

ISU, ingen ska lämnas utanför samt psykisk ohälsa och levnadsvanor

Samverkan mellan Edsbyn och Alfta Din hälsocentral samt Ovanåkers kommun

Kristina Billmark Elfstrand, Sofia Rudman Palm; Alfta och Edsbyn Din Hälsocentral, Region Gävleborg
Stefan Jonsson, Marie Karsbo; Ovanåkers kommun



Agenda

ISU- Ingen ska lämnas utanför

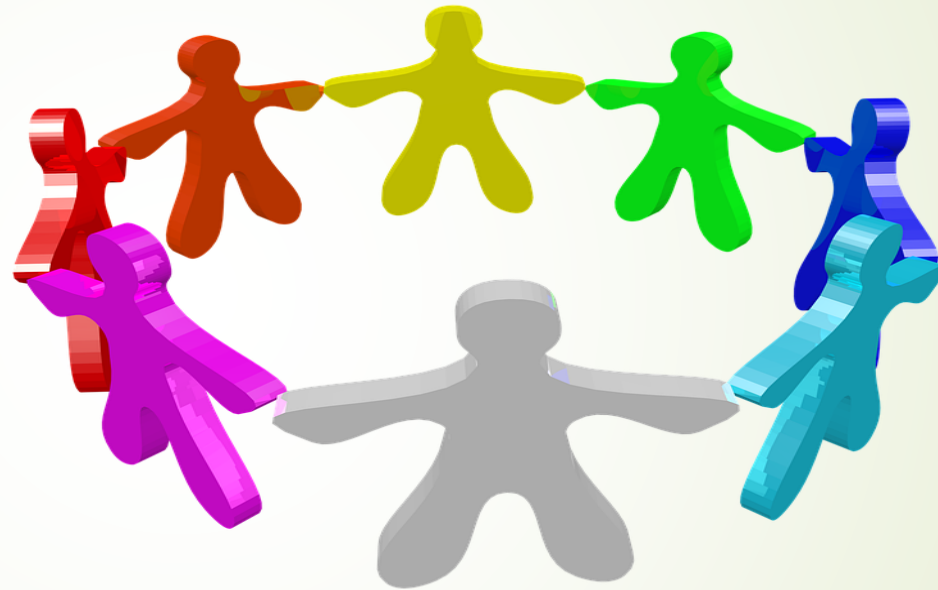
Psykisk ohälsa och levnadsvanor

Betydelsen av samverkan



Bakgrund

- Jämlik vård
- Motverka utanförskap
- God och nära vård, samverkan



ISU – Ingen ska lämnas utanför

Arbetsmarknadsenheten i Ovanåker vill i samarbete med HC och SPF Seniorerna i Ovanåker nå individerna (äldre nysvenskar) och hjälpa dem att knyta kontakt med jämgamla svenskar, skapa sig ett socialt nätverk, främja språkinlärning och samtidigt stärka KASAM.

Våra pensionärsorganisationer har haft svårt att nå dessa människor men tillsammans med vår integrationsenhet och hälsocentral så är det möjligt.

ISU-utvärdering

HC

Blir intressanta möten när vårdpersonal kan finnas i andra sammanhang än på hälsocentral. Fin respons och feedback från deltagarna. Många frågor och det märks ett behov att få prata om sin hälsa både den psykiska och fysiska. Ensamhet ett tema som berörde och fick igång samtal.

Önskat mer samtal och integration mellan grupperna. Nu satt de gruppvis och höll lite ihop gruppvis.

SPF

Positivt att flera av kommunens äldre nysvenskar har hittat till några av våra föreningsaktiviteter som att spela boule och följa med på promenader, bakat, månadsträffar mm.

Sammantaget kan vi säga att det varit en intressant tid det här året där vi fått känna varandra, våra medlemmar och alla nysvenskar. En del kontakter kommer nog att fortsätta.

➤ ISU- utvärdering

Deltagare

Vad har varit bra?

Baka bröd, Bowling, schuffleboard, julfest.
Månadsträffarna med fika och underhållning.

Alla aktiviteter har varit bra utom surströmmingen

Har det varit tillräckligt med aktiviteter?

Vi vill ha mer aktiviteter, vi är bara hemma annars.

Hur tycker du kontakten med svenskarna varit?

Bra, men vi behöver mer för att dom ska förstå att vi inte är konstiga.

Språket är ett problem, vissa visar intresse och även vi försöker men vi kan inte kommunicera.

Hur tycker du föreläsningarna på pingstkyrkan med HC varit?

Väldigt bra, mycket intressant.

Vill ha fler liknande föreläsningar.

Vilka ämnen var mest intressant/viktigast?

Alla var bra!

Vill du bli medlem i en pensionärsförening?

Vi förklarar igen vad det innebär att vara medlem. Svårt med språket och förstå vad/när föreningarna har aktiviteter.

Några vill bli medlem men behöver hjälp att ordna detta.

