

# KRAFTEN I EGENVÅRD

LEV  
FÖR  
ATT  
LEVA



# Tankar kring hälsa vid långvarig sjukdom

Jag försöker lära mig livet fortlöpande.



Hur lever jag livet om jag drabbas av långvarig sjukdom? Aktivt, utvecklande och med passion för hälsan! Svaren kommer från deltagarna i projektet "Lev för att leva". Tack vare medicinska framsteg har överlevnaden ökat betydligt för personer med långvariga sjukdomar. Det gör att allt fler lever längre med sjukdomar som på olika sätt påverkar livet.

Riksförbundet HjärtLung har i detta projekt fortsatt sitt arbete med att sprida kunskap om hur personer med långvarig sjukdom kan gå från att vara enbart vårdmottagare till att vara aktiva egenvårdare. Inom vården benämns hjärtsvikt, förmaksflimmer och KOL som kroniska sjukdomar. Ordet "kronisk" är statiskt och kan uppfattas som att sjukdomen inte går att påverka. Hjärtsvikt, förmaksflimmer och KOL är alla sjukdomar som är långvariga. Med bromsande och underhållande medicinering i kombination med friskvård och livsstilsförändringar kan sjukdomsförloppet väsentligt påverkas och livskvaliteten öka hos personer med dessa sjukdomar. Begreppet "långvariga" sjukdomar används därför istället för "kroniska".

I "Lev för att leva" har en grupp personer med hjärtsvikt, förmaksflimmer, KOL och närstående träffats och reflekterat över hur de kan nå bästa möjliga hälsa. Vården har många utmaningar då det gäller tillgänglighet och inom många vårdorganisationer sker ett kontinuerligt utvecklingsarbete. Projekt-deltagarna har funderat på hur personer i behov av vård kan bidra till utvecklingen utifrån sina egna erfarenheter och resurser, enskilt och tillsammans. De tankar som delas här är en vision om hur det kan se ut. De är ett bidrag till den resa alla, både personer med sjukdom och personal inom vården, är med på.

Inom projektet "Lev för att leva" har deltagarna under möten, föreläsningar och workshopptillfällen fördjupat sig i olika sätt att utveckla en personcentrerad vård. En referensgrupp med deltagare från patientförbund, universitet och vårdprofessioner har gett värdefull input tillsammans med föreläsare från olika områden.

Med metodstöd från Qulturum, som är ett centrum för utveckling och förbättringsarbete inom hälso- och sjukvård samt tandvård i Region Jönköpings län, har projektet tagit fram dessa tankar om hälsa och patientkraft vid långvarig sjukdom. Förhoppningsvis kan de stöda och inspirera personer med långvariga sjukdomar att ta kommando över sin egen vardag, rusta sig för vårdmöten och bli experter på sin egen situation och hälsa. Med ett aktivt deltagande i egen vård och behandling kan många leva ett rikt och meningsfullt liv utifrån vad var och en värderar som viktigt. I förlängningen kan denna patientkraft leda till bättre hälsa och bättre vård för alla. Som intressanta spin off-effekter av projektet har flera deltagare engagerat sig i direkta kontakter med både vården och utvecklingen av hälso- och sjukvården för att bidra till en positiv utveckling i Region Jönköpings län. Projektets vision sammanfattas så här:

**En väl förberedd patient med tilltro och förväntan, som möter en personcentrerad hälso- och sjukvård, med understödd aktiv egenvård, ger bästa möjliga hälsa.**



”I kontakten med Hälso- och sjukvården är det viktigaste att jag blir sedd och att de bryr sig om vad jag säger.”

– Yvonne Johansson



## Jag

En diagnos på en långvarig sjukdom väcker många tankar och känslor, ofta både positiva och negativa. Det kan vara en lättnad att få svar på vad som är fel i kroppen, samtidigt som prognosen för tillfrisknande kan vara oroande eller nedslående. Tillåt dig att landa i vad som hänt och vilka dina förutsättningar är. Hur du upplever din situation beror också på i vilken fas du befinner dig; har du nyss fått besked om sjukdomen eller har du levt med den en kortare eller längre tid. Nyckeln till hälsa och balans är att ta sig tid till reflektion. Fundera, gråt, samtala, skratta.

En långvarig sjukdom ger tillfälle till ett nytt förhållningssätt till livet. Du behöver bli trygg som person med sjukdom, känna tillit till vården, lära dig hantera dina symptom och hitta ett sätt att stimulera hälsan så att din vardag fylls med det som just du ser som livskvalitet och välmående.

Som person med en långvarig sjukdom kan du tillsammans med andra i liknande situation och med vårdpersonal, närstående och andra viktiga stödpersoner engagera dig i och ta ansvar för ditt tillstånd. Engagemang har visat sig leda till bättre behandlingsresultat. En vårdgivare har generell kunskap om din sjukdom, medan du är expert på just dina symptom och din situation. Tillsammans kan ni se till att du får bästa möjliga vård. En välbehandlad per-

son som får ett personanpassat stöd är på rätt väg: mot en bättre helhetshälsa. Tankar och känslor har direkt effekt på kroppen eftersom de påverkar olika biologiska markörer som t.ex. stresshormoner, antikroppar och nervkänslighet. Inom forskningsområdet psykobiologi, i vardagligt tal kropp och själ, betonas självskattad hälsa som en viktig mätare på hur du uppfattar din egen hälsa. En tilltro till din förmåga att hantera din hälsa och delaktighet när du möter vården har visat sig ha inverkan på kroppens motståndskraft och läkeförmåga positivt. Det spelar roll hur du mår mentalt, i själ och hjärta. Det påverkar hur du mår i din kropp. Hälsan kan uppskattas lika god vid en välbehandlad sjukdom som vid frånvaro av sjukdom, visar forskning. Till och med ordvalen kan påverka; tänk mer på din hälsa än på din sjukdom. Patient är du bara i stunden hos vårdgivaren, de övriga många timmarna i veckan är du en person. Vad händer om du går från kroniskt sjuk till kroniskt kunnig, eller ännu bättre: från långvarigt sjuk till långvarigt lärande?

## En personcentrerad hälso- & sjukvård

Sverige satsar på att förbättra vården för personer som lever med långvariga sjukdomar. Ett utvecklingsområde är den personcentrerade hälso- och sjukvården, som bygger på de tre grundstenarna berättelse, partnerskap och dokumentation. Genom att dela med dig av din berättelse om hur du mår kan du och dina vårdgivare mötas i ömsesidiga expertroller, ett partnerskap som gör att ni tillsammans kan formulera din hälsoplan. Största delen av tiden lever du utanför hälso- och sjukvården, i din egen vardag. Det är där du får insikt om dina hälsoproblem och utmaningar. Med en personlig hälsoplan, som följer dig genom vårdkedjan, kan du få stöd att göra de förändringar som krävs för bästa möjliga hälsa i ditt liv.

## Ta kommando över din vardag

Många faktorer påverkar din hälsa. Alla vet att det är bra med motion och hälsosam mat, medan stress, rökning och för lite sömn är dåligt för dig. Det gäller oavsett om du är frisk eller bär på en sjukdom. Fundera ut vad du vill lära dig om ditt liv med en långvarig sjukdom. Testa olika saker för att lära känna din egen förmåga. Det är endast du som kan och är förtrogen med din kropp och din själ. Kan du cykla? Mår du bra av det du äter? Hur många timmars sömn krävs för att du ska vakna utvilad? Vad triggas din skrattmuskel?

Tänk igenom vad du kan och vill göra då det gäller att träna kondition, muskelstyrka, rörlighet, balans och smidighet. Bestäm dig för om ditt mål är att bibehålla ditt nuvarande tillstånd eller om du vill öka på och bli bättre inom något

område. Enskilda personers erfarenheter och allt fler forskningsrapporter visar att fysisk aktivitet och träning är mirakelmediciner som främjar hälsan.

Hjärnan är vårt ”uppmärksamhetsorgan”, se till att även den får sin träning. Du bestämmer om det är med ett ensamt sudokupussel, en teaterföreställning, en bokcirkel med andra eller något helt annat. Precis som med mat och rörelse mår vi människor bra av olika saker och endast du kan veta hur du bäst tar kommandot över din vardag.

## Bli tryggare i dina vårdkontakter

Förr var läkaren den som med makt och myndighet stod för all kunskap då någon blev sjuk. Idag har vi människor näst intill obegränsad tillgång till information om vård, träning och hälsa. Vi är vana att aktivt vara med och skapa olika sammanhang, vilket vi också kan vara i mötet med vårdgivarna. Om du tillåter dessa att se och höra personen i dig kan ni föra en dialog som gör att de kan förstå och förhandla, istället för att enbart se symptom och ordinera olika behandlingar. Se vården som en aktiv samarbetspart till dig och som en medbehandlare av din sjukdom.

