

Hälsocentralen Domsjö

Landstinget
Västernorrland

APOTEK

Hur hanterar vi den växande utmaningen med psykisk ohälsa?

Mattias Myrälff, leg. psykolog



11F

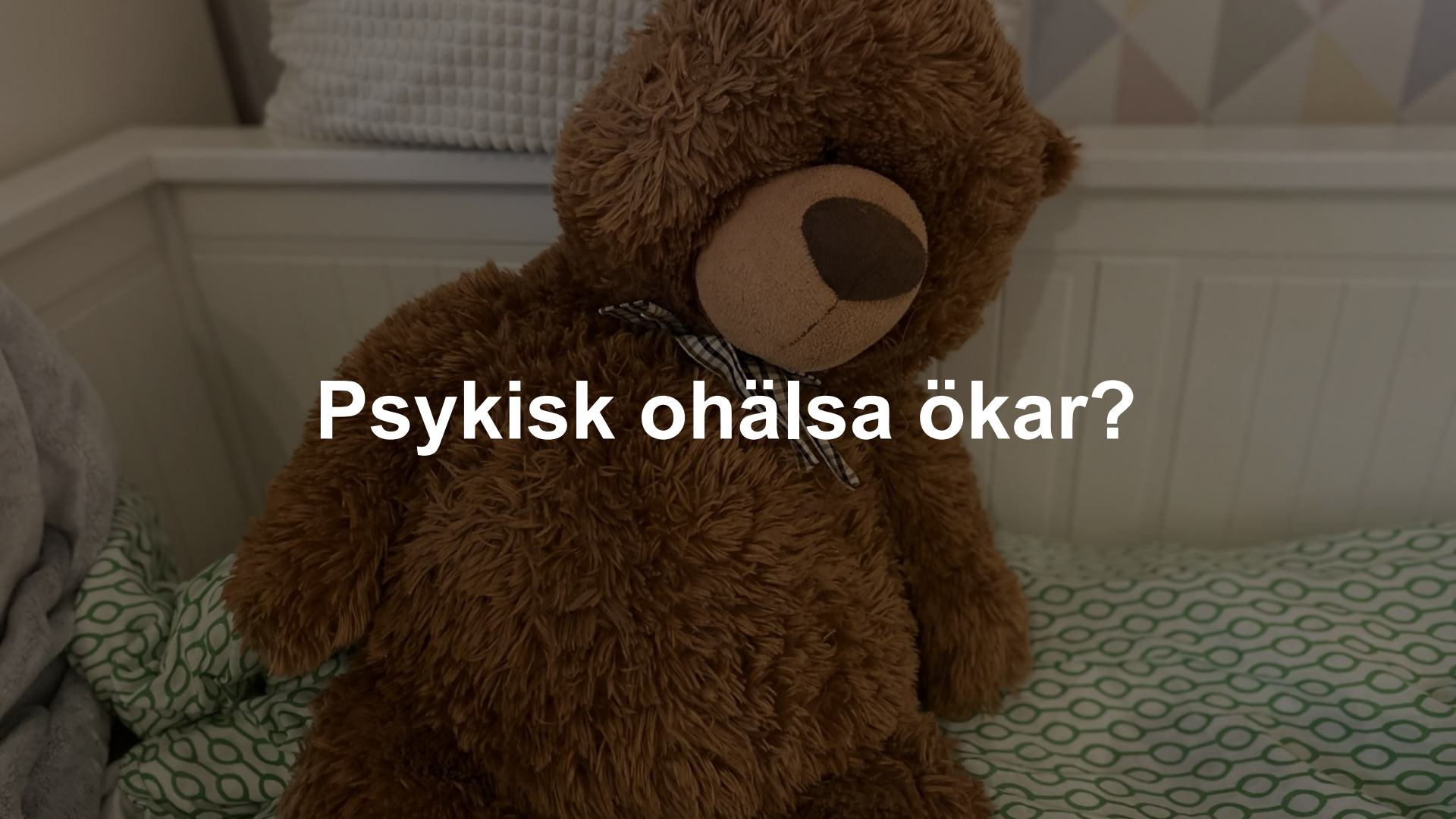




**Vi har en stor
utmaning framför
oss....**

An elderly couple stands in a lush garden. The man on the left has short grey hair and glasses, wearing a green jacket over a checkered shirt and holding a camera. The woman on the right has short white hair and glasses, wearing a blue-grey striped tunic. They are both smiling. The background features green foliage, a wooden fence, and a white building with a window.

Vi blir alla äldre...

