

Hälsa och välfärd  
ska främjas och  
ojämlikheten  
bli mindre

REGERINGENS  
SPETSprojekt



# Fungerande praxis och resultat

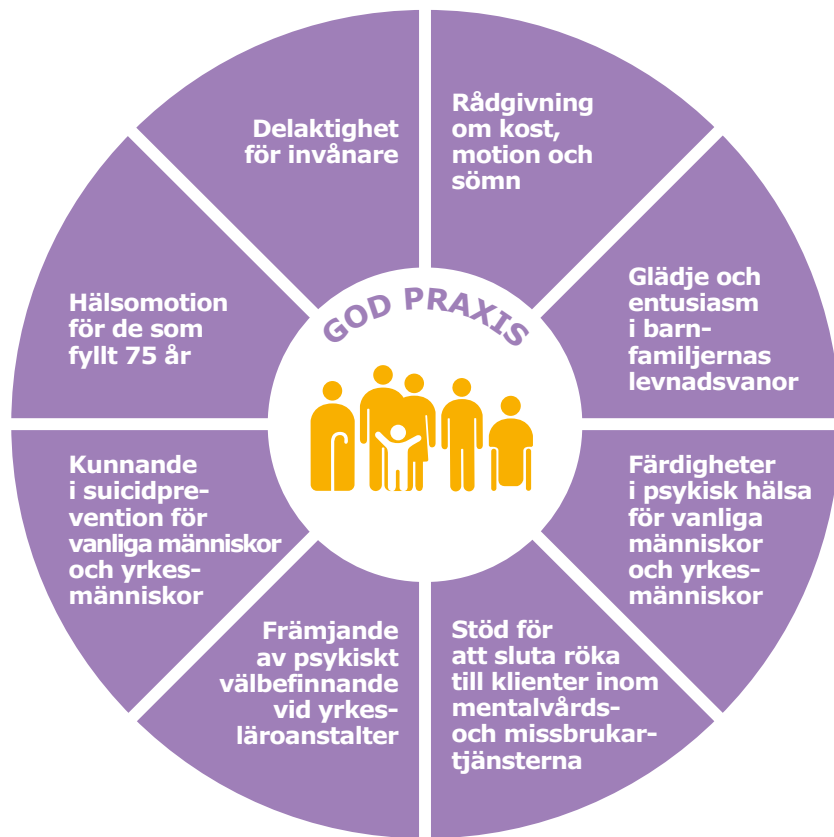


# God praxis blir bestående 2016–2018

God praxis sprider sunda levnadsvanor, förebygger folksjukdomar och ensamhet samt främjar den mentala hälsan. Därför gynnar den särskilt människor vars välfärd och hälsa är sämre än genomsnittet.

God praxis spreds och förankrades åren 2017–2018 som en del av regeringens spetsprojekt Hälsa och välfärd ska främjas och ojämlikheten bli mindre. Social- och hälsovårdsministeriet delade sammanlagt ut 7,25 miljoner euro i statsunderstöd för spridning av god praxis.

# God praxis på olika håll i Finland:



# Smarta familjen

– glädje och  
entusiasm  
i barnfamiljernas  
levnadsvanor

*neuvokasperhe.fi*



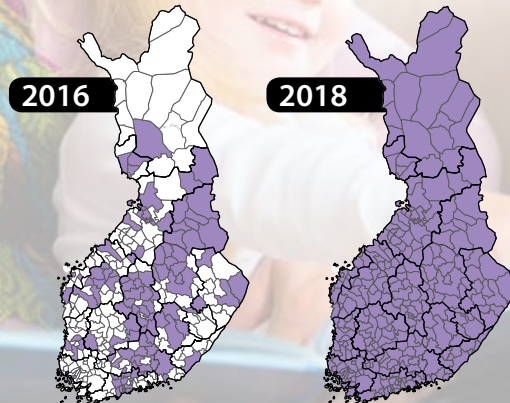
VERKSAMHETSMODELLEN SMARTA FAMILJEN INNEHÅLLER:

