

Hälsofrämjande arbetssätt/hälsosamtalet - Kom-igång kurs för dig som vill jobba hälsofrämjande med hälsosamtalet som verktyg

Hälsosamtalet som pedagogisk modell bygger på dialogens form där individens egna uppfattningar och målsättningar står i fokus. Den övergripande målsättningen är att hjälpa patienten att positivt påverka sina levnadsvanor, sin hälsa och välbefinnande och samtidigt minska risken för relaterade sekundära komplikationer. Att engagera sig och ta ett större eget ansvar innebär också att patienten stärker känslan av egenmakt.

Din roll som "hälsocoach" är att vara bollplank, förmedla korrekt information och hjälpa patienten att göra en handlingsplan och utifrån givna förutsättningar sätta rimliga mål. Den här kursens särskilda inriktning är hälsosamma matvanor och överviktsprevention och behandling.

Målgrupp

Kursen vänder sig till dig som är verksam inom rehabilitering, särskilt neurorehabilitering. Du är läkare, paramedicinare, undersköterska, sjuksköterska, kurator eller rehabinstruktör. Du har god kännedom om din patientgrupps specifika problemområden och har ett aktivt intresse för frågor som har med området hälsa/livsstil att göra. Kanske har du också egna kunskaper och erfarenheter: genomgången gympaledarutbildning, kognitiv beteendeterapi, motiverande samtalsteknik, meditation, yoga, stresshantering/avspänning, kostkunskaper, coachutbildning eller liknande.

Beskrivning

Genom att öka medvetenheten och kunskapen om levnadsvanornas betydelse och inspirera till förändringar, att "stärka det friska", kan stora vinster göras även för personer med kroniska tillstånd, som efter neurologisk skada eller sjukdom. Kanske är det allra viktigast just för dem. Den här utbildningen ska ge grundläggande praktiska och teoretiska kunskaper om hur hälsosamtalet genomförs och implementeras i rehabiliteringsprogrammen.

Kursupplägg

Kursen genomförs under 3 dagar på Rehab Station Stockholm i Solna.

Teori varvas med praktiska övningar och grupparbeten.

Viss handledning kan fås per mail eller telefon efter avslutad kurs.

Utbildningsmaterial: *Spinalis Hälsonavigator* med manual och verktyg såsom enkäterna *Frågor om Livsstil och Hälsa*, *Frågor om mat och dryck*, *Referenstabeller*, *Viktlogg*, *Matdagbok*, *Träningsdagbok* och anpassad BMI-skala. Ett nytt patientinformationsmaterial, *Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada* kommer att presenteras.

Kursbok: *Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder*.

Kursintyget erhålls efter genomgången utbildning.

Lärandemål

Kursen ska ge grundläggande kunskaper, såväl teoretiska som praktiska, hur hälsosamtal genomförs och dokumenteras. Kursen ger färdighet att praktiskt tillämpa Socialstyrelsens nya nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, med anpassning till patientgrupp och de olika kliniska sammanhangen. Kursen ska också inspirera och ge underlag till enklare patientföreläsningar och gruppsamtal med inriktning hälsa/livsstil.

Innehåll

- Levnadsvanor och hälsa med särskild inriktning överviktsprevention samt metoder för viktminskning för personer med rörelsehinder. Med rörelsehinder avses här: bestående förlamningstillstånd eller motorikrubbnig, amputation, missbildning och avancerad ledstelhet
- Sekundära komplikationer och koppling till kostvanor/vikt och livsstil i övrigt
- Evidensbaserade metoder att främja hälsa/motivation
- Samtalsmetodik
- Beteendeförändring i teori och praktik
- Näringslära – med specifika rekommendationer för personer med ryggmärgsskada, stroke eller MS
- Workshop – patientfall
- Workshop – att komma igång/implementering av program samt visioner för framtiden

Antal deltagare: 8-12 personer

Pris: 6.875 kr per deltagare exklusive moms. Priset inkluderar kurslitteratur, ny patientinformationsbroschyr, Viktlogg, USB med nedladdningsbara dokument: frågeformulär Spinalis Hälsnavigator för klinisk användning, åhörarkopior, artiklar.
Kaffe och smörgås vid ankomst dag 1. Kaffe, frukt och nötter alla dagar

Kursledare och kontaktperson

Anna-Carin Lagerström

Leg. Sjukgymnast MSc, hälsopedagog, kostrådgivare och utvecklingsansvarig för Spinalis Hälsnavigator

E-mail: anna-carin@spinalis.se

Mobil: 0708-79 04 84

Mer information

Mer information finns att läsa och ladda ned från www.spinalis.se läs mer under Hälsa & Livsstil

Några kommentarer efter genomförda kurser

"Mycket generöst! Bra med liten grupp – alla kommer till tals. Bra att få formulera visioner om framtida arbetssätt."

"En grund för att fortsätta med hälsosamtal och verktyg för patientföreläsningar"

"Det har verkligen varit en ögonöppnare att uppmärksamma en snabb viktökning i ett tidigt skede och "ny normalvikt". Att få vetenskapliga underlag för de kostråd som ges, inget tyckande utan fakta."

"Bra med blandad grupp, både yrken och hemort, lagom antal deltagare"

"Du ger inspiration och ställer samtidigt krav – en plan framåt!"

"Mycket nöjd! Frikostigt med all litteratur, minnessticka mm. Oerhört värdefullt."