

Friska medborgare med stöd av hälsohubbar

2026-06-11



Åmåls
Kommun

Bakgrund och syfte

Projektet **Friska medborgare med stöd av hälsohubbar** initierades av Åmåls kommun och Medpro Clinic för att möta det växande behovet av tidiga, samordnade och personcentrerade insatser vid psykisk ohälsa och långvarig sjukfrånvaro.

Syftet var att:

- stärka den tidiga aktiveringen i sjukskrivningsprocessen
- erbjuda personcentrerat stöd
- minska långvarig sjukskrivning
- skapa tydliga samverkansflöden och vägar mellan vård, kommun och arbetsgivare



Mål och förväntade effekter

Huvudmål

- snabbare återgång i arbete
- minskad sjukfrånvaro
- utvecklade och implementerade rutiner och insatser i ordinarie verksamheter
- stärkt samverkan mellan kommun och primärvård

Effektmål

- ökad träffsäkerhet i insatser
- bättre arbetsmiljö och ledarskap
- avlastad primärvård och minskad administrativ belastning



**Åmåls
Kommun**

Projektorganisation och arbetssätt

Projektet har bedrivits i god och nära samverkan mellan

Åmåls kommun

- HR
- Arbete och vuxnas lärande
- SamVux

Medpro Clinic

Centrala arbetssätt

- Omtankesamtal
- Konsultationsteam SamVux
- Preventionsrond
- PH-team (psykiatri/psykologi)
- Strukturerat koordinatorflöde

Styrgrupp: Verksamhetschefer från kommun och primärvård samt projektledare

Operativ grupp: Rehabkoordinatorer, arbetskonsulenter, behandlare och nyckelpersoner HR



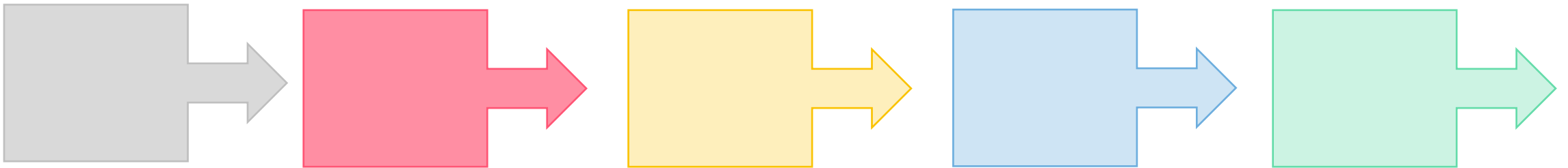
**Åmåls
Kommun**

Aktiviteter och milstolpar

Arbetet har omfattat etablering av både fysisk och digital hälsohubb, utveckling av rutiner och beteendemedicinska metoder samt utbildning av personal

Samverkan mellan vård, kommun och myndigheter har stärkts

Genomförande i fem faser. Viktiga milstolpar är rekrytering av nyckelkompetenser, utveckling av strukturer, flöden och samverkansrutiner samt att arbetssätten nu har implementerats i ordinarie verksamhet



Friskorienterat arbetssätt med omtankesamtal som utgångspunkt



**Åmåls
Kommun**

Omtankesamtal

Ett omtankesamtal får man när man visar tecken på tidiga signaler.

Där tittar chef och medarbetare på grunden till frånvaron.

Omtankesamtlets syfte är att se på olika alternativ hur arbetsgivaren kan bidra för att skapa bättre förutsättningar på arbetet.

Men även stötta medarbetaren för att medarbetaren ska må bra och hålla sig frisk.



**Åmåls
Kommun**

Ett omtankesamtal som hjälper hela människan

Hur vi har skapat ett stöd från första tecken på ohälsa hela vägen till förbättring med hjälp av Friska medborgare och friskorienterat arbetssätt



**Åmåls
Kommun**

A photograph of two hands, one slightly larger than the other, cupping a small, light-colored wooden heart. The hands are positioned on the left side of the frame, with the fingers gently curved around the heart. The background is split diagonally from the top left to the bottom right, with a warm orange color on the left and a cool light blue on the right. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the skin and the wood.

Omtankesamtals- mallen

Ett verktyg för cheferna att
utgå ifrån när man ser tidiga
tecken på ohälsa.

A pair of hands, one slightly above the other, are cupped together, holding a small, light-colored wooden heart. The background is split diagonally from the top-left to the bottom-right, with a warm orange color on the left and a cool blue color on the right. The hands and heart are positioned over the orange section.

Omtankesamtals- mallen

**Våld i
nära
relation**

**Ekonomisk
situation**

Privatlivet

**Alkohol
och
droger**

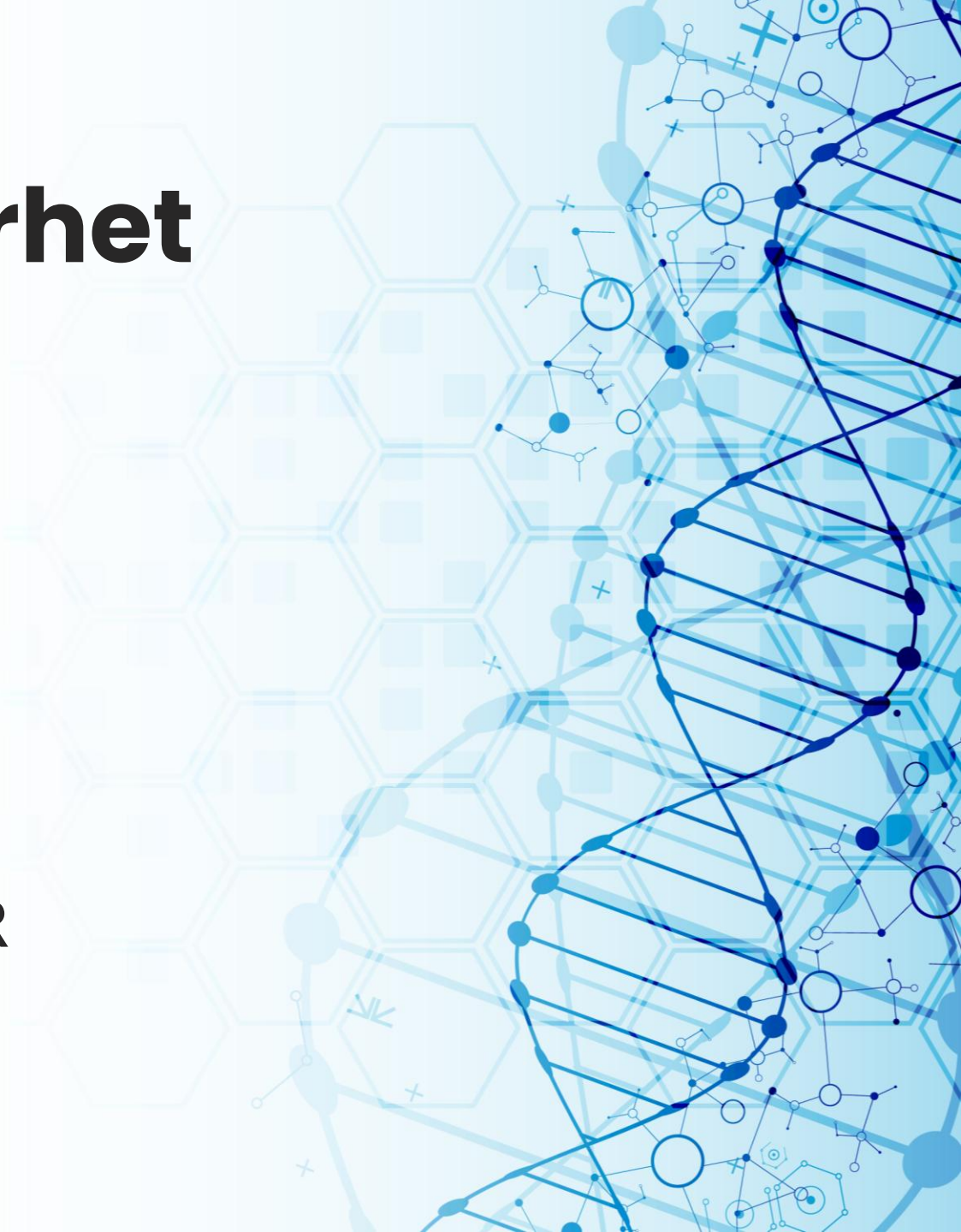
Hälsan

Arbetsklimat

Spridning och hållbarhet

Processen har byggts in i organisationen för att säkerställa användandet

- ✓ Rehabpolicyn
- ✓ Rehabsystemet
- ✓ Personalronder tillsammans med HR
- ✓ APT-material –tidiga insatser



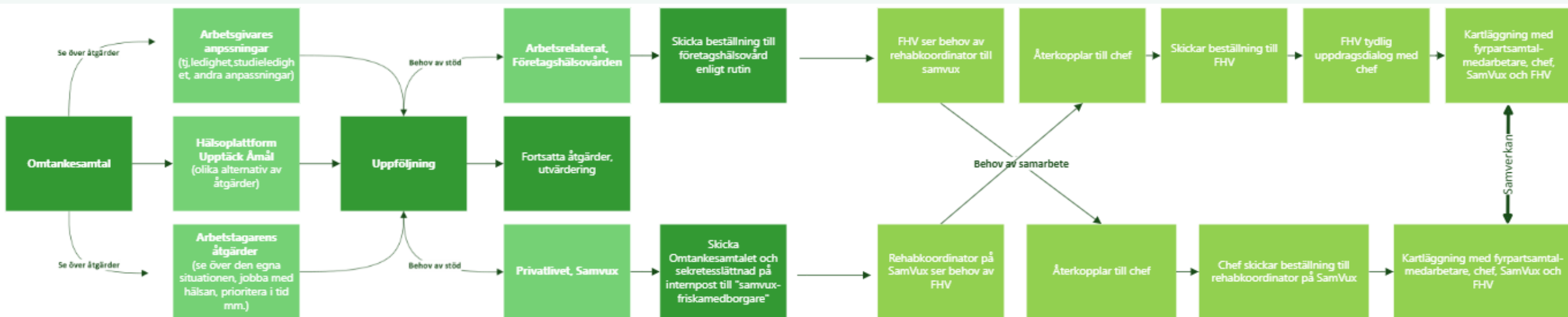


Utbildning och kunskap

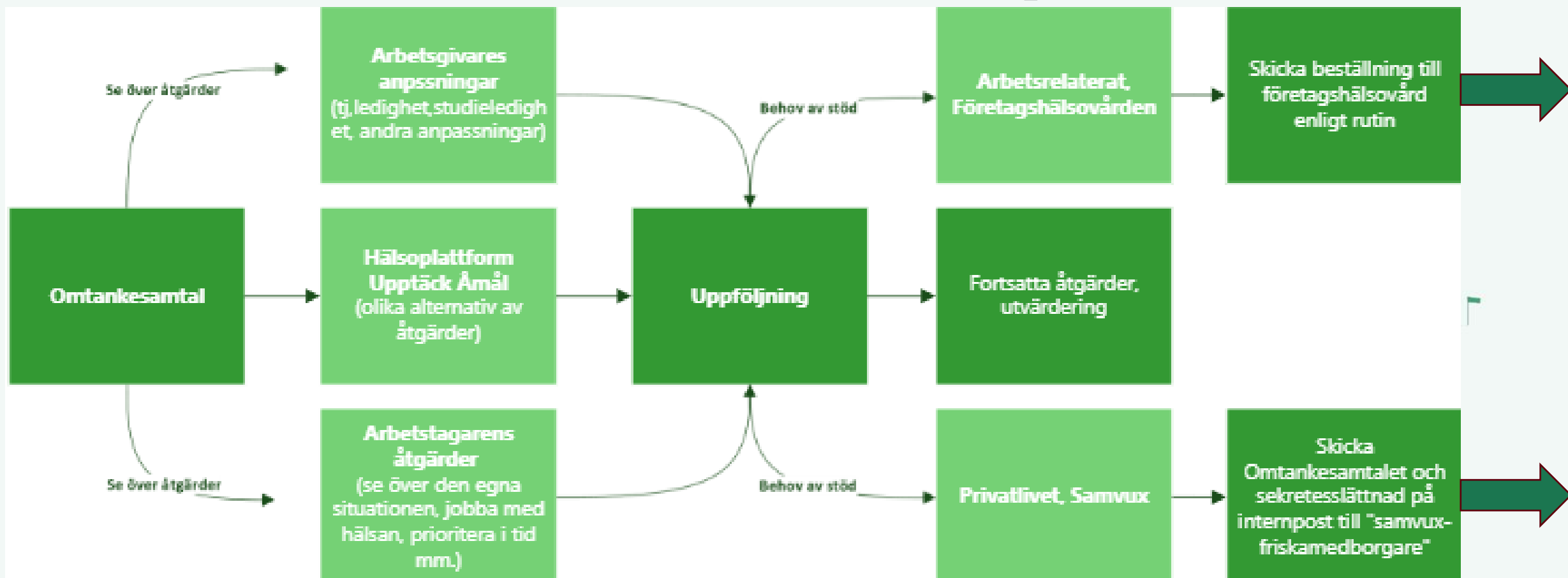
Samtliga chefer har bjudits in till utbildning löpande för att öka kvalitén och kunskapen kring:

- Hur samtalet ska genomföras
- Vad tidiga tecken kan vara
- Hur man som chef ska agera

