

Om programmet Steg för hållbar hälsa

Nationell styrning

Nationella riktlinjer för
prevention och behandling
vid ohälsosamma
levnadsvanor

Stöd för styrning och ledning

Fokus VAD

 Socialstyrelsen

Nationellt vårdprogram vid
ohälsosamma levnadsvanor –
prevention och behandling

Nationellt programområde för levnadsvanor

Fokus HUR

Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälsa- och sjukvård
SVENSKES REGIONER I SAMVERKAN



” Steg för hållbar hälsa

- ett program som ger stöd att förändra ohälsosamma vanor för ett friskare Värmland
- erbjuds digitalt via Vårdcentral Värmland

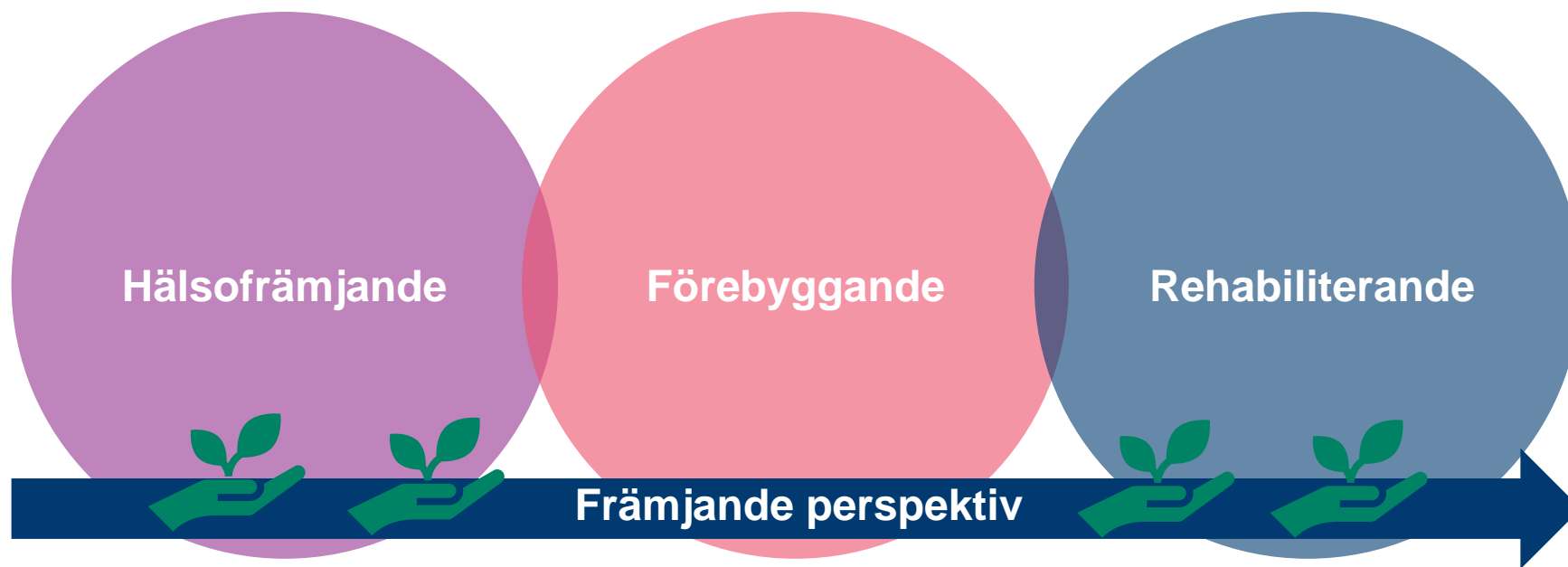
Målgrupp och fokus

- Patienter som vill och behöver förändra en ohälsosam vana - lågtröskelverksamhet
- Stöd i beteendeförändring
- Hållbarhet över tid
- Flexibilitet i att patienter kan välja delar utifrån behov

Steg för hållbar hälsa – del i Region Värmlands proaktiva och hälsofrämjande arbete