- Utbildning i och verktyg för rådgivning om levnadsvanor för hälsovårdare i skolor och vid rådgivningsbyråer
- Ett kort som kartlägger familjens levnadsvanor för att familjen ska kunna utvärdera sig själv och som stöd för hälsovårdare vid diskussion med familjen
- Sporrande bilder till stöd för val i vardagen
- Metoder för att diskutera barnets övervikt
- Stöd för livsstilsförändringar genom att utnyttja familjens styrkor
- Webbplats för att hämta material, idéer och exempel i praktiken
- Fortbildning för hälsovårdare



*"Vi fyllde i kortet och märkte att vissa saker kan förbättras. Vi skulle kunna äta fisk oftare. Det är hälsosamt och vi tycker alla om det." (Pappa)*

### SMARTA FAMILJEN ETABLERAS I HELA FINLAND



# Effektiv rådgivning om levnads- vanor inom social- och hälsovården

[ukkinstituutti.fi/vesote](http://ukkinstituutti.fi/vesote)



*motion  
kost  
sömn*

---

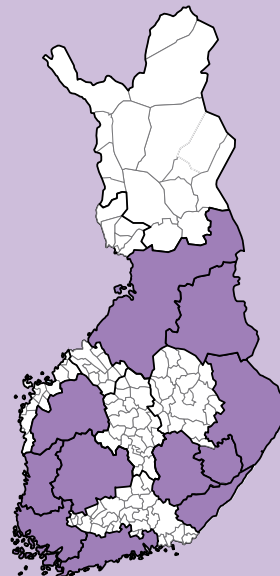
RÅDGIVNINGEN OM LEVNADSVANOR INNEHÅLLER:

- Webbutbildning: ta upp till diskussion, motions- och kostrådgivning, behandling av sömnlöshet utan läkemedel, systematisk registreringspraxis
- Tjänste- och vårdkedjor för rådgivning om levnadsvanor  
Tjänstebricka för yrkesmänniskor och invånare
- Regionala nätverk och partnerskap för rådgivning om levnadsvanor

*"Allra viktigast har varit att aktörer från olika områden satt sig vid samma bord för att fundera över utvecklandet av rådgivningen om levnadsvanor." (Yrkesmänniska)*

- Digitala metoder och verktyg för yrkesmänniskor
- Utnyttjande av aktivitetsmätare vid rådgivning om levnadsvanor och uppföljning av effekterna
- Särskilt de som behöver rådgivning om levnadsvanor har fått det, såsom överviktiga vuxna, de som rör på sig lite samt klienter inom mentalvårds- och missbrukartjänsterna

## MODELLER FÖR RÅDGIVNING OM LEVNADSVANOR ANVÄNDS REDAN I 11 SJUKVÅRDSDISTRIKT



# Kraft i åren

– en verksamhetsmodell  
för kommuner

*voimaavanhuuteen.fi*



ÅR 2018 BOR 76 % AV DE SOM HAR Fyllt  
75 ÅR I EN KOMMUN DÄR VERKSAMHETS-  
MODELLEN KRAFT I ÅREN ANVÄNDS

20  
%

2016

76  
%

2018



# +75v.

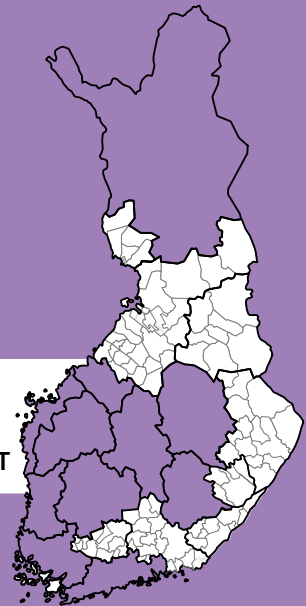
*"För att nå målgruppen 75+ och inleda effektiv träning på gymmet krävs nytt slags samarbete mellan idrottsväsendet och social- och hälsovårdsväsendet. Samförståndet ökar kontinuerligt och kräver tid." (Kommunanställd)*