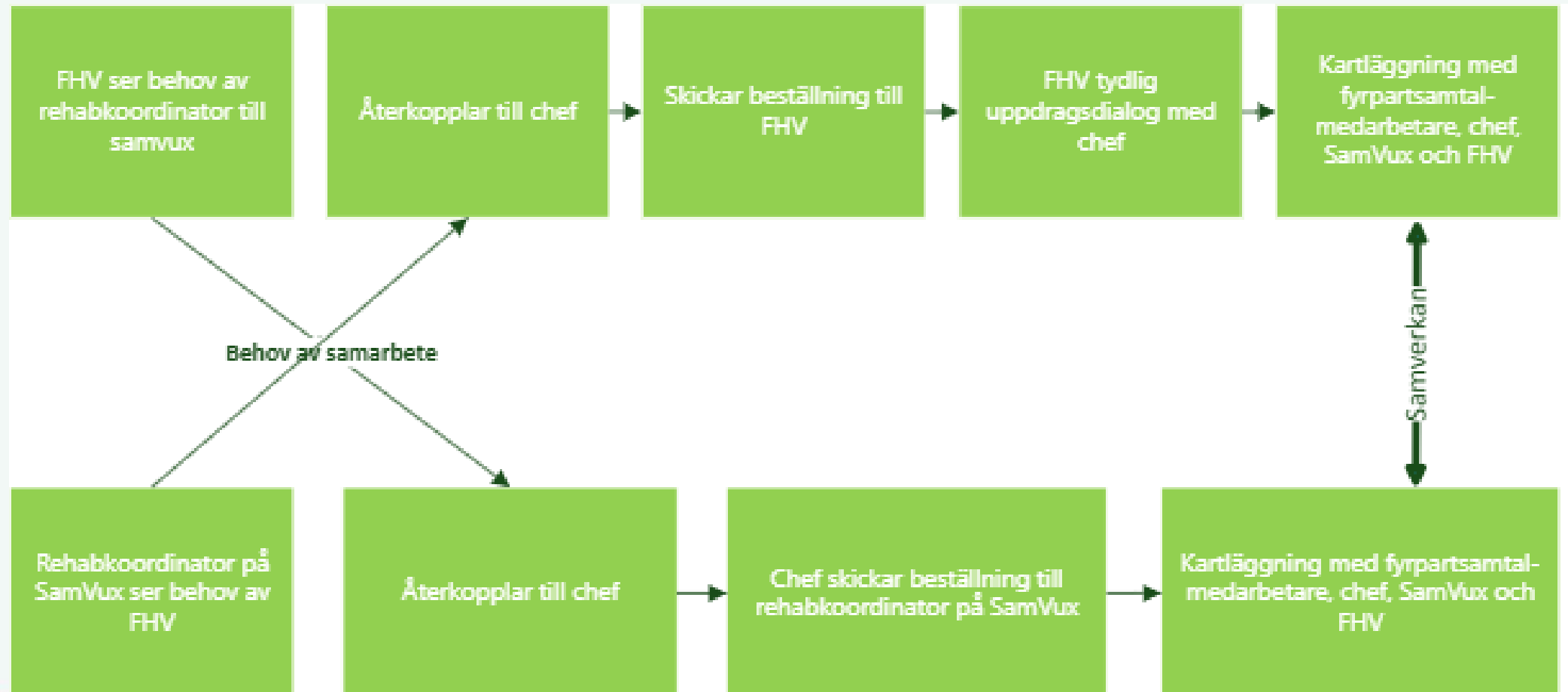
Omtankesamtlets process



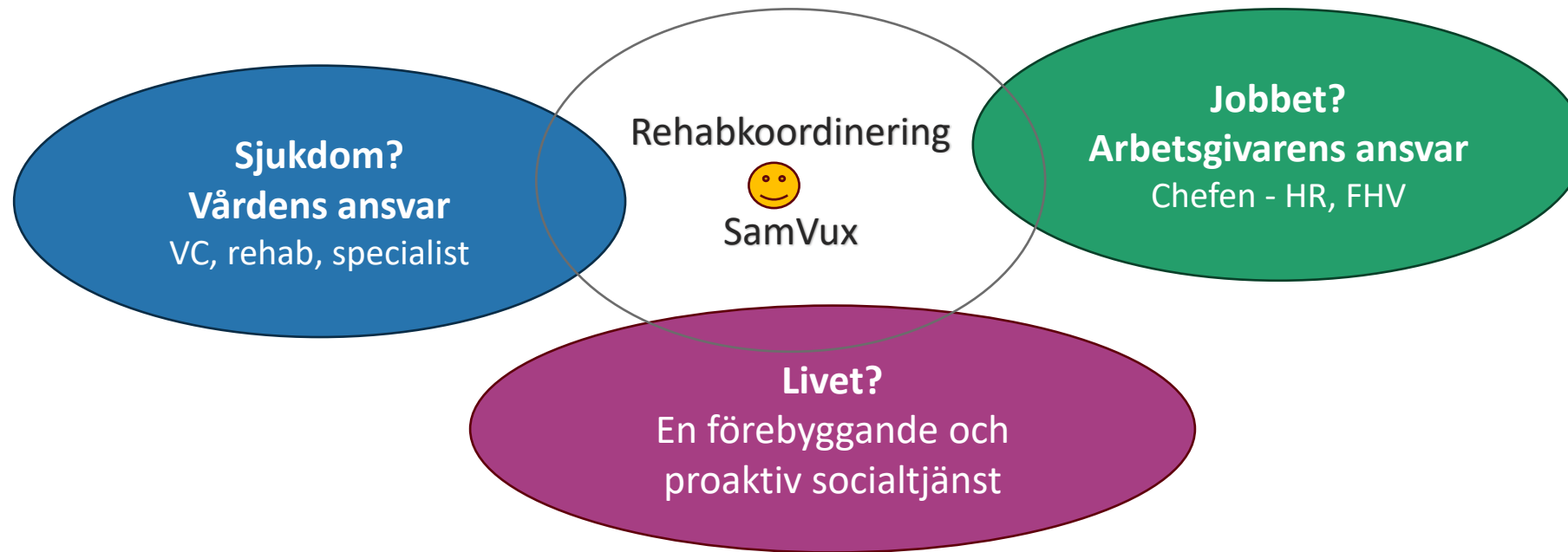
Omtankesamtlets process



Omtankesamtlets process



Sjukdom, jobbet eller livet?



Rehabkoordinering

Så här går det till – steg för steg:

- **Starten** – ärendet kommer in via omtankesamtal, sjukskrivning, upprepade korttidsfrånvaro eller behandlare
- **Förståelse** – koordinatören läser igenom journaler och dokument, sammanfattar och dokumenterar
- **Kontakt** – individen kontaktas, arbetssättet presenteras och ett möte bokas
- **Kartläggning** – ett personligt samtal där livssituation, hälsa och arbete går igenom
- **Planering** – en individuell plan tas fram med konkreta insatser och aktiviteter
- **Samordning** – koordinatören kopplar in rätt stöd: vård, SamVux, arbetsgivare, Försäkringskassan med flera
- **Uppföljning** – insatser följs upp, statistik förs, individen får återkoppling samt återkoppling till chef
- **Vid komplexa behov** – ärendet kan lyftas till Preventionsrond eller Bedömningsteam.