Steg för hållbar hälsa är ett stöd för dig som vill få hälsosammare vanor





Beteendeförändring

Hur vi lägger till hälsosamma beteenden och får bort de ohälsosamma

Ett smörgåsbord utifrån deltagarens behov

FOKUS

12 gruppträffar med fokus på beteendeförändring med Peppgrupp

DIAGNOS-GRUPPER

Anpassat stöd för beteendeförändring med Peppgrupp

TEMA

8 gruppträffar kring specifika vanor med Peppgrupp

BOOSTER

Träffar, uppföljning och stöd efter FOKUS och TEMA

COACH

Enskild coaching för individuellt stöd

HÄLSOSKOLA

Mötesplats för unga i Värmland – kunskaper, inspiration och verktyg för hälsa

ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR

Godbitar från FOKUS eller våra olika TEMA

TEMA-grupper

Fysisk aktivitet



Kost



Stress & återhämtning



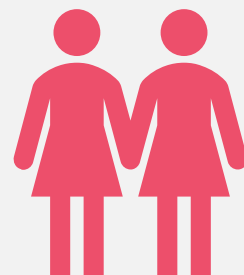
Alkohol



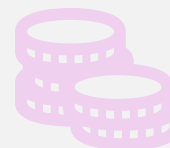
Ensamhet



Bra relationer



Sund ekonomi



Sömn





7 hörnstenar bygger en god hälsa

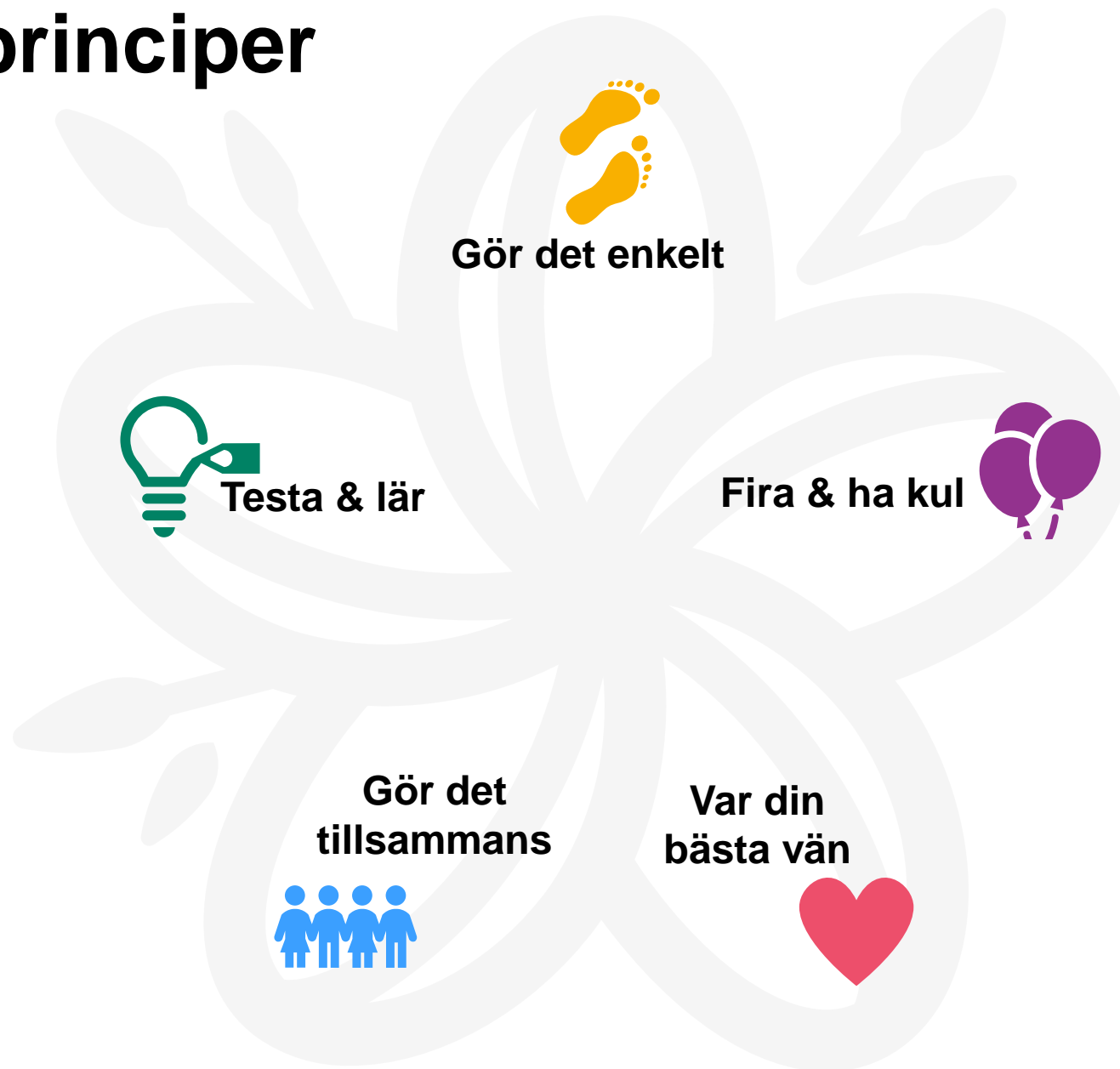
- Kost
- Fysisk aktivitet
- Mental träning
- Balans mellan stress och återhämtning
- Sömn
- Fri från skadliga beroenden
- Bra relationer