## VERKSAMHETSMODELLENS FÖRDELAR:

- Personer som fyllt 75 år, bor hemma och har begynnande problem med funktionsförmågan gynnas mest av modellen
- En kommun får tillgång till god praxis för att öka hälsomotionen bland äldre
- Kommunerna har nytta av utbildarutbildningarna samt de lärande nätverken och workshopparna i landskapen
- Verksamhetsmodellen  
Kraft i åren används i 177 kommuner
- De 14 lärande nätverken i landskapen täcker hela fastlandet
- Samarbete sker mellan olika aktörer, t.ex. kommunens idrottsväsende, organisationer, social- och hälsovården, tekniska väsendet och andra aktörer
- De äldre är med och utvecklar verksamheten, t.ex. motionsråd och verksamhet med kamratinstruktörer och utomhusmotionsvänner

# Stöd för att sluta röka till klienter inom mentalvårds- och missbrukartjänsterna

**KLIENTER INOM MENTALVÅRDS- OCH MISSBRUKARTJÄNSTERNA FÅR STÖD FÖR ATT SLUTA RÖKA I 11 SJUKVÅRDSDISTRIKT**



## MÅNGSIDIGT STÖD FÖR RÖKFRIHET:

- Multiprofessionella arbetsgrupper vid sjukvårdsdistrikten som sporrar till rökfrihet
- Riksomfattande webbkurs för yrkesmänniskor ([www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi))
- Metoder enligt en God medicinsk praxisrekommendation för att kunna användas av yrkesmänniskor
- Erfarenhetsexperter och kamratstödjare stöder klienternas strävan att sluta röka
- Yrkesmänniskorna antecknar uppgiften om rökning i klient- och patientuppgifterna



*"En del rehabiliteringsklienter inom  
mentalvården har flera beroenden.  
Om man blir kvitt tobaksberoendet,  
får man krafter för  
att även bli kvitt annat."  
(Erfarenhetsexpert)*

# Färdigheter i psykisk hälsa för vanliga människor och yrkesmänniskor

*mielenterveydenensiapu.fi*

**mieli**  
Suomen Mielenterveysseura

De positiva effekterna av psykisk hälsa samt lärande och träning av färdigheter i psykisk hälsa

**1**

**FÖRSTA  
HJÄLPEN TILL  
PSYKISK  
HÄLSA**

**2**

**FÖRSTA  
HJÄLPEN TILL  
PSYKISK  
HÄLSA**

**3**

**FÖRSTA HJÄLPEN  
TILL PSYKISK  
HÄLSA MED  
FOKUS PÅ  
UNGA**

Identifiering av symptom, diskussion, tidigt ingripande och träning av färdigheter

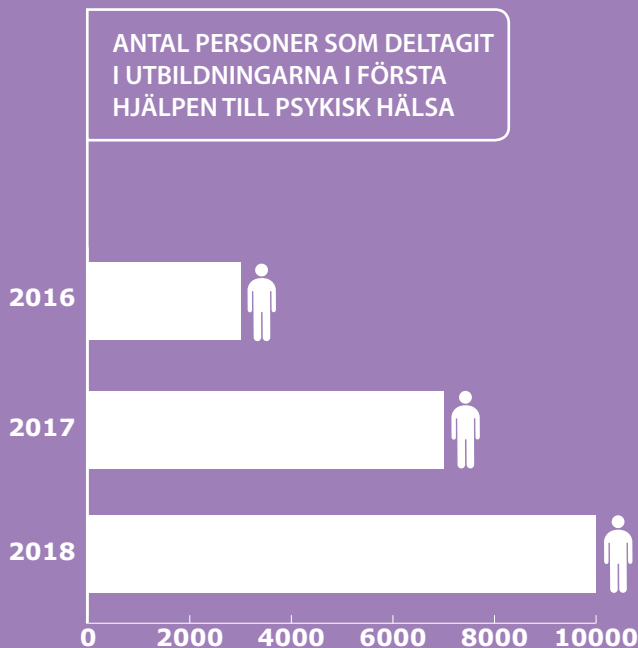
Utmaningar och fenomen i vardagen, identifiering av varningssignaler, diskussion och förebyggande av problem

