



# Hälsocoachutbildning

## - en metod att bedriva preventivt hälsoarbete inom psykiatrisk och socialpsykiatrisk vård

Hälsa är något grundläggande som alla har rätt till och som påverkar vår livskvalitet och våra livsvillkor. Men hur kan vi hjälpa dem med psykisk funktionsnedsättning? Människor med psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning löper högre risk än genomsnittet att drabbas även av många somatiska sjukdomar, ofta livsstilsrelaterade. Bland dessa personer finns ett enormt behov av stöd för att bryta gamla vanor och finna en mer hälsosam livsstil. Socialstyrelsen har gått ut med tydliga riktlinjer till kommuner och landsting om att jobba för att främja hälsan i denna målgrupp, men ännu finns få etablerade arbetsätt.

**Utbildningen riktar sig till dig som arbetar med människor med en psykisk funktionsnedsättning.** Vi vill förmedla kunskap om konsekvenserna av kognitiva funktionsnedsättningar och hur de hänger ihop med livsstilsrelaterade sjukdomar. Du får konkreta verktyg för att inspirera, motivera, förmedla kunskap och stötta andra till en mer hälsosam livsstil. Bland annat tar vi upp områden som kost, motion och stress. Du får också med dig praktiskt arbetsmaterial för att coacha både enskilda individer och grupper. Arbetsättet bedrivs utifrån en helhetssyn på människan och vår hälsa. Utbildningen är en del i ett implementeringsarbete för hälsofrämjande arbete som initierats av Svenska Psykiatriska Föreningen (SPF) i samarbete med Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) och Sveriges Kommuner och Landsting (SKL). Huvudansvariga för detta projekt är Dan Gothefors och Lise-Lotte Risö Bergerlind, SPF.

**Vi delger en metod att bedriva preventivt hälsoarbete speciellt anpassat för personer med psykisk funktionsnedsättning.** Metoden är ett resultat av det treåriga projektet *Hälsocoach i Västerbotten* och finns beskriven i boken *Hälsa och ett liv i balans—en arbetsbok för dig som coachar*.

**Målsättningen** är att du som deltagare efter utbildningen ska ha tillräckliga kunskaper för att arbeta som hälsocoach.

**Kursdatum:** 28/2—1/3, 27—28/3, 25—26/4 2017

**Kursort och lokal:** Göteborg, Gullbergsvass Konferens, sal Godset.

**Anmälan görs här:** [regionkalender.vgregion.se](http://regionkalender.vgregion.se) (Sök "Hälsocoachutbildning").

**Sista anmälningsdag:** 15/1 2017

Vq anmäl er snarast. Begränsat antal utbildningsplatser. Först anmälda har företräde. I händelse av för få anmälda kommer utbildningen att ställas in.

## Information och kontakt

Hälsocoachutbildningen omfattar sex dagar och är uppdelad i tre block om två dagar under tre månaders tid. Därtill tillkommer fyra handledningstillfällen under följande sex månader.

Utbildningen innehåller både praktiska och teoretiska delar. Den huvudlitteratur som hänvisas till i kursen är *Hälsa och ett liv i balans— en arbetsbok för dig som coachar*. Kurslitteratur och övrigt kursmaterial ingår i utbildningen och kommer finnas tillgänglig på lärplattformen Samarbeta (Moodele) som även möjliggör kommunikation mellan utbildare och kursdeltagare.

Utbildare är Elin Fagenäs och Moa Johansson, båda hälsocoacher och leg sjukgymnaster samt Shaun Martin, hälso-utbildare och livsstilscoach. Alla har jobbat aktivt mot patienter och brukare under hälsosatsningen för personer med psykisk funktionsnedsättning i Västerbotten 2009-2012 och har medverkat till att ta fram arbetsmetoden och arbetsboken.

### Praktisk information

Utbildningen är kostnadsfri inkl kostnad för fika/lunch. Ingår inte; resekostnader, ev övernattning inkl uppehälle.

