

Viborg, *Afsnit for psykotiske lidelser*, P0

Maja Hermansen, sygeplejerske

- Udfordret på motiverende samtaler ift. sundere livsstil.
 - Manglende overskud fra syge patienter.
 - "Det første I gør er at måle min talje og anbefale et vægttab".
 - Skræmmekampagner både individuelt – og på fællesmøder.
- VBA metoden med inspiration fra Region Vest.
 - Kræver ikke rådgivning omkring hvordan en livsstil ændres – der rådgives om hvor rette hjælp kan søges.
 - Der fokuseres ikke på negative træk ved livsstilen.
 - Umuligt at tvinge en motivation i gang. Vi skal blot "ramme patienten på det rette tidspunkt".

Livsstil og forebyggelse / KRAM på afsnit P0

Mål

Primær drivers

Sekundær drivers

Personalekompetencer

Introduktion på P-møder
← KRAM supergruppe
Sidemandsoplæring

Dokumentation og kommunikation

Udforme VBA spørgeark og guide til dokumentation
← **Oprette simpelt system til den aktive overlevering**
Løbende kontakt til kommunale samarbejdspartnere

Kvalitetsovervågning

← Ugentlige tjekskemaer
Ugentlig optælling på målopfyldelse

Livsstile møder

← Enkelte personaler udpeges som værende tovholdere på disse møder
Emner vælges af patienter

Tilbud om individuel og gruppetræning ved fysioterapeut

← Der er oprettet faste motionstilbud om eftermiddagen
Morgenmotion
Individual træning og tider herfor tilrettelægges mellem den enkelte patient og fysioterapeuten

- Alle patienter tilbydes KRAM screening samt kort rådgivning/aktiv overlevering ved brug af VBA metoden.

- Afsnittet promoverer sund livsstil

VBA metoden til KRAM

Resultaterne fra nedenstående dokumenteres under [SFI'en](#) KRAM rådgivning.

Vejledning til KRAM rådgivning og aktiv overlevering

<p>Kost</p> <ol style="list-style-type: none">1. "Jeg kan se i din journal (primær ernæringsscreening), at dine spise- og drikkevaner og/eller vægt afviger fra det der anbefales"2. "Ved at ændre det du spiser og drikker, kan du forebygge livsstilssygdomme. En god mulighed at ændre vaner på, er at få hjælp til det."3. "Jeg kan hjælpe dig med en aftale med en sundhedskonsulent i din kommune. Er du interesseret i dette?"	<p>Rygning</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ryger du?2. "Ved du at den bedste måde at stoppe med at ryge, er en kombination af rådgivning og rygestopmedicin?"3. "Jeg kan hjælpe dig med at oprette kontakt til et rygestopkursus hos en uddannet rygestopinstruktør i din kommune. Er du interesseret i dette?"
<p>Alkohol</p> <ol style="list-style-type: none">1. Klarlæg alkoholindtag. Gå videre til punkt 2 og 3 ved risikabelt ugentlig indtag; Kvinder > 7 genstande Mænd > 14 genstande2. "Dit forbrug af alkohol er mere end det anbefalede. Vidste du, at der er bedre mulighed for, at du kan nedsætte dit forbrug/stoppe, hvis du får en kombination af rådgivning og/eller medicin?"3. "Jeg kan hjælpe dig med at en aftale hos en alkoholrådgiver. Er du interesseret?"	<p>Motion</p> <ol style="list-style-type: none">1. "Hvor mange minutter om dagen er du fysisk aktiv, hvor du kan mærke din puls stiger og du fortsat kan tale imens?" Ved <30 min. daglig aktivitet, fortsæt til punkt 2 og 3.2. "Den bedste måde at få sig bevæget mere på, er at få hjælp til at komme <u>igang</u> med det."3. "Jeg kan hjælpe dig med en aftale med en sundhedskonsulent i din kommune. Er du interesseret?"

Under revidering...

Kontaktoplysninger ved henvisninger til kommunerne ang. KRAM

Viborg Kommune

- Rygning: att Center for Mestring, Heidi Kristensen
- Kost/Motion: att Sundhedscenteret, Betinna Bellmann Mirasola (dette er en livsstils- og sundhedssamtale)
- Motion: *Center for Mestring, psykiatriens fysioterapi. Kræver henvisning fra kommunal sagsbehandler, hvorfor vi skal sende mail til rette vedkommende herom.*
- Alkohol: att Rusmiddelcenteret

Silkeborg Kommune

- Rygning: att. Sundhedshuset Silkeborg, Morten Justesen
- Alkohol: att. Sundhedshuset, Anita Hjort Rasmussen (kun alkohol) eller Rusmiddelcenter (alkohol og/eller stoffer)
- Motion: att Sundhedshuset, Morten Bach Larsen
- Kost: att Sundhedshuset, Susanne Højer Jensen

Skive Kommune

- Rygning:
- Alkohol:
- Kost/Motion: