



Region Uppsala

Knivsta
kommun

Effektiv och nära vård 2030

- en omställning i samverkan

Knivsta 12 maj 2022

Lena Lindén, Knivsta kommun
Eva-Lena Nilsson, Region Uppsala
Elin Silfversten, Region Uppsala
Ida Gråhed, Region Uppsala
Ida Sarapik, Knivsta kommun



Agenda

13:00-13:45	Bakgrund och målbild Samskapande och Geografiskt hälsouppdrag
<i>13:45-13:50</i>	<i>Bensträckare</i>
13:50-14:10	Äldremottagningar
<i>14:10-14:40</i>	<i>Kaffepaus 30 min</i>
14:40-15:20	Vård i hemmet En bra plats - anhörigstöd på nätet
<i>15:20-15:25</i>	<i>Bensträckare</i>
15:25-15:45	Suicidprevention
15:45-16:00	Frågor och avslutning

Omställningen till Nära Vård – en nationell rörelse

- [SKRs film](#)



En förändring
är nödvändig
även i vårt
län!

- Befolkningsökning generellt för länet
- Allt fler med komplexa behov – kroniska sjukdomar och psykisk ohälsa!
- Skillnader mellan länets 8 kommuner rörande hälsa
- Vårdutbudet motsvarar inte alltid behov
- Sjukhustung vård idag – primärvården behöver bli basen för vården
- Pengar och kompetenser kommer inte räcka till i framtiden



Effektiv och nära vård 2030

- en omställning i samverkan

NÄRA

”Vård finns nära mig på nya sätt”

EFFEKTIV

”Min vård hålls samman på rätt nivå med stöd av rätt kompetenser som känner mig”

SAMSKAPANDE

”Jag är en aktiv och självklar partner i min egen vård”

FÖREBYGGANDE OCH HÄLSOFRÄMJANDE

”Jag får stöd i att främja min hälsa”



Nära - "Vård finns nära mig på nya sätt"

- Min vård i hemmet är samordnad
- Primärvården är tillgänglig för mig
- För mig som bor på landsbygd finns närmottagningar
- För mig som är äldre och riskerar att få stora behov finns äldremottagningar
- Digitala stöd och kontaktvägar är integrerade delar i min vård



Effektiv -

”Min vård hålls samman på rätt nivå med stöd av rätt kompetenser som känner mig”

- Mitt team känner mig och hjälper mig att hålla samman min vård
- För mig med komplexa behov finns Vårdcentrum där mitt team samverkar – ”jag slipper åka till sjukhuset”
- Jag som patient och mitt team har tillgång till digitala stöd som är enkla att använda



Samskapande - ”Jag är en aktiv och självklar partner i min egen vård”

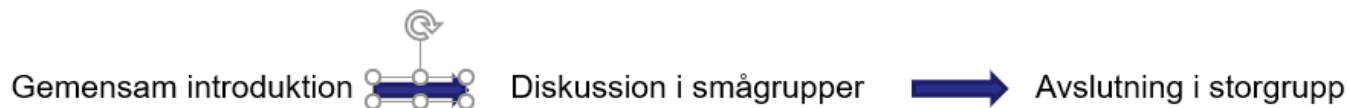
”Patientkontrakt”



- Från mottagare till medskapare
- Från delar till helhet
- Från ”vad är fel på dig?” till ”Vad är viktigt för dig?”
- Invånarnas, patienternas och närståendes perspektiv tas med i utformningen och utvecklingen av framtidens hälsa, stöd, vård och omsorg

Fokusråd om digitalisering, hösten 2021

16 deltagare fördelat på tre grupper



Till stöd för diskussionerna fanns:

- ❖ Personas
- ❖ Frågekort
- ❖ Samtalsledare
- ❖ Dokumentation
- ❖ Värderingsövning



Gruppen Äldre

Möjligheter

- Egenvård i digital dialog, t ex blodtryck, blodsocker etc
- Digitalisering kan ge en större fysisk frihet, kan var ok inom ramen för din familj
- Ökad individualisering? Ökat eget inflytande t ex genom robot- autonomi-robotar kan medföra ökad integritet

Farhågor

- Viktigt att värna demokratin
- Samtalet får inte glömmas bort
- Viktigt att jag kan känna mig trygg – vem tittar på mig?
- Alla måste kunna ta del av möjligheter (ekonomi)

Sammanfattning

- Valmöjlighet
- Tillgänglighet
- Effektivisering
- Säkerhet
- Mötet, kvalitet och fokus
- Digitalt utanförskap



Mer information samt samlad dokumentation finns på Knivsta.se:

<https://knivsta.se/politik-och-organisation/dialog-och-synpunkter/medborgarrad/fokusrad/fokusrad-om-digitalisering-inom-var-d-och-omsorg>

Förebyggande och hälsofrämjande - ”Jag får stöd i att främja min hälsa”

- Målgrupper som riskerar ohälsa i framtiden erbjuds förebyggande och hälsofrämjande insatser
- När jag är 40, 50 eller 60 år bjuder min vårdcentral in mig till ett riktat hälsosamtal
- När jag är patient får jag stöd i att främja min hälsa som en naturlig del i vården





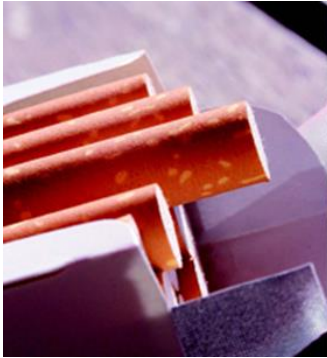
”Sundare levnadsvanor i befolkningen anses kunna förebygga 80 procent av hjärt- och kärlsjukligheten och 30 procent av cancersjukligheten, samt förhindra eller försena insjuknandet i diabetes”

Källa: (Socialstyrelsen 2018)

Geografiskt hälsouppdrag: Hälsöfrämjande

Åtgärd för att stärka eller bibehålla människans fysiska, psykiska eller sociala välbefinnande

Tobak



Riskbruk alkohol



Fysisk aktivitet



Matvanor



**Stress
och
Sömnvanor**

Geografiskt hälsouppdrag

- **Samverkan**
- **Gruppnivå**
- **Uppsökande**





Stöd för att främja hälsa och personcentrerat arbetssätt

Stöd för egenvård och ingångar i vården

Samordnad vård hemma

Närmottagningar på landsbygden

Hälsocentraler med äldremottagningar

Vårdcentrum

- Primärvård även på jourtid

- Röntgen

- Teamsamverkan

- Närvårdsplatser



Hälsosystemet 2030 utifrån äldres perspektiv

Vård vid sjukhus
tex geriatrik





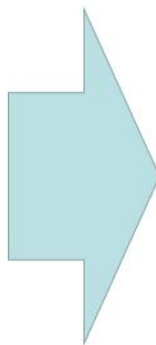
Bensträckare 5 min



Äldremottagningar

Uppdrag

- Vårdcentralerna ska ha utvecklat ett bättre omhändertagande av äldre med komplexa behov
 - Identifiera individer >75 år med risk för stora vårdbehov
 - Arbetssätt för att förebygga ohälsa och undvikbar sjukhusvård
 - Följa upp
 - Samverka med andra aktörer

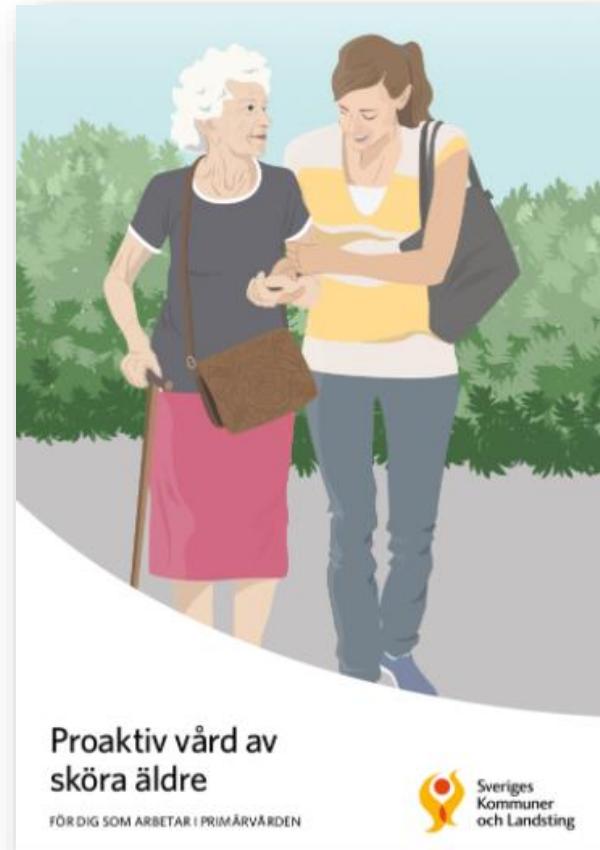


Mål

- Trygghet, kontinuitet och kvalitet för äldre som är i behov av hälso- och sjukvård i Uppsala län
- Ökad livskvalitet
- Individen i fokus



Arbetet bygger på SKR´s framtagna material samt Region Östergötlands evidensbaserade arbete



Genomförande av piloterna

- Utse särskilda resurser – äldrekoordinator och ett äldreteam
- Nya arbetssätt och stöd
- Personcentrerad vård (patientkontrakt) där anhöriga involveras och får stöd
- Utvärdera piloterna och ta del av målgruppens synpunkter

De delar som arbetet består av

-  Identifiera målgruppen
-  Kontakta patienten
-  Möta patienten på vårdcentralen
eller i hemmet
-  Samordna vården på vårdcentralen
och göra en vårdplan
-  Samordna vården med andra
aktörer
-  Följa upp

Goda exempel
med arbetet av
patientkontrakt

Minneslapp

- Alla som besöker äldremottagningen ska få med sig en minneslapp hem.
- All information syns även på journalen på 1177.

Vad bestämde vi idag?

En kom-ihåg-lapp för din hälsa

Du har varit på äldremottagningen på vårdcentralen och pratat om din hälsa och vård framöver.

En summering av det vi kom fram till finns på det här kortet. Du kan även logga in på webbplatsen 1177.se och läsa din journal.

Datum: _____

Du träffade äldrekoordinatörn: _____

Det viktigaste för dig i din vård är:

Din målsättning:

Andra personer på vårdcentralen som är viktiga för dig i din vård.

Fast vårdkontakt: _____

Läkare: _____

Planering efter ditt möte med äldrekoordinatörn

Vad	Datum	Tid/Kl.

Detta kan jag göra själv:

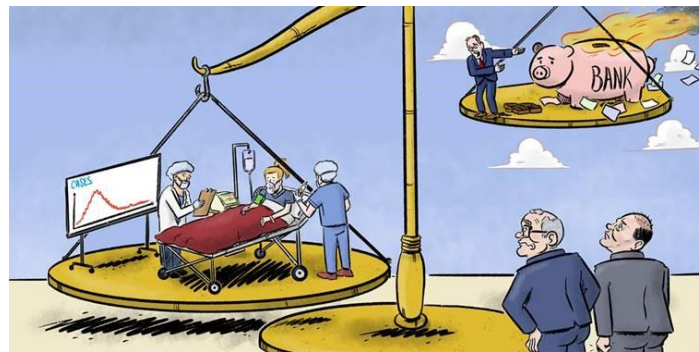
Breddinförande under 2023

- Omställningen kräver tid och stöd
- Tillsätta äldrekoordinatorer på alla vårdcentraler
- Tillsätta äldreteam på alla vårdcentraler
- Höja kunskapen om äldres hälsa



Konsekvenser av “Effektiv och nära vård 2030” i Region Uppsala:

- fokus äldre



Inna Feldman

Inna.feldman@regionuppsala.se

Slutsatser

- Införande av **äldremottagningar** är effektivt och kan **frigöra utrymme inom sjukhusvården** motsvarande **180 miljoner kronor** årligen och förbättrar hälsa bland äldre
- Etablering av väl fungerande proaktiv och samordnad **vård i hemmet** för kroniker och multisjuka äldre är effektivt och kan **frigöra utrymme inom sjukhusvården** motsvarande **94 - 110 miljoner kronor** årligen på grund av minskat antal akuta besök och slutenvårdstillfällen
- Tillgång till **närvårdsplatser** för patienter med omfattande medicinska problem leder till **frigöring av resurser inom sjukhusvården** motsvarande **60–100 miljoner kronor** årligen



Genom att stödja Ali att främja sin egen hälsa och ge honom förutsättningar till ett socialt sammanhang

Effektiv och nära vård 2030
Visionen



För att skapa en effektiv och nära vård behöver patienternas
möjlighet till delaktighet öka.