**Mielenterveyden ensiapu®**  
– tre olika utbildningar

*"Om jag hade haft dessa färdigheter när jag var yngre, tror jag att jag aldrig skulle ha insjuknat i depression." (Kursdeltagare)*

*"Tankeutbyte med andra kursdeltagare ger nya tips om metoder som kan användas i arbetet, och de praktiska övningarna är bra." (Yrkesmänniska)*

- Föreningen för Mental Hälsa i Finland har utbildat 600 nya instruktörer
- Utbildning i färdigheter i psykisk hälsa tillhandahålls i hela landet
- Utbildningarna kan med fördel tas in i till exempel kommunens välfärdsberättelse, välfärdsplan, stadsstrategi eller något annat program



# Metoder för främjande av psykiskt väl- befinnande vid yrkesläroanstalter

[ehyt.fi/fi/toinen-aste](https://ehyt.fi/fi/toinen-aste)



*"Innan timmen började trodde jag att det här är samma slags missbrukssnack som tidigare. Jag blev positivt överraskad över att timmen var underhållande och fick mig samtidigt att fundera på min egen och den närmaste kretsens användning av alkohol och narkotika."  
(Yrkesskolestuderande)*

**Rusfenomenet-undervisning** för studerande i åldern 15–18 år. Ungdomarna funderar i grupper över de sociala, kulturella och samhällseliga dimensionerna av alkohol- och narkotikabruk. De studerande får färdigheter att fatta övervägda beslut om sitt eget bruk av alkohol och narkotika.

**Gruppfenomenet-utbildning** för hela personalen vid yrkesläroanstalten. Personalen får färdigheter för att skapa och upprätthålla en god gruppanda samt bygga upp olika slags diskussioner om välbefinnande.

### **Utbildning för metodutbildare**

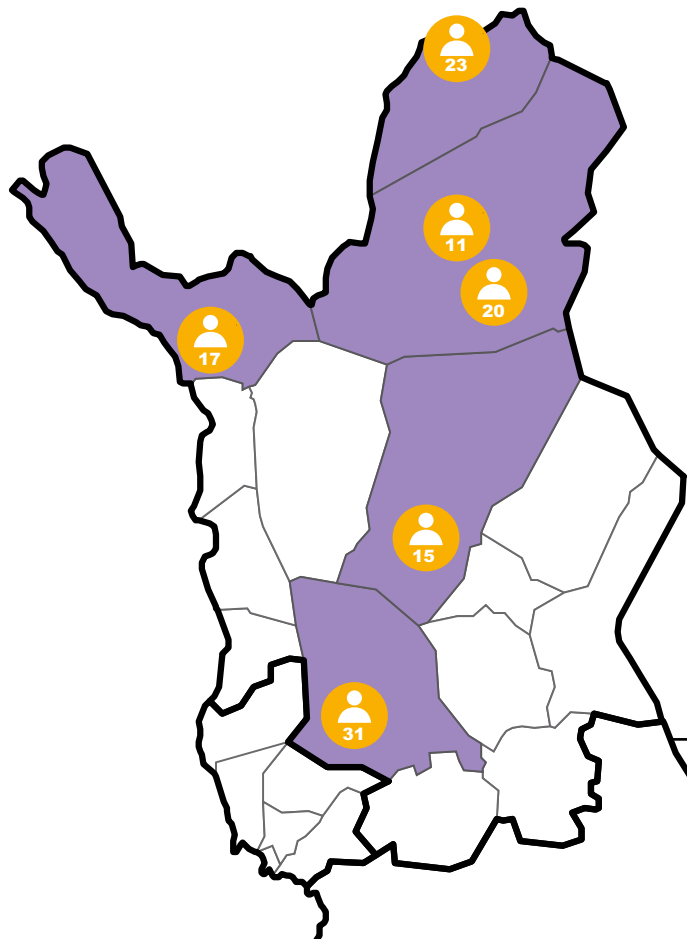
Ehyt rf har utbildat 49 nya metodutbildare.

