

Stöd för psykisk hälsa och för goda levnadsvanor - självklara följeslagare

Jill Taube & Yvonne Lowert
Psykiatriker



VAD GÖR DIG SJUK?

VAD HÅLLER DIG FRISK?



VAD GÖR DIG SJUK?

VAD HÅLLER DIG FRISK?

Jämvikt

Välinställd medicinering

Balanserade levnadsvanor



Patienter med psykiatrisk diagnos återfinns i
hela sjukvårdsapparaten



Patienter med psykiatrisk diagnos återfinns i hela sjukvårdsapparaten



Astma
Återkommande ÖLI
Hjärtinfarkt
Diabetes
Ulcer
Graviditet
Artros
Eksem
Meniskskada



Eftersatt tandstatus
Cancer
Hypertoni
Allergier
Sexuell dysfunktion
Frakturer

Stor och heterogen patientgrupp

Psykisk ohälsa

Svår psykisk
sjukdom

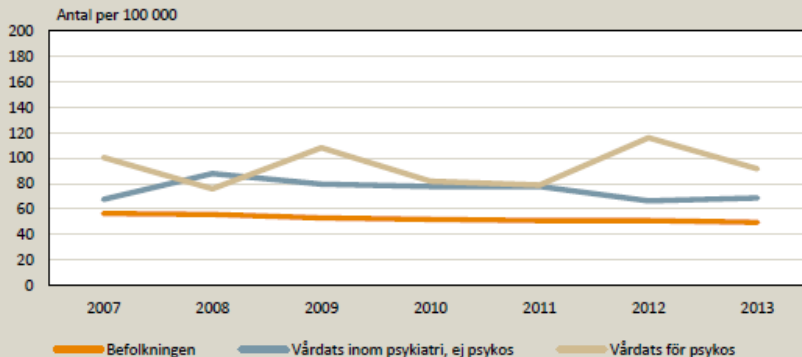


Är vården jämlik?



Diagram 1. Båda könen. Hälsopolitiskt åtgärdbar dödlighet

Hälsopolitiskt åtgärdbar dödlighet – dödsfall per 100 000 invånare 18–79 år.
Åldersstandardiserade värden.

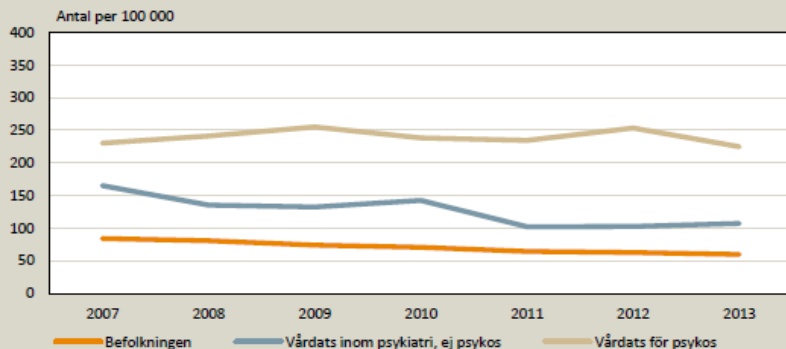


Källa: Dödsorsaksregistret och Patientregistret, Socialstyrelsen.

Lungcancer, levercirros, esofaguscancer, trafikolycka. Tobak och alkohol bidrager starkt

Diagram 3. Båda könen. Dödlighet i ischemisk hjärtsjukdom

Dödlighet i ischemisk hjärtsjukdom - dödsfall per 100 000 invånare 18–79 år.
Åldersstandardiserade värden.

