



## Bakgrund

Hälsa för livet är att stärka invånarens förmåga utifrån sina egna förutsättningar. Att i högre utsträckning erbjudas möjligheter att själv kunna påverka och hantera sin hälsa och livskvalitet.

### Detta görs genom att:

- Erbjud digitala och fysiska mötesplatser, digitala tjänster samt personliga möten med resurspersoner.
- Stödja vården i arbetet med att utveckla nya arbetssätt och koncept i riktning mot en god och nära vård.
- Identifiera samverkanspartners i samhället (företag, samfund, organisationer med flera) och tillsammans utveckla koncept för att stärka invånarna till ett hälsofrämjande liv.

### Hälsocentralen mitt i byn



Samordnad utveckling för god och nära vård S2017:01

## Mål

- Under 2021 - erbjuda två återkommande Lärcafé i kroniska sjukdomar, efter behov, på respektive sjukvårdsområde.
- Under 2021 - 50% av personer som deltagit i lärcafé/självhjälpsgrupp har fått högre tilltro till sin egen förmåga att hantera sin vardag med fokus på hälsa och välmående.
- 2020 - uppstart av en digital självhjälpsgrupp  
2021 - uppstart av tre digitala självhjälpsgrupper  
2021 - uppstart av två digitala lärcafé.
- Under 2021 breddas Hjärtats hus för att vara tillgängligt inte bara för personer med cancer, utan även för andra med långvariga sjukdomstillstånd. Hjärtats hus vänder sig också till närstående.
- Öka antalet aktiva resurspersoner (Levande bibliotek/Peer, Volontärer) med 30% under 2021 fördelat på fler diagnoser och i olika åldrar.
- 50% av de personer som använt Tobakshjälpen är fortsatt rökfria efter 12 månader.
- 50% av de personer som använt stödprogrammet Hälsosamma matvanor uppger att de har förbättrat sina matvanor 12 månader efter uppstart.
- Hälsocenter har startat upp i alla länets kommuner 2021.

# Hälsa för livet

2020-2021

Tillsammans stärker vi invånarens förmåga att själv kunna påverka och hantera sin hälsa



## Kontakt

Birgitta Ekberg, Louise Nordlund Johansson, Catarina Sahlman.

Version 2021-05-18

 Region  
Jönköpings län

## Genomförda förändringar

- Hjärtats hus - arbete pågår för att bredda mot fler långvariga sjukdomar än cancer.
- Ca 100 ledare (lärcafé/självhjälpsgrupper) är utbildade. På Högländet finns även utbildade ledare inom primärvården.
- En koordinatorfunktion för lärcafé/självhjälpsgrupper har inrättats och finns på länets tre sjukvårdsområde.
- Samverkan har påbörjats gällande gemensam administration för Levande bibliotek och Peer. Grundutbildning för Levande bibliotek/peer/volontärer är under planering.
- Stödprogram för att sluta röka Tobakshjälpen har breddinförts i hela länet och används även av elva andra regioner.
- Piloten för Hälsosamma matvanor har slutförts och breddinförandet har påbörjats.
- Hälsocenter har förankrats brett i länet.

## Resultat

- Hjärtats hus - arbete pågår på de fyra orterna (Tranås, Eksjö, Värnamo, Jönköping) för att bredda mot fler långvariga sjukdomar än cancer.
- Ledare för Lärcafé och Självhjälpsgrupper har utbildats som kan skapa förutsättningar för att starta nya grupper. Pga pandemin har inga fysiska grupper startats upp. Digitala självhjälpsgrupper och lärcafé har genomförts under denna tidsperiod.
- En koordinatorfunktion är tillsatt för att initiera och samordna lärcafé/självhjälpsgrupper.
- Peer/Levande bibliotek arbetar nu tillsammans med bemanningsverket LeanLink. Utbildning för volontärer mfl är planerad till september.
- Stödprogrammet Tobakshjälpen har sedan starten använts av 167 patienter och 25 behandlare. I dagsläget används programmet också i 11 andra regioner.
- Stödprogrammet Hälsosamma matvanor har sedan starten använts av 85 patienter, på 13 vårdcentraler.
- Uppstart av Hälsocenter pågår nu i samtliga kommuner i Jönköpings län. I nuläget har fem Hälsocenter öppnat verksamhet för sina kommuninvånare.



## Vad har fungerat bra?

En väl fungerande arbetsgrupp med stor vilja att se helheten.

Ett koncept har utarbetats för Tobakshjälpen som kan omsättas för andra levnadsvanor.

Under arbetets gång har aktiviteterna som vi jobbat med formerat sig vilket gjort att vi nu kan se att Hälsocafé och Meny för invånare går upp i Hälsa för livet med digitala och fysiska mötesplatser och digitala tjänster.

## Vad har varit svår?

- Att få primärvården att bära och hänvisa invånaren till digitala tjänster och mötesplatser.
- På grund av pandemin har fysiska mötesplatser (Hjärtats hus, Lärcafé och självhjälpgrupper) fått ställas in och i viss mån ställas om till digitalt.
- En vikande trend ses i antal patienter som erbjuds och använder Tobakshjälpen. Vården har haft begränsade möjligheter att erbjuda stöd på grund av pandemin.

# Hälsa för livet

Tillsammans stärker vi invånarnas förmåga att själv kunna påverka och hantera sin hälsa

## Kontakt

Birgitta Ekberg, Louise Nordlund Johansson, Catarina Sahlman

Version 2021-05-18



## Viktiga milstolpar