A large, shaggy brown teddy bear is the central focus, sitting upright on a bed. The bear has a dark brown patch on its snout and is wearing a small, plaid bow tie. The bed has a green and white patterned blanket. In the background, a white wooden bed frame and a white textured pillow are visible. The overall lighting is soft and slightly dim.

Psykisk ohälsa ökar?


The image shows the exterior of an ICA Kvantum store. The building is white with a prominent red sign that reads "ICA" in large letters above a red rectangular sign that says "KVANTUM" in white. The entrance is a glass door with a person in a red shirt standing nearby. There are several promotional signs in the foreground, including one for "Veckans klubbvara" with a 40% discount and another for "HÄ AVSTÄ" with a 33% discount. A white car is partially visible on the right side of the frame. The sky is overcast and grey.

ICA
KVANTUM

Och så har vi haft
inflation...

A photograph showing a white picket fence under construction. The fence is made of vertical white wooden slats and runs along the side of a white building. In the background, there are trees and a road. The sky is overcast.

**Köpa flytväst eller
bygga staket?**



**Det enda vi med 100%
säkerhet kan veta är att
vi inte kan jobba precis
som vi gör just nu...**

A low-angle shot of two young children in a forest. The child on the left, wearing a blue and white striped shirt, points upwards with their right index finger. The child on the right, wearing a blue and green striped tank top, also points upwards with their right index finger. The background is filled with dense green foliage and tree branches against a bright sky. The text "Vem har lösningen?" is overlaid in the center in a white, bold, sans-serif font.

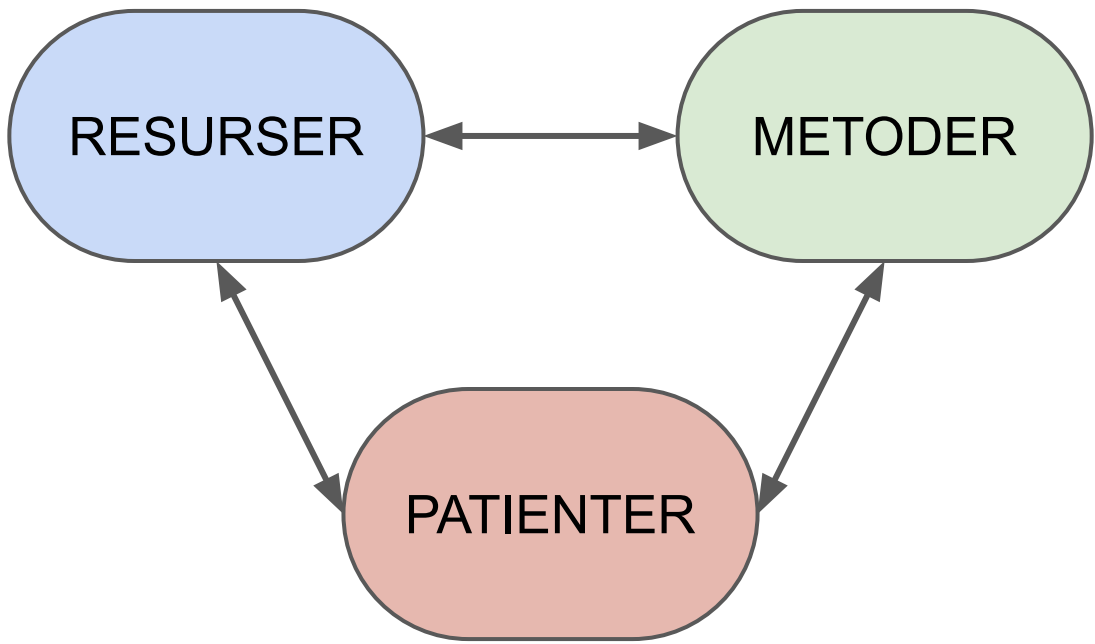
Vem har lösningen?



Ni !?