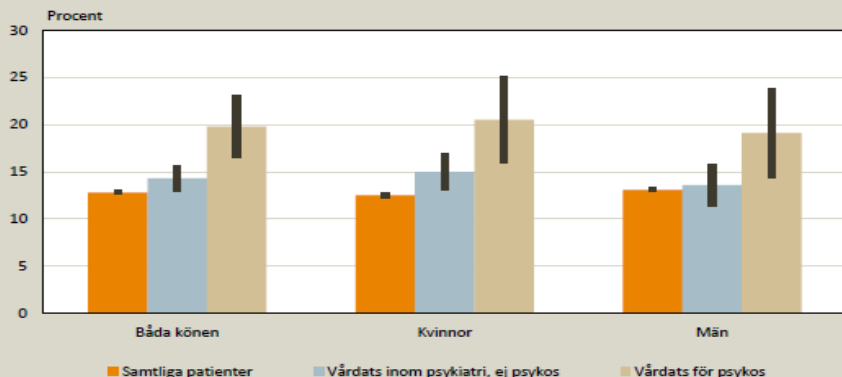


Källa: Dödsorsaksregistret och Patientregistret, Socialstyrelsen.

Död på och utanför sjukhus inkluderas. Hjärtinfarkt dominerar

Diagram 4. Dödlighet inom 28 dagar efter sjukhusvårdad hjärtinfarkt

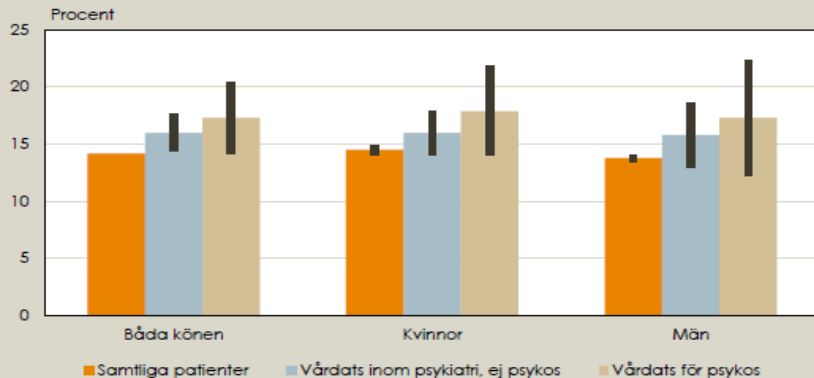
Andel döda inom 28 dagar efter sjukhusvårdad hjärtinfarkt 2009-2013. Avser patienter 20 år och äldre. Åldersstandardiserade värden.



Källa: Patientregistret och Dödsorsaksregistret, Socialstyrelsen

Diagram 5. Dödlighet inom 28 dagar efter sjukhusvårdad förstagångsstroke

Andel döda inom 28 dagar efter förstagångsstroke, 2009-2013. Avser patienter 20 år och äldre. Åldersstandardiserade värden.



Källa: Patientregistret och Dödsorsaksregistret, Socialstyrelsen

Det kostar liv och
livskvalité att vara
psykiskt sjuk

Metodstöd & Aktörer

Socialstyrelsen

Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011 och 2017



Evidens för fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa

Unipolär affektiv sjukdom (depression)

Viss ångest

Vård vid depression och ångestsyndrom

december 2017



Fysisk aktivitet vid depression hos vuxna

Egentlig depression, lindrig till medelsvår, vuxna	Fysisk aktivitet	Stor	För vuxna med lindrig till medelsvår egentlig depression ger fysisk aktivitet • en stor minskning av depressionssymtom jämfört med pillerplacebo på kort sikt (begränsat vetenskapligt underlag) • ingen påvisad skillnad i depressionssymtom jämfört med KBT på kort sikt (begränsat vetenskapligt underlag) • ingen påvisad skillnad i depressionssymtom jämfört med antidepressiva läkemedel på kort sikt (begränsat vetenskapligt underlag). Det vetenskapliga underlaget är otillräckligt för att bedöma effekten av fysisk aktivitet på depressionssymtom för vuxna	Åtgärden bedöms ha en låg kostnad per effekt baserat på beräkningar för samtliga åtgärder vid lindrig till medelsvår egentlig depression.	6	Tillståndet har en stor svårighetsgrad. Åtgärden ger stor effekt på depressionssymtom jämfört med placebo. Det vetenskapliga underlaget är begränsat. Kommentar: Rekommendationen gäller framförallt ledarledd fysisk aktivitet. Åtgärden har också positiv effekt på somatisk ohälsa.	Hälsö- och sjukvården kan erbjuda fysisk aktivitet till vuxna med lindrig till medelsvår egentlig depression.	2017-12-13
--	------------------	------	---	---	---	--	---	------------