[Streamio - Effektiv och nära vård](#)

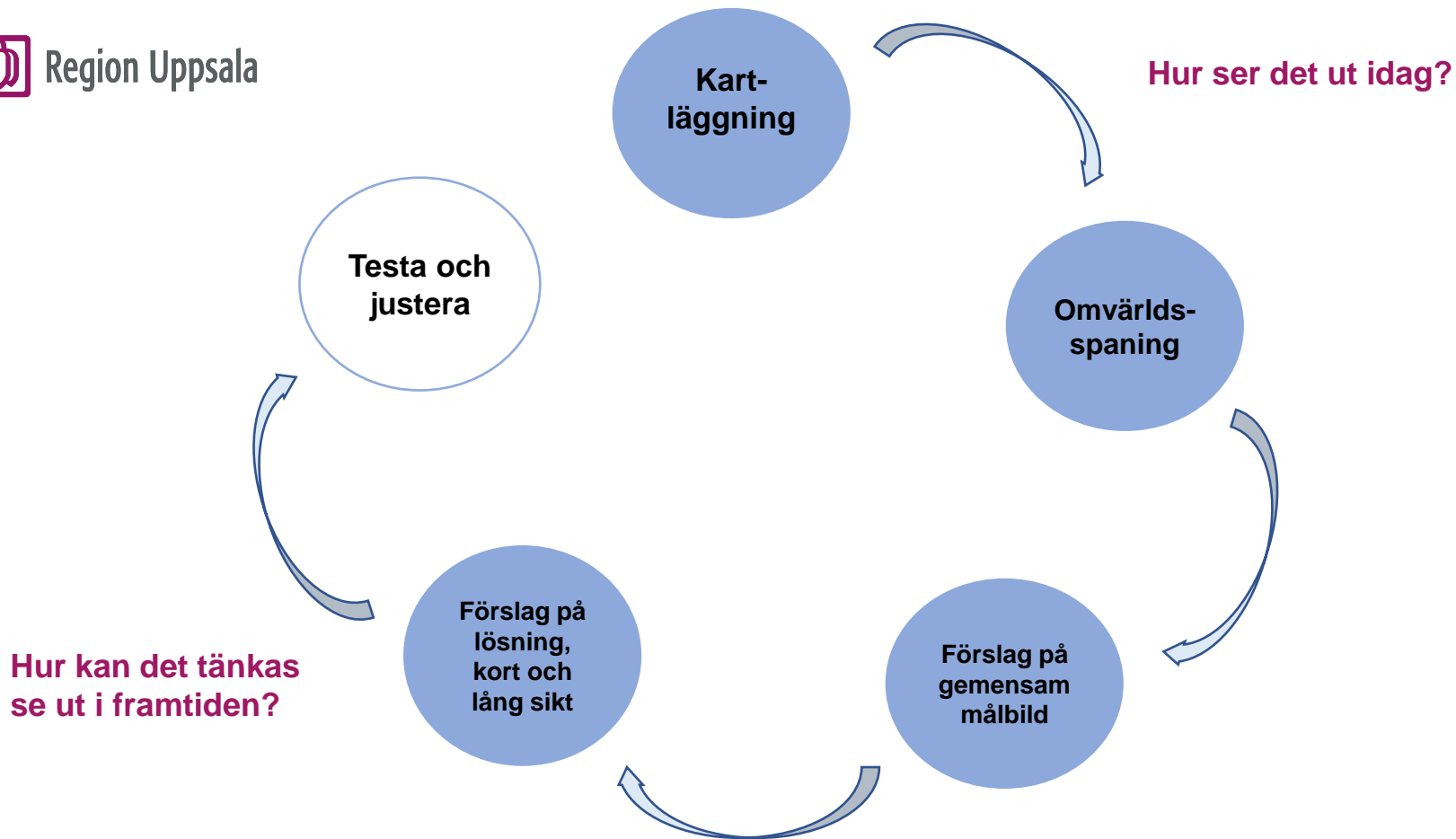


Kaffepaus 30 min





Vård i hemmet



Kartläggning

- Vem/vilka utför vård I hemmet idag?
- Vad fungerar bra?
- Vad behöver utvecklas?



Vård i hemmet i Uppsala län

Uppsala Knivsta Östhammar Älvkarleby Tierp N Heby S Heby Enköping Håbo

Specialiserad Vih

Psykiatri

Akut/äldre/psykos/BUP

Palliativ vård
Medicinsk vård

ASH

SAH

LAH

Geriatrisk
Hemrehabilitering

Rehab

Rehab Tierp

Rehab

Ambulans

Primärvård

Regional
primärvård

Mobila närvårdsteam

Äldrevårds
enheten

Hembesök från Folk tandvården

Hembesök från vårdcentraler i ordinärt boende

Läkarinsatser på särskilda boenden

Kommunal
primärvård

Rektangulärt klipp

Hur ser det ut idag?

- För patienten, anhöriga och medarbetare
- Det fungerar bra när patienten har behov av få verksamheter och det finns tydliga kontaktvägar.
- Äldrevårdenheten i Uppsala kommun är en verksamhet som bidrar till att vården i hemmet blir bättre.

Hur ser det ut idag?

Övergripande utvecklingsområden:

- Många olika aktörer som inte är samordnade
- Patienten åker till akuten vid behov som skulle kunna tillgodoses i hemmet
- Ojämlighet i länet



Hur ser det ut idag?

Konkreta utvecklingsområden:

- Utskrivning från sjukhuset, läkemedel och hjälpmedel
- Ansvarsområden
- Patienter som har behov av specialiserad vård
- Rehabilitering

Nya förslag och arbetssätt

- De nya förslagen ska:
 - Utgå från patientens behov
 - Ta tillvara kompetens hos patienter, anhöriga och medarbetare
 - Innebära bättre samordning och flöden
 - Vara mer proaktiva
 - Vara länsövergripande
-
- Arbetsgrupper inom de olika områdena

Nya förslag och arbetssätt

- Utgå från patientens behov, arbetssätt och verktyg som stöd
- Samlas kring patienten tidigt för gemensam planering
= patienten, anhöriga och vårdpersonal ska veta vem som gör vad och vem att kontakta
- Använda de resurser vi har idag på ett bättre sätt, t.ex. mobila team
- Nya lösningar, t.ex. egenmonitorering
- Nya riktlinjer - behöver testas och utvecklas vidare



Palliativ vård i hemmet är prioriterat

- Vård vid livets slut
- Identifierat flera utmaningar som är återkommande för hela arbetet
- Patienten ska få palliativ vård utifrån sitt behov oavsett var i länet hen bor
- Läns-gemensamt arbetssätt med ökad samverkan
- Vård som ges i livets slut kan inte göras om, därför är det extra angeläget att patientens behov är den främsta utgångspunkten

En bra plats

Anhörigstöd på nätet

www.enbraplats.se



Användarnamn:

Lösenord:

LOGGA IN

[Glömt dina uppgifter?](#)

Välkommen!

