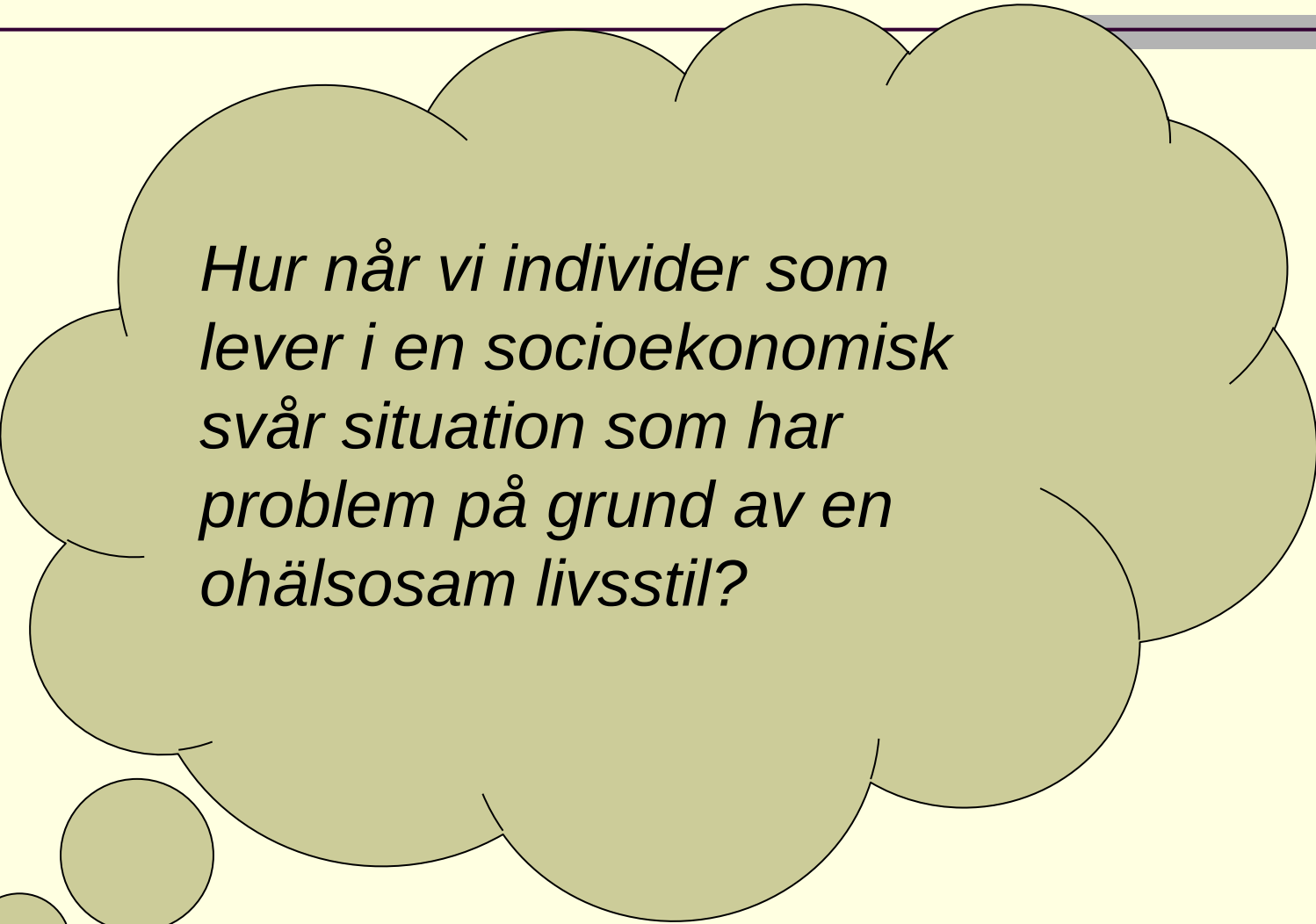


Livsstilskolan "Tänk Om"



*Hur når vi individer som
lever i en socioekonomisk
svår situation som har
problem på grund av en
ohälsosam livsstil?*

Hälsoenheten Södertälje

Tobaksmottagningen

Hälsopedagog
Dipl tobaksterapeut
Leg barnmorska
MI tränare
(Lärare i Motiverande
Samtal)