Nationella vård- och insatsprogram inom psykisk hälsa

Rätt kunskap i mötet med patient och brukare



- Redskap för personal inom vård, socialtjänst eller skola med samlad kunskap om vård- och stödinsatser vid psykisk ohälsa.
- Arbetet sker inom ramen för SKL och statens överenskommelse ”Stöd till riktande insatser inom området psykisk hälsa” i samverkan med utvecklingsarbetet inom *Landsting och regioners system för kunskapsstyrning*.

Programområden

- ADHD
- Ångest och depression
- Schizofreni och schizofreniliknande tillstånd
- Självskadebeteende
- Missbruk och beroende

Filter

Schizofreni och schizofreniliknande tillstånd (utkastversion, färdig version beräknas till mars 2019)

Hälso- och sjukvård

▼ Främja fysisk aktivitet - Fysisk aktivitet på recept (FaR) (UTKAST)

Hälso- och sjukvård

▼ Främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor (UTKAST)

Hälso- och sjukvård, Socialtjänst, Förskola/skola/elevhälsa

▼ Föra barnen på tal (UTKAST)

Hälso- och sjukvård, Socialtjänst

▼ Förebygga och hantera hot och våld (UTKAST)

Hälso- och sjukvård

▼ Förebygga och hantera hot och våld (UTKAST)

Socialtjänst

▼ God man (UTKAST)

Socialtjänst

▼ Gruppaktiviteter (UTKAST)

Hälso- och sjukvård, Socialtjänst

Kapitel



Bakgrund om tillståndet

Kommunikation och delaktighet

Förebyggande arbete för personer
med förhöjd risk

Tidiga tecken

Kartläggning och utredning



Behandling och stöd

Uppföljning

Lagar och regler



Process, vårdnivå och samverkan

Kvalitets- och
verksamhetsuppföljning



Filter

Schizofreni och schizofreniliknande tillstånd (utkastversion, färdig version beräknas till mars 2019)

- ✓ **Stöd kring rökning/snus (UTKAST)**
Hälso- och sjukvård, Socialtjänst, Förskola/skola/elevhälsa
- ✓ **Stöd till god munhälsa (UTKAST)**
Hälso- och sjukvård, Socialtjänst
- ✓ **Stöd vid riskbruk av alkohol (UTKAST)**
Hälso- och sjukvård, Socialtjänst, Förskola/skola/elevhälsa
- ✓ **Stöd vid suicidtankar - hälso- och sjukvård (UTKAST)**
Hälso- och sjukvård
- ✓ **Stöd vid suicidtankar - socialtjänst (UTKAST)**
Socialtjänst
- ✓ **Stöd vid sömnsvärigheter (UTKAST)**
Hälso- och sjukvård, Socialtjänst, Förskola/skola/elevhälsa
- ✓ **Sysselsättning, arbetsförberedande träningsmodeller (UTKAST)**
Socialtjänst
- ✓ **Sysselsättning, daglig aktivitet utanför hemmet (UTKAST)**
Socialtjänst



Kapitel



- Bakgrund om tillståndet
- Kommunikation och delaktighet
- Förebyggande arbete för personer med förhöjd risk
- Tidiga tecken
- Kartläggning och utredning

Behandling och stöd



- Uppföljning
- Lagar och regler
- Process, vårdnivå och samverkan
- Kvalitets- och verksamhetsuppföljning



Kiruna!





Läkares samtal om levnadsvanor

Jill Taube & Yvonne Lowert



Samtal om levnadsvanor gör skillnad.