Som anhängig hittar du här information, råd och erfarenhetsutbyte på tider och platser som passar dig.

SKAPA ANVÄNDARE >

The screenshot shows the login interface for 'En bra plats'. It features two main images at the top: one of a person on a bench and another of a woman looking at a phone. Below the images are input fields for 'Användarnamn:' and 'Lösenord:', a 'Logga in' button, and a link for 'Glömt dina uppgifter?'. A small text box on the right explains that logging in requires both a username and password, and provides a link to 'Glömt dina inloggningsuppgifter kan du klicka här.'

Aktiveringskort



För att få tillgång *En bra plats* finns det två sätt:

- Aktiveringskort – dessa kommer att finnas tillgängliga hos olika verksamheter runtom i kommunen
- Personnummer – anhöriga som är skrivna i Knivsta kommun kan skapa en användare med hjälp av sitt personnummer

Gå till

www.enbraplats.se

Välj alternativ *1.* eller *2.*

Följ instruktionerna

 En bra plats

TILL STARTSIDAN

Det finns två sätt att få tillgång till En bra plats.

1 Aktiveringskort	2 Personnummer
Här du fått ett aktiveringskort kan du använda det här för att skapa en användare oavsett om du bor i en ansluten kommun.	Säkrar du ett aktiveringskort och bor i en ansluten kommun kan du använda dig av ditt personnummer för att skapa en användare.
ANVÄND AKTIVERINGSKORT	ANVÄND PERSONNUMMER

Välkommen till En bra plats!

DEMENSLOTSEN

- Startsidan
- Instruktioner
- Anhöriga
- Nyhetsbrev
- Kommuninfo
- Nyheter
- Grupper
- Digitalt lärande
- Instruktioner
- Kunskapscenter

Inställningar

X Logga ut

Kommuninformation: KNOVSTA

Sorteringsfilter

AV Inställningar

Mina inställningar

Kunskapscenter

Instruktioner

Stöd för dig som lever nära någon som dricker för mycket

Är du närtstående till någon som dricker för mycket? Vill du förbättra din livskvalitet och öka möjligheten att påverka den som dricker att minska sin alkoholkonsumtion och söka vård? Just nu pågår en ...

4 maj 2022 kl. 07:13

Dags för avslutningskonferens

I juni avslutas Trots Allt-projektet. Tre år har redan gått och det är dags att "knyta ihop säcken" på projektets avslutningskonferens.

Länk till inbjudan

1/6 Konferens för familjer om trotsproblematik och utagerande beteenden

Projektet Trots allt! är ett treårigt projekt som finansieras av Arvsfonden och drivs av Riksförbundet Attention. I familjer där det finns barn med trotsproblematik och utagerande beteenden kan både bar...

4 maj 2022 kl. 06:52

"Väntesorg" - att sörja en person som är här, men ändå borta.

I våra grannländer Danmark och Norge säger man ventesorg om den känsla man som anhörig kan känna för en person som är obotligt sjuk, som psykiskt har försvunnit eller som är uppslukad av ett mångårig...

4 maj 2022 kl. 06:26

Startsidan

The screenshot shows the website's start page. On the left is a navigation menu with items like 'Startsidan', 'Instruktioner', 'Anhöriga', 'Nyhetsbrev', 'Kommuninfo', 'Nyheter', 'Grupper', 'Digitalt lärande', 'Instruktioner', 'Kunskapscenter', 'Inställningar', and 'Logga ut'. The main content area features a header with 'Kommunikation: KNIVSTA' and a 'Kunskapscenter' button. Below this are three article cards. The first card, 'Stöd för dig som lever nära någon som dricker för mycket', has a red circle around the 'Instruktioner' button in its header. The second card is 'Dags för avslutningskonferens' and the third is '1/6 Konferens för familjer om trotsproblematik och utagerande beteenden'. A blue arrow points from the text on the right to the 'Instruktioner' button.

Under *instruktioner* finns en kort film om hur webbplatsen fungerar, börja gärna med att titta på den.

Kunskapscenter

DEMENSLOTSEN ▶

- Startsidan
- Instruktioner
- Anhöriga
- Nyhetsbrev
- Kommuninfo
- Nyheter
- Grupper
- Digitalt lärande
- Instruktioner
- Kunskapscenter

Inställningar

Logga ut

Kommunikation: KNIVSTA

Sorteringsfilter: AV Inställningar

Mina inställningar **Kunskapscenter** Instruktioner

Stöd för dig som lever nära någon som dricker för mycket

Är du närstående till någon som dricker för mycket? Vill du förbättra din livskvalitet och öka möjligheten att påverka den som dricker att minska sin alkoholkonsumtion och söka vård? Just nu pågår en ...

4 maj 2022 kl. 07:13

Dags för avslutningskonferens

I juni avslutas Trots Allt-projektet. Tre år har redan gått och det är dags att "knyta ihop säcken" på projektets avslutningskonferens.

Länk till Inbjudan

1/6 Konferens för familjer om trotsproblematik och utagerande beteenden

Projektet Trots allt är ett treårigt projekt som finansieras av Arvsfonden och drivs av Riksförbundet Attention. I familjer där det finns barn med trotsproblematik och utagerande beteenden kan både bar...

4 maj 2022 kl. 06:52


"Väntesorg" - att sörja en person som är här, men ändå borta.

I våra grannländer Danmark och Norge säger man ventesorg om den känsla man som anhörig kan känna för en person som är obotligt sjuk, som psykiskt har fösvunnit eller som är uppstuckad av ett mångårig...

4 maj 2022 kl. 06:26

Kunskapscenter är en samlingsplats för information om utbildningar, poddar, appar, nyheter med mera.