Resultat och erfarenheter

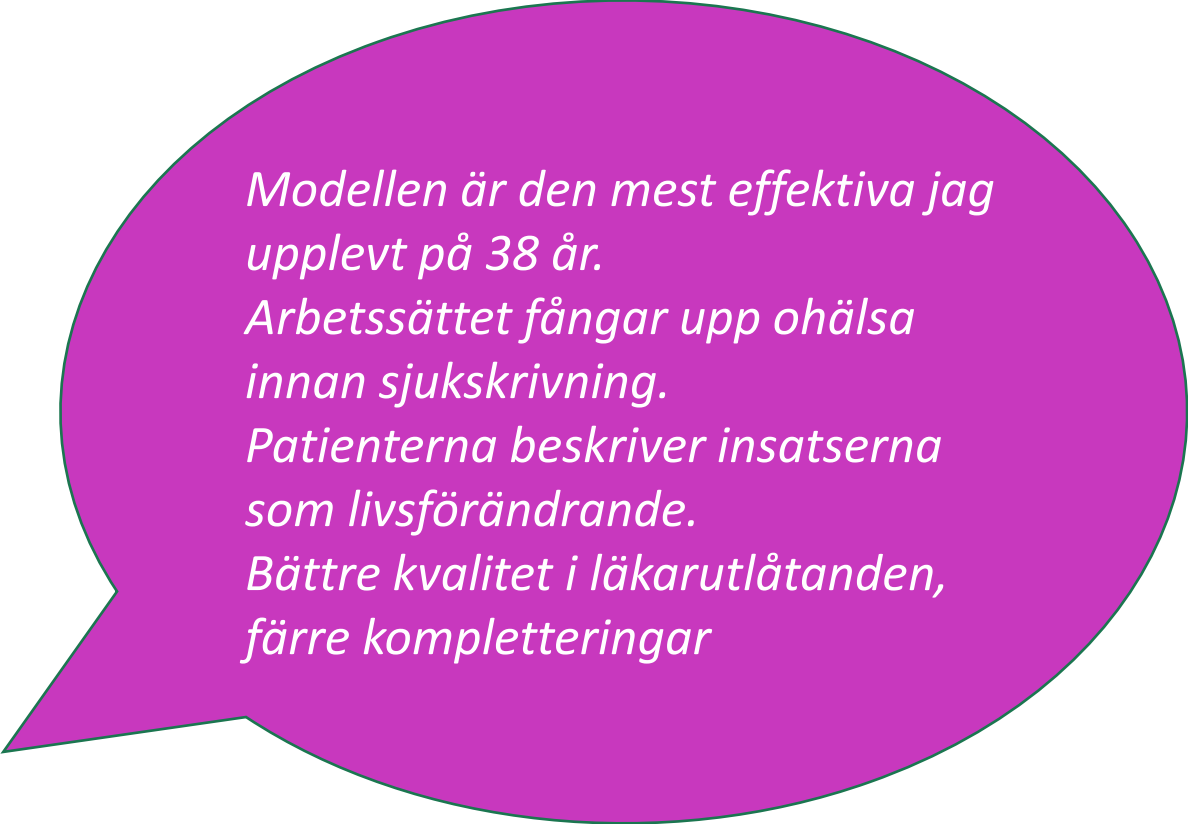
Genomgång av ärenden och insatser

Totalt har 133 personer träffat rehabkoordinator
100 kvinnor och 33 män

Detta har patienterna fått:

Obesitasmottagning	6 pers.
SAMVUX råd och stöd	28 pers.
Psykiater	22 pers.
Psykolog	41 pers.
Fysio/arbetsterapeut	93 pers.
UPH	4 pers.
Allmänläkare	76 pers.
Försäkringsmedicinsk insats	51 pers.

45 via Omtankesamtal och 47 via sjukskrivningar eller intern impuls på VC



*Modellen är den mest effektiva jag
upplevt på 38 år.
Arbets sättet fångar upp ohälsa
innan sjukskrivning.
Patienterna beskriver insatserna
som livsförändrande.
Bättre kvalitet i läkarutlåtanden,
färre kompletteringar*

Medarbetarnas perspektiv och resultat

*“Det var värdefullt att få ett
samlat stöd som kopplar ihop
arbete och hälsa.”*

*“Processen gav struktur och
hjälpste mig att ta steg framåt.”*

*“Jag kände mig trygg i att någon
höll ihop helheten.”*

Medarbetarna

- är mycket nöjda med stödet
- upplever att de blivit respektfullt bemötta
- tycker att stödet haft positiv effekt på hälsa och arbete

👉 94 % instämmer i hög grad eller helt i att de totalt sett är nöjda



**Åmåls
Kommun**

Arbetsgivarens perspektiv och resultat

Cheferna upplever att projektet:

- ökar tydlighet och struktur
- förbättrar dialogen med medarbetare
- ger trygghet i hantering av ohälsa
- leder till tidigare och mer träffsäkra insatser
- stärker ledarskapet
- förbättrar arbetsmiljön

*”Omtankesamtale gav tidig
upptäckt av ohälsa,
Har stärkt dialogen mellan
chef och medarbetare,
Minskat frånvaro och ökat
delaktighet”*



**Åmåls
Kommun**

Samverkan

Projektets stora styrka

Projektets främsta styrka var varit vår samsyn och goda samverkan

Detta har lett till effektivare flöden, kortare väntetider, högre kvalitet i insatserna samt en bättre helhetssyn på individens behov, vilket sammantaget skapat mer hållbara och effektiva processer

Omtankesamtal, Sam Vux och rehabkoordinering är nyckelfunktioner

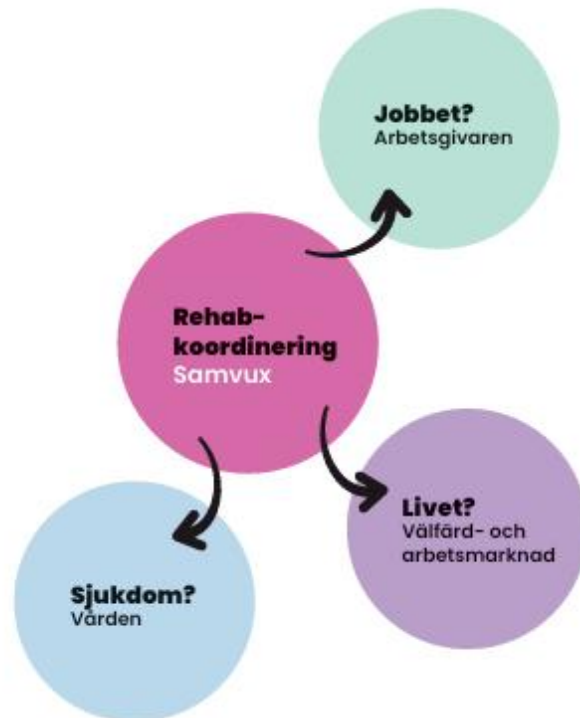


Vad är tidiga tecken på ohälsa?

