

# Produktbeskrivning

## Hälsostöd

### Innehållsförteckning

1. Syfte	1
2. Användare	1
3. Innehåll	1
4. Praktiskt genomförande	2
5. Insats	2
6. Metodstöd	3

## 1. Syfte

Hälsostöd syftar till att förstärka en positiv utveckling av den psykiska hälsan genom att ge individen verktyg att hantera lindrig psykisk ohälsa.

## 2. Användare

Hälsostöd är riktad till verksamhetsansvariga som önskar stärka första linjens psykosociala insatser för asylsökande och nyanlända vuxna med lindrig psykisk ohälsa.

## 3. Innehåll

Hälsostöd omfattar metodstöd för process för inbjudan av deltagare samt innehåll, genomförandestöd och uppföljning av gruppträffar.

Process för inbjudan av deltagare sker genom att asylsökande och nyanlända vuxna med lindrig psykisk ohälsa identifieras i samband med hälsoundersökningar eller i annan kontakt med vården, exempelvis i samband med hälsoinformationsträffar, vid besök i primärvården eller vid platsbesök på boenden. Identifiering görs strukturerat utifrån ett screeningverktyg i form av en mall med uppställda kriterier.

Personer med behov som identifieras ges information och bjuds in att delta i hälsostödsgrupp. Grupper sätts samman efter språk, storlek och blandning av bakgrunder utifrån lokala förutsättningar som beaktar deltagarnas möjlighet att få verka i en trygg miljö som uppmuntrar till aktivt deltagande. Möjlighet finns också för vårdpersonal att använda materialet i individuell dialog med en person med behov.

Hälsostödet omfattar fem sessioner på temana hur flykten kan påverka hälsan (innan, under och efter flykten), vad migrationsstress är och vilka symtom som kan observeras, egenvårdsråd för vad som kan göras i förebyggande syfte exempelvis kring sömn, kost och motion, samt hur och när man bör söka vård.

Informationen ges i form av inspelade filmer med företrädare från vården och på relevanta språk. Till filmerna finns diskussionsfrågor och övningar. Deltagarna involveras aktivt att själva formulera tankar kring hälsa och egna målsättningar.

Vid genomförande av gruppträffar, som rekommenderas i första hand, används gruppledare med vana att hålla gruppdiskussion och dialog. Som metodstöd har gruppledarna en gruppledarguide med detaljerad beskrivning av varje träff.

Materialets fokus är att stärka individens egen förmåga och hälsa.

## 4. Praktiskt genomförande

Insatsen kan användas för att på lokal och regional nivå komplettera landstingens arbete med att hantera lindrig psykisk ohälsa och förebygga försämringar som kan uppkomma över tid. Utifrån inventering av nuvarande insatser kan gruppledare för hälsostöd utbildas/tillsättas, samt screening av personer med lindrig psykisk ohälsa etableras.

## 5. Insats

### *Insats - Filmer, egenvårdsråd, övningar samt uppföljningsmodell för gruppträffar*

Fem sessioner har utvecklats till Hälsostöd med tillhörande filmer, diskussionsfrågor och övningar. Alla filmer finns tillgängliga på flera språk, antingen dubbade eller som egna versioner.

En viktig del i insatsen är att materialet ska vara tillgängligt även för personer med begränsad läs- och skrivkunighet. Förslag finns på hur skriftliga övningar kan ersättas med muntliga varianter.



Figur 1: Filmer till Hälsostöd

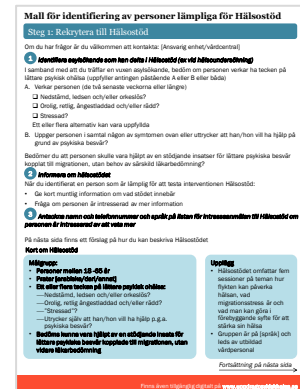
I underlaget finns även förslag på uppföljningsmodell för att följa upp insatsens effekt med hjälp av validerade utvärderingsskalor.

## 6. Metodstöd

### Metodstöd - Enkel mall för att identifiera personer i behov av hälsostöd

Strukturerad mall med beskrivning av rutin för att identifiera symtom på lindrig psykisk ohälsa. Mallen är ett stöd till vårdpersonal för att kunna identifiera behov, erbjuda och rekrytera deltagare till Hälsostöd.

Mallen innehåller även förslag på muntlig information om Hälsostöd som kan delges till potentiella deltagare.



Figur 2: Mall för identifiering av personer lämpliga för Hälsostöd

### Metodstöd - Guide till gruppleddare

Guide till gruppleddare som leder hälsostödsgrupper med konkreta tips kring upplägg och genomförande.

Handledningen är utformad som ett praktiskt stöd att användas i samband med att träffarna genomförs.



Figur 3: Guide till handledare för hälsostöd