Kunskapscenter

 **En bra plats**


Sök efter ämne

DEMENSLOTSEN ▶

- Startsidan
- Kommuninfo
- Kunskapscenter
- Nyheter
- Nyhetsbrev
- Inställningar


Logga ut

[Tillbaka](#) **Kunskapscenter**




Nyheter

Nyheter och aktuella händelser med anknäring till anhöriga




Kommuninfo

Ta del av lokal information från din kommun




Föreningar

Anhörigföreningars och brukarföreningars externa hemsidor




Poddar

Lyssna på poddsändningar från hela världen med anhöriganknäring




Appar

Här hittar du appar med anknäring till olika anhörigskap




Utbildningar

Ta del av utbildningar kring anhörigrelaterade ämnen



Litteratur

Litteraturlista sorterad utifrån anhörigskap och familjesituation



Instruktioner

Få hjälp och tips kring hur du använder dig av En bra plats

Sorteringsfilter

The screenshot shows a user interface for 'DEMENSLOTSEN'. On the left is a navigation menu with items like 'Startsidan', 'Instruktioner', 'Anhöriga', 'Nyhetsbrev', 'Kommuninfo', 'Nyheter', 'Grupper', 'Digitalt lärande', 'Instruktioner', 'Kunskapscenter', 'Inställningar', and 'Logga ut'. The main content area features a header with a landscape image and a 'Kommuninformation: KNIVSTA' button. Below this is a 'Sorteringsfilter' section with two buttons: 'AV' (selected) and 'Inställningar'. A red circle highlights the 'Inställningar' button, and a blue arrow points to it from the text on the right. Below the filter are three article cards: 'Stöd för dig som lever nära någon som dricker för mycket', 'Dags för avslutningskonferens', and '1/6 Konferens för familjer om trotsproblematik och utagerande beteenden'. The bottom card is partially visible, titled '"Väntesorg" - att sörja en person som är här, men ändå borta.'.

Det finns information om 180 olika diagnoser på En bra plats. Här kan du sortera och anpassa information utifrån aktuell situation.

Klicka på *inställningar*, kryssa i önskade rutor och välj *spara*.

Tillbaka på startsidan flyttar du knappen *på/av* till önskat läge för att se anpassat material eller allting.

Sorteringsfilter

En bra plats

Sök efter ämne

DEMENSLOTTSEN

- Startsidan
- Kommuninfo
- Kunskapscenter
- Nyheter
- Nyhetsbrev
- Inställningar

Logga ut

Långtidssjuk

Välj hela diagnosgruppen

<input type="checkbox"/> Itos hypomelanos	<input type="checkbox"/> Äderförkalkning	<input type="checkbox"/> ALL (Akut lymfatisk leukemi)
<input type="checkbox"/> ALS	<input type="checkbox"/> AML (Akut Myeloisk Leukemi)	<input type="checkbox"/> Anemi
<input type="checkbox"/> Anorexi	<input type="checkbox"/> Aortadissektion	<input type="checkbox"/> Aplastisk anemi
<input type="checkbox"/> Astma	<input type="checkbox"/> Ätstörning UNS	<input type="checkbox"/> Autoimmun sjukdom
<input type="checkbox"/> Balansproblem	<input type="checkbox"/> Barnreumatism	<input type="checkbox"/> Benskörhet
<input type="checkbox"/> Binjurebarkscancer	<input type="checkbox"/> Bulimi	<input type="checkbox"/> Cancer
<input type="checkbox"/> Cancer i bukspottskörtel	<input type="checkbox"/> Cancer i prostata	<input type="checkbox"/> Charcot Marie Tooth sjukdom
<input type="checkbox"/> Coffin lowry syndrome	<input type="checkbox"/> CRPS	<input type="checkbox"/> Diabetes
<input type="checkbox"/> Diagnos saknas	<input type="checkbox"/> Encefalos Myelit	<input type="checkbox"/> Fibromyalgi
<input type="checkbox"/> Gikt	<input type="checkbox"/> Granulomatös med polyangit (GPA)	<input type="checkbox"/> Graves sjukdom
<input type="checkbox"/> Hepatit	<input type="checkbox"/> Heterotaxisyndromet	<input type="checkbox"/> Hemolys
<input type="checkbox"/> Hjärntumör	<input type="checkbox"/> Hjärtfel	<input type="checkbox"/> Hjärnblödning
<input type="checkbox"/> Hjärtsvikt	<input type="checkbox"/> Huntingtons sjukdom	<input type="checkbox"/> Hjärtflimmer
<input type="checkbox"/> Inklusionskroppsmysos	<input type="checkbox"/> JIA - Barnreumatism	<input type="checkbox"/> IBS
<input type="checkbox"/> KML (Kronisk myeloisk leukemi)	<input type="checkbox"/> Koagulationsrubbnings	<input type="checkbox"/> Klinefelters syndrom
	<input type="checkbox"/> Koilt	<input type="checkbox"/> KOL
		<input type="checkbox"/> Kranskärlssjukdom

Sorteringsfilter

DEMENSLOTSEN

- Startsidan
- Instruktioner
- Anhöriga
- Nyhetsbrev
- Kommuninfo
- Nyheter
- Grupper
- Digitalt lärande
- Instruktioner
- Kunskapscenter

Inställningar

Logga ut

Kommunikation: KNIVSTA

Sorteringsfilter

AV Inställningar

Mina inställningar Kunskapscenter Instruktioner

Stöd för dig som lever nära någon som dricker för mycket

Är du närstående till någon som dricker för mycket? Vill du förbättra din livskvalitet och öka möjligheten att påverka den som dricker att minska sin alkoholkonsumtion och söka vård? Just nu pågår en ...

4 maj 2022 kl. 07:13

Dags för avslutningskonferens

I juni avslutas Trots Allt-projektet. Tre år har redan gått och det är dags att "kryta ihop säcken" på projektets avslutningskonferens.

Länk till inbjudan

VÄLKOMMEN

1/6 Konferens för familjer om trotsproblematik och utagerande beteenden

Projektet Trots allt! är ett treårigt projekt som finansieras av Anvstonden och drivs av Riksförbundet Attention. I familjer där det finns barn med trotsproblematik och utagerande beteenden kan både bar...

4 maj 2022 kl. 06:52

"Väntesorg" - att sörja en person som är här, men ändå borta.

I våra grannländer Danmark och Norge säger man ventesorg om den känsla man som anhörig kan känna för en person som är obotligt sjuk, som psykiskt har fösvunnit eller som är uppslukad av ett mångårig...

