



**AKADEMISKA
SJUKHUSET**



Psykosmottagningen för vuxna

Vårt hälsoarbete

Behandling/Rehabilitering

- Vår mottagning har ca 900 patienter
- Här arbetar Läkare, Psykolog, Kurator, Dietist, Arbetsterapeut, Beroendeterapeut, Sjuksköterska, Skötare och Sekreterare



Den vanligaste psykossjukdomen är schizofreni

- I genomsnitt får 1 person av 100 en psykos någon gång under livet.
- Det går inte att hitta en enda tydlig förklaring till psykos.
- Det är ett samspel mellan arv, miljö och sårbarhet.



Vilka symtom kan man få vid en psykos?

- Förändrad verklighetsuppfattning, vanföreställningar, hallucinationer och beteendeavvikelser.
- Kognitiva störningar och tanke-störningar kan också förekomma.
- Ångest och depression



Exempel hur det kan det te sig?

- Bristande initiativförmåga
- Sociala färdigheter
- Ensamhet/Isolering
- Brist på energi
- Låg motivation
- Mimikfattighet
- Låg självkänsla
- Bristande sjukdomsinsikt
- Oförklarliga känsloutbrott



Vårt teamarbete präglas av

- Samordnarskap
- Uppföljning
- Delaktighet
- Motivationsarbete
- Uthållighet/Tålamod
- Förhållningssätt/Bemötande
- Långa kontakter/Långsiktighet
- Teamets patienter



Patientgruppen är prioriterad av Socialstyrelsen

- Ofta förekommer samsjuklighet med bl.a. övervikt, diabetes, höga blodfetter och beroendeproblematik.
- Funktionen hos patientgruppen är vanligtvis nedsatt och det finns en ökad risk att dö i förtid.



Arbetsgruppen för hälsa

- Arbetar med hälsa som en del i behandlingen.
- Arbetar utifrån Socialstyrelsens nationella riktlinjer om tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor.
- Träffas var 14:de dag.



Bakgrund

- Innan sammanslagning och flytt till Psykiatrins hus 2013 bedrevs hälsoarbete i de tre dåvarande rehabteamen.
- Efter sammanslagningen utvecklade vi hälsoarbetet. Socialstyrelsens beslut stärkte vårt arbete.
- Medel från Akademiska sjukhusets utvecklingsfond.



I vårt hälsoarbete ingår:

- Kartläggning av levnadsvanor
- Dietistkontakt
- Promenadgrupp
- Hälsogrupp
- Hälsa och aktivitet i vardagen
- Stegprojekt
- Tobaksavvänjning
- FaR-recept
- Kontakt med Psykosvårdens Beroendeteam



Att fråga patienter om levnadsvanor

Tobak, Alkohol, Fysisk aktivitet, Matvanor

TOBAK

Markera ett alternativ på varje fråga.

1. Mina rökvanor

- ☐ Jag har aldrig varit rökare
- ☐ Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- ☐ Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- ☐ Jag röker, men inte dagligen
- ☐ Jag röker dagligen →
 - ☐ 1 - 9 cigaretter/dag
 - ☐ 10 - 19 cigaretter/dag
 - ☐ 20 eller fler cigaretter/dag

2. Mina snusvanor

- ☐ Jag har aldrig varit snusare
- ☐ Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- ☐ Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- ☐ Jag snusar, men inte dagligen
- ☐ Jag snusar dagligen →
 - ☐ 1 - 3 dosor/vecka
 - ☐ 4 - 6 dosor/vecka
 - ☐ 7 eller fler dosor/vecka

ALKOHOL

Markera ett alternativ på varje fråga.

Med ett glas menas



1. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- ☐ Jag dricker inte alkoholhaltiga drycker
- ☐ 1 - 4 standardglas/vecka
- ☐ 5 - 9 standardglas/vecka
- ☐ 10 - 14 standardglas/vecka
- ☐ 15 eller fler standardglas/vecka

2. Hur ofta dricker du som är kvinna 4 standardglas eller mer och du som är man 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- ☐ Aldrig
- ☐ Mer sällan än 1 gång/månad
- ☐ Varje månad
- ☐ Varje vecka
- ☐ Dagligen eller nästan dagligen

FYSISK AKTIVITET

Hur mycket tid ägnar du åt vardagsmotion?
Exempel: promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

Hur mycket tid ägnar du åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd?
Exempel: löpning, motionsgymnastik eller bollsport.

Fylls i av vårdpersonal:

Vardagsmotion =

Fysisk träning x 2 =

Totalt antal

aktivitetsminuter =

Vardagsmotion		Träning	
Måndag		Måndag	
Tisdag		Tisdag	
Onsdag		Onsdag	
Torsdag		Torsdag	
Fredag		Fredag	
Lördag		Lördag	
Söndag		Söndag	
Totalt: _____ min		Totalt: _____ min	

MATVANOR

Markera ett alternativ på varje fråga.

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- ☐ Tre gånger i veckan eller oftare
- ☐ Två gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Några gånger i månaden eller mer sällan

4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

5. Hur ofta äter du frukost?

- ☐ Dagligen
- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

Dietistens roll

- Föreläsning/diskussion om hälsosamma matvanor för våra grupper
- Bedömning av näringstillstånd och mat/näringsintag.
- Individuell nutritionsbehandling/kostrådgivning till patient/anhörig/personal



- Måltidsordning, livsmedelsval, portionsmängd mm



Promenadgrupp

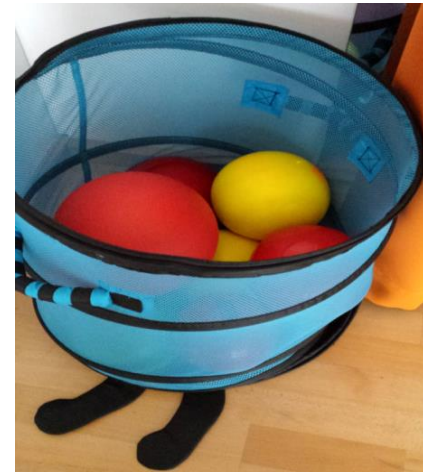
Året runt, en gång i veckan, promenerar vi tillsammans.



Hälsogrupp

Gruppen träffas varje vecka.

Styrketräning, gå på löpband, spela pingis m.m.



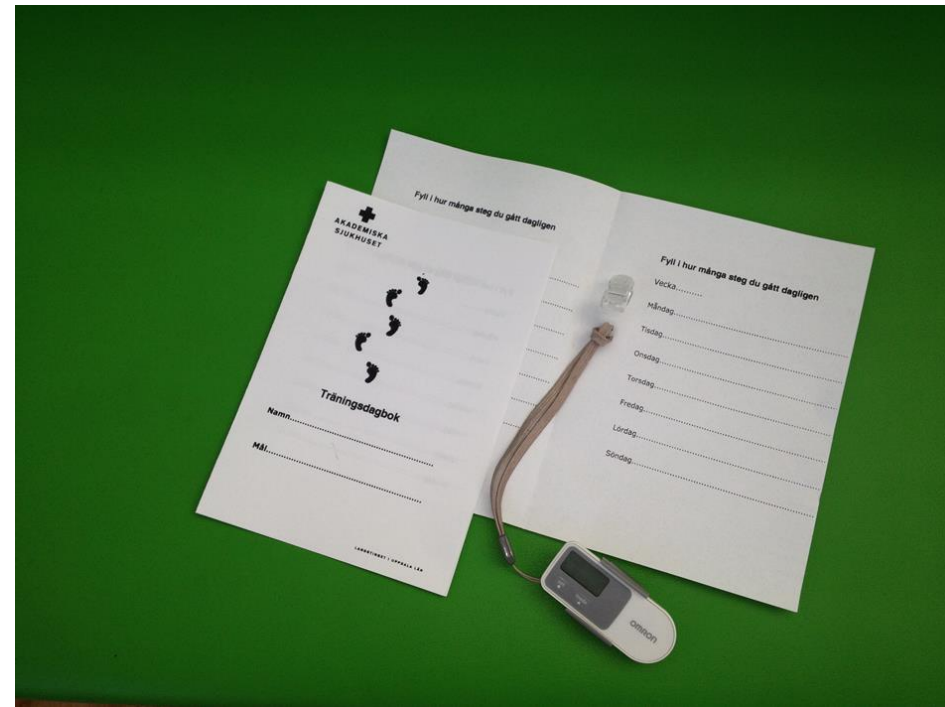
- Fysisk aktivitet, mat, alkohol och tobak + sociala kontakter, sömn, hygien och ekonomi.

- Fysisk aktivitet, mat, alkohol och tobak + sociala kontakter, sömn, hygien och ekonomi.



Stegprojekt – syftar till att komma igång med fysisk aktivitet

- Får stegräknare
- Skriver träningsdagbok
- Gruppen träffas en gång per månad för uppföljning, uppmuntran och fortsatt motivation



Tobaksavvänjning

- Informationsmöte
- Individuellt/grupp
- Diplomerade tobaksavvänjare
- Rökfri slutenvård



I vårt hälsoarbete ingår:

- Kartläggning av levnadsvanor
- Dietistkontakt
- Promenadgrupp
- Hälsogrupp
- Hälsa och aktivitet i vardagen /Matkurs
- Stegprojekt
- Tobaksavvänjning
- FaR-recept
- Kontakt med Psykosvårdens Beroendeteam



I alla våra grupper bjuder vi på frukt





Arbetsgruppen för hälsa