## ANTAL UTBILDADE

*studerande* / 8828 / *lärare* / 529

*yrkesmänniskor* / 1574

*nya utbildare* / 49



# Första hjälpen för personer som riskerar att begå själv mord

*eallin.fi*

*Elämä - Eallin* 

DELTAGARE I SJÄLMORDSFÖREBYGGANDE  
PROGRAM (ASIST) I LAPPLAND



# ASIST

Inom Lapplands sjukvårdsdistrikt testades den kanadensiska utbildningen ASIST, som är ett av det mest använda självmordsförebyggande metoderna i världen. Utbildningen lämpar sig för alla som har fyllt 18 år – yrkesmänniskor inom olika områden, såsom poliser, anställda vid räddningsväsendet och lärare, men även vanliga människor, såsom renskötare.

*"En verkligt givande utbildning.  
Jag fick mycket bekräftelse på och  
kunnande i hur jag ska agera när  
jag möter någon som riskerar  
att begå självmord!"  
(Utbildningsdeltagare)*

## UTBILDNINGEN GER FÖLJANDE FÄRDIGHETER:

- Identifiera och fråga om självmordstankar samt stödja personer som riskerar att begå självmord
- Komma överens med den som riskerar att begå självmord om hur man förebygger omedelbar risk för skada eller död
- Identifiera personer i lokalsamhället som kan hjälpa och hänvisa till vård

# Utbildning för yrkesmänniskor i suicidprevention

*thl.fi/IEhanke*

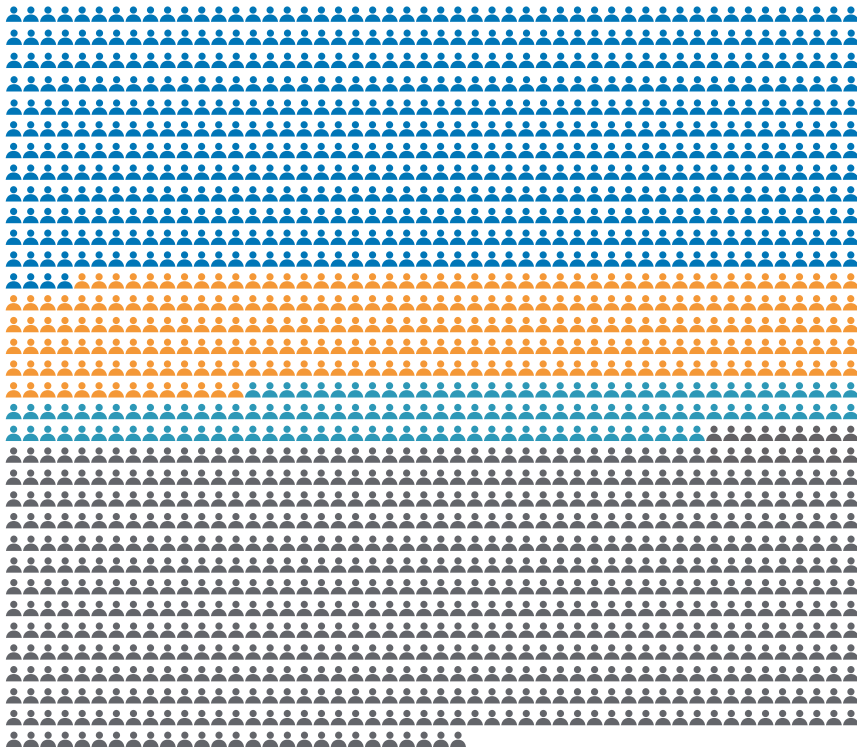
*”Ett perspektiv på förebyggande av självmord bör med jämna mellanrum ingå i fortbildningen för yrkesutbildade personer inom social- och hälsovården.”  
(Yrkesmänniska)*

Institutet för hälsa och välfärds (THL) utbildning ger färdigheter att identifiera riskfaktorer för självdestruktivitet och personer som riskerar att begå självmord.

## EFTER UTBILDNINGEN:

- Att bemöta någon som riskerar att begå självmord och fråga om självmordstankar är lättare
- Yrkesmänniskor lär sig identifiera sådana styrkor hos patienten som kan skydda från självmord
- Kännedom om fortsatta åtgärder och vårdhänvisning ökar

## DE SOM DELTAGIT I SJÄLVMORDSFÖREBYGGANDE UTBILDNING ENLIGT YRKESGRUPP



/ primärvård  
604

/ socialservice  
262

/ mentalvårdstjänster  
127

/ övriga  
686

# Gemen- samt kök – delaktighet för invånare

*yhteinenkeittio.fi*



**Yhteinen  
keittiö**

*“Gemensamt kök  
– en gnista av hopp när man kan  
gå till jobbet som frivillig.” (Manlig  
besökare)*

## MÅL:

- Gemensamt kök samlar människor till meningsfull verksamhet kring mat
- Gemensamt kök kan finnas i ett invånarhus, byahus, aktivitetscentral eller välfärdscenter, eller det kan inrättas i en lokal som står tom
- I det gemensamma köket kan man få rådgivning inom det sociala området och stöd för att söka sig till tjänster, till exempel arbets- och näringsbyråernas tjänster eller mentalvårdstjänster
- Underhållskostnaderna för det gemensamma köket kan till exempel kommunen svara för ensam eller tillsammans med organisationer