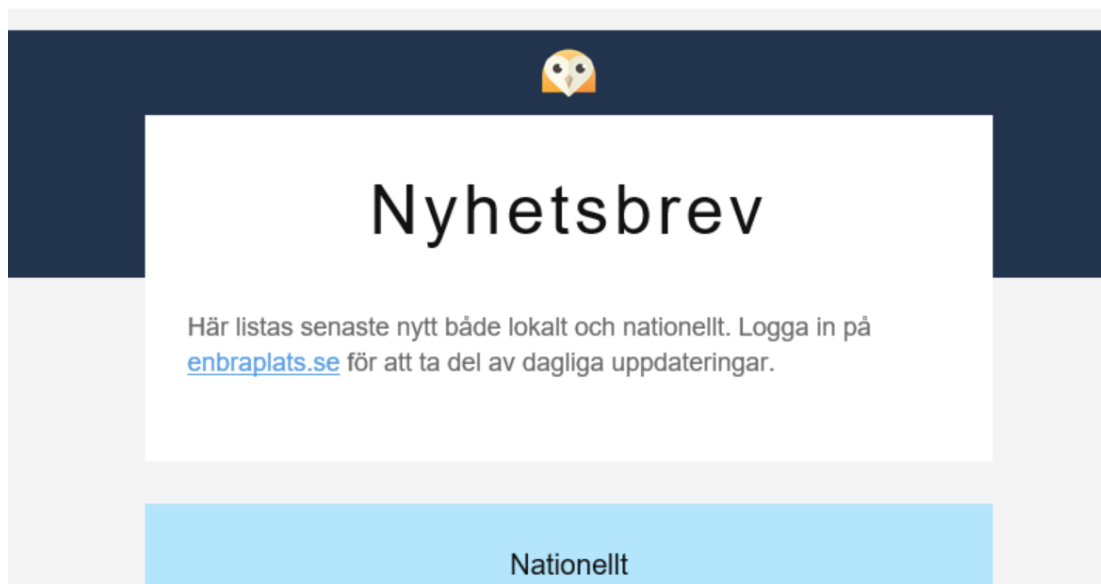
4 maj 2022 kl. 06:26

Det finns information om 180 olika diagnoser på En bra plats. Här kan du sortera och anpassa information utifrån aktuell situation.

Klicka på *inställningar*, kryssa i önskade rutor och välj *spara*.

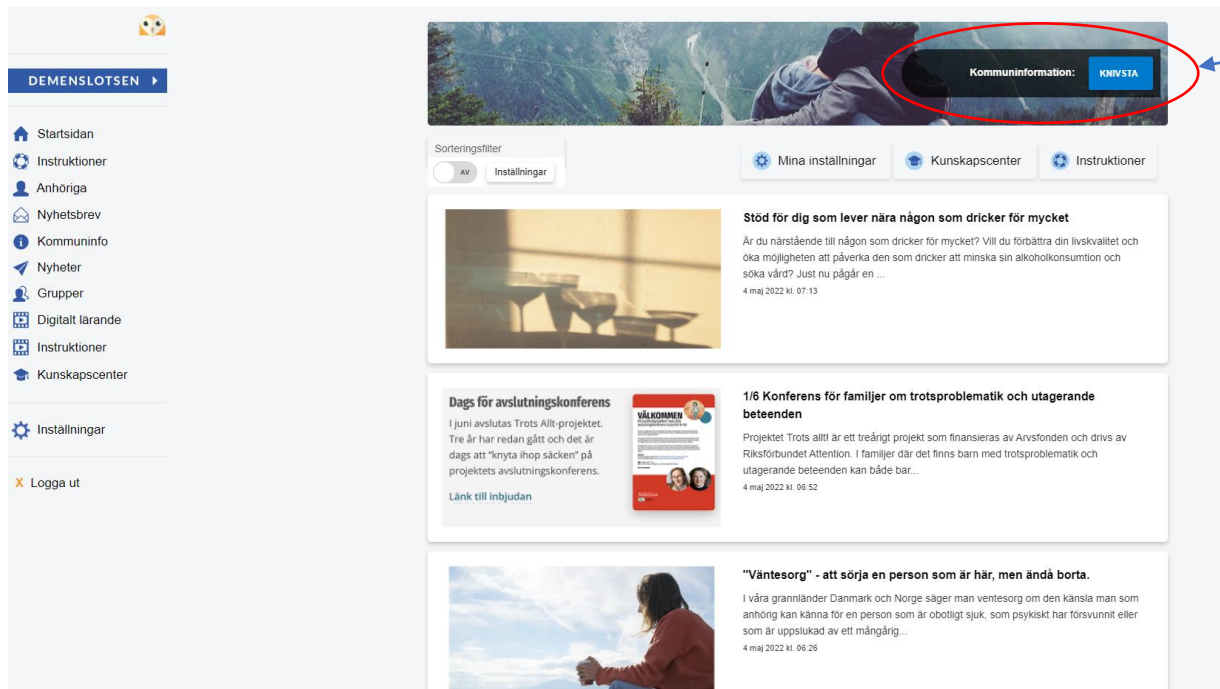
Tillbaka på startsidan flyttar du knappen *på/av* till önskat läge för att se anpassat material eller allting.

Nyhetsbrev



En bra plats skickar ut ett nyhetsbrev varannan vecka. Där finns nationell men också eventuell lokal information samlad.

Lokal information




The screenshot shows a web portal for 'DEMENSLÖTSEN'. On the left is a navigation menu with items like 'Startsidan', 'Instruktioner', 'Anhöriga', 'Nyhetsbrev', 'Kommuninfo', 'Nyheter', 'Grupper', 'Digitalt lärande', 'Instruktioner', 'Kunskapscenter', 'Inställningar', and 'Logga ut'. The main content area features a header banner with a red circle around a 'Kommuninformation: KNIVSTA' button. Below the banner are sorting filters ('AV', 'Inställningar') and navigation buttons ('Mina inställningar', 'Kunskapscenter', 'Instruktioner'). The main content consists of three article cards: 'Stöd för dig som lever nära någon som dricker för mycket', 'Dags för avslutningskonferens', and '1/6 Konferens för familjer om trotsproblematik och utagerande beteenden'. A fourth card, 'Väntesorg" - att sörja en person som är här, men ändå borta.', is partially visible at the bottom.







För att nå den lokala informationen klicka på *Knivsta*.


Denna sida är under uppbyggnad, information kommer att läggas upp löpande.