- Upprepad korttidsfrånvaro
- Drar sig undan
- Förändrat humör

Har du tidiga tecken på ohälsa?

Ta kontakt med din chef.



Vad gör en rehabkoordinator – och varför är det viktigt?

Rehabkoordinatorn är en nyckelperson som vägleder, samordnar och förebygger ohälsa kopplad till arbetslivet. Genom Friska medborgare i Åmål blir koordinatoren en trygg lots genom vård, stöd och rehabilitering – med målet att stärka individens hälsa och arbetsförmåga.

Samtal med arbetsgivaren

- Samtal med arbetsgivaren för att tidigt uppmärksamma behov.
- Viktigt att du skriver på en sekretess-lättnad för att kunna erbjudas stödet.

Rehabkoordinator

- Rehabkoordinator tar kontakt och ni bokar möte för ett inledande samtal.
- Du erbjuds professionell vägledning.

Insatser

- Rehabkoordinatorn är länken till både medicinska insatser, sociala insatser och försäkringsmedicinska insatser för att underlätta rätt vårdnivå vid behov.

Samarbetspartners:



Med stöd av folkhälsoarbetet i Åmåls kommun

www.amal.se

Friska medborgare

Vägen från första tecken på ohälsa till ett friskare (arbets)liv.



Åmåls
Kommun

Medicinska insatser

Medicinska bedömningar

- Konsultativ läkarbedömning (somatik)
- Konsultativ läkarbedömning (psyisk hälsa)
- Bedömning av behov av vidare utredning eller behandling
- Råd och rekommendationer

Psykologiska insatser

- Psykologbedömning
- Screening och kartläggning
- Konsultativa samtalsinsatser
- Rådgivning och vägledning

Fysisk funktion och aktivitet

- Bedömning via fysioterapeut
- Rådgivning kring fysisk aktivitet
- Stöd i att komma igång med träning
- Vägledning kring egenvård
- Fysisk aktivitet inom projektet är inte en vårdval rehab-insats

Aktivitet och vardagsfunktion

- Bedömning via arbetsterapeut
- Rådgivning kring aktivitetsbalans
- Stöd i levnadsvanor
- Strategier för stress- och energihantering

Om du är listad på Medpro Åmål:

- Bedömningar som görs inom projektet integreras i din ordinarie vård
- Insatser hanteras inom vårdval vårdcentral
- Bedömningarna kan ligga till grund för vidare medicinska åtgärder, behandling eller remiss

Om du är listad på annan vårdcentral:

- Du får en konsultativ bedömning
- Du får råd och rekommendationer
- Eventuella fortsatta medicinska åtgärder hanteras via din listade vårdcentral

Sociala insatser

- Samtal råd och stöd via
 - Behandlingssekreterare
 - Psykiatrisjuksköterska
- Familjerådgivning, stöd i relationer.
- Våld i nära relation.
- Missbruk eget eller nära anhörigs.
- SAMVUX konsultationsteam med ingångar till socialtjänstens olika grenar bla LSS-insatser med daglig sysselsättning, ekonomisk bistånd, boendestöd, arbetsförmågebedömning via Arbetskonsulent.
- UPH stöd för barn och ungdom samt föräldrar (kontakter med BUP och skola och Polis).
- Upptäck Åmål Hälsohub för aktivering.
- Kartläggning och koordinering av insatser via rehabkoordinator.

Försäkrings- medicinska insatser

- Förebyggande sjukpenning vid behandlingsinsatser under arbetstid.
- Särskilt högriskskydd vid planerad korttidsfrånvaro i syfte att motverka långtidssjukskrivning samt vid sjukdom som går i skov.
- Arbetsträning med rehabiliteringsersättning via Försäkringskassan.
- Social träning under sjukskrivning.
- Samverkan med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen via rehabkoordinator.
- Sammanställning av insatser och planering av insatser i samband med ansökan om sjuk och aktivitetsersättning via rehabkoordinator.
- Samverkan med arbetsgivare via rehabkoordinator.

Övergripande effekter och helhetsanalys

Projektet har lett till:

- minskad sjukfrånvaro
- ökad arbetsförmåga
- förbättrad psykisk hälsa
- avlastad primärvård
- minskade kostnader
- stärkt organisatorisk kompetens
- förbättrad samverkan
- fler rätt (relevanta) insatser i rätt tid



Det är tydligt att hälsohubbarna och samverkansmodellen ger effekt för både individ och organisation.



