

Utställare/presentatörer Best Practice Hälsa 21 september 2017

Namn på arbetsmetoden	Namn	Presentation och nytta/effekt	Kriterier
TUNA Träning Utveckling Nära Arbetslivet.	Pernilla Öjemar.	Vi hjälper personer med psykisk ohälsa att komma ut och arbetsträna på vanliga arbetsplatser med hjälp och stöd av en personlig coach. Det här är första steget och innan gemensam kartläggning via Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan. Alla fyra parter är del i verksamheten: kommunerna, landstinget, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan	Psykisk Hälsa. Social hälsa. Arbetsinriktad rehabilitering. Stödjande miljöer. Levnadsvanor. Individinriktade.
Youth Aware of Mental health. (YAM)	Anna Ivarsson, Linnea Paulsson och Carina Strömberg.	Ett program för skolelever som främjar diskussion om psykisk hälsa. Främjar även elevers utveckling av problemlösande förmågor och emotionella tillstånd, till exempel hur man handskas med egna och andras känslor, relationer och empati. Programmet informerar om hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar.	Flera hälsoområden. Hälsofrämjande. Livsvillkor. Individinriktad på gruppnivå.
Kommunbryggan.	Hanna Eriksson, Lisa Höglund och Henrik Nyström.	Via anpassat arbete, under en begränsad tid, rusta personer att komma vidare mot reguljärt arbete hos annan arbetsgivare eller annan långsiktig lösning. Det är ett redskap att komma vidare mot egen försörjning. Vi använder en verktygslåda som är individuellt anpassad utifrån individens behov och syfte med anställningen.	Arbetsinriktad rehabilitering. Individinriktade.
Projekt NISA	Lisa Höglund och Soldis Carlsson	Nyorientering i samverkan med arbetslivet. Projektet riktar sig till långtidsarbetslösa inom arbetsförmedlingens arbetsmarknadspolitiska program - jobb och utvecklingsgaranti. Fokus ligger på att finna nya metoder att arbeta med gruppen (bland annat ACT, självstyrande grupper), jämställdhetsperspektiv, utbildningsbakgrund, ålder och funktionsnedsättning. I större utsträckning söka mötesplatser med arbetsgivare för att finna matchningsplattformar där sökandes och arbetsgivares profiler stämmer överens med varandra.	Psykisk Hälsa. Social hälsa. Existentiell hälsa. Stödjande miljöer.
HälsaPulsProjekt – för elever och skolpersonal	Helene Vestman	För att förbättra elevernas och personalens psykiska och fysiska hälsa så har vi två pulspass samt två idrottslektioner i veckan. Detta kommer i längden att förbättra elevernas hälsa, motivation och koncentration i klassrummet. vilket kommer bidra till bättre skolresultat. Personalen som deltar kommer att förbättra sin hälsa, kreativitet och arbetsglädje på jobbet. Utöver pulspassen så arbetar vi aktivt med kost, sömn och andra levnadsvanor med elever/personal. Vi har anställda Studiepedagoger (heltidsmentor) på skolan, som bla är aktiva i detta arbete och som avlastar lärarna enormt och ger dem god arbetsmiljö. Sjukskrivningsdagarna har sjunkit med 5 dagar/lärare och år.	Fysisk hälsa. Psykisk Hälsa. Social hälsa. Hälsofrämjande, Sjukdoms- /skadeförebyggande Tidiga insatser vid symtom och ohälsa. Levnadsvanor.

