

Utveckling av föreläsningsserie som en tidig insats mot psykisk ohälsa

BAKGRUND OCH SYFTE

Under 2019 utvecklades på Norrahammars Vårdcentral ett koncept med fristående, kostnadsfria och återkommande föreläsningar om stress och aktivitetsbalans. Detta i syfte att minska antalet sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa. När utvärdering gjorts av förbättringsarbetet sågs ett fortsatt behov av att utveckla detta arbetssätt då kunskap och information till invånarna fortsatt ses som en väg mot en minskad psykisk ohälsa.

Det fanns dock svårigheter med bland annat patientunderlag då det överlag kom få personer till varje föreläsning. I syfte att nå ut till fler invånare under 2020 startades ett nytt förbättringsarbete med förhoppningar om att genom att ytterligare utveckla vårt arbetssätt kunna minska antalet sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa

METOD

- Samarbete med annan vårdcentral.
- Utökad antal föreläsningar med fler teman
- Förändrat anmälningsförfarande
- Internutbildning
- Ökad spridning i sociala medier och på Vårdcentralen

Föreläsningsserie "För ett Bra Liv"

Norrahammars vårdcentral bjuder in till en serie föreläsningar där fokus ligger på att uppnå en bättre psykisk hälsa. Föreläsningarna berör olika ämnesområden och återkommer vid flera olika tillfällen under våren.

Kostnad: Gratis! Vi förutsätter att du är listad på Norrahammars Vårdcentral vid deltagandet.

Anmälan och frågor: Begränsat antal platser.
Anna Fagerberg, telefon 010-242 39 16
norrahammarsvardcentral@rjl.se

VÄLKOMMEN!
Norrahammars vårdcentral

Hälsosam mat
Dietistkötteriska/kontrådgivare Anna Jansson
• 19 oktober, klockan 15-ca 17
• 30 november, klockan 15-ca 17

Sova gott
Psykiolog Stina Roos
• 5 oktober, klockan 15-ca 17
• 9 november, klockan 15-ca 17

Skapa balans i livet - om stress
Dietist/besvärspåse Kerstin Prah Lindblad och Anna Fagerberg
• 28 september, klockan 15-ca 17
• 16 november, klockan 15-ca 17

Rörelse är livsviktigt
Spåkgymnast Hanna Åberg
• 12 oktober, klockan 15-ca 17
• 23 november, klockan 15-ca 17

Vårdcentralerna Bra Liv
Region Jönköpings län

RESULTAT

- ✓ 3 omgångar med 4 föreläsningar vardera planerades våren 2020. 2 föreläsningsteman per vårdcentral.
- ✓ Enbart 1 omgång kunde genomföras på våren och en på hösten på grund av pågående pandemi.
- ✓ Målet att nå fler invånare än 2019 är ej uppnått.

SLUTSATSER

- På grund av pågående pandemi under hela 2020 kunde inte de planerade insatserna genomföras som önskat.
- De förändrade arbetssätten under pandemin med ökad digital vård har lärt oss mycket och troligtvis kommer ovan nämnda föreläsningar erbjudas invånarna digitalt under 2021 vilket vi tror kan öka deltagandet.
- Föreläsningarna bör erbjudas till fler än enbart de som är listade på Norrahammars Vårdcentral för ett effektivt utnyttjande av resurser.