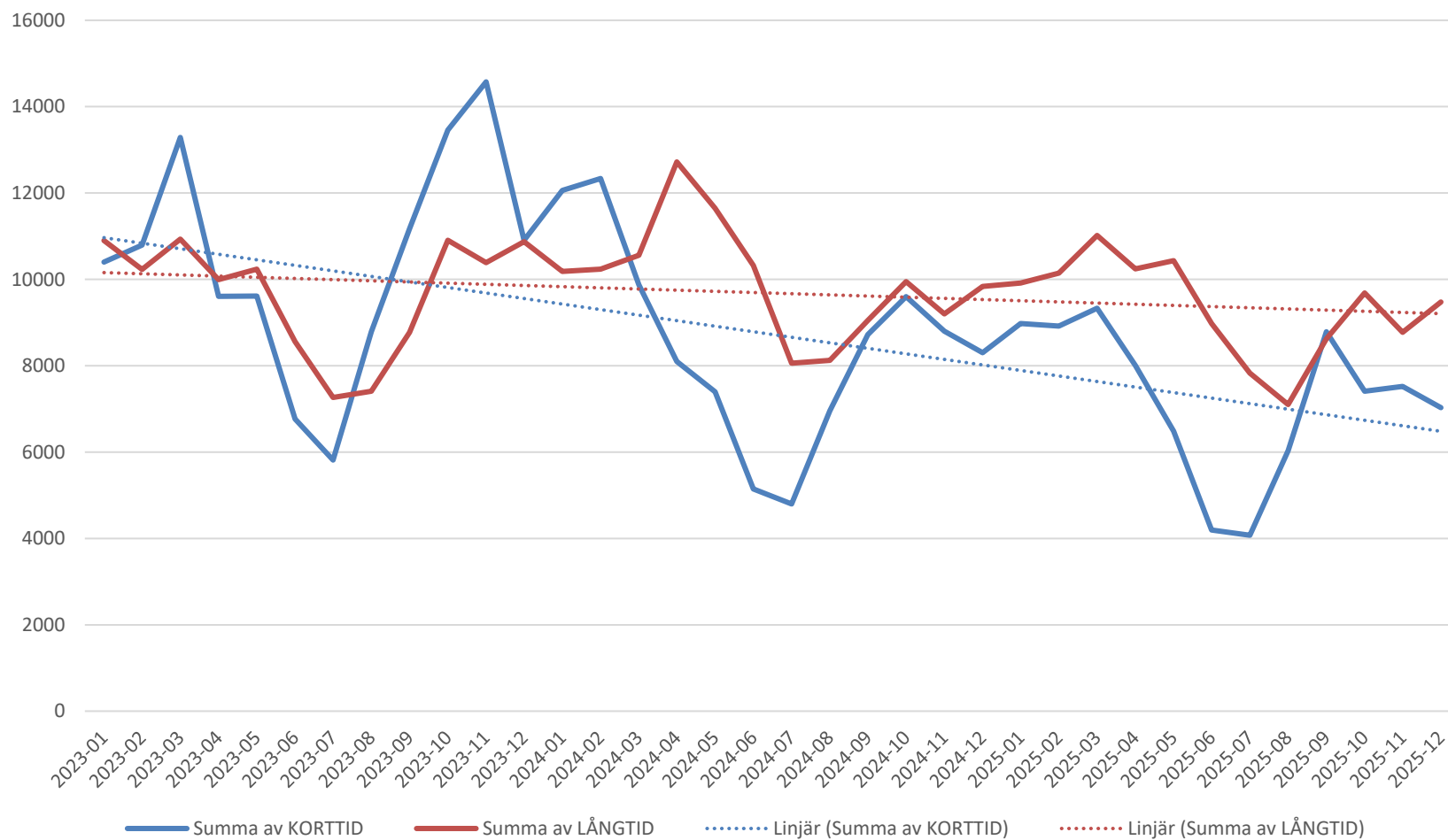
**Åmåls
Kommun**

Några berättelser...



**Åmåls
Kommun**

Sjukfrånvaroutveckling



202301-202312: 9,6%

202401-202412: 8,9%

(minskn 0,7%-enheter)

202501-202512: 8,3%

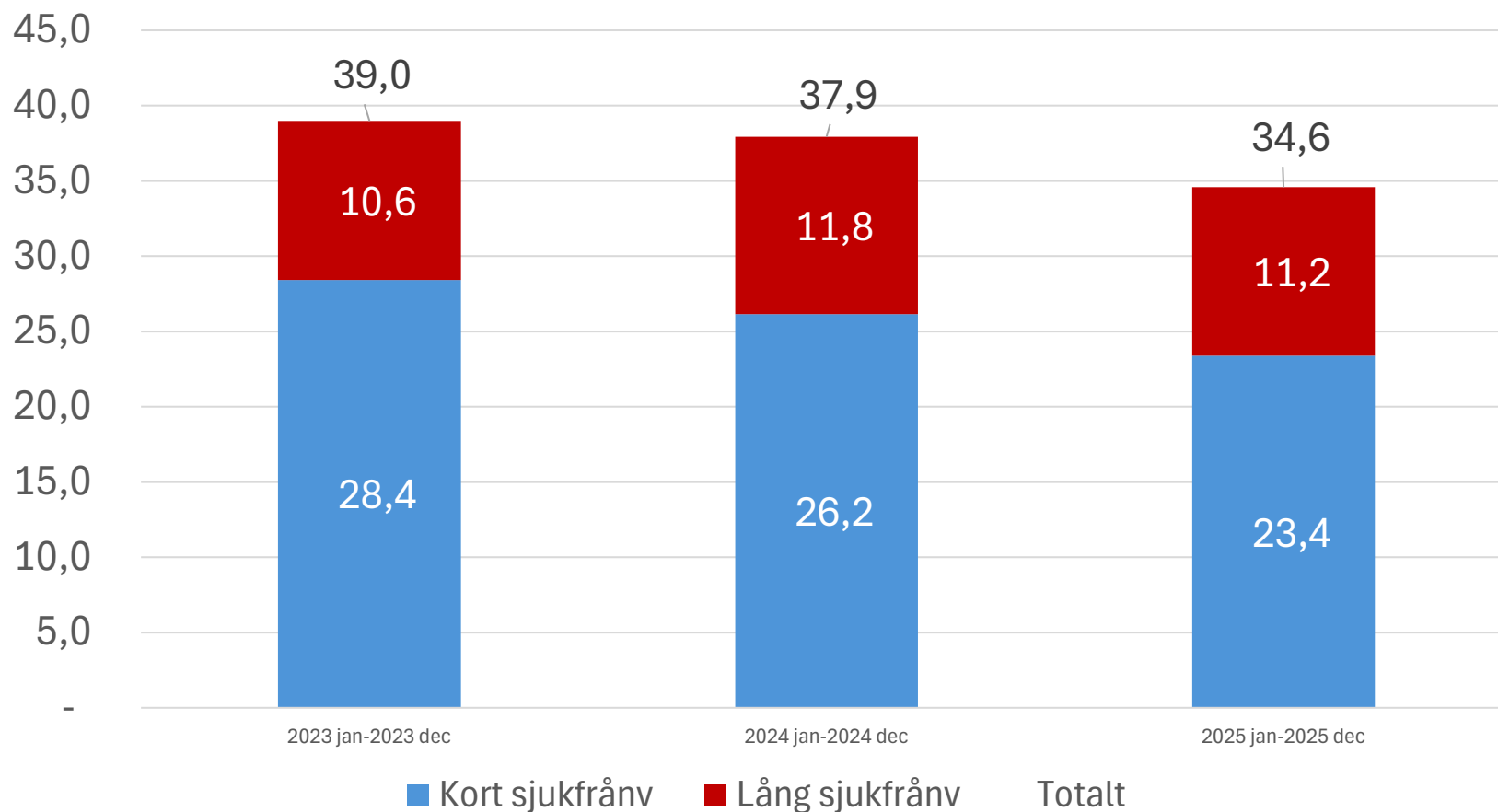
(minskn 0,6%-enheter)

Mål: 7,0% (aug-27)



**Åmåls
Kommun**

Lägre sjukfrånvarokostnader



En kostnadsminskning på 11,3% eller ca 4,4 mkr sedan 2023.

Störst kostnadsminskning har skett inom Välfärds- och arbetsmarknadsförvaltningen som beräknas till ca 3,2 mkr.