➤ Sammanfattning från projektledare och styrgrupp

- Det här är en oerhört tacksam grupp att jobba med. De sitter mest hemma och har inte någon kontakt med det svenska samhället förutom vården. Det gör att det blir psykisk ohälsa som gör att det blir fler besök på vår hälsocentral och man mår allmänt bara sämre och sämre.
- Vi har märkt att det är en stor språkbarriär då deltagarna har gått färdigt sina timmar på sfi och inte lärt sig svenska eller så har de avbrutit sina sfi studier för att de inte tycker att det tillgodogör sig de på ett bra sätt.
- Vi har lagt väldigt många timmar från integrationsmottagningen på att informera, ringa runt, lösa transporter mm då man inte är med i svenska samhället.
- Vi har sett flera privata initiativ från SPF seniorer där man till exempel har sökt upp några av våra deltagare och hjälp till med deras odlingar mm så det har blivit mer kontakter mellan grupperna och mer KASAM©

Psykisk ohälsa och levnadsvanor

Må bättre-gruppen:

Samband mellan levnadsvanor och psykisk ohälsa.

Levnadsvanor: fysisk aktivitet, kost, tobak och riskbruk.

Gruppkoncept med tvärprofessionell (fysioterapeut, kurator, distriktssköterska/rökavvänjare, rehabkoordinator, dietist) samverkan.



Grupp: goda effekter, sammanhang för patienter, sporrar varandra, kostnadseffektivt.

Mycket positiv feedback från patienterna.





Resultat

Patienterna

- ✓ Mår bättre
- ✓ Ökad egenförsörjning

Personal

- ✓ Ser resultat
- ✓ Ökat samarbete

Samhälle

- ✓ Minskat vårdbehov
- ✓ Samhällsekonomiska positiva konsekvenser

Föreläsningar

Digitala och fysiska gruppföreläsningar kring psykisk ohälsa

Levnadsvanor, ångest, depression, stress, sömn och mindfulness

Föreläsningar med syfte att öka kunskapen om olika reaktioner/tillstånd, ha möjlighet att reflektera samt få egenvårdsråd.

Att delta i föreläsningarna kan vara ett första steg, en bra förberedelse före behandling hos PST, eller som en egen insats.

Vi vill att det ska vara en låg tröskel att delta och att så många som möjligt gör detta redan innan de påbörjar en behandling.

Förebyggande innan symtomen blir för stora.

Vändplatsen * Livsstil för bättre hälsa * Workshops

VÄNDPLATSEN – En öppen mötesplats

Målgrupp: Vuxna. Socialpsykiatri, samsjuklighet, missbruk.

Form: Öppen form, dvs utan beslut om insats.

Personal: En socionom anställd 60%.

Öppettider: Må-To kl 10-14. Fr kl 10-13.



Vänder sig till den som:

- känner sig ensam
- saknar någon att prata med i vardagen.
- saknar vardagsrutiner

Vändplatsen erbjuder:

- En kravlös tillvaro i en lugn miljö
- Möjlighet att samtala
- Fika
- Lätta aktiviteter som att spela spel, läsa dagstidning, gå promenad etc.



Ny grupp på Vändplatsen - Livsstil för bättre hälsa

Varför, och för vem?

Om du har psykisk ohälsa, känner ensamhet eller oro, eller har ett långvarigt hemmasittande.

Om du har svårt att få in rörelse på ett naturligt sätt i ditt liv, och om en hälsosam kost ofta får låg prioritet.

Gruppen träffas tisdagar kl 10-12.

- Startar med att göra fika och fika tillsammans.

Syfte: Att göra deltagarna delaktiga på ett naturligt sätt för att sedan "våga".

- Prat soffgruppen om teman inom kost, rörelse och mående:

Syfte: Att i det lilla formatet bli trygg och känna att prata är möjligt.

- Rörelse och tips för träning/aktivitet:

Syfte: Att inspirera deltagarna att själva komma igång med rörelse hemma. Få bort prestationskrav kring rörelse.

Vändplatsen * Livsstil för bättre hälsa * Workshops

Utvärdering

"Man känner stöd från de andra i gruppen"

"Jag vågar fika med andra nu"

"Gruppen har gett mig bättre självkänsla"

"Jag går ut mer nu när jag är hemma"

"Bra att vara med och bestämma vad vi ska göra på träffarna"

"Bra tips och ideer genom att prata med andra i samma situation"

"Roligt att andra vill lyssna på mig och tips jag har"

ovanaker.se/folkhalsoveckan **WORKSHOPS FÖR GOD HÄLSA**

Onsdagen den 14 september

Kl. 10-12 Workshop Levnadsvanor & Ensamhet.

Kl. 13-15 Workshop Stress & Sömn

Vändplatsen (Gamla Busstationen bredvid Södra skolan)

Arr. Hälsocentralen och socialtjänstens öppenvård.

- Socialtjänsten, Vändplatsen höll med lokal och tilltugg.
- Öppenvårdens personal fanns på plats för att berätta om stöd som finns samt för att vara med i diskussioner.
- Hälsocentralens personal höll i föreläsningar och var med i diskussioner.
- 15-20 personer per tillfälle kom.

Betydelsen av samverkan



Kontaktuppgifter

Region Gävleborg:

kristina.billmark.elfstrand@regiongavleborg.se

0271-272 71

sofia.rudman.palm@regiongavleborg.se

072-517 31 94

ISU; Ovanåkers kommun

arbetsmarknad@ovanaker.se

0271-570 00

stefan.jonsson@ovanaker.se

0271-571 12

Vändplatsen; Ovanåkers kommun

marie.sorensen@ovanker.se

0271-571 26

susanne.olars@ovanaker.se

076-136 16 77