Stresshantering på webben; Min Stresskontroll	Caroline Eklund	D vid Mälardalens högskola och har inom ramen för hennes forskningsprojekt utvecklat en webb-applikation för arbetsrelaterad stresshantering: Min Stresskontroll. Programmet skräddarsys för varje individ, är interaktiv och ger personlig feedback. Vi har gjort en pilotstudie med 14 deltagare och kan se en tendens att appen minskar stress hos deltagarna. En randomiserad kontrollerad studie pågår för att se vilken effekt programmet har	Psykisk Hälsa. Hälsofrämjande, Sjukdoms- /skadeförebyggande Tidiga insatser vid symtom och ohälsa. Individinriktade.
Extern facilitering för implementering av ett beteendemedicinskt arbetssätt i fysioterapi	Johanna Fritz	Extern facilitering, bestående av flera implementeringsstrategier och har använts för att implementera ett beteendemedicinskt arbetssätt hos 15 fysioterapeuter inom primärvården i Västmanland och Sörmland. Arbetssättet rekommenderas av SBU (2010) för att genom ökad aktivitets- och delaktighetsförmåga främja hälsa hos patienter med långvarig smärta ifrån muskler och leder.Handledning i klinik, kollegial stöttning och material för självstudier är de strategier som har använts mest frekvent och som fysioterapeuterna anser har främjat implementeringen mest	Fysisk hälsa. Psykisk Hälsa. Social hälsa. Hälsofrämjande, Arbetsinriktad reha- bilitering. Stödjande miljöer. Individinriktade.
tRAppen, aktiv egenvård för ett hälsosammare liv	Åsa Revenäs	tRAppen är en webbtjänst utvecklad för och med personer med reumatisk sjukdom. tRAppen inspirerar och underlättar fysisk aktivitet i vardagen och leder därmed till bättre hälsa på lång sikt, genom gruppstöd och personlig målsättning. Webbtjänsten verkar också kunna vara ett användbart verktyg för vårdpersonal, som jobbar med ett individanpassat arbetssätt för att stötta personer med reumatisk sjukdom att vara fysiskt aktiva.	Fysisk hälsa. Hälsofrämjande, Sjukdoms- /skadeförebyggande. Tidiga insatser vid symtom och ohälsa. Levnadsvanor. Individinriktade.
Fem delprojekt inom Tillsammans för psykisk hälsa	Susanne Widsell	Tillsammans – för psykisk hälsa” är ett samverkansprojekt som syftar till att öka kunskapen och förändra attityder till psykisk (o)hälsa. Genom aktiviteter i ett flertal delprojekt sprids information, kunskap och erfarenheter om psykisk (o)hälsa.	Psykisk Hälsa Social hälsa Existentiell hälsa Hälsofrämjande Sjukdoms- /skadeförebyggande Tidiga insatser vid symtom och ohälsa. Stödjande miljöer Livsvillkor Levnadsvanor Befolkningsinriktade Individinriktade.

<p>Mitt Val-modellen</p>	<p>Margareta Strömberg</p>	<p>Metoden visar hur vi använder lösningsfokus i grupp utifrån Mitt Val-modellen. Det är en introduktion för nya deltagare till Samordningsteamet innan de formellt skrivs in i verksamheten. Det lösningsfokuserade förhållningssättet i kombination med kraften av att vara en del i en grupp stärker och bekräftar individen. Metoden leder till högre välmående, en ökad tro på möjligheter och en planering som känns angelägen för deltagaren.</p>	<p>Flera hälsoområden Hälsofrämjande Tidiga insatser vid symtom och ohälsa Arbetsinriktad rehabilitering. Stödjande miljöer. Livsvillkor. Levnadsvanor. Individinriktade.</p>
<p>Friskare Norberg – en kurs och reflektionstid</p>	<p>Eva Dickfors von Knorring</p>	<p>Arbetsmetoden ändrar sig till alla listade på vårdcentralen, sjukskrivna eller de som riskerar bli sjukskrivna, oavsett tillstånd eller diagnos. Grupper startar kontinuerligt, består av 6-8 deltagare och pågår 3 timmar, 3 dagar/vecka i tre veckor. Träffarna genomförs med diskussioner utifrån olika teman som stress, värk, sömn, tankeprocesser, känslor, beteendeförändring, m.m där deltagarnas erfarenheter, resurser och kunskaper är centrala. Fokus ligger på lösningar och inte på problemen. Utmynnar i en personlig plan för förändring, och vid behov hålls gemensam träff med arbetsgivare och Försäkringskassa.</p>	<p>Flera hälsoområden. Hälsofrämjande, Sjukdoms-/skadeförebyggande. Tidiga insatser vid symtom och ohälsa. Arbetsinriktad rehabilitering. Habilitering. Levnadsvanor. Individinriktade.</p>
<p>Tellus Självhjälpsgrupper</p>	<p>Kerstin Björklind</p>	<p>Självhjälpscentrum bedrivs sedan år 2001 i samverkan mellan Region Västmanland, Försäkringskassan, Svenska Kyrkan och Västerås Stadsmission. Verksamheten anordnar självhjälpsgrupper. Det finns nu 37 grupper pågående i länet. Den blivande deltagaren erbjuds ett socionomsamtal och väljer då grupptema, exempelvis stress, smärta eller separation. Ledare är med 5 ggr vid gruppstart, därefter träffas gruppen utan ledare. Grunden är att det finns en tro på människors egenkraft, vilja och förmåga till förändring. Deltagarna bearbetar sina likartade problem samt ger varandra stöd och förståelse. Uppföljning sker regelbundet. Utvärderingar visar på positiva resultat. Kostnadsfritt, anonymt och tystnadslöfte gäller.</p>	<p>Flera hälsoområden Hälsofrämjande, Sjukdoms-/skadeförebyggande Tidiga insatser vid symtom och ohälsa. Arbetsinriktad rehabilitering Stödjande miljöer. Livsvillkor. Befolkningsinriktade. Individinriktade.</p>