**Om du som anmäler dig företräder en psykiatrisk klinik ber vi dig undersöka om företrädare för den lokala brukarföreningen (max 2 pers) eller för kommunens boendestödjare (max 2 pers) i det område där du arbetar har intresse och stöd av sina chefer att medverka i utbildningen.** Även dessa personer erbjuds då utbildningen samt lunch/fika utan kostnad men behöver ha kostnadstäckning för resor och ev uppehälle på utbildningsorten. Ange också eventuella födoämnesallergi.

### Har du frågor?

...om **kursinnehåll** mm, kontakta någon av våra utbildare:

Shaun Martin ( [shaunwmartin@hotmail.com](mailto:shaunwmartin@hotmail.com) )

Elin Fagernäs ( [fagernas@hotmail.com](mailto:fagernas@hotmail.com) )

Moa Johansson ( [moa.hagglund1@gmail.com](mailto:moa.hagglund1@gmail.com) )

...om **lokal och praktiska arrangemang** mm, kontakta vår kursadministratör:

Mia Harty

E-post: [mia.harty@vgregion.se](mailto:mia.harty@vgregion.se)

Tfn: 0736 – 60 14 16

*Välkommen med din anmälan!*

---

## Utbildning av Hälsocoacher inom psykiatrisk och socialpsykiatrisk vård

Utbildningen bygger på dokumenterade erfarenheter från ett tvåårigt projekt som drevs av Schizofreniförbundet i Västerbotten med finansiering av Allmänna arvsfonden samt fem kommuner i Västerbotten och länets psykiatri. Upprinnelsen till projektet var dels den oro som man inom anhörigrörelsen upplevde över sin anhörigas fysiska hälsa och att sjuksköterskan Karl-Anton Forsberg i sin forskning visat på en framkomlig väg att göra något åt sakens tillstånd. Ordinarie rådgivning kring preventiva åtgärder som ges av läkare eller sjuksköterska vid hälsocentralen eller hälsosamtalet vid neuroleptika uppföljningen är ofta inte tillräcklig. Det krävs hög grad av motivation och inte minst stöd för att klara en långsiktig livsstilsförändring. Ett stöd som ofta ens närmaste kan bistå med. Personer med psykisk funktionsnedsättning saknar i många fall detta stöd. Det stöd som kan komma i fråga i första hand är stöd från personalen som dagligen är nära patienten; oftast boendestödshandledare, kontaktpersoner eller hemtjänstpersonal inom socialtjänsten. Eftersom de flesta faktorer som påverkar vår hälsa gäller oss alla och att de flesta av oss mer eller mindre oroar sig för sin hälsa. Därför erbjöds även personalen att vara med på hälsokurserna. Detta gav en känsla av jämlikhet för att livsstilsfrågor inte bara berör brukaren. För att stödet skall bli så starkt som möjligt bör även motsvarande kunskap delges de anhöriga. Detta har vi tyvärr inte testat under projekttiden även om planerna fanns.

Projektet genomfördes av Moa Johansson, fysioterapeut och hälsocoach, Elin Fagernäs, fysioterapeut och hälsocoach, Kristin Åhlund hälsopedagog och hälsocoach, Rickard Öhlund projektledare och ordförande för Schizofreniförbundet i Västerbotten samt Karl-Anton Forsberg med.dr. leg.ssk och konsult.

Syftet var att utveckla och pröva en metod för att förbättra den fysiska hälsa bland personer med fysisk funktionsnedsättning utifrån tre utgångspunkter:

1. Kompetenshöjning hos brukare och personal kring livsstilsrelaterade frågor (kost, fysisk aktivitet, ANTD)
2. Individuell coaching för personer i särskilt behov eller i särskild risk att utveckla metabola komplikationer.
3. Diplomerings av hälsofrämjande verksamheter.

Utbildningen till hälsocoach är specialinriktad till personer som arbetar med människor med en psykisk funktionsnedsättning inom psykiatri, på boendestöd, arbetsrehabilitering och kontaktpersoner. Utbildningen ska ge kursdeltagaren kunskaper om konsekvenserna av kognitiva funktionsnedsättningar samt få inspiration, kunskap och verktyg för att kunna förstå problemet med livsstilsrelaterade sjukdomar och vilka processer ligger bakom dem. Deltagaren kommer att lära sig hur man kan påverka dessa faktorer både på ett personligt plan och hur man skall kunna motivera andra till ett mer hälsosamt sätt att leva. Efter utbildningen skall denne ha tillräckliga kunskaper för att arbeta som hälsocoach och främja hälsa hos målgruppen både i grupp och individuellt.