## GEMENSAMMA KÖK FINNS PÅ FLERA ORTER



/ år 2017  
5

LAHTIS, BORGÅ, SEINÄJOKI,  
TAMMERFORS, VICTIS



/ år 2018  
20

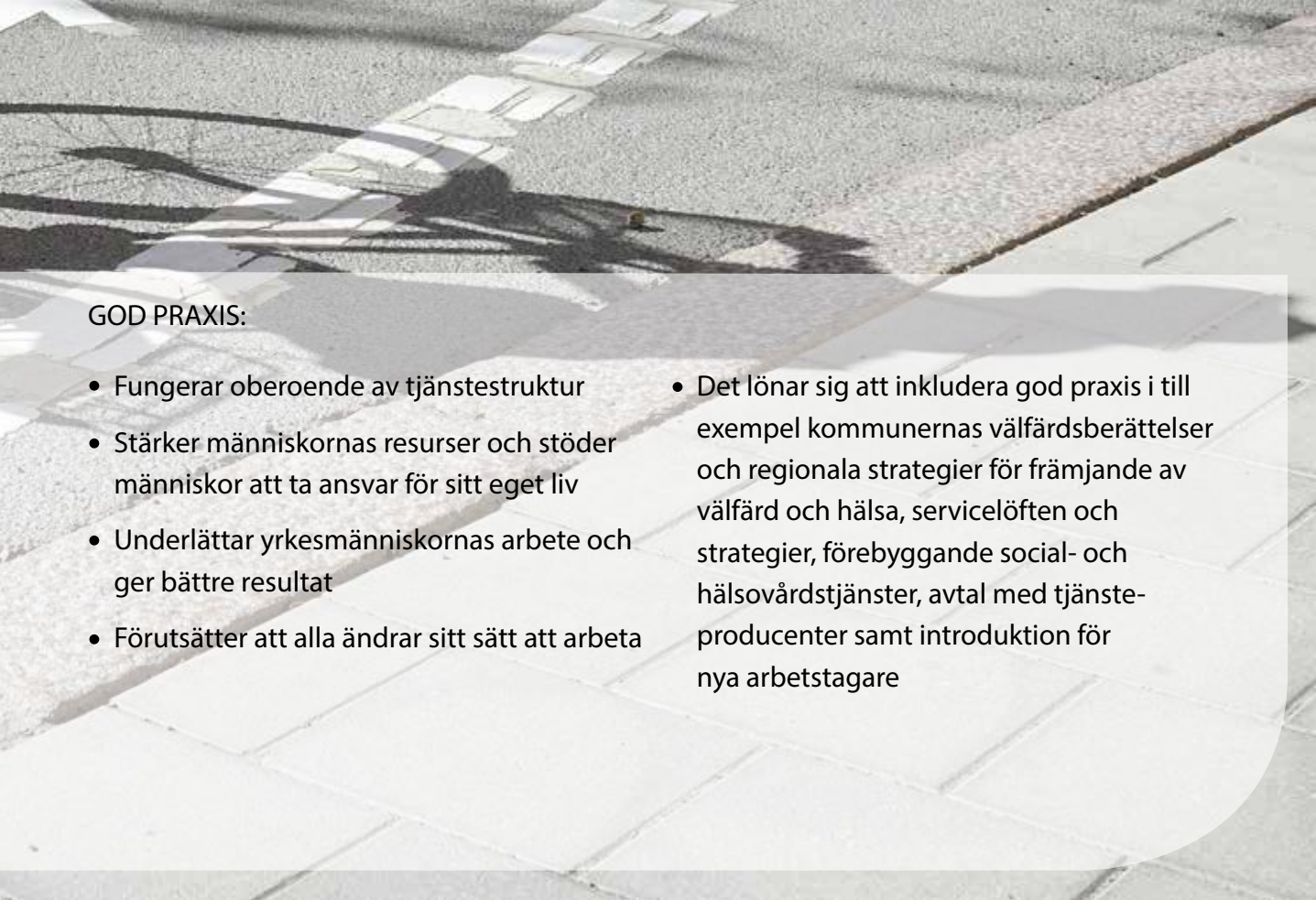
ESBO, HELSINGFORS, VANDA,  
ÅBO, BJÖRNEBORG, JANAKKALA,  
KANGASALA, KOTKA, IMATRA,  
S:T MICHEL, PIELAVESI, JYVÄSKYLÄ,  
ÄÄNEKOSKI, ÄHTÄRI, ULEÅBORG,  
HAUKIPUDAS, KAJANA, TORNEÅ,  
KEMI, ENARE



/ *framtida gemensamma  
kök under utveckling*  
10



**God praxis  
fortsätter  
och förädlas!**



## GOD PRAXIS:

- Fungerar oberoende av tjänstestruktur
- Stärker människornas resurser och stöder människor att ta ansvar för sitt eget liv
- Underlättar yrkesmänniskornas arbete och ger bättre resultat
- Förutsätter att alla ändrar sitt sätt att arbeta
- Det lönar sig att inkludera god praxis i till exempel kommunernas välfärdsberättelser och regionala strategier för främjande av välfärd och hälsa, servicelöften och strategier, förebyggande social- och hälsovårdstjänster, avtal med tjänste-producenter samt introduktion för nya arbetstagare

E-post: meri.larivaara@stm.fi  
Webbplats: [stm.fi/hyte](https://stm.fi/hyte)  
Webbplats: Innokyla.fi/web/tyotila4142858  
Twitter: #hyte #kärkihanke



SOCIAL- OCH  
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET