

Fler lär sig att lära ut metod för god hälsa

–Många är tveksamma, kanske rädda, för flummig-heten. Men de flesta tycker inte att uppmärksamhet är något flummigt, och mindfulness är uppmärksamhet.

Orden är Johan Bergstads. Han har lett en instruktörsutbildning i mindfulness för vårdpersonal i Landstinget Kronoberg.

TEXT & FOTO: KATARINA LUNDQVIST



Johan Bergstad är leg. psykolog, författare och mindfulnessinstruktör. Han har gett introduktioner, kurser och föreläsningar för flera tusen personer, bland annat på företag, chefsdagar, skolor och hälsomässor. Och nu även för en grupp anställda i Landstinget Kronoberg som ska sprida kunskapen vidare i sitt arbete.

MINDFULNESS

eller medveten närvaro definieras av Jon Kabat-Zinn som en viss sorts uppmärksamhet: i nuet, med avsikt och utan att döma. Forskning visar att träning i mindfulness minskar stress och oro och ökar entusiasm, glädje och livskvalitet.

Nu har Landstinget Kronoberg 18 utbildade mindfulnessinstruktörer som är redo att föra sina kunskaper vidare i sitt arbete. Under en gedigen utbildning har deltagarna, förutom de sex dagarna med Johan Bergstad, fått öva 45 minuter per dag, sex dagar i veckan under två månader. De har också fördjupat sig i varsin forskningsartikel, där flera berättade om en aha-upplevelse:

– Jag blev glad över hjärnans plasticitet, sa Anna Wejlemark som är psykiatrijuksköterska på smärtrehab. Många tror att hjärnan är skadad för alltid efter stress och utmattning, men det har visat sig att hjärnan har förmåga att reparera sig. Mindfulness är ett verktyg för återhämtning.

Johan Bergstad fyllde i att det finns forskning som visar att mindfulness minskar reaktioner på stress.

– Vid varje ögonblick har vi möjlighet att kliva ur, att vara här och nu, sa Johan Bergstad. Vi har alltid möjlighet att omforma våra tankar.

TVÄTTAR BORT FLUMSTÄMPELN

– När vi nu har en strukturerad utbildning kan det kanske ta bort lite av flumstämpeln, funderar Karin Bengtsson, som sedan länge varit en av förespråkarna för mindfulness i vården.

– Mindfulness är en metod som ger ökad förmåga att hantera sig själv och lättare klara livets upp- och nergångar. Man blir mera ”hårdig”, motståndskraftig helt enkelt.

Man blir mera ”hårdig”, motståndskraftig helt enkelt.

Och det i sin tur ökar förutsättningarna för en god hälsa. I en hälsofrämjande sjukvård borde det vara lika självklart att lära ut sådana metoder som att skriva ut mediciner.

Karin Bengtsson

Och det i sin tur ökar förutsättningarna för en god hälsa. I en hälsofrämjande sjukvård borde det vara lika självklart att lära ut sådana metoder som att skriva ut mediciner.

– Det är också viktigt att vi kan bevisa vetenskapligt vilken effekt mindfulness har, säger Christer Pettersson, distriktsläkare och forskare i Landstinget Kronoberg och en av deltagarna i instruktörsutbildningen.

Annika Holm jobbar som psykosocial resurs på vårdcentralen Sländan och har gått instruktörsutbildningen. Hon har börjat använda sig av mindfulness i sitt arbete och märker ett intresse för metoden.

– Man kan vara skeptisk till en början, men det är dumt att avfärda något innan man har provat.

FORTSATT TRÄFFAR

Utvärderingen visar att samtliga deltagare var mycket nöjda med kursledaren Johan Bergstad. Även omfattningen av hemuppgifterna var alla nöjda med. Olika förslag på en eventuell fortsättning är uppföljningsträff med Johan Bergstad, möjlighet att kunna samarbeta kring mindfulness och ett lokalt nätverk för instruktörer inom landstinget.

Jenny Folkesson som sammanställt utvärderingen berättar att de nu kommer ha en uppföljningsträff med fokus på att träna och sedan ytterligare en träff till hösten. *



Karin Bengtsson, överläkare på folkhälsenheden, Johan Bergstad, ledare för utbildningen, Anna Wejlemark, psykiatrijuksköterska på smärtrehab, Jenny Folkesson, folkhälsoutvecklare på folkhälsoenheten och Annika Holm, psykosocial resurs på vårdcentralen Sländan.

Lättare att planera och fördela ärenden

Den första juni fick Landstinget Kronoberg ett nytt webbaserat system för hantering av administrativa ärenden.

Det nya systemet ska göra det lättare att planera och fördela ärenden och bidra till ett mer strukturerat arbetssätt. Nu finns det möjlighet för bland annat versionshantering av dokument och uppföljning.

Ärendehanteringssystemet är processbaserat och är ett steg i utvecklingen av ett väl fungerande lednings-

system. Registrering och diarieföring är sedan tidigare infört.

– Vi kommer att starta med de ärenden som registreras i diariet. Alla ärenden kommer att ha en ärendeansvarig som i sin tur kommer att ta hjälp av experter runt om i landstinget för att handlägga ärendena. Det innebär att fler och fler kommer att jobba i ärendehanteringssystemet, säger planeringsdirektör Katarina Jonasson. Katarina kommer att vara den, som tillsammans med landstingsdirektören, fördelar ärenden i systemet.

Under en övergångsperiod kan det uppstå ett glapp mellan de ärenden och de handläggare som är inne i systemet

och de som ännu inte kommit in. En av utmaningarna under införandet blir också att hitta lämpliga gränsdragningar mellan det nya ärendehanteringssystemet och de redan befintliga, som till exempel Synergi och ekonomisystemen. För att göra starten så smidig som möjligt utbildas nu superanvändare som kan hjälpa sina kollegor igång.

Till hösten kommer även dokumenthantering och mötesadministration att kunna skötas genom samma system.

Läs mer på webben

Forskning och utveckling – Utveckling och projekt – Ledningssystem – Dokument och ärendehantering – Platina