---

---

## Upplägg

Hälsocoachutbildningen omfattar sex dagar och är uppdelad i tre block om två dagar under tre månaders tid. Därtill tillkommer fyra handledningstillfällen under följande sex månader.

Utbildningen innehåller både praktiska och teoretiska delar. Även vissa hemarbetsuppgifter förekommer. Efter genomgången kurs med minst 80% närvaro erhålls ett kursintyg som hälsocoach.

Den huvudlitteratur som hänvisas till i kursen är *Hälsa och ett liv i balans— en arbetsbok för dig som coachar*. För kursdeltagare tillkommer utbildningsmaterial från en CD som är direkt knuten till arbetsboken. Det är ett digert material med coachingverktyg, blanketter, afficher, recept, övningar och uppföljningsinstrument. Kurslitteratur och övrigt kursmaterial ingår i utbildningen och kommer finnas tillgänglig på lärplattformen Samarbeta (Moodele) som även möjliggör kommunikation mellan utbildare och kursdeltagare.

## Innehåll

- **Introduktion till kursen och överblick över innehållet**

Översjuklighet och överdödlighet i somatisk sjukdom hos personer med psykisk sjukdom, forskning och riktlinjer på området. Beskrivning av det aktuella projektet.

Erfarenheter av projekt Hälsocoach i Västerbotten.

Metoder för att upptäcka metabolt syndrom/diabetes/hypertoni och annan översjuklighet samt metoder för resultatuppföljning - både subjektiva och objektiva mått.

- **Psykisk hälsa och motivation**

Psykisk hälsa: Kognitiv nedsättning, hälsofrämjande stöd, återhämtning. Metoder och teori för genomförandet av livsstilsförändring baserade på beprövade metoder och forskning.

Motivation och metoder för att komma över de vanliga hindren till förändring med coaching, samtalsteknik och målinriktad planering.

- **Stresshantering**

Fysiologiska och psykologiska effekter av stress. Dess betydelse för arbetet med livsstilsförändring och strategier för att hantera stress.

- **Fysisk aktivitet och näring**

Fysisk aktivitet och motion. Effekten av fysisk aktivitet både fysiologiskt och psykologiskt samt hur man utövar motion på ett säkert sätt med målgruppen. Här tar vi upp vikten av att anpassa målet efter förmågan och hur man främjar en positiv upplevelse för vårdtagaren. Stillasittande och vardagsmotion.

Näring och hur man främjar hälsosamma matvanor från inhandling av livsmedel till hur man förbereder maten. Vikten av bra matrutiner. Alkohol-, narkotika- och tobaksfrågor.

---

---

- **Nätverk och kontaktvägar—hur når vi målgruppen?**

Den första kontakten med målgruppen. Hur vi bjuder in. Anhörigas och nätverkets betydelse och hur de involveras. Att planera och komma igång med hälsoarbetet.

Implementering av hälsoarbete i olika typer av verksamheter. Brukarrepresentantens roll i arbetet tillsammans med hälsocoachen.

- **Hälsokurser**

Gruppverksamhet vid psykisk funktionsnedsättning. Om att lägga ribban och anpassa aktiviteter.

Kursplan. Konkret utformning av en kursplan, från planering, dokumentation och genomförande till avslut och utvärdering. Genomgång av kursmaterial.

- **Hälsocoachens insatser på individ- och verksamhetsnivå**

Personlig coaching—När någon behöver extra stöd för att komma igång och en individuellt anpassad insats. Att jobba med motiverande samtal, coachingverktyg och hälsoplaner.

Diplomering i hälsa—en kvalitetssäkring av hälsoarbete inom verksamheter riktade mot personer med psykisk funktionsnedsättning

Samarbete med andra vårdgivare, etik och utvärdering av hälsointerventioner.

**Efter avslutad utbildning:** Fyra handledningstillfällen via Skype med utbildarna

---