Lokal information

 **En bra plats**




DEMENSLOTSEN ▶

-  [Startsidan](#)
-  [Kommuninfo](#)
-  [Kunskapscenter](#)
-  [Nyheter](#)
-  [Nyhetsbrev](#)
-  [Inställningar](#)



 [Tillbaka](#) **KNIVSTA**

Dokument

Ladda hem information i form av dokument som öppnas upp i ett nytt fönster.

-  **Mötesplats Lyckträffen - program vår/sommar 2022**
Lyckträffen är en öppen mötesplats som riktar sig till alla daglediga över 18 år i Knivsta kommun.
-  **Stegens mötesplats - aktiviteter våren 2022**
Stegens mötesplats vänder sig till dig som har psykisk ohälsa/psykisk funktionsnedsättning, är över 18 år och bor i Knivsta kommun.
-  **Childrens Program - nästa tillfälle 19/6 --> 22/6**
Ett förebyggande stödprogram för barn 7-12 år och föräldern där det funnits missbruk i familjen

Kontaktpersoner

-  **Ida Sarapik**
Närvårdsstrateg
-  **Marja Hedin**
Kvalitets- och utvecklingschef

Grupper och andra anhöriga

The screenshot shows the website interface for DEMENSLÖTSEN. On the left is a navigation menu with the following items: Startsidan, Instruktioner, Anhöriga (circled in red), Nyhetsbrev, Kommuninfo, Nyheter, Grupper (circled in red), Digitalt lärande, Instruktioner, and Kunskapscenter. Below these are 'Inställningar' and 'Logga ut'. The main content area features a header with a banner image of two people embracing, a 'Kommunikation:' button, and a 'KNIVSTA' button. Below the header are sorting options (AV, Inställningar) and links for 'Mina inställningar', 'Kunskapscenter', and 'Instruktioner'. The main content consists of three cards: 1. 'Stöd för dig som lever nära någon som dricker för mycket' with a photo of wine glasses and text about alcohol consumption. 2. 'Dags för avslutningskonferens' with a red poster and text about the Trots Allt-project. 3. '1/6 Konferens för familjer om trotsproblematik och utagerande beteenden' with text about the Trots allit project. A fourth card, partially visible, is titled '"Väntesorg" - att sörja en person som är här, men ändå borta.' with text about grief and loss.

För den som vill gå med i grupper eller skapa kontakt med andra anhöriga, se instruktionsfilm för mer info.

Logga ut

DEMENSLOTSEN ▶

- Startsidan
- Instruktioner
- Anhöriga
- Nyhetsbrev
- Kommuninfo
- Nyheter
- Grupper
- Digitalt lärande
- Instruktioner
- Kunskapscenter

Inställningar

X Logga ut

Kommunikation: **KNIVSTA**

Sorteringsfilter: AV Inställningar

Mina inställningar | Kunskapscenter | Instruktioner

Stöd för dig som lever nära någon som dricker för mycket

Är du närstående till någon som dricker för mycket? Vill du förbättra din livskvalitet och öka möjligheten att påverka den som dricker att minska sin alkoholkonsumtion och söka vård? Just nu pågår en ...
4 maj 2022 kl. 07:13

Dags för avslutningskonferens

I juni avslutas Trots Allt-projektet. Tre år har redan gått och det är dags att "knyta ihop säcken" på projektets avslutningskonferens.
Länk till Inbjudan

VÄLKOMMEN

1/6 Konferens för familjer om trotsproblematik och utagerande beteenden


Projektet Trots allt är ett treårigt projekt som finansieras av Arvstonden och drivs av Riksförbundet Attention. I familjer där det finns barn med trotsproblematik och utagerande beteenden kan både bar...
4 maj 2022 kl. 06:52

"Väntesorg" - att sörja en person som är här, men ändå borta.

I våra grannländer Danmark och Norge säger man ventesorg om den känsla man som anhörig kan känna för en person som är obotligt sjuk, som psykiskt har försvunnit eller som är upptekad av ett mångårig...
4 maj 2022 kl. 06:26







När ni är klara på webbplatsen hittar ni knappen *logga ut* längst ner i menyn till vänster.

Demenslotsen

 **En bra plats**

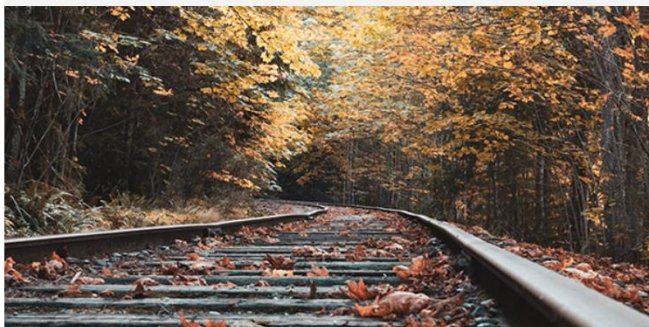
Sök efter ämne

DEMENSLOTSEN ▶

-  Startsidan
-  Kommuninfo
-  Kunskapscenter
-  Nyheter
-  Nyhetsbrev
-  Inställningar

Logga ut

DEMENSLOTSEN



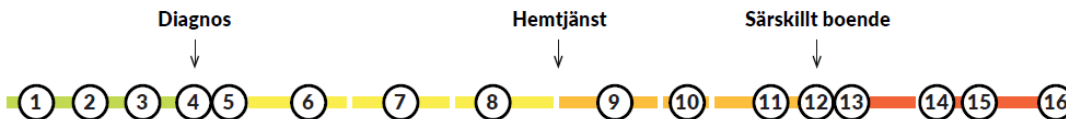
Välkommen till Demenslotsen!

En digital vägvisare som ger dig som är anhörig relevant information kring din närståendes sjukdom. Råd och tips portioneras ut längs resans gång, beroende på var din närstående befinner sig i sitt sjukdomsförlopp.

Klicka på knappen nedan för att sätta igång tjänsten.