Överviktsmottagningen

Distriktssköterskor / Vårdlärare
Leg sjukgymnast

Fysisk Aktivitet

Leg sjukgymnast
MI tränare
(Lärare i Motiverande
Samtal)

Reception

Medicinsk sekreterare

Livsstilsskolan ”Tänk OM” blev början till förändring

- Kursens fokus var att öka kunskapen om faktorer som påverkar god hälsa.
- För att identifiera ohälsosamma levnadsvanor erbjöds alla ett individuellt motiverande samtal där deltagarna utifrån de olika temana från föreläsningarna valde vad de ville förändra.
- Stöd och hjälp gavs i en beteendereinriktad behandling för tobaksbruk, fysisk inaktivitet och ohälsosamma kostvanor som kan ha resulterat i övervikt/fetma.
- Synpunkter från deltagarna visade att de kände sig uppskattade, att de fått tid, blivit sedda och fått bekräftelse, som gett dem en stärkt självkänsla och en ökad tilltro till sin egen förmåga att göra en förändring.

Syfte

- Öka antalet rökfria och fysiskt aktiva individer i området
- Öka kunskapen om livsstilens betydelse för att främja hälsan

Bakgrund

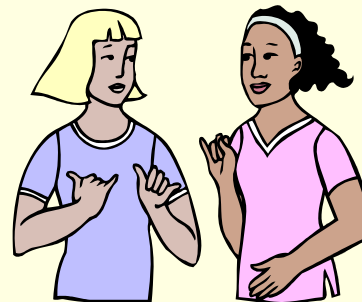
- Södertäljeområdet har hög andel individer med kraftig övervikt/fetma och tobaksbruk samt en hälsa som är sämre än god.
- Hälften av innevånarna har utländsk härkomst, främst från Mellanöstern

Målgrupp

Individer med socioekonomisk svår situation
inklusive grupper med utländsk härkomst

Metod

- Sex föreläsningar om livsstilens betydelse för hälsan.
- Konditionstest före kursen och 6 mån efter.
- Individuella motiverande samtal där individen gavs möjlighet att välja vad de ville ha stöd med att förändra.
- Fortsatt stöd inom ramen för Hälsoenhetens ordinarie verksamhet.



Vad ska jag
börja med?

**”Tänk Om”
kurs om livsstilens betydelse för
hälsan.**

**Informations
träff**

Häls-
effekter av
Fysisk
Aktivitet

Goda
Matvanor

Riskbruk-
Tobak
alkohol

Stress-
Avspänning

Sömn, Häls
främjande
faktorer

Motivation
&
Beteende-
förändring

Konditionstest
FaR samtal

1-5
Motiverande
samtal
Individuella

Fortsatt
behandling i
ord.
verksamhet

Efter 6 mån
Konditionstest
2
Uppföljning
FaR

Resultat

- 166 personer har inbjudits till 11 kurser,
- 83 personer accepterat att gå kursen,
- 61 personer fullföljde hela kursen. Av dessa har 58 personer ingått i Hälsoenhetens ordinarie verksamhet:
 - 21 personer tobaksavvänjning,
 - 25 personer övervikt/fetmabehandling,
 - 28 personer stöd med lämplig fysisk aktivitet (FaR).

Sammanfattning

- Samverkan och samsyn mellan olika aktörer behövs för att stödja denna målgrupp. Ett långsiktigt arbete som kräver tålamod och förmåga att se möjligheter och inte hindren.
- Viktigt att ta vara på individens inre resurser och utgå från dem själva och deras situation samt stödja små förändringar med några steg i taget och under lång tid.

Livsstilskolan Fortsätter

Hälsoenheten har implementerat Livsstilsskolan "Tänk Om" i ordinarie verksamhet och erbjuder kursen till personer från

- Öppenvård psykiatri
- Försäkringskassan
- Arbetsförmedlingen
- Arbetsmarknadscentrum
- Primärvården
- Kommunen - Resursenheten

"Tänk Om"
kurs om
livsstilens
betydelse för
hälsan.

**Vad är
Hälsa?**

Sömn

**Hälsoeffekter
av Fysisk
Aktivitet**

**Mat och
Hälsa**

**Tobak/
Alkohol eller
Hälsa**

**Stress
påverkan
och Hälsa**

Avspänning

**Motivation &
Beteende-
Förändring
Faktorer som
stärker
hälsan**

**Patienten
bestämmer
Vad de vill ha
hjälp med att
förändra**