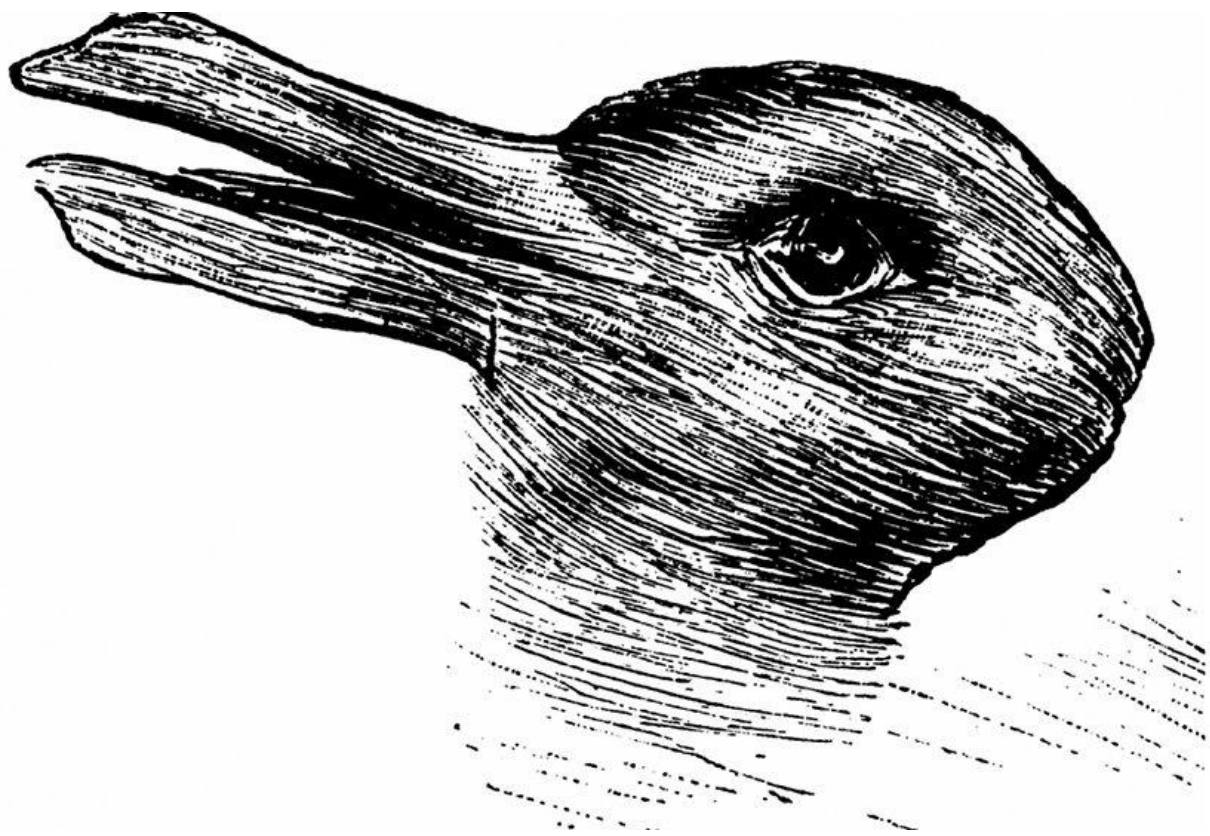
Hur hittar vi hållbara metoder?