Förbered gärna frågor som är viktiga för dig inför ditt besök i vården. Tänk igenom vad som orsakat dig oro och vilka funderingar du har kring din sjukdom och livet med den. Ett tips är att skriva ned frågorna inför ditt nästa besök, så kommer du lättare ihåg att ställa alla. Försök att tänka i termer av hälsa mera än sjukdom.

Överväg hur du vill att din fortsatta kontakt med vården kan ske och dela dina tankar med din vårdgivare. Diskutera även vilken form av kontakt som passar er båda bäst och hur ofta den kan förekomma? Ett besök kan kanske bytas ut till en videochat, ett sms kan spara frustrationen som kan uppkomma i en telefonkö. Kommunikationsmöjligheterna utvecklas hela tiden, men ibland kan det finnas organisatoriska, tekniska eller juridiska skäl som sätter käppar i hjulet. Kom överens med vårdgivaren hur kontakten sker framöver, så vet ni båda vad som gäller.

## Bli starkare i din egenvård

Genom att lyssna på din kropp och själ blir du mer och mer expert på din hälsa. Gör noteringar på ett papper, på din surfplatta eller i en anteckningsbok, vad som passar dig bäst. Om du registrerat när du känt dig bra, när något gjort ont eller vad som fått dig på gott humör kan du gå tillbaka och

**”Jag har försökt prata om hur viktigt det är med motion, det vi gör själva, att leva och inte bara vänta att medicinerna skall göra allting.”**

**– Christina Wandt**



minnas och kanske välja vissa situationer och aktiviteter på nytt eller undvika de som fått dig att må sämre. Om du observerar dig själv och har koll på hur du mår, din självupplevda hälsa, kan du bättre tillgodogöra dig aktuell behandling, omvårdnad och rehabilitering. Gå i dialog med dina symptom och din hälsa med siktet inställt på att förbättra ditt mående.

Formulera mål för dig själv. Vad är viktigt för dig? Vad vill du uppnå? Varför är just det målet viktigt? Hur kommer du att nå det? Gör gärna en lista på saker och aktiviteter som du tror kan hjälpa dig på vägen. Om det känns svårt och olustigt att göra listan ensam, möt upp med en vän eller med en grupp personer som har liknande utmaningar som du och gör den tillsammans med dem. Då kan ni peppa varandra. Exempel på hur ni kan jobba ihop finns längre fram.

Det är ofrånkomligt att sjukdomen kommer att påverka ditt liv, men du kan påverka symptomen och din hälsa genom olika handlingar. Några betydande är att träna, äta mer näringsriktigt, sova bra och tillräckligt samt sluta med eller minska på rökning och alkohol.

Motion och rörelse är nyttigt, men det kan ibland kännas motigt då kroppen strejkar. Försök att hitta gränsen för vad som är bra för just dig och utmana dig lite i taget. Den bästa träningen är den som blir av! Det kan till en början vara bra att göra lite men ofta, istället för att försöka för mycket och tröttna av kroppsliga motgångar. Börja i det lilla, gå till brevlådan eller ett varv runt kvarteret. Känn dig fram och öka på den dagen kroppen lovar lite mera. Det viktiga är att stärka tilltron till din egen förmåga och känna att du lyckas.



Du kan få personanpassat stöd av t.ex. en arbetsterapeut eller en fysioterapeut/sjukgymnast för att komma fram till vad som är realistiskt för just dig. Försök prioritera fysisk aktivitet och hitta en rutin för den. Är det svårt att få till det själv, sök dig till sammanhang där du kan röra på dig tillsammans med andra. Det ska kännas lustfyllt och roligt.

Hälsan påverkas av vad du äter och hur du äter. Ofta känns många saker ”förbjudna” och som något du ska undvika. Prova istället att lista livsmedel som du tycker om att äta och som gynnar din hälsa. Planera in dessa i dina måltider. Låt maten ta tid, dofta på den, blunda och känn smaken, duka med favoritporcelainet någon gång. Det är i det lilla du påverkar det stora i ditt liv.

Social gemenskap påverkar också måendet. Fortsätt umgås i den mån du har kraft och berätta vad din omgivning kan göra för att underlätta dina möjligheter till umgänge. Det är helt okej att stanna hemma och vila då kroppen säger ifrån. Du kan berätta varför om du vill, men du har alltid rätt att tacka nej till samvaro utan att motivera varför. Låt dina närstående få veta vad du mår bra av och när du vill ha hjälp i någon form.

