

Strategi för psykisk hälsa

Fastställd 2022



Ett hälsosamt liv i rörelse för alla

Fysioterapeuternas vision är att alla ska kunna leva ett hälsosamt liv i rörelse. Fysioterapeuter bidrar till att alla, oavsett förutsättningar, ska kunna leva ett liv i rörelse genom att bidra med fokus på helhet, kropp och rörelse.

Den psykiska ohälsan är ett ökande folkhälsoproblem och psykisk ohälsa är den i särklass vanligaste orsaken till sjukfrånvaro i Sverige. Nästan hälften av alla sjukskrivningar beror på psykisk ohälsa. Att vända trenden med den ökande psykiska ohälsan kräver att insatser görs inom ett stort antal områden och att relevant kompetens tas tillvara. Hälso- och sjukvårdens insatser vid psykisk ohälsa behöver utvecklas så att förebyggande, hälsofrämjande och rehabiliterande insatser får en mer framskjuten plats.

Samtidigt som den psykiska ohälsan är ett samhällsproblem, pågår en omställning till en god och nära vård, vilket innebär ett samskapande tillsammans med invånare och flyttar fokus till att arbeta mera personcentrerat, sammanhållet, proaktivt och hälsofrämjande. Kärnan i nära vård är ett arbetssätt som utgår från personens behov och förutsättningar. Det innebär att se, involvera och anpassa insatserna efter vad som är viktigt för just den personen.

Psykisk hälsa påverkar och påverkas av samhällets alla delar. SKR har därför tagit initiativ till en Kraftsamling för psykisk hälsa, som fungerar som en samlade arena för ett långsiktigt utvecklingsarbete. Kraftsamlingens utgångspunkt är att psykisk hälsa berör alla, och att lösningar därför måste vara breda och inkludera hela samhället. I det arbetet har den fysioterapeutiska kompetensen en viktig roll att fylla.

WHO definierar psykisk hälsa som ”ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i”. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom. Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp som omfattar psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Begreppet används för alla dessa fenomen.

Fysioterapeuter arbetar i team tillsammans med andra professioner och är verksamma inom både slutenvård och öppenvård. Men samtidigt som den psykiska ohälsan växer, ser vi en oroväckande utveckling där fysioterapeuter ersätts med andra yrkesgrupper, eller inte alls, inom specialistpsykiatri och inom primärvården i vissa regioner.

En viktig del i fysioterapin för personer med psykisk ohälsa är att stimulera och ge stöd till fysisk aktivitet och träning. I dag finns övertygande forskning som visar att fysisk aktivitet och träning har en positiv effekt vid en rad olika tillstånd av psykisk ohälsa som stress, ångest, sömnsvårigheter och depression.

Psykisk ohälsa tar sig också ofta kroppsliga uttryck såsom ytlig och snabb andning, muskelspänningar och smärttillstånd. Med individuellt anpassade andnings- och rörelseövningar ger fysioterapeuten patienten verktyg att reglera känslor-, stress- och smärtreaktioner.

Fysioterapeuterna antar den stora utmaningen att vara en del av utvecklingen, förbättra samt synliggöra arbetet med psykisk hälsa inom de olika sektorer där fysioterapeuter är verksamma utifrån befolkningens behov.

Fysioterapeuternas förbundsstyrelse har därför tillsatt en arbetsgrupp som fått i uppdrag att ta fram en strategi för att stärka fysioterapeutens roll inom området psykisk hälsa. Gruppen består av Sara Barsjö, Eva-Lotta Novak Wilander, Karin Winberg, Ulrika Wallbing, Charlotte Chruzander samt Cecilia Fridén.

Syfte

Syftet med strategin är att säkerställa att personer med psykisk ohälsa får tillgång till rätt vård på rätt nivå. Fysioterapeuter är en viktig del i teamet som arbetar för psykisk hälsa.

Tre prioriterade områden

Gruppen har identifierat tre områden som är av särskild betydelse för att vi ska nå syftet med strategin om att säkerställa personers tillgång till rätt vård, på rätt nivå där fysioterapeuter är en viktig del i teamet inom psykisk hälsa;

Öka kunskapen om fysioterapins betydelse inom verksamhetsområdet psykisk hälsa

Idag är kunskapen om fysioterapins betydelse inom området psykisk hälsa bristfällig, både inom hälso- och sjukvården och hos allmänheten. Få vet om att fysioterapeuter arbetar inom området, än mindre hur betydelsefulla interventionerna är för patienterna. Det finns ett stort behov av att både belysa betydelsen för patienterna men även visa på de goda exempel som finns. För att

patienter inom psykisk hälsa som behöver fysioterapeutiska insatser ska få tillgång till det, behöver kunskapen och kännedomen, öka bland allmänheten, hos beslutsfattare men också hos anställda inom hälso- och sjukvården.

Mål: Öka kunskapen om fysioterapis betydelse inom verksamhetsområdet psykisk hälsa

Målgrupp: Allmänheten, anställda inom hälso- och sjukvården samt beslutsfattare.