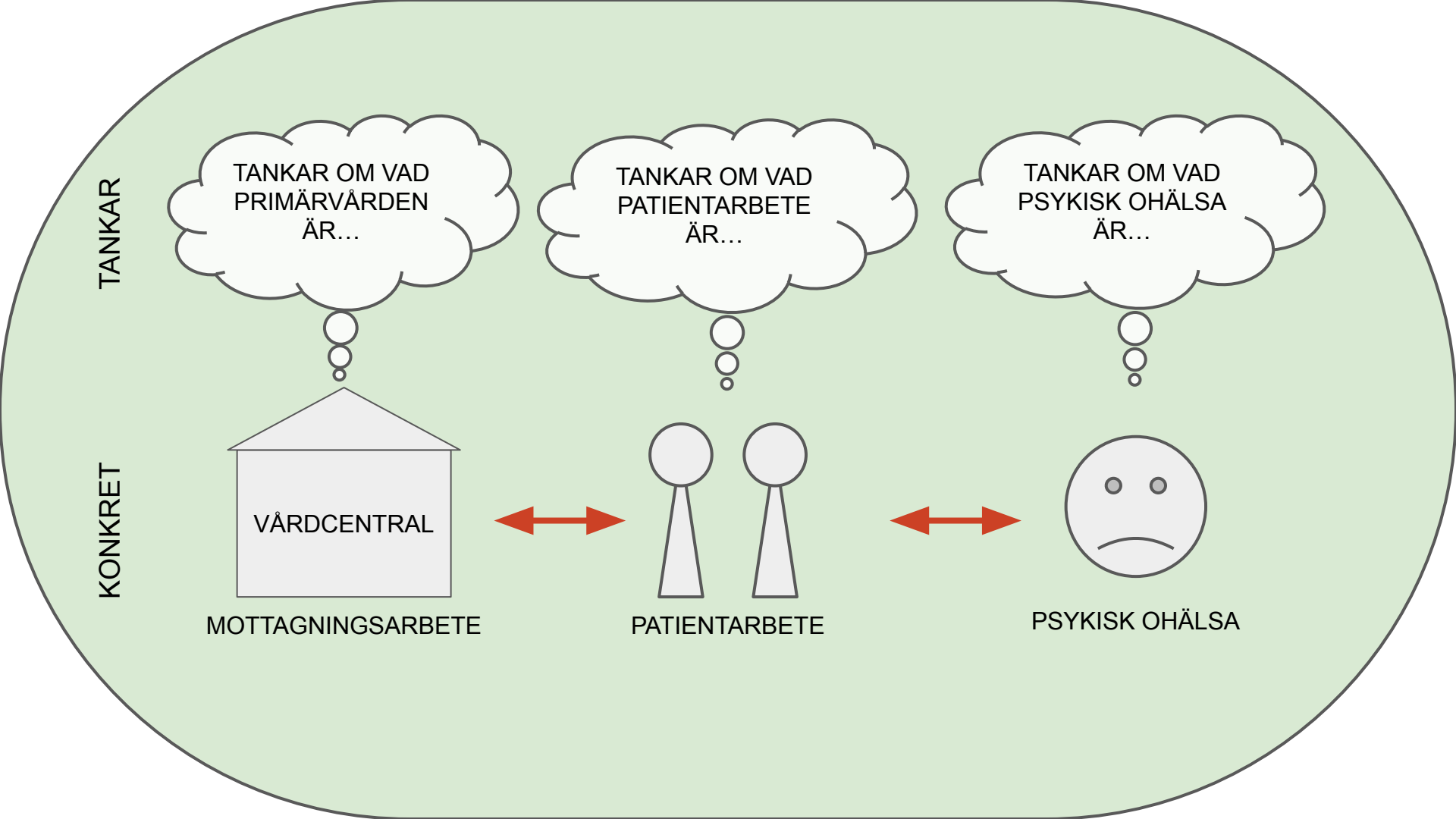


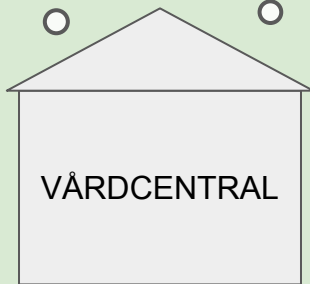
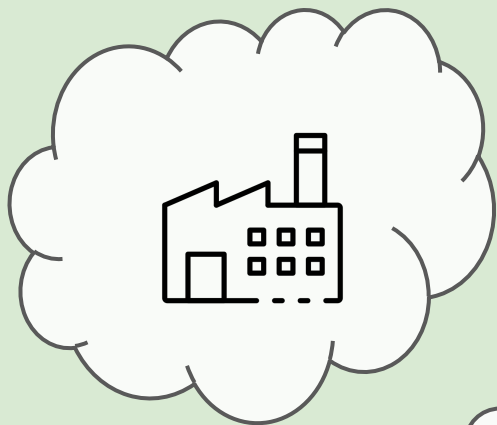
Vi har ~~för~~ många patienter!

Vi har ~~för~~ lite personal!

Vi behöver hållbara metoder!







MOTTAGNINGSPÅRBE



Personcentrerad stegvis vård vid psykisk ohälsa

FÖREBYGGA & FÅNGA UPP

BEDÖMNING

VAD FÅR
PATIENTEN?

AV VEM?

Screeningfrågor
Samtalsvägledning
Triageringsstöd

Levnadsvanor /
förebyggande insatser
Psykisk ohälsa
uppmärksammas
Egenvårdsråd
Samverkan / hänvisning

Alla professioner på
vårdcentralen
Kommunernas primärvård
Region Uppsalas
vårdverksamheter?

Orienteringssamtal
-Problemformulering
-Nivåbedömning
-Anpassning/
standardisering

Psykopedagogiska
insatser, stöd till
självhjälp (individuellt
eller i grupp, fysisk eller
digitalt)

Psykosocialt team på
vårdcentralen (bedömning)

Alla professioner på
vårdcentralen (insatser)

Kortare och mindre
resurskrävande
interventioner
(individuellt eller i grupp,
fysisk eller digitalt)
- Kontextanpassad
psykologisk behandling
- Psykosocial behandling

Psykosocialt team på
vårdcentralen

BEDÖMA & BEHANDLA

Fördjupad
bedömning

-Strukturerad diagnostik
-Nivåbedömning
-Anpassning/
standardisering

Upprepade, inplanerade
sessioner (individuellt
eller i grupp, fysiskt
eller digitalt)
Manualbaserad
psykologisk behandling

Psykosocialt team på
vårdcentralen
Vårdcentrum?

