

Fysisk aktivitet på recept 3.0

-FaR + ACT = Framgångsrik beteendeförändring



Kursledare



Johan Pahnke

Doktorand, Karolinska Institutet



Joachim Eckerström

Doktorand, Karolinska Institutet

Kursinnehåll

• Fysisk aktivitet på recept (FaR)

- Lär dig mer om FaR och hur det fungerar.

• Psykiatrisk sjukdom och psykisk ohälsa

- Hur kan FaR användas som en behandling?

• Acceptance and Commitment Training (ACT)

- Hur kan ACT-modellen bidra till motivation och hälsofrämjande beteenden?

• FaR + ACT = Framgångsrik beteendeförändring

- Så kan ACT bli ett verktyg som hjälper patienterna att lyckas med hälsofrämjande beteenden och hantera psykisk ohälsa.

Program

8.30 – 9.00	<i>Kaffe och smörgås</i>
9.00 – 9.15	Kursstart <ul style="list-style-type: none">▶ Introduktion och presentation av kursledare & deltagare
9.15 – 10.15	Fysisk aktivitet på recept (FaR) <ul style="list-style-type: none">▶ Hur fungerar FaR?
10.15 – 10.30	<i>Kaffe</i>
10.30 – 11.30	Psykiatrisk sjukdom/psykisk ohälsa <ul style="list-style-type: none">▶ Hur kan FaR vara behandlande vid psykisk ohälsa?▶ Praktiska exempel
11.30 – 12.00	Workshop - Övning <ul style="list-style-type: none">▶ Öva på att ordinera FaR utifrån patientfall
12.00 – 13.00	<i>Lunch</i>
13.00 – 14.00	Övergripande genomgång av ACT <ul style="list-style-type: none">▶ Introduktion till ACT-modellen (Acceptance and Commitment Training)▶ Motivation till förändring & hälsofrämjande beteenden▶ Att hantera känslomässigt motstånd & brist på motivation
14.00 – 14.30	Tillämpning av ACT <ul style="list-style-type: none">▶ ACT-modellen som ett verktyg för att hjälpa patienterna att genomföra FaR, att lyckas med hälsofrämjande aktiviteter & hantera psykisk ohälsa▶ Konkreta tips & råd
14.30 – 14.50	<i>Fika</i>
14.50 – 15.50	Workshop - Övning <ul style="list-style-type: none">▶ Att lära sig en enkel & effektiv mall för ACT-konceptualisering (LIVSKARTAN)▶ Tillämpning av LIVSKARTAN utifrån patientfall
15.50 – 16.30	Sammanfattning och reflektion

Gör intresseanmälan via:

[Brainproof.se/FaR](https://brainproof.se/FaR)

*”Lär dig
att använda
fysisk aktivitet på
recept (FaR)
som en
behandling vid
psykisk ohälsa.”*



*”Få kunskap
om hur du kan
motivera och hjälpa
patienter med att
genomföra
hälsofrämjande
beteendena.”*

Samarbetspartners:

vardutveckling.se

En mötesplats för innovation och utveckling inom vården



BRAINPROOF®
INNOVATION NETWORK

”Win-win för både patienterna och personalen!”

I denna utbildning lär du dig inte bara verksamma strategier för att hjälpa patienterna. Du kommer även att tillägna dig kunskap och verktyg som du kan använda för ditt eget välbefinnande - på arbetsplatsen eller privat.

”En hållbar arbetsplats börjar med hållbara medarbetare.”



Johan Pahnke

*Doktorand
Psykolog*

Kompetensområde

Johan Pahnke är legitimerad psykolog, under specialistutbildning i klinisk psykologi/ neuropsykologi och doktorand inom acceptance and commitment therapy (ACT) som stresshantering vid Karolinska Institutet. Johan är en ofta anlitad utbildare inom bl.a. ACT, KBT och neuropsykologi. Han har även flerårig erfarenhet som behandlare utifrån ACT och KBT inom öppenvårds- och specialistpsykiatri samt inom primärvården.

Varför brinner du för fysisk aktivitet som behandlingsform?

- Som aktiv utförsåkare och fotbollsspelare när jag var yngre känns det självklart att fysisk aktivitet har en välgörande effekt på kropp och själ. Jag märker det på mina patienter och idag finns även stöd i hjärnforskningen att fysisk aktivitet bidrar till en hälsosam och välmående hjärna.



Joachim Eckerström

*Doktorand
Specialistsjuksköterska psykiatri*

Kompetensområde

Joachim Eckerström är specialistsjuksköterska i psykiatri, högskoleadjunkt och doktorand vid Karolinska Institutet. Han har sedan år 2006 arbetat inom psykiatrisk öppen- och heldygnsvård samt tjänstgjort som vårdutvecklare, projektledare och författare till Stockholms regionala vårdprogram. År 2017 vann Joachim Vårdförbundspriset för arbetet med att utveckla Självvald inläggning, vilket är en nya krisinterventioner i psykiatrin. Joachim utbildar bl.a. i psykiatriska bedömningar, bemötande, FaR och samtalstekniker som motiverande samtal.

Varför brinner du för fysisk aktivitet som behandlingsform?

- Jag har i patientarbetet ordinerat och arbetat med FaR som behandling, för att hjälpa patienter att återhämta sig från psykisk ohälsa. Det är fascinerande att se och följa hur fysisk aktivitet bidrar till förbättrat psykisk mående. Jag brinner för att aktivt utveckla psykiatrin och dess behandlingsformer. Jag var år 2018 styrelseledamot för Mental Health Run, vilket har mål att öka kunskapen om fysisk aktivitetens positiva effekter på det psykiska måendet. Denna utbildning är skraddarsydd för att fortsätta det arbetet.