Jämför dig inte med andra, varken med de som är friska eller de som har en liknande sjukdomsbild som du. Endast du kan veta vad du mår bra av i olika situationer. Lyssna på kroppen, prioritera och skapa en rutin för att ta hand om dig.

Det finns inget facit som säger vad just du mår bra av alla dagar. Då du reflekterar över ditt mående och vårdar dig själv ger du dig möjlighet till balans, kondition och harmoni utifrån dina förutsättningar. Det du inte hittar inom dig, kan du hitta i olika nätverk av vänner, föreningar och självfallet inom vården. Kan du ge dem information om vad du behöver, kan de bättre hjälpa dig. Idag kan du också finna ett stort stöd på internet, som är laddat av information; olika bloggar, sociala medier och forum där personer med samma sjukdom delar med sig av sina erfarenheter. Gör du också det, kan känslan av att ha hjälpt andra även bidra till ditt välmående.

**Sjukvården är på G,  
jag är på H –  
som i HÄLSA!**



# Närstående

Då en person får en långvarig sjukdom påverkas många. Familj, släkt, vänner, arbetskamrater och andra närstående. För att ni tillsammans ska hitta ett sätt att hantera den nya situationen är kommunikation A och O. Prata öppet om vad som gör ont, känns jobbigt och vad som får er att må bra.

Som närstående kan man känna en frustration om den som drabbats av sjukdom inte uppsöker vård, sköter sig som hen borde eller inte kan bidra hemma som tidigare. Det kan upplevas som tjat om man påpekar saker eller som ett förnärmande om man gör något som personen med sjukdomen hade klarat själv. Här gäller det att hitta en balans, att motivera varandra eller våga ta hjälp av någon utomstående om det kör ihop sig. Som närstående hjälper du kanske mera om du låter personen med sjukdomen t.ex. diska, städa, klippa gräsmattan eller byta kökslampan själv. Sysslor i hemmet kan ge lite balans- och rörelse- träning, istället för att närstående direkt tar över uppgiften. Det är fint att skydda, men sänker att överbeskydda. Små saker kan vara stora steg framåt. Berätta också gärna varför du som närstående skulle bli glad av om din partner, släkting, vän eller arbetskamrat uppsöker vård, kanske för att minska din oro och inte för att du tycker om att tjata. I en parrelation är det också viktigt att ni öppet diskuterar hur sjukdomen kan komma att påverka närhet, sex och samlevnad och hur ni tillsammans hanterar eventuella förändringar.

En långvarig sjukdom kan vara tung att bära och det är många tankar som snurrar i huvudet. Som närstående kan du vara med i kontakten med vårdgivare och hjälpa personen som insjuknat att samla information. Kom överens med såväl hen som vårdgivarna i vilka lägen du är med och hur informationsgången kan ske på bästa och mest trygga sätt för alla parter.

**"Vi måste jobba mer tillsammans med patienter och närstående, utifrån deras frågor. Detta är ett nytt sätt för oss inom hälso- och sjukvården."**

**– Annmargreth Kvarnefors**





**”Utmaningen är brobyggandet, mellan personen och vården, som gör att vi kan mötas på samma frekvens och att det goda mötet uppstår som något helt naturligt!”**

**– Dag Ström**

## Hälsa- och sjukvården

Det görs många satsningar runt om i landet för att utveckla vården. Tillsammans med förebyggande hälsovård, diagnostik och behandling utgör mötet med patienten hälso- och sjukvårdens kärnuppdrag. I satsningarna på den personcentrerade vården fokuserar man på att varje person med sjukdom(ar) ska få en så personligt välanpassad vård som möjligt. Planeringen ska utgå från personens grundläggande behov. Här är dialogen viktig. Du har rätt att kräva ett bra bemötande i din kontakt med vården. Delar du som patient med dig av din självskattade, självupplevda hälsa ger du vårdgivaren goda förutsättningar för ett bra bemötande. Det är då större sannolikhet att hen med korrekt och upplysande information hittar rätt behandling för just dig. Kom ihåg att ni båda är experter på din sjukdom, men från olika håll.