Exempel på aktiviteter för att nå målet:

- Definiera och tydliggöra vad fysioterapeuter bidrar med inom området psykisk hälsa.
- Ta fram kunskapshöjande aktiviteter och information, exempelvis ”Vad heter din fysioterapeut inom psykisk hälsa”.
- Sprida goda exempel om den forskning som finns inom området samt belysa behovet av mer forskning, exempelvis SBU kunskapsluckor.
- Påverka genom att skriva remissvar i aktuella utredningar samt aktivt deltagande i olika arbetsgrupper.
- Använda de framtagna kärnbudskapen i det strategiska påverkansarbetet.

God och jämlik fysioterapeutisk kompetens inom psykisk hälsa i hela landet

Befolkningen har idag en ojämlik tillgång till fysioterapeuter med kompetens inom området psykisk hälsa. Tillgången till fysioterapeut med kompetens inom området beror idag på var i landet du bor och inte på vilka behov du har.

Fysioterapeutisk kompetens inom psykisk hälsa ska finnas i alla delar av landet. Det är en förutsättning för en god och jämlik vård.

Mål: God och jämlik fysioterapeutisk kompetens inom psykisk hälsa i hela landet

Målgrupp: Chefer och beslutsfattare.

Exempel på aktiviteter för att nå målet:

- Debattartiklar tillsammans med andra professionsföreträdare och patientföreträdare.
- Fysioterapeuterna ska vara en aktiv part i aktuella statliga utredningar inom området.

I påverkansarbetet ska vi:

- Belysa vikten av en god arbetsmiljö och rimliga arbetsvillkor.

- Använda statistik, exempelvis över hur tillgången ser ut i olika regioner eller olika verksamhetsområden.
- Använda Fysioterapeuternas kompetensenkät.

Fler ska få tillgång till fysioterapeutisk specialistkompetens inom psykisk hälsa

För att fler patienter ska få tillgång till specialistfysioterapeuter krävs bättre förutsättningar för både kompetensutveckling och utbildning för fysioterapeuter. Dåliga möjligheter till kompetensutbildning och specialistutbildning gör att fysioterapeuter inom området psykisk hälsa idag väljer att lämna sina tjänster. Vi vet dock att arbetsgivare som ser hur fysioterapeuter kan bidra inom verksamhetsområdet skapar förutsättningar för en patientsäker vård och verksamheter som drivs framåt.

Mål: Fler ska få tillgång till fysioterapeutisk specialistkompetens inom psykisk hälsa

Målgrupp: Beslutsfattare och chefer.

Exempel på aktiviteter för att nå målet:

- Bidra till att ta fram och implementera kompetensstegar och utbildningstjänster.
- Ta fram kommunikationsmaterial kring specialistfysioterapi inom området.
- Sprida kunskap om fysioterapeuternas specialistutbildning.

Kommunikation

För att på ett framgångsrikt sätt kunna nå målen med strategin och kommunicera fysioterapeutens roll inom området psykisk hälsa har gruppen arbetat fram ett kärnbudskap med flera delbudskap. Kärnbudskapet och delbudskapen kan användas som en röd tråd i all kommunikation och i påverkansarbete inom området fysioterapi och psykisk hälsa.

Kärnbudskap

Psykisk ohälsa är ett växande samhällsproblem. Psykisk och fysisk hälsa hänger ihop. Fysioterapeuten bidrar med sin expertis på kroppen till en god och nära vård med helhetssyn på människan.

Delbudskap

Barn och ungas psykiska hälsa

Den psykiska ohälsan ökar hos barn och unga. Rörelse är avgörande för barns hälsa och utveckling. Med fler fysioterapeuter inom elevhälsan och hälso- och sjukvården får fler barn och ungdomar, oavsett förutsättningar, möjlighet till rörelse.

Äldres psykiska hälsa

Psykisk ohälsa kan ofta vara svårt att upptäcka hos äldre personer, men forskning visar att det är vanligt förekommande. Psykisk ohälsa har ofta kopplingar till den fysiska hälsan och eventuella funktionsnedsättningar. Fysioterapeutens expertis bidrar till en helhetssyn med hänsyn till personens sammantagna behov.

Bättre arbetsmiljö krävs för fysioterapeuter inom psykisk hälsa

Fysioterapeuter som är verksamma inom området psykisk hälsa vittnar om en arbetsmiljö som inte är hållbar. För att fler ska vilja välja och stanna inom hälso- och sjukvården behövs rimliga arbetsvillkor.

Jämlik tillgång på specialistfysioterapeuter inom psykisk hälsa

Över hälften av alla specialistfysioterapeuter inom psykisk hälsa finns idag i samma region, i andra regioner finns inga alls. Fördelningen motsvarar inte befolkningens behov och det ger en ojämlik hälso- och sjukvård. En jämlik tillgång på specialistfysioterapeuter med kompetens inom psykisk hälsa bidrar till att utveckla hälso- och sjukvården och ger en bättre och säkrare vård