Lust & lekfullhet

...men alla känslor får utrymme

Våra principer



Kartan - Steg för hållbar hälsa



Förändringsstrategier



Livsstrategier



Förändringsstrategier

 <p>Skapa om-så-planer</p>	 <p>Gör det lustfyllt</p>	 <p>Planera</p>	 <p>"Både och"-strategin</p>
 <p>Fira dina segrar</p>	 <p>Stapla vanor på varandra</p>	 <p>Gör det enkelt och i små steg</p>	 <p>Följ dina framgångar</p>
 <p>2-minutersvanan</p>	 <p>Satsa på det som ger effekt</p>	 <p>Jobba med mental kontrastering</p>	 <p>Gör en nystart</p>
 <p>Jobba med din miljö</p>	 <p>Ingå löften eller avtal</p>	 <p>Ta plats</p>	 <p>Skapa pepplista</p>
 <p>Berätta för andra</p>	 <p>Gör det för andra</p>	 <p>Ditt dopamin</p>	

Livsstrategier



Att lyckas med beteendeförändring



Drömmar och visioner



Två vägar in i programmet



Hänvisa patient

- Appen Vård i Värmland
- Mottagning - Hållbar hälsa
- Boka videosamtal med hälsocoach



Remittera patient

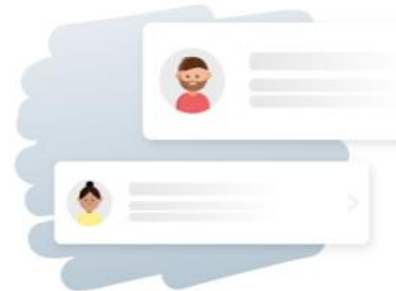
- Remissmall
Levnadsvanor i
cosmic
- Remissmottagare -
Vårdcentral
Värmland

08:22 ↗



Logga in

Som inloggad kan du boka besök och ta del av personlig information som dina ärenden eller senast besökta mottagningar.



Logga in

Inte nu

08:23 ↗

← BankID



Vård i Värmland

Hej Karin 🙌

Välj mottagning

🔍 Sök mottagning

Senast besökta

🏠 Hållbar hälsa

🏠 Vårdcentral Värmland

Bläddra bland våra mottagningar >



Start

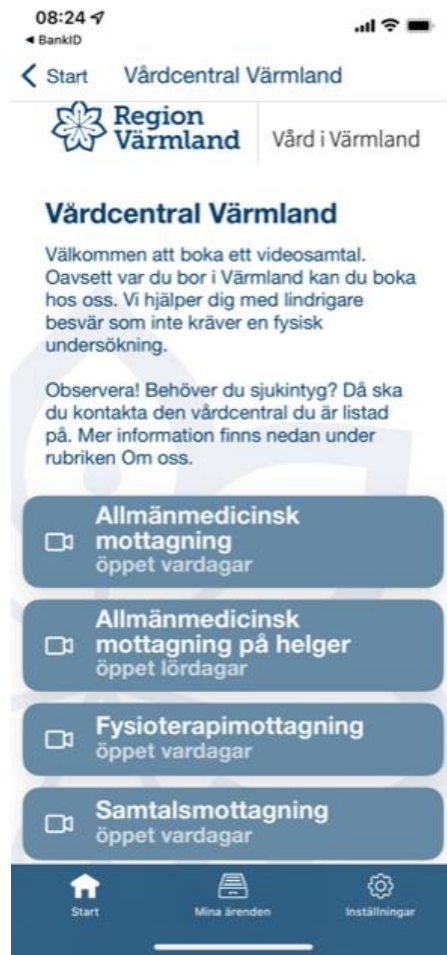


Mina ärenden



Inställningar







Fysioterapimottagningen

- Det finns ofta lediga tider så det är bra tillgänglighet.
- Ett videobesök ersätter ett ”vanligt” besök hos fysio. Alla är välkomna att söka, oavsett om det är nytillkomna besvär såsom motionsskador eller om man exempelvis har frågor efter en operation.
- Fysioterapeuterna gör en bedömning och ger råd om träning eller andra strategier. Dem bokar inga uppföljningar utan vid behov hänvisas eller remitteras patienten vidare till den mottagning som bedöms att patienten har bäst hjälp av.



Sluta röka - digitalt stöd

- Vårdcentral Värmland erbjuder stöd
- Stöd av rökavvänjare
- Digitalt – i din mobil, surfplatta eller dator

Boka besöket direkt i appen Vård i Värmland

1. Ladda ner appen
2. Välj mottagning Hållbar Hälsa
3. Boka videosamtal hos rökavvänjare

Frågor




Reflektioner

Kontakt

Hälsocoach


Lisa Berg

 072-4635202

 Lisa.berg2@regionvarmland.se

Hälsocoach


Ulrika Persson

 0724-58 54 89

 Ulrika.persson2@regionvarmland.se

Enhetschef


Karin Jacobson

 010-8318623

 Karin.m.jacobson@regionvarmland.se

Projektledare

Sara Göransson

 070-686 2005

 Sara.goransson@regionvarmland.se

Svar på frågor som Ulrika fick under föreläsningen.....

- Här kommer bildspelet att skicka ut samt svar på frågorna som ställdes som jag inte kunde svara på.
- Ålder till hälsoskolan har Jeanette och Kia som jobbar med Hälsoskolan satt: 16-30 år. Men dem säger att dem inte är så hårda på det, känner man sig som "ung vuxen" så är man välkommen.
- På samtalsmottagningen kan de få upp till 5 samtal, om de har mild/måttlig problematik och inte har sjukskrivning. Dem har inte psykiatrins patienter.
- Ang. InternetKBT (textbaserad KBT) så har Johanna som är kurator det, patient kan boka sig för bedömningsamtal för detta så ser man om detta är lämplig behandlingsform eller ej.
- Jag har inte fått svar än på hur det ser ut för läkare och rökavvänjare med antal samtal osv, men återkommer med det så fort jag får svar. Tror ändå att frågan de ställde i första hand gällde kurator.
- Länk nedan till 1177 för den som vill läsa mer och även en direktlänk till föreläsningarna, samma länk till alla föreläsningar. De kan också gå in på vår facebook-sida Steg för hållbar hälsa öppen grupp.
- [Länk till föreläsningar torsdagar kl 12 - Steg för hållbar hälsa 2023](#)
- [Digitala föreläsningar för hållbar hälsa - 1177](#)



Region
Värmland