

Om du vill kontakta oss

Beteendemedicin Umeå

Tvistevägen 48 A
907 36 Umeå
090-785 89 53

Beteendemedicin Sorsele

Sorselegårdsvägen 1
924 31 Sorsele
0952-550 20

E-post

beteendemedicin@regionvasterbotten.se

Webbplatser

För patienter:

1177.se/vasterbotten

För remitter, samarbetspartners etc:

regionvasterbotten.se



Foto: Mattias Andersson

Beteendemedicin

Information till patienter och remitter

Produktion: Arbets- och beteendemedicinskt centrum, Region Västerbotten, mars 2020

Beteendemedicin

Öppenvårdsmottagningen beteendemedicin vid Arbets- och beteendemedicinskt centrum inom Region Västerbotten, ska främja hälsosamma levnadsvanor och stödja individens egen förmåga att ta hand om sig själv på ett hälsosamt sätt.

Vilka behandlas?

Beteendemedicin förebygger och behandlar sjukdom genom riktade, strukturerade behandlingsprogram.

Målgruppen är personer som har hög risk att utveckla diabetes och/eller hjärt-kärlsjukdom, eller individer som behöver sekundära förebyggande åtgärder vid redan etablerad sjukdom.

Målet är förbättrad hälsa utifrån ändrade kostvanor, ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande samt en långsiktig och hållbar viktminskning.

Förutsättningar

För att den beteendemedicinska behandlingen ska bli framgångsrik förutsätts ett behov av och motivation till ändrade levnadsvanor genom förändrat beteende.

Sociala och kognitiva förmågor behövs också för att kunna delta i gruppbehandling, ta till sig kunskap och implementera den i vardagen.

Det är även viktigt att det finns praktiska förutsättningar och utrymme i livet för en behandling som kräver tid, energi och engagemang.

Exklusionskriterier

Det är inte aktuellt med behandling om man röker, utan man ska vara rökfri sedan minst 6 månader tillbaka. Det samma gäller vid skadligt alkohol- eller drogbruk, eller vid gastric bypass-operation som är planerad eller genomförd under det senaste året.

Från remiss till program

Läkare eller annan vårdpersonal kan remittera patienter till beteendemedicin. Det går även att söka vård själv via egen vårdbegäran.

Ett team med läkare, psykolog och behandlingskoordinator bedömer de remisser och egna vårdbegäranden som kommer till beteendemedicin.

Uppfyllda remissvillkoren kallas man till bedömning hos läkare eller psykolog. Till dess ska man ha fyllt i självskattningsformulär och lämnat laboratorieprover.

Efteråt bedömer teamet om behandling på beteendemedicin är lämplig utifrån individens behov och förutsättningar. Vid behov av andra insatser ger teamet förslag på åtgärder i remissvaret.

Stöd av grupp och team

Beteendemedicin har olika behandlingsprogram i Umeå, Skellefteå och Sorsele. Var behandlingen äger rum beslutas utifrån individens aktuella behov.

Gemensamt för alla program är att behandlingen sker i grupp med gruppleddare från beteendemedicins multiprofessionella team bestående av sjuksköterska, dietist, undersköterska, psykolog, fysioterapeut och läkare.

Gruppträffarna i beteendemedicins lokaler varvas med hemuppgifter där deltagaren själv arbetar med att förändra sitt beteende i vardagen.

När gruppen ses finns möjlighet att diskutera med andra personer som be-

finner sig i liknande situation. Praktiska övningar ingår också som hälsoplanering, kostupplägg och fysisk aktivitet.

Beteendemedicin följer deltagarens behandling på olika sätt, bland annat genom att registrera viktning och aktivitetsminuter.

Vad kostar det?

På 1177 Vårdguiden finns aktuell information om patientavgifter, högstkostnadsskydd, sjukresor, egenavgifter och resebidrag. Vid behandling på beteendemedicin tillkommer kostnader för mat och material.

Se *Patientavgifter och högstkostnadsskydd* på 1177.se/vasterbotten



Foto: mostphotos