GULDKORN



TOBAK

- DEFINITION
- ANAMNES
- FAKTA
- ATT TÄNKA PÅ
- DIAGNOS
- KVÅ-KODER

ALKOHOL

FYSISK
AKTIV-
ITET

MAT
VANOR

- TOBAK
- ALKOHOL
- FYSISK AKTIVITET
- MATVANOR

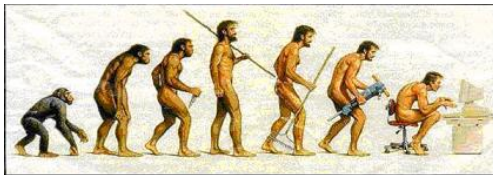
Lugnar nikotin?

Är 2 lättöl till lunch
försumbart?

Kan träning utlösa
panikattacker?

Är matvanor patientens
ensak?

Exempel på (fungerande) utvecklingsarbete för levnadsvanor och psykisk ohälsa



Psykosvård och Rättspsykiatrisk vård Akademiska Sjukhuset, Uppsala





**ÅRSKONTROLL
PSYKOS & RÄTTSPSYKIATRI
UPPSALA**

Namn

Personnummer

Datum

- Kartläggning av levnadsvanor inkl. spelvanor
- Somatisk undersökning inklusive blodprov
- EKG

Gruppverksamhet:

Promenadgrupp

Innebandy

Gymträning

Sluta röka

Stegprojektet

Hälsa & aktivitet i vardagen

Mindfulness m.m

Individanpassad rådgivning:

Tobaksavvänjning,

FaR

Enskilt stöd vb

Psykosmottagningen vid Akademiska belönad med Hälsofrämjandepris



- Psykosmottagningen på Akademiska sjukhuset erbjuder hälsobefrämjande insatser och arbetar aktivt och systematiskt för att integrera hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser i behandlingen till patienter med psykossjukdomar.
- Här ingår kartläggning av levnadsvanor, individuell rådgivning och träning i grupp. För sitt arbete belönas verksamheten med Region Uppsalas Hälsofrämjandepris 2018.

SK-kurs om levnadsvanor för blivande psykiatriker

Hälsa och levnadsvanor vid psykisk sjukdom, Örebro 10/10-7/12 -2018

Aktivitet

Senaste nytt

Mål & Framsteg

Innehåll

▢ Välkommen till kursen!

▸ Kursinformation

▸ Uppgifter och inlämningar

▸ Litteraturlista och kursm...

▸ För lärare och kursadmin...

Dokument

Portfolio

Statistik

Kommunikation

Medlemmar

◀ Föregående Nästa ▶

Välkommen till Örebro och kursen Hälsa och levnadsvanor vid psykisk sjukdom

Om kursen



From illness to wellness

STP

VERKSAMHET

ST-KONFERENSEN

STYRELSEN

LÄNKAR

STP & PERSONUPPGIFTER



Lipus har granskat och godkänt denna kurs. Fullständig kursbeskrivning finns på www.lipus.se
(Lipus-nr 20180152)

From illness to wellness - Psykisk hälsa

STP-konferensen 2019

Yasuragi Hasseludden 16-18 januari

Årets konferens fokuserar på psykisk hälsa både för våra patienter och oss själva.
Som föreläsare välkomnar vi bland andra Marie Åsberg, Alexander Wilczek, Ullakarin Nyberg & Jill Taube.

Kommande STP konferens "From illness to wellness - Psykisk hälsa" hålls på Hasseludden 16-18 januari 2019. ST-läkare inom alla de psykiatriska specialiteterna välkomnas till konferensen. Anmälan stängde den 23 november och konferensen är nu fullbokad.

Anmälan om man får plats är bindande. Konferenskostnad 7500 kr (medlem i ST Psykiatri), 9000 kr (icke medlem). Medlemskap i ST Psykiatri ingår automatiskt vid medlemskap i respektive moderförening (SPF, SFBUP och SRPF).

Konferenskostnaden inkluderar konferensdeltagande, boende i enkelrum och helpension på Yasuragi Hasseludden.

Program finns nedan och uppdateras löpande.

Vi ses i januari!

Vart är vi på väg?