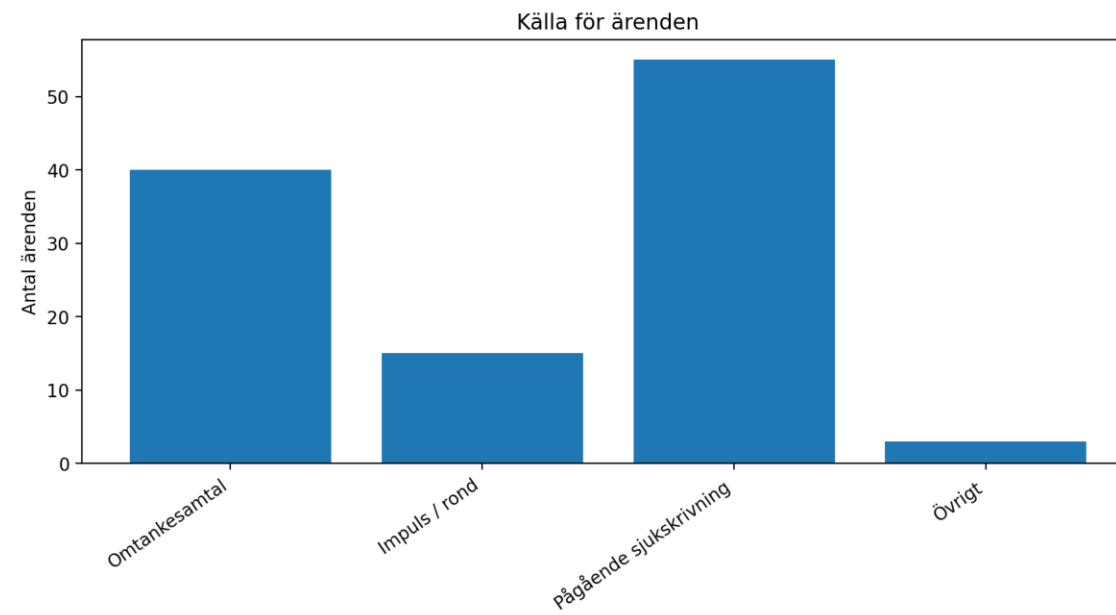


**Åmåls
Kommun**

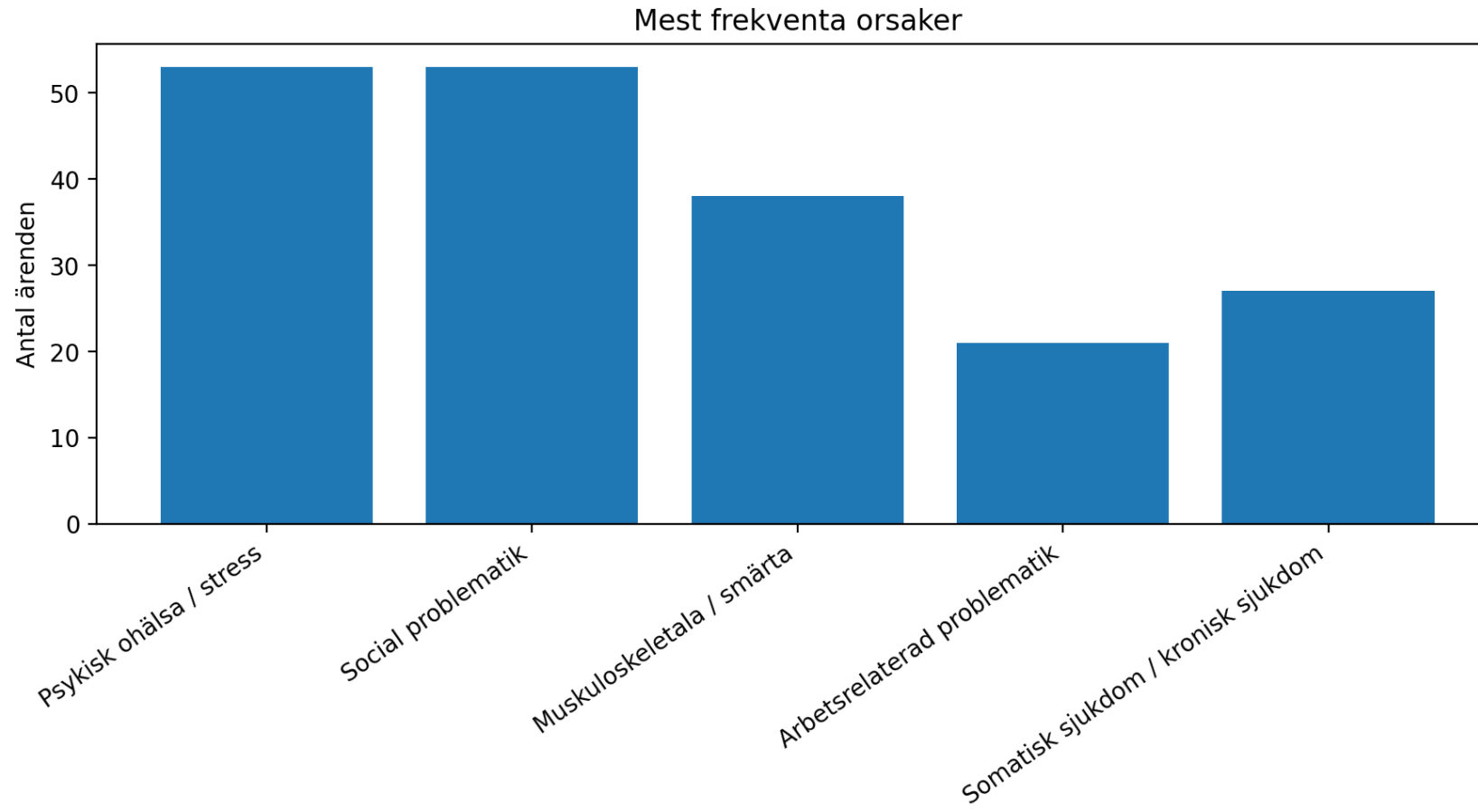


Projekt Friska
medborgare – Effekter

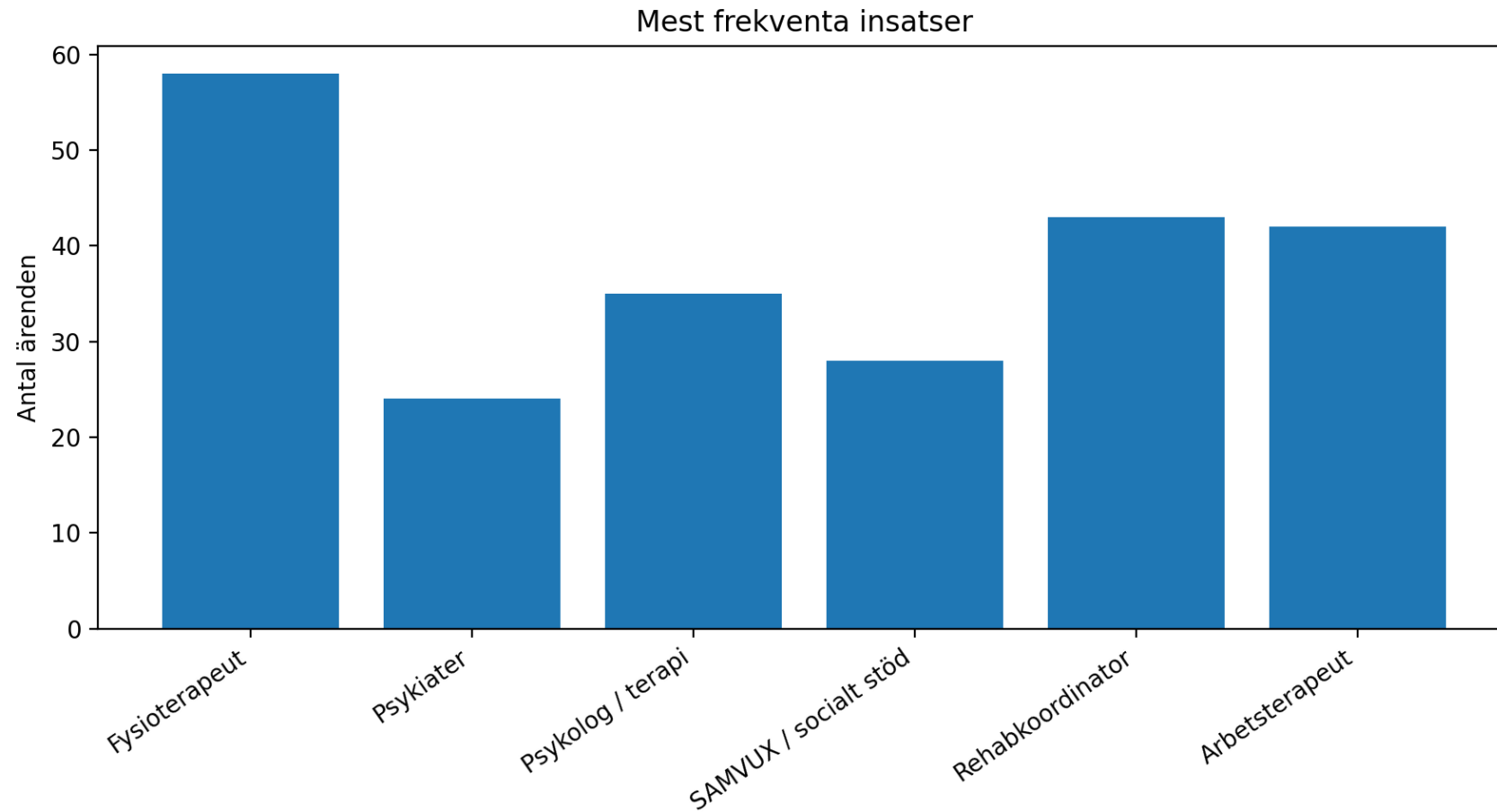
Hur ärenden identifieras



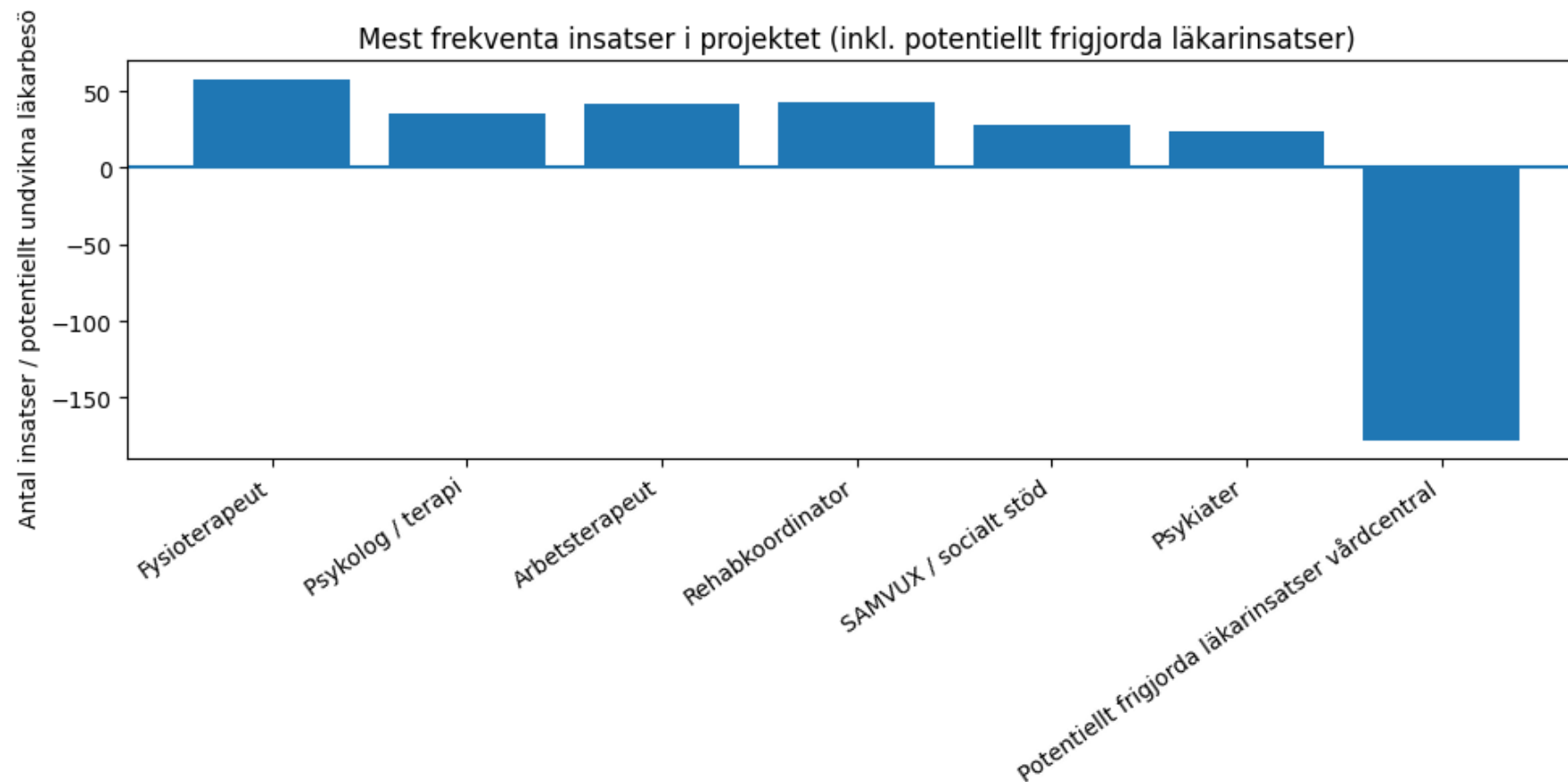
Vanligaste bakomliggande orsaker



