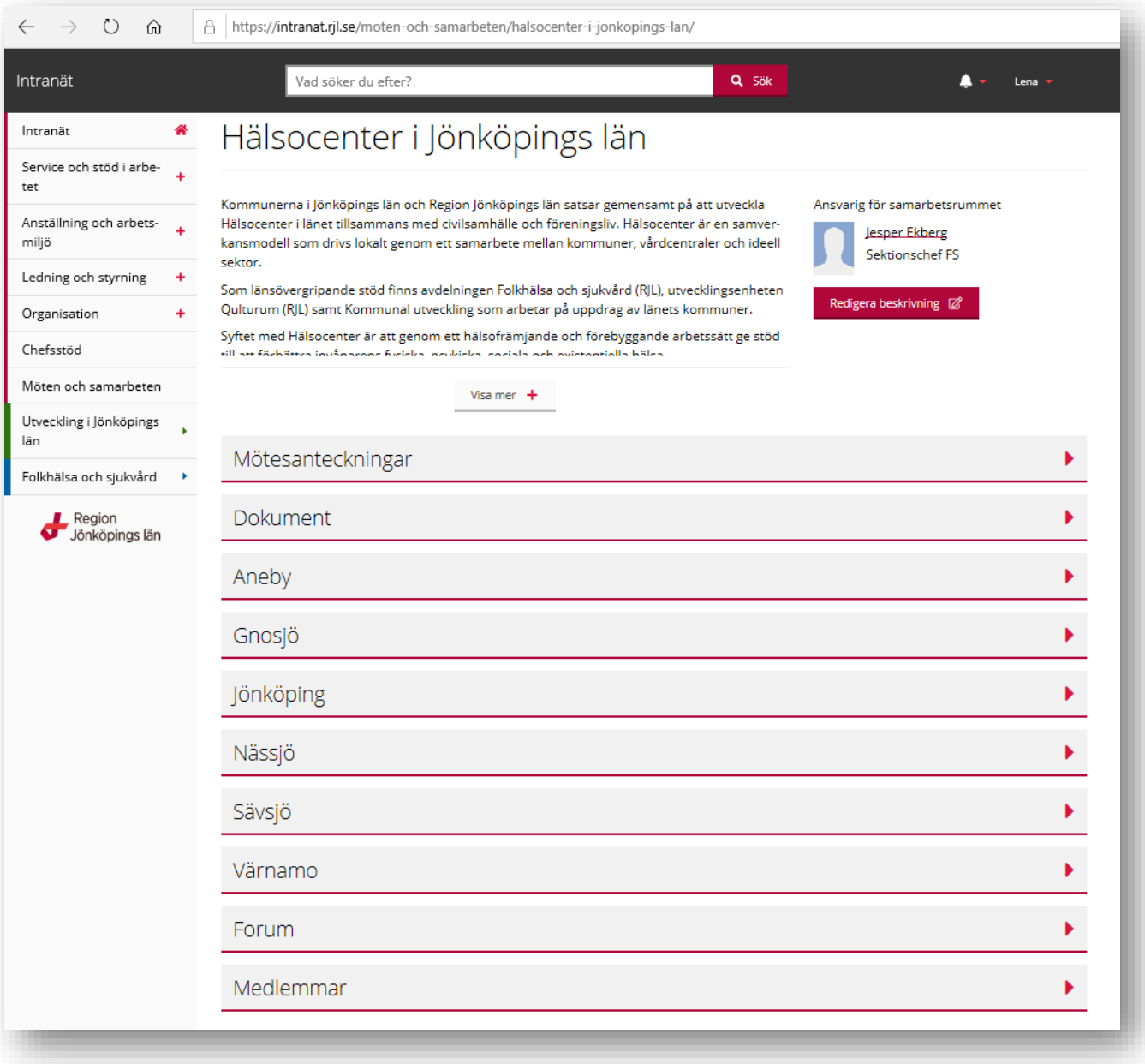
Paula Bergman, Folkhälsa

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

Samarbetsrum

https://intranat.rjl.se/moten-och-samarbeten/halsocenter-i-jonkopings-lan/



Lena Hedin, Sektion folkhälsa

15:55-16:00

Avslutning

Eva Gunnarsson och Annette Frisk

KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN

Region
Jönköpings län

Kontaktuppgifter

maria.haveland@rjl.se, Sektion Folkhälsa

paula.bergman@jl.se , Sektion Folkhälsa

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

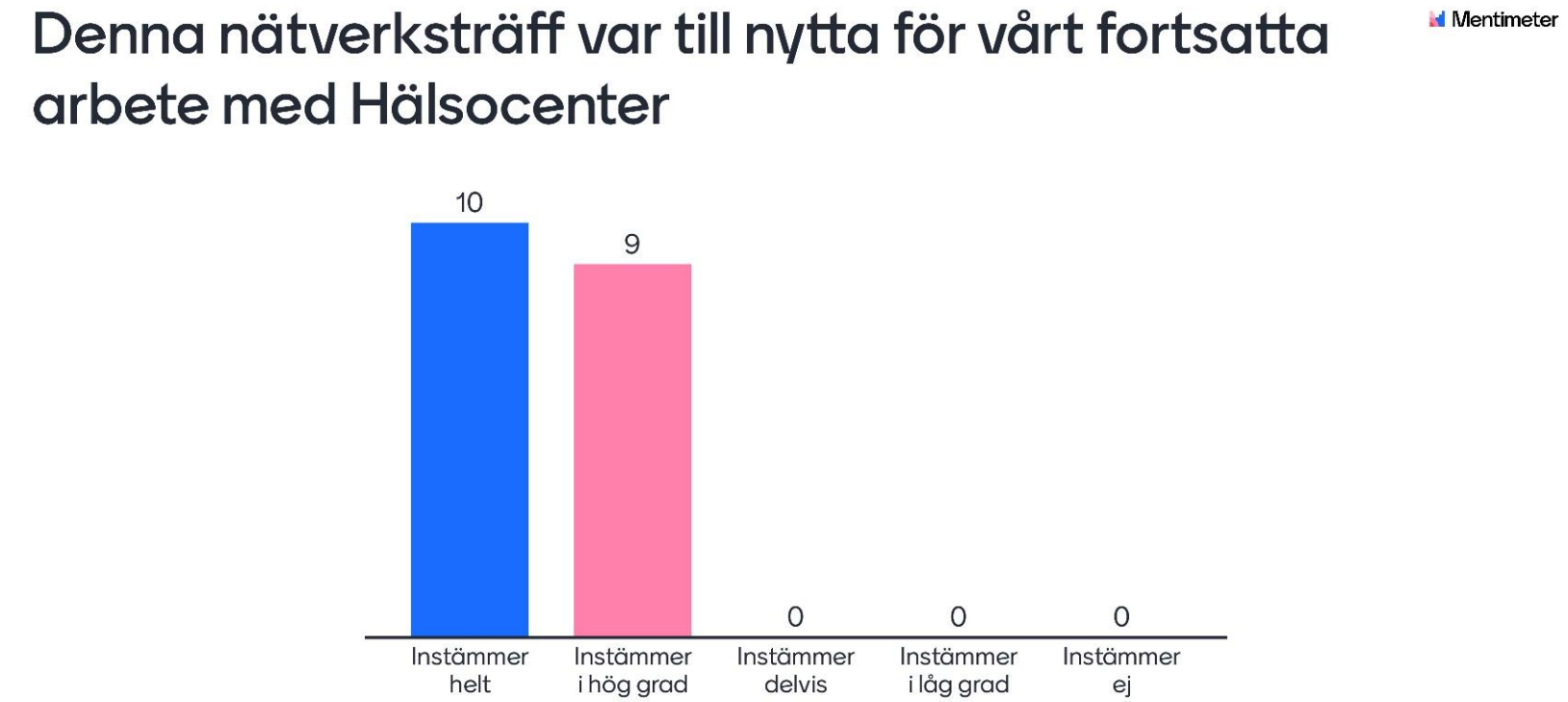
Gå in på Menti.com. Kod: **15 12 726**

- Denna nätverksträff var till nytta för vårt fortsatta arbete med Hälsocenter (instämmer helt.. osv)

- Vad har fungerat bra och vad kan vi göra annorlunda vid nästa Nätverksträff?

Louise Nordlund Johansson/Maria Johansson, Qulturum

Utvärdering efter Nätverksträff 24 febr 2021



KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

Vad har fungerat bra och vad kan vi göra annorlunda vid nästa nätverksträff?

Mentimeter

Väldigt bra blandning. Bra info om hälsosamtalen. Kanske lite för långt. Två timmar räcker.

Mycket energi och drivkraft!Bra med korta tider, blir mycket innehåll. Tack!

Det var jättebra, mycket kunskap och bra ledning!

Bra upplägg och struktur

Bra för att vara ett digitalt möte. Intressant innehåll. Fortsätt så.

Lite för långt. Hade räckt med 2 tim.Borde vi inte alla kommuner intervjua invånarna för att ta reda på behov/ önskemål?!

Upplägget är bra. nyttig information som ges. samtidigt utrymme för alla att ställa frågor. Bra med breakoutrooms. vore bra med en extra gemensam bensträckare nästa gång

Idéer om hur man kan väga in psykisk ohälsa på alla hälsocenter. (Finns trots allt en HÖG % som är sjukskrivna pga psykisk ohälsa till exempel.)Idéer om hur uppföljning efter avslutad sejour på HC kan göras.

Behöver säkra upp paus lite mera. Inte så bra att lägga pausen till gruppsamtal, då blir det inte av.

15

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

Vad har fungerat bra och vad kan vi göra annorlunda vid nästa nätverksträff?

Mentimeter

Det har varit en bra mix varning av inbehållBra att träffas i det egna teamet

Den del som jag hann vara med på fungerade bra. Bra uppstyrning så att tiderna hölls.

Jag tyckte hela nätverksträffen var bra.

har för närvarande inget att klaga på, allt var bara bra informativt. jag deltog inte mellan 14-15 eftersom jag hade annat digitalt möte då, mne det jag var med på före och efter har jag i mitt arbete som hälsocoach stor nytta av. ser fram mot fler m

Lite bättre förberedelse med teknik, bildspel och moderering.

Bra med uppdateringar från alla kommuner. Bra känsla av att vi alla strävar åt samma håll

15

KOMMUNAL UTVECKLING JÖNKÖPINGS LÄN

Region Jönköpings län

Chatt under mötet

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 01:23 PM
- **När LIsbeth säger alla menar hon alla hälsocoacher**

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 01:41 PM
- **Fråga - mat, fysakt, alkohol, tobak har vi bra förutsättningar att bena ut rollerna kring. Men hur har vi det vad gäller psykisk hälsa?**

- From Morgan Miledal, Vetlanda to Everyone: 01:41 PM
- **Bra fråga!**

- From Per Andrén, Nässjö kommun to Everyone: 01:43 PM
- **Sysselsättning, social kontakt och intressen kanske?**

- From Anna Sundling, Nässjö kommun to Everyone: 01:44 PM
- **Viktig fråga!**

- From Per Andrén, Nässjö kommun to Everyone: 01:45 PM
- **Jätteviktig!**

- From Johan Arvidsson to Everyone: 01:47 PM
- **Väldigt viktigt att bredda hälsosamtalet till även psykisk ohälsa, social problematik, sysselsättning och existentiell hälsa. Fysisk inaktivitet kan ha orsaker inom dessa områden. Spännande utvecklingsområde!!!**

- From Per Andrén, Nässjö kommun to Everyone: 01:48 PM
- **Helt rätt Johan!**

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 01:50 PM
- **Grymt jobb!!!**

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 01:53 PM
- Väldigt bra Nässjö att detta förankras i fler nämnder än kultur/fritid :) Motiven för HC kan verkligen spänna över hela verksamheten

- From Elisabeth Miller Hellqvist Nässjö kommun to Everyone: 01:58 PM
- Tänker också på vikten av att uppmärksamma psykisk ohälsa och erbjuda medborgare olika sätt att hantera sitt mående. Tror
- gruppsamtal är ett användbart och stärkande sätt att arbeta.

- From 3 Annette Frisk vik folkhälsochef to Everyone: 02:00 PM
- Hur utvärderar Värnamo sin verksamhet och individens resultat?

- From Anki Moeller RJL/Jönköping to Everyone: 02:03 PM
- Hur ser man på möjligheterna för att hälsocentret även kan vara en social arena för att motverka ensamhet, skapa trygghet etc med t.ex café, olika aktiviteter etc?

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 02:04 PM
- Så värdefullt att få del av er resa

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 02:12 PM
- Härlig framåtanda som vanligt i Aneby :)

- From Johan Arvidsson, Värnamo hälsocenter to Everyone: 02:12 PM
- Värnamos olika koncept/mallar och arbetssätt finns tillgängliga att ta del av.

- From Lena Hedin, Sektion folkhälsa to Everyone: 02:12 PM
- Bra Aneby att ni startar i liten skala.

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 02:17 PM
- **Vill Morgan säga något om hans roll i arbetet?**

- **Kult att läsa om ert arbete i tidningen Vetlanda. Tror det är bra att invånarna tidigt ser och vet att det händer grejer.**
- From Per Andrén, Nässjö kommun to Everyone: 02:20 PM

- **Bra jobbat Morgan och Vetlandagänget!**
- From Morgan Miledal, Vetlanda to Everyone: 02:20 PM
- **Tack! :-)**

- From Me to Everyone: 02:21 PM
- **Håller med Jesper om vikten att få med lokalmedia från början. Rolig läsning att följa och väcker mycket nyfikenhet. Gott jobbat Vetlanda!**

- From Morgan Miledal, Vetlanda to Everyone: 02:22 PM
- **Tack! Ja, det är riktigt kul!**

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 02:23 PM
- **Märks att ni har mkt på plats redan i Gnosjö. Blir spännande att följa hur ni bygger vidare.**

- From Johan Arvidsson to Everyone: 02:25 PM
- **Finns det någon arbetsgrupp inom regionen som jobbar fram ett mer holistiskt underlag för hälsosamtal?**

- From Jesper Ekberg, RJL/SKR to Everyone: 02:25 PM
- **Tror vi kan fånga detta i punkten om nätverk för hälsocoacher**

- **Det är ju bra, vi tänker lika där!**
- **Det är taktiskt! :-)**

- From Anna Gustafsson, Värnamo Hälsocenter to Everyone: 03:26 PM
- **Jätteviktigt!**

- From Morgan Miledal, Vetlanda to Everyone: 03:28 PM
- **Tack för ett bra möte! Inspirerande! Heja heja!**