[Starta demenslotsen](#)

Olika situationer



1. Det har blivit så konstigt här hemma. Hen betar sig inte som vanligt

2. Det händer om och om igen. Det är uppenbart att någonting är fel.

3. Vi har påbörjat en minnesutredning.

4. Vi har precis fått en diagnos (det var mindre än 1 månad sedan).

5. Tankar kring hur detta ska påverka vår framtid finns hela tiden.

6. Nu när vi fått ett namn på sjukdomen vad kan vi göra nu för att förenkla för oss?

7. Nu förbereder vi för framtiden. Ekonomiskt, juridiskt, praktiskt.

8. Relationen har förändrats.

9. Jag känner att jag måste fatta beslut åt min närstående (fast jag inte vill).

10. Nu känner jag mig mer som vårdpersonal än anhörig.

11. Nu orkar jag inte längre.

12. Vi har fått plats på boende.

13. Det har blivit så tomt

14. Jag står inför livsavgörande beslut som jag måste ta för en annan människa.


15. Min närstående har dött.

16. Nu ska livet gå vidare.

Nationell & lokal information

DEMENSLOTSEN

MENTY: [Situation](#) [Inställning](#) [Ditt behov](#)




Nu när vi har fått ett namn på sjukdomen vad kan vi göra för att förenkla för oss?

Nu börjar en ny vardag med nya förutsättningar att smyga sig på. Det kan kännas som om man har man en "sista chans" att göra saker tillsammans. Det finns trots allt mycket bra tid kvar. Det finns olika hjälpmedel och insatser som kan hjälpa din närstående och er. Här får du tips och råd över hur ni kan anpassa er till er nya situation och få en bra vardag. Du får också information om vilka stödfunktioner som finns att tillgå i kommunen.

"Nu när vi fått ett namn på sjukdomen vad kan vi göra nu för att förenkla för oss?"


[Ändra situation](#)

BRA ATT VETA



Demens ABC anhörigutbildning - Att möta vardagen efter en diagnos


Demens ABC - innehåller korta filmer och bildspel som varvas med tips och råd i svåra situationer. Denna del handlar om första tiden efter en diagnos, stöd och avlösnit... 5 oktober 2018 kl. 06:48



Att leva med demenssjukdom

Demensdialogen Angvik & Björk Podd lyfter i sin podcast fram det som kan förbättra för personer med demenssjukdom, oavsett om du är anhörig, personal eller själv... 28 mars 2018 kl. 10:21

NÄRA DIG




Vad har du för behov?

För att informationen på Demenslotsen ska kunna vara så bra som möjligt behöver vi din hjälp att få reda på om någonting saknas...







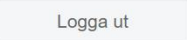
[Lämna ditt behov](#)

Logga ut

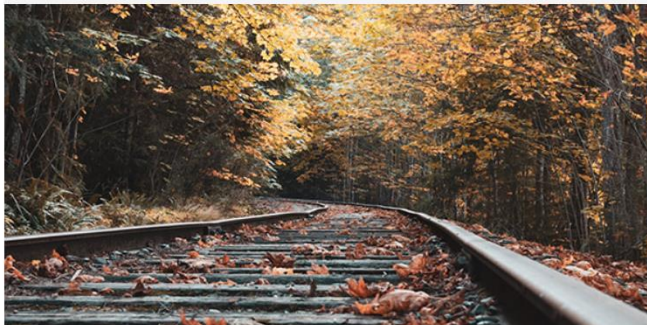
 **En bra plats**

Sök efter ämne

DEMENSLOTSEN ▶

-  Startsidan
-  Kommuninfo
-  Kunskapscenter
-  Nyheter
-  Nyhetsbrev
-  Inställningar
-  Logga ut

DEMENSLOTSEN



Välkommen till Demenslotsen!

En digital vägvisare som ger dig som är anhörig relevant information kring din närståendes sjukdom. Råd och tips portioneras ut längs resans gång, beroende på var din närstående befinner sig i sitt sjukdomsförlopp.

Klicka på knappen nedan för att sätta igång tjänsten.

[Starta demenslotsen](#)



Bensträckare 5 min

Suicid och suicidprevention



Knivsta kommun

Vem tar sitt liv och hur vanligt är det?

- ▶ 2020 dog 1440 personer i suicid
- ▶ Fler män än kvinnor fullbordar suicid men
- ▶ Kvinnor gör fler självmordsförsök
- ▶ Vanligast i åldern 45-64 år
- ▶ Antalet minskar totalt men
- ▶ Ökar bland unga 15-29 år
- ▶ Vanligaste dödsorsaken 15-29 år

Hur kan just du hjälpa?

- VÅGA FRÅGA
- LYSSNA AKTIVT OCH ÖPPET
- STANNA KVAR OCH HÖR AV DIG
- INFORMERA OM STÖD OCH VÅRD
- INGE HOPP

**VI KAN ALLA GÖRA SKILLNAD BÅDE
I PROFESSION OCH PRIVAT**

SUICID ÄR ALLAS ANGELÄGENHET!

Vad gör vi i Knivsta?

- ▶ Första hjälpen Psykisk hälsa, MHFA
- ▶ Uppsökande arbete
- ▶ Våga Fråga
- ▶ #KnivstaBryrSig
- ▶ Livsviktiga samtal
- ▶ Dans för hälsa
- ▶ Häng med oss ut
- ▶ Rutin och process
- ▶ Kommunövergripande Riktlinje och Handlingsplan

Bäst i Uppsala län
5:e bäst i Sverige

Tips

- Våga fråga äldre 15/6 18-19.30 digitalt

Suicide zero: <https://www.suicidezero.se/utbildning/vaga-fraga-aldre>

Kampanjvecka v 36

inför suicidpreventivadagen 10 september

- Lansering av #KnivstaBryrSig
- Digitala föreläsningar kvällstid
- Miniutbildning MHFA
- Föreningar på plats

Mer information/ stöd

- ▶ **Suicide Zero** [Suicide Zero - för ett samhälle utan självmord](#)
- ▶ **Mind** <https://mind.se/>
- ▶ **SPES** <https://spes.se/>
- ▶ **Folkhälsomyndigheten** <https://www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/>
- ▶ **Karolinska institutet, NASP** <https://ki.se/nasp>

Frågor eller funderingar?

Välkommen att kontakta mig:

Lena Lindén

lena.linden@knivsta.se





Sammanfattning och frågor

Kontaktinformation

Region Uppsala

Eva-Lena Nilsson

eva-lena.nilsson@regionuppsala.se

Elin Silfversten

elin.silfversten@regionuppsala.se

Ida Gråhed

ida.grahed@regionuppsala.se

Information om Effektiv och nära vård 2030

[Effektiv och nära vård 2030 \(regionuppsala.se\)](https://regionuppsala.se)

Knivsta kommun

Lena Lindén

Lena.Linden@knivsta.se

Ida Sarapik

Ida.sarapik@knivsta.se