Neuroträning	Tom-Stefan Witting	<p>De flesta vet att motion och fysisk aktivitet har många hälsofördelar. Men vad händer om vi har för lite energi i kroppen? Hur ska vi då orka röra oss? Hur kan vi mäta energin i kroppen? Vad kan vi göra åt det? Genom lätta och effektiva mätningar kan vi snabbt ta reda på var klienten befinner sig.</p> <p>Tom-Stefan Witting, med över 20 års erfarenhet som kliniks terapeut, har specialiserat sig på delar av nervsystemet som handhar människans grundläggande motorik och primära stresssystem. Utifrån denna kunskap har han utvecklat en mängd olika tränings- och behandlingsprogram för att hjälpa människor må lite bättre. Vidare har han även jobbat som konsult bl a till barnens IKEA, Columbus Blue Jackets (NHL) och Bayern München FC där flera tränare kallar detta för "Nästa generations träning".</p>	<p>Flera hälsoområden Hälsofrämjande, Sjukdoms- /skadeförebyggande Tidiga insatser vid symtom och ohälsa. Arbetsinriktad reha- bilitering Habilitering. Levnadsvanor Individinriktade</p>
Existentiella samtal i skolan	Eva Fredman Malou Olersbacken	<p>Under 10 veckor träffas 6-8 elever med en pedagog för att samtala om existentiella frågor med hjälp av en kortlek. En lugn stund där varje elevs egna erfarenheter och lösningar blir lyssnade till. Vad finns det för tankar, känslor och handlingar som kan öka mitt välbefinnande. Utgångspunkt är WHO:s åtta dimensioner som är avgörande för människors livskvalitet. Effekter: reflektion, livsmål, påverka sitt eget liv.</p>	<p>Psykisk Hälsa Existentiell hälsa Hälsofrämjande</p>
Stilla dag	Eva Fredman	<p>Stilla dag. En metoddag för existentiell hälsa. Gymnasieelever spenderar en dag i en lugn lantlig miljö. Samtal för stresshantering och inre ro. Fokus på förundran, hopp och framtidstro samt självmedkänsla. Effekter: Fyllt på källan av kraft, koppling till naturen. Ta hand om sig själv.</p>	<p>Psykisk Hälsa Social hälsa Existentiell hälsa Hälsofrämjande,</p>
Lösningfokuserad levnadsvaneförändring	Robert Broström	<p>Inom Region Västmanland bedrivs idag fyra stycken Hälsocenter med syfte att vägleda och stödja invånare i Västmanlands län till en bättre hälsa. Med lösning-fokus som grund bedrivs arbetet både individuellt och i grupp. Vårt arbetsområde omfattar vanor kring kost, fysisk aktivitet, sömn och metoder för att förebygga, minska och hantera stress. Enligt en nyligen slutförd utvärdering leder arbetsmetoden till goda resultat när det gäller fysisk och psykisk hälsa.</p>	<p>Fysisk hälsa Hälsofrämjande Sjukdoms- /skadeförebyggande Tidiga insatser vid symtom och ohälsa. Levnadsvanor Individinriktade.</p>

<p>Grönkvist - för att motverka ekonomisk stress</p>	<p>Sussan Öster</p>	<p>Grönkvistprogrammet syftar till förbättrad livskvalitet och hälsa genom att inspirera deltagare i insatser till att få koll på sin privatekonomi, bli medveten om sina levnadsvanor och ekonomiska prioriteringar och att bli en mer medveten konsument. Grönkvist grundar sig på lättsamma, praktiska moment varvat med teori. Programmet sträcker sig över sju veckor med en träff varje vecka. Grönkvist är en folkhälsointervention framtagen inom Region Västmanland och vidareutvecklad i samarbete med Samordningsförbunden i Västmanland. Programmet har via uppföljning, i samarbete med Mälardalens högskola, visat sig bidra till minskad ekonomisk stress, ökad kontroll över och kunskap om privatekonomi och konsumtion. Grönkvist bidrog också bl a till större förnöjsamhet med matvanor. Deltagarmaterialet finns på svenska, arabiska och somaliska.</p>	<p>Psykisk Hälsa</p>
<p>Film Psykisk hälsa</p>	<p>Hanna Stålarv</p>	<p>Åtta kortfilmer om psykisk hälsa, textade med handledning som kan användas vid information om psykisk hälsa.</p> <p>Här finns filmerna!</p> <p>http://www.samordningvastmanland.se/vastmanland/film-psykisk-halsa.shtml</p>	<p>Psykisk Hälsa</p>

[Läs mer här: Inbjudan och anmälan!](#)