Stöd och rehabilitering
Lågintensiva kontakter
(individuellt eller i
grupp, fysiskt eller
digitalt)

Samverkan och
konsultationer med
psykiatrisk
specialistvård,
kommunen etc.
Remiss till psykiatrisk
specialistvård

Psykosocialt team och
läkare på vårdcentralen
Vårdcentrum?
Psykiatrisk specialistvård

Längre och mer
resurskrävande
interventioner

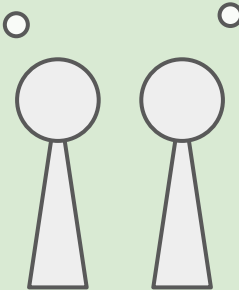
Psykiatrisk specialistvård

Kommunernas
socialpsykiatri?

Effektiv och nära psykologisk behandling i Uppsala 2021



Provinsialläkare?



PATIENTARBETE

postnord

postnord

INGENTING
Postterminal

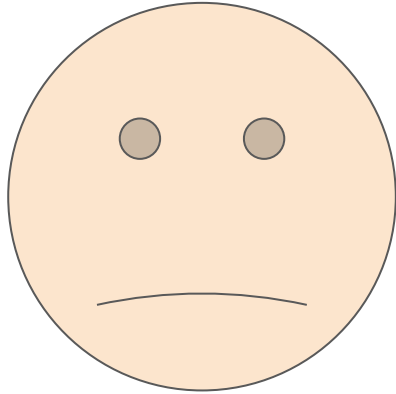


Hur hittar vi rätt patienter?

FEL FRÅGA!

SÖKER
HJÄLP
FÖR
PSYKISK
OHÄLSA

UPPFYLLER
KRITERIERN
FÖR
DIAGNOS



Patient till för behandling

Behandling till för patient

BEHANDLINGS-
MANUAL



Patient- centrerad konsultation

Tanke?

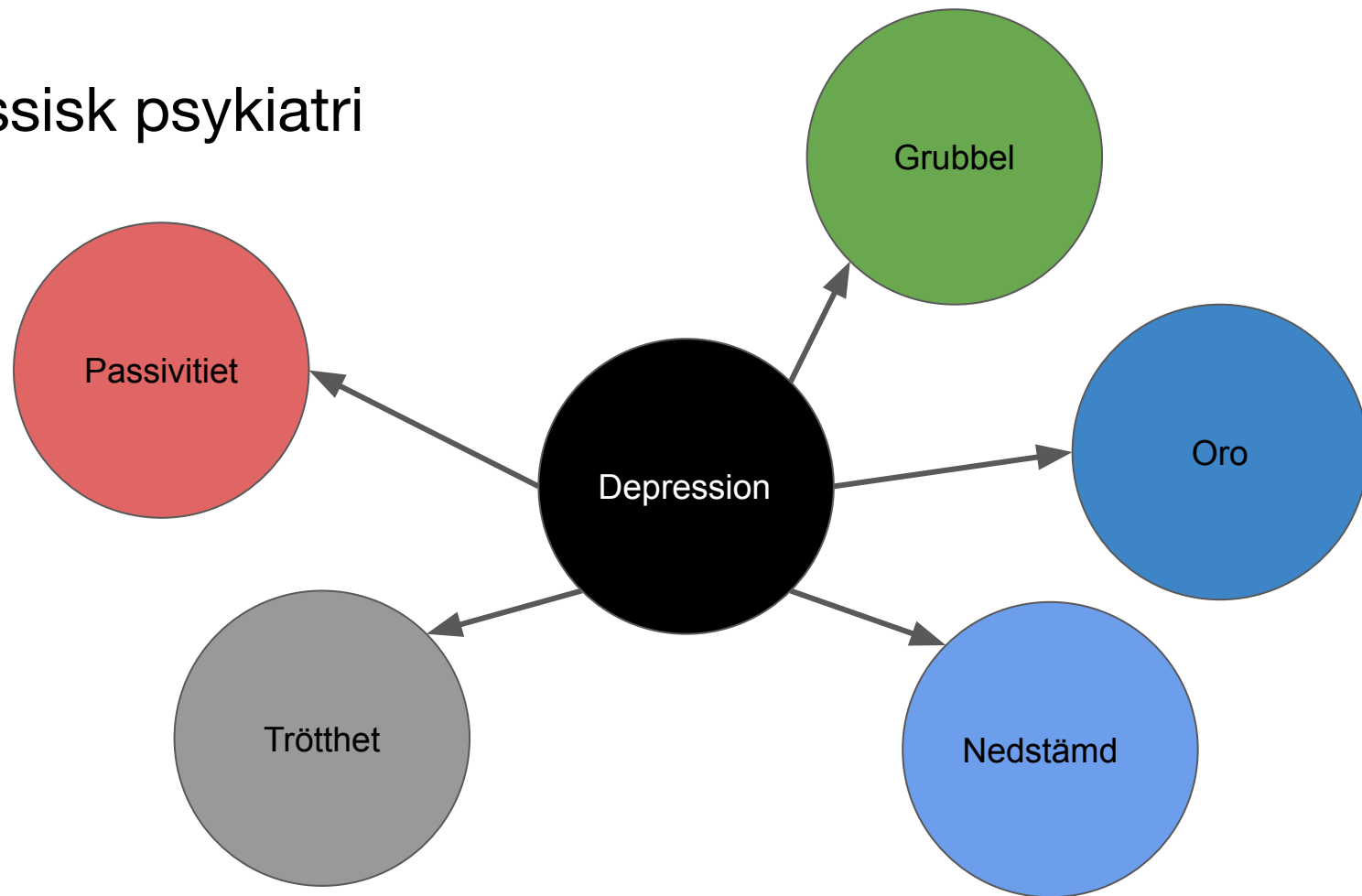
Önskan?

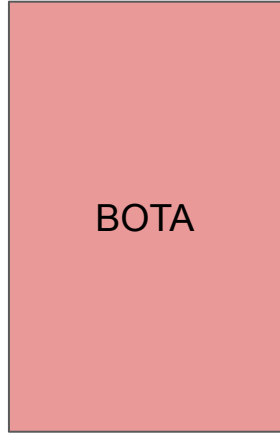
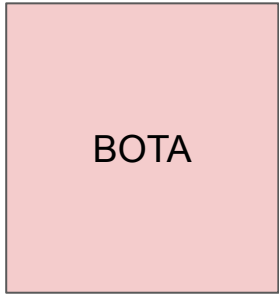
Oro?




PSYKISK (O)HÄLSA

Klassisk psykiatri





A man in a blue and brown plaid shirt is shown from the chest up, looking down with a distressed expression. He has both hands pressed against his head, with his fingers interlaced. He is wearing a black watch on his left wrist and a silver ring on his left hand. The background is a blurred blue, suggesting an outdoor setting like a beach or near water. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**Det finns inga svåra
patienter!**

TRÖSTA!

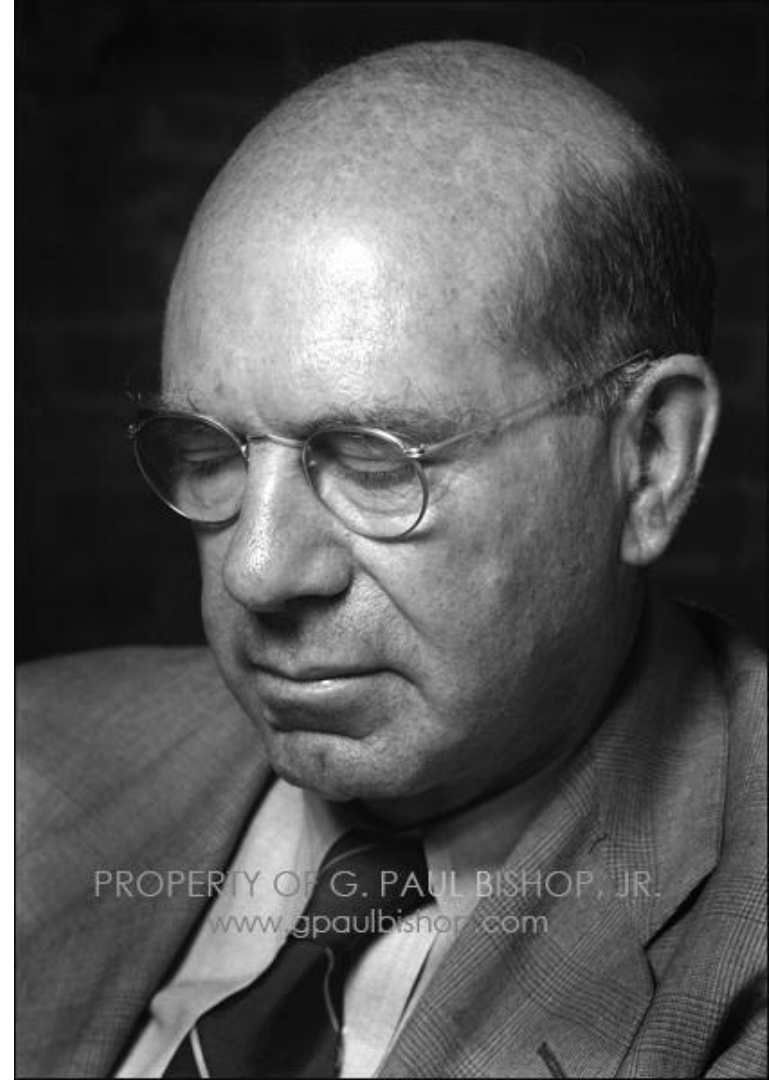
LINDRA?

BOTA?

Stephen Pepper

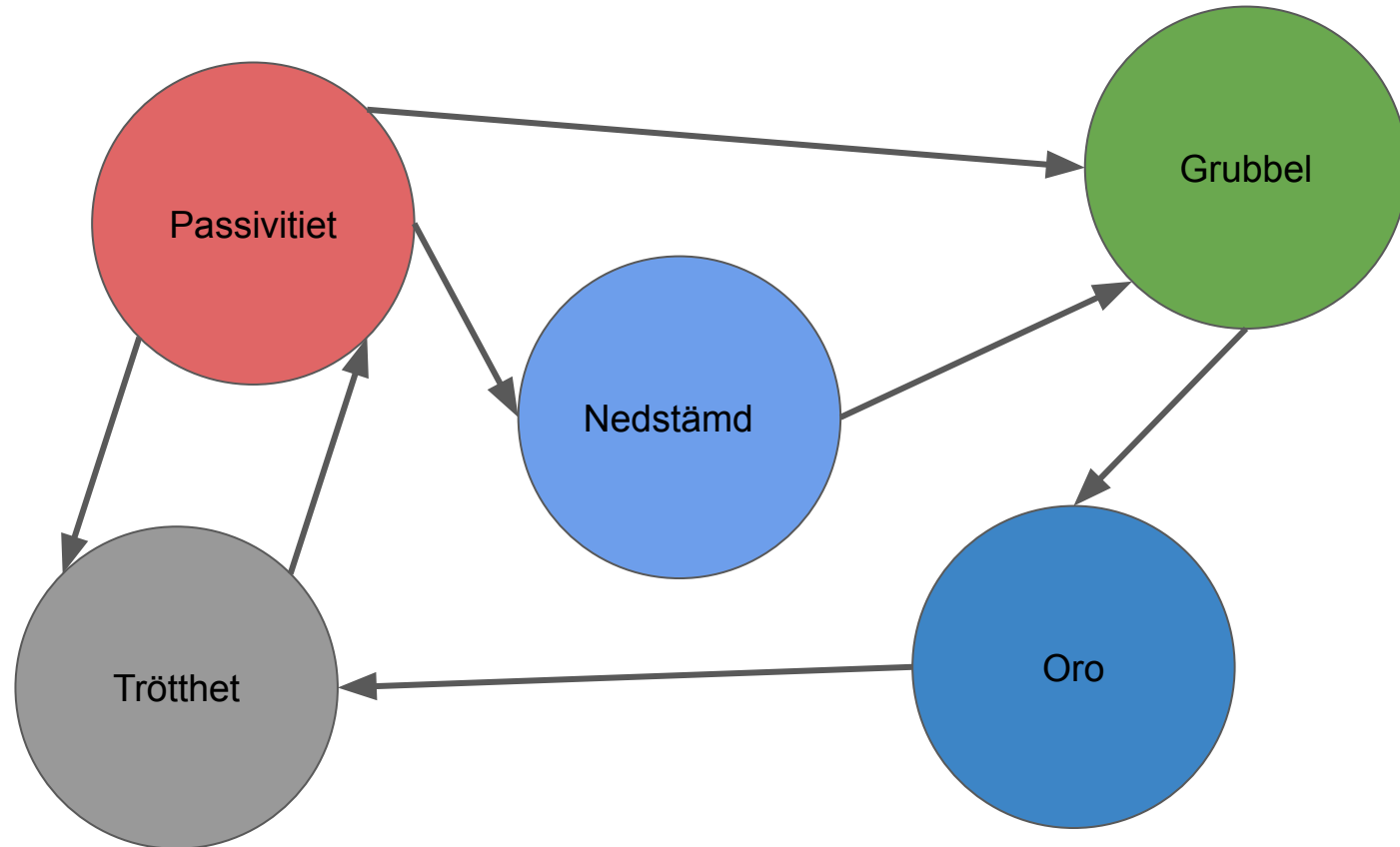
World Hypotheses: A Study in Evidence (1942)

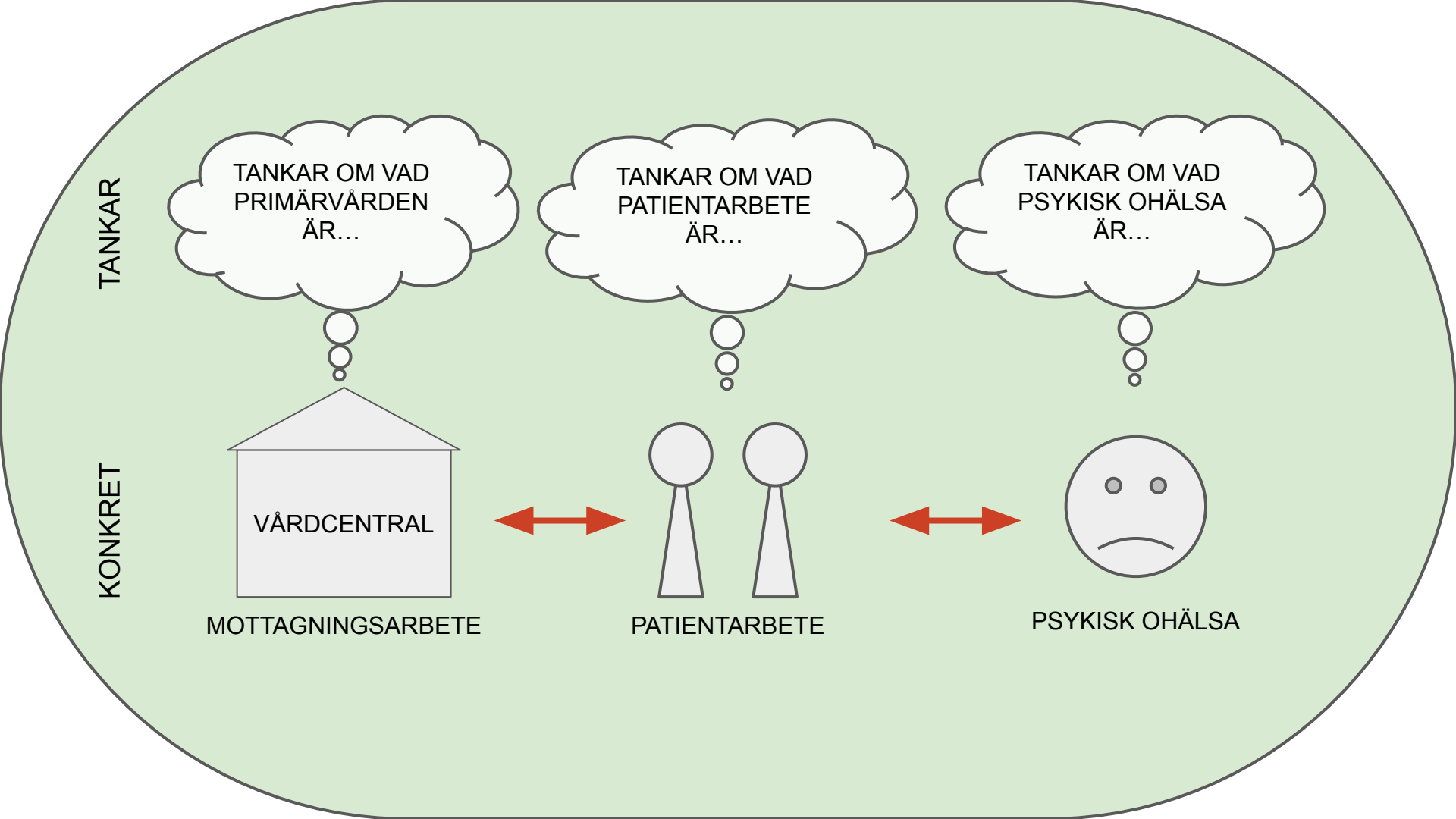
- Formism
- Mechanism
- Organism
- Kontextualism



PROPERTY OF G. PAUL BISHOP, JR.
www.gpaulbishop.com

Nätverksanalys av symtom





**Vi behöver börja
räkna!**



Variation?



Stöttande chefer?



Grupper?



Digitala lösningar?



Arbetsglädje?



Vad tänker ni?



A man with short brown hair, wearing a red, white, and blue plaid shirt over a white t-shirt, is sitting on a grey couch. He is holding a large, clear glass filled with beer and a thick head of foam. The background shows a window with green plants and a white building. The text "Tack för mig!" is overlaid in white, bold font across the center of the image.

Tack för mig!