

Arbetsätt och struktur inom psykologmottagningen

Wasa vårdcentralens systematiska förbättringsarbete 2020. Ansvariga: Johannes Edlund, Sigge Skårman, Christoffer Murath

Bakgrund

Under 2020 års arbete kommer vi att fortsätta formalisera arbetsättet, befästa och förfina strukturen för hur den psykosociala mottagningen kommer att bedrivas här på Wasavårdcentral. Vidare kommer undersökning av riktlinjer från SKR, Socialstyrelsen, RJL och Psykologförbundet kunna vägleda oss i detta arbete. Verksamhetens behov måste självfallet också vägas in, både utifrån vad andra yrkeskategorier behöver men också vad gäller lönsamhet, kostnadseffektivitet, patientflöde och resursförbrukning. Sist men inte minst kommer patientperspektivet behöva beaktas. Vad efterfrågar patienter? Hur kan vi hjälpa dem på bästa sätt, med minsta resurser?

Övergripande mål: Formaliserat dokument och flödesschema för arbetsätt inom psykosociala mottagningen.

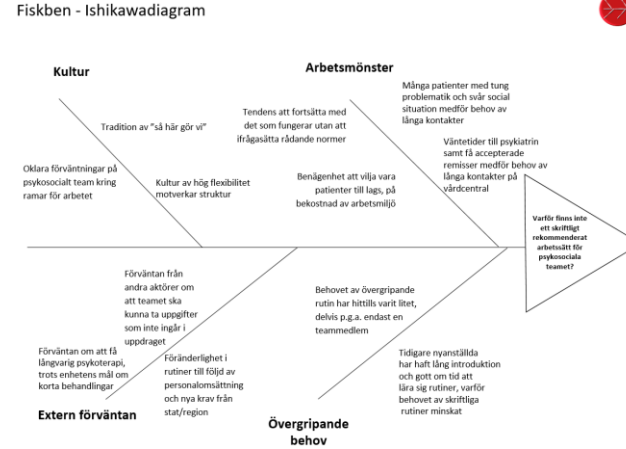
Delmål: 50% Egenvård för psykisk ohälsa (QN025).

Delmål: Skapa egenvårdspamfletter inom psykisk hälsa.

Delmål: Schemalagt införa psykosocial team rond (läkare, psykolog, rehab)



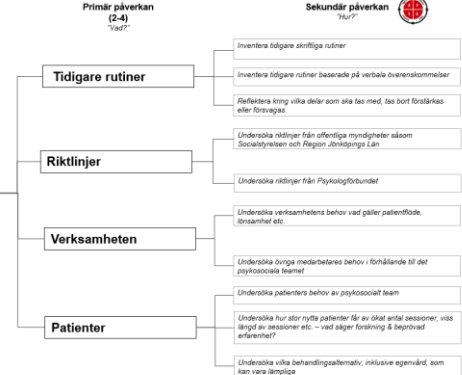
Nuläges- och påverkansanalys



Påverkansanalys Wasa VC

Global aim: Befästa och vidareutveckla arbetsstruktur samt utveckla egenvården inom psykisk hälsa

Mål/målområde: Formaliserat dokument och flödesschema för arbetsätt inom psykosociala mottagningen.



Planerade förändringar

Verksamhet, process: Wasa vårdcentral

Förbättringsområde: Psykisk ohälsa

Förändring att testa: Effekter av att arbeta med skriftliga rekommenderade arbetsätt Nuläge/baslinje: Ännu inget sammanhållet skriftligt rekommenderat arbetsätt

Ansvarig: Sigge Skårman, Johannes Edlund, Christoffer Murath
Övergripande mål: Färdigställt rekommenderat arbetsätt psykosocialt team.