Ett optimalt vårdmöte kan du definiera tillsammans med dina vårdgivare. Prova att prata om vad mötet ska ge. Kom förberedd med de frågor du har om din sjukdom och hälsa. Har du koll på dina läkemedel, är antalet och sorterna de rätta? Passar de ihop med dina eventuella tidigare mediciner och är de i rätt dos för att inte ge onödiga biverkningar? Har du en hälsoplan från någon annan enhet som denna vårdgivare bör känna till? Får du information om både positiva och negativa provsvar och i så fall när och hur? Lista gärna alla dina funderingar inför vårdmötet och kom ihåg att det aldrig finns några dumma frågor!



”Skattar du din hälsa högt  
är det också en skyddsfaktor  
för att kunna må bra!”

– Anna Hertting

## Tillsammans

Om du har fått en diagnos på en långvarig sjukdom kan det vara bra att känna tillhörighet och inse att du inte är ensam i din situation. Det finns många sätt att finna samvaro. Patientförbund, som t.ex. Riksförbundet HjärtLung och dess läns- och lokalföreningar, ordnar många aktiviteter som stödjer ett hälsofrämjande förhållningssätt till livet. Du kan självfallet alltid ta upp dina frågor med vårdpersonal, men ibland kanske ett råd från någon som haft sin sjukdom länge är det som hjälper. Det finns även certifierade kamratstödjare som kan fungera som komplement till det vårdgivaren erbjuder. Ett samtal kan inledas i ett väntrum, på sociala medier eller i andra forum. Engagemang, möten och delade erfarenheter kan leda till nya insikter och förbättrad hälsa.

Projektet ”Lev för att leva” har tagit fram några tips på hur ett engagemang kan se ut. Inspiration har hämtats från rörelsen ”Passion för livet” och de hälso- och lärcaféer som är kopplade till Qulturum i Jönköping.

Hälso- och lärcaféerna är mötesplatser för patienter och närstående. Tanken är att deltagarna själva kan medverka och ta egna initiativ till aktiviteter som stöder egenvården. De kan också ge såväl personer med sjukdom som närstående ökad förståelse för situationen. Genom att dela sina erfarenheter

i hälsocaféer kan deltagarna hjälpa varandra att skapa målsättningar som passar just dem bäst. I cafésamtalen fokuserar man på att deltagarna får öva sig att prata mer om betydelsen av hälsofrämjande och hälsa än om sjukdom och eventuella svårigheter i kontakt med vården.

I rörelsen "Passion för livet" utbyter deltagarna erfarenheter för hur man ska hantera de svårigheter som kommer med åldrande. Devisen är att koppla ihop det man vill lära sig och de färdigheter man vill upprätthålla med något roligt. Vill man kunna hissa flaggan på sin 100-årsdag får man träna kroppen med att lyfta armarna tio gånger varje dag. Genom att planera, göra, studera och agera fyller man åren med liv och får fler år till livet.

De riktlinjer projektet "Lev för att leva" samlat är fokuserade på personer inom diagnosgrupperna hjärtsvikt, förmaksflimmer och KOL, men kan sannolikt även anpassas till andra. Riktlinjerna hjälper såväl personer med långvarig sjukdom som närstående att utveckla ett hälsofrämjande tänk som kan bidra till en livfull vardag.

**"Vården skall ta till  
vara individens  
egen kraft!"**

**- Inger Ros**



**Om jag gör det som är bra  
för mig och mina närstående  
får livet bättre kvalitet.**



✓ **Bestäm tid för en träff.** Om deltagare upplever att deras restid till träffpunkten är lång, se till att träffen är flera timmar, så att resan känns värd tiden och att alla hinner prata till punkt.

✓ **Fundera på om alla träffar ska vara fysiska,** eller om ni kan och vill ses virtuellt någon gång mellan varven.

✓ **Håll tiden.**

✓ **Stäng av telefonen** eller lägg den i ljudlöst läge. Om du väntar ett viktigt samtal, berätta för gruppen att du måste ha telefonen på.

✓ **Respektera gruppens sekretess,** det ni delar med varandra stannar i gruppen. Låt alla komma till tals.

✓ **Kom överens om ett tydligt syfte** och en agenda för varje träff. På så sätt kan varje deltagare förbereda sig med frågor eller sina samlade erfarenheter och alla får ut mesta möjliga av dagens tema. Exempel på teman kan vara: hur förbereder jag mig inför vårdmöten, hur motiverar jag mig att motionera mera, hur ska min hälsoplan se ut, vilka utmaningar kunde jag ta mig an som nästa, vilka andningsövningar är smidigast att göra om jag är ute på resa, hur kan akvarellmålning hjälpa mig få bukt med hjärtflimret och så vidare. Bara fantasin

sätter gränser för vad träffarna kan innehålla.