Startdatum: 2020-03-01
Mål för testet: Färdigställt rekommenderat arbetsätt psykosocialt team

Agera:

- Ytterligare utformning dokument med rutiner för Psykologmottagning:
- "Arbetsbeskrivning psykolog", "Diagnos- och åtgärds-koder", "Flödesschema rutin återbud & uteblivna", "Rutiner och riktlinjer Wasa vc Psykologmottagning" "Rutiner Psykosocial rond",
- "Stegvis vård Psykosocialt team", "Wasa Patient kontrakt", "Akut remiss, LPT administrativa rutiner", "Fakta dokument LPT", "Polishandräckning LPT kontaktpuppgifter", "Hänvisningar",
- Arbeta med avslappningsövningar på olika språk med manual från SKR – Uppdrag psykiskohälsa.
- Fortsätta och utveckla arbete med psykosocial rond, behövs mer tid än 1 timma och 30 minuter varje vecka
- Sessionsmaterial för Depression, GAD, Panikångest, Stress, Hälsoångest (under arbete)
- Egenvårdsmaterial i känsluskola på svenska och andra språk (under arbete)

Planera:

- Inventera nuvarande interna riktlinjer, muntliga och skriftliga.
- Granska och sammanställa riktlinjer från SKR, Socialstyrelsen, Region Jönköpings Län och Psykologförbundet
- Sätta upp mål och förväntningar på Psykosociala mottagningen utifrån verksamhetens perspektiv.
- Studera nuvarande egenvårdsmaterial inom psykisk hälsa/ohälsa

Studera:

- Vad blev resultatet av det nya arbetsättet? Kvantifierbart skriva rutiner, kvalitativ analys enligt nedan:
 - kostnadseffektivitet?
 - patientnytta?
 - arbetsmiljö
- Följa upp psykologisk rådgivning för egenvård genom kod QN025

Gör:

- Utifrån underlag enligt ovan och i riktning med verksamhetens egna förväntningar och mål, skapa ett rekommenderat arbetsätt för den Psykosociala mottagningen.
- Skapa egenvårdspamfletter inom arbetet med psykisk hälsa
- Införa Psykosocial rond

Resultat och analys

Övergripande mål: "Arbetsbeskrivning psykolog", "Diagnos- och åtgärds-koder", "Flödesschema rutin återbud & uteblivande", "Rutiner och riktlinjer Wasa vc Psykologmottagning" "Rutiner Psykosocial rond", "Stegvis vård Psykosocialt team", "Wasa Patient kontrakt", "Akut remiss, LPT administrativa rutiner", "Fakta dokument LPT", "Polishandräckning LPT kontaktpuppgifter", "Hänvisningar till hjälp utanför vårdcentral".

Delmål för kvantitativ uppföljning av egenvård vid psykisk ohälsa åtgärds-kod QN025 uppnåddes inte mycket på grund av skifte i personal otillräckligt med tid för att utvärdera arbetsättet.

Delmål egenvårdspamfletter blev tillslut patientmaterial för en "känsluskola" innefattande råd om känsloreglering. "Kriskort", "Skillnad mellan tankar och känslor", "känsla vs förnuft", "olika nivåer av medvetenhet om sina känslor – förklarat med figurer". Även tydligare rutiner i sessionsmaterial för depression, GAD och panikångest.

Summerat så fortsätter arbetet med egenvårdsmaterial samt att bemöta Invånarna i deras egna lokaler, församlingar efter Coronapandemin.

KRISKORT

1. Vad känner jag just nu?

2. Varför känner jag så?

3. Hur brukar jag hantera den här känslan?

- Hur skulle det kännas om jag gjorde så nu?
- Hur skulle det kännas om en timme eller i morgon?

4. Kan jag göra något annat för att hjälpa mig själv just nu?

- Acceptera känslan, låta den finnas, vänta tills den sjunker, inte kämpa emot den
- Andas djupt och lugnt, göra en avslappningsövning
- Göra tvärt emot vad känslan säger åt mig: utmana mig själv, samla mod till mig
- Aktivera mig själv, göra något kul eller intressant, rikta min uppmärksamhet mot något positivt
- Distrahera mig från känslan (musik, städa, hålla i isbit, äta något starkt, promenad, se film, spela spel)
- Försöka hitta ett problem som är orsaken till känslan och lösa det
- Be om hjälp av en vän eller förälder

KÄNSLA

RÄDSLÅ

ILSKA



IMPULS ATT GÖRA

Fly, undvika, bli passiv, bekämpa, söka skydd och hjälp

Attackera verbalt eller fysiskt, hämnas, säga ifrån

FUNKTION

Undvika/bekämpa faror och söka skydd

Försvara sig, sätta gränser

AVSMÅK



AVSKY



SKAM



LEDSAMHET



GLÄDJE



INTRESSE



FÖRVÅNING



ÅNGEST