✓ **Testa och träna i vardagen** – det är när du gör som du lär. Prata om träningen med de andra och försök motivera varandra.

✓ **För samtal som präglas av trygghet och öppenhet.** Möts som personer och inte som diagnoser och peppa varandra till bästa möjliga hälsa genom uppmuntran, lyssnande och realistiska uppmaningar.

✓ **Hjälp varandra att gå från ord till handling** genom konkreta målsättningar och uppföljning av dessa.

✓ **Lyssna till varandras egna berättelser** om hur man på olika sätt lyckats förbättra sin vardag och livskvalitet.

✓ **Bjud in personer som gruppen är intresserad av** att lyssna till. En fysioterapeut/sjukgymnast, en dietist, en läkare, en kurator, en arbetsterapeut, en kulturentusiast eller någon annan. Låt alla komma till tals och ställa sina frågor under besöket, så blir samtalen motiverande.

✓ **Prata om vad ni får ut av träffarna** så att alla känner sig förankrade i det ni gör. Var flexibla och utgå från gruppens önskemål.

Jag har fått mycket feedback  
på hur jag kan hjälpa andra –  
och mig själv.



## Kraften i hälsan

Genom att börja i det lilla kan du nå stora framsteg i din hälsa även om du drabbats av en långvarig sjukdom. Med gott humör och nyfikenhet kan du komma långt. Se till att ge utrymme för dina egna tankar och samtala med andra så hjälps ni åt. En ”dålig dag” kan bli bättre om du delar med dig av dina erfarenheter och den vägen hjälper en medmänniska. En ”bra dag” inspirerar du både dig själv och andra till en promenad, en hälsosam fika eller en givande pratstund. Det behöver inte vara märkvärdigare än så att arbeta med sin hälsa och få en kraftfull och livfull vardag.

Sluta gnäll – LEV!



# UPPLÄGG FÖR Lev för att leva

Upplägget i projektet "Lev för att leva" byggde på en modifierad modell av Lärcafé, som har sitt ursprung i norsk hälsopedagogik. Lärcaféets pedagogik bygger på att deltagarna tillsammans planerar innehållet i träffarna utifrån sina olika behov av kunskap. Deltagarna har samma eller liknande diagnos eller symptom. De kan också vara närstående. En kursledare håller samman träffarna och en person med egen erfarenhet av ämnet medverkar som bollplank. Verksamheten som ordnar ett Lärcafé har även med en representant som aktiv lyssnare. Olika professioner, utgående från vilka frågor deltagarna vill ha svar på, bjuds in att svara på frågor och delta i diskussionerna. I ett Lärcafé ordnas fyra till fem träffar, som är tre timmar långa varje gång.

## Så här gjorde projektet Lev för att leva:

- Tre workshops med samtliga deltagare (17 personer).
- Fem gruppträffar då deltagarna delats in i två mindre grupper (8–9 i varje grupp). Gruppträffarna genomfördes varannan vecka.
- Varje träff var 2,5 timme lång och innehöll en fikapaus.
- En kursledare fanns på plats vid workshops och träffar och såg till att alla fick möjlighet att komma till tals.
- Första tillfället ägnades åt att lära känna varandra. Vad är viktigt för mig/ vem är jag, inte utifrån min sjukdom/diagnos utan utifrån mig som person.
- Varje tillfälle dokumenterades i ett caféblad.
- Uppgift gavs till deltagarna till nästa gång.
- "Dagens ord" gavs att ta hem och reflektera över.
- Varje tillfälle hade ett tema och en inbjuden person som medverkade.



## Workshop 1

Inspiration kring ämnet och genomgång av önskemål/behov inför träffarna. Utifrån önskemål planerades de fortsatta träffarna.

## Gruppträff 1

Vem är jag? Min berättelse.

## Gruppträff 2

Passion för livet.

## Workshop 2

Kulturens betydelse för hälsan. Lärcafé. Gemensamma erfarenheter.

## Gruppträff 3

Kostens betydelse.

## Gruppträff 4

Fysisk aktivitet.

## Gruppträff 5

Sömn och stress.

## Workshop 3

Samtalstips. Gemensamma erfarenheter. Summering.

**”Hur ser det ut nu?”**

**”Hur skulle det kunna vara när det är som bäst?”**



## Exempel på ett arbetsblad vid en träff:

### Träff 1: JAG

Namn:..... Datum:.....

Vad ska jag fylla "gapet" med för att min livskvalité ska öka?

.....  
.....

Formulera mål för dig själv. Vad är viktigt för dig gällande hälsan?  
Vad vill du uppnå? Varför är det målet viktigt? Hur kommer du att  
nå det? Gör en lista på saker och aktiviteter som du tror kan hjälpa  
dig på vägen.

.....  
.....  
.....  
.....

Mitt mål är:

.....  
.....

Jag vill testa till nästa gång:

.....  
.....

Så här tänker jag göra:

.....  
.....

Så här blev det:

.....  
.....

Det är bra att  
temaprata och dialogprata  
efter en föreläsning.



**“Kraften i egenvård” samlar projektdeltagarnas tankar kring hälsa vid långvarig sjukdom.**

## **PROJEKT: Lev för att leva**

**Projektägare:** Riksförbundet HjärtLung

**Deltagare:** Medlemmar i Riksförbundet HjärtLungs lokalföreningar i Jönköpings län

**Projektledare:** Dag Ström

**Projektmedarbetare:** Anna Hertting

**Föreläsare och gäster:** Dietist Marie Åhs, Folkhälsoplanerare Anne Wilderoth, Elsa Ask (Passion för livet), Kurator Alexandra Mellberg, Sjuksköterska Birgitta Ekberg, Sjuksköterska Emma Hag, Fysioterapeut Felicia Gabrielsson Järhult, Bibliotikarie Catarina Rådefjäll.

**Referensgrupp:** Ove Andersson (Läkarförbundet), Tiny Jaarsma och Maria Bäck (Linköpings Universitet), Caroline Agrell (Fysioterapeuterna), Inger Ekman (GPCC), Lisbeth Löpare Johansson och Kristina Malm Jansson (Vårdförbundet), Peter Währborg (Aleris specialistmottagning, Göteborg), Ida Kåhlin (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter), Felicia Gabrielsson Järhult (Jönköping Academy vid Hälsohögskolan i Jönköping), Ante Nordqvist (UngCancer).

**Styrgrupp:** Christine Cars-Ingels (Kanslichef, Riksförbundet HjärtLung), Pär Hommerberg (Projektledare och insamlingsansvarig, Riksförbundet HjärtLung), Anna Hertting (Senior hälsovetare, MD), Anette Nilsson (Utvecklingsstrateg, Region Jönköpings län), Dag Ström (Patientsäkerhetsstrateg, MD)

**Arbetsgrupp lokalt i Jönköping:** Göran Henriks, utvecklingsdirektör/Qulturum, Anette Nilsson, utvecklingsstrateg/Qulturum, Annmargreth Kvarnefors, utvecklingsledare, lokal projektledare/Qulturum, Patrik Blomqvist, patientstödare, lokal projektledare/Qulturum och samtliga ovan Region Jönköpings län, Yvonne Johansson, ordförande/Länsföreningen HjärtLung i Jönköpings län, Dag Ström, projektledare.

**Ansvarig utgivare:** Christine Cars-Ingels

© 2017

# LÄS MER:

## Internet

### Riksförbundet HjärtLung:

<http://www.hjart-lung.se>

<https://www.facebook.com/RiksforbundetHjartLung>

### Nätverket Hälsöfrämjande hälsa- och sjukvård (HFS): Personcentrerad vård – En effektivare vård med människan i centrum

<http://www.hfsnatverket.se/sv/hfs-material-att-ladda-ner/>

### Passion för livet, Hälsocaféer, Läracaféer, Kultorum, Region Jönköpings län:

<http://plus.rjl.se/qultorum>

### Vårdguiden:

<http://www.1177.se> – sök efter ”hälsoplan”

## Böcker

**Betydelsefulla möten i vården** – En samling berättelser om glädje och sorg (Ronsten C, red.; Betydelsefullas förlag: 2007)

**Hälsöfrämjande möten** – från barnhälsovård till palliativ vård (Hertting A, Kristenson M, red.; Studentlitteratur: 2012)

**Personcentrering inom hälso- och sjukvård** (Ekman I, red.; Stockholm: Liber, 2014)



Riksförbundet  
**HjärtLung**



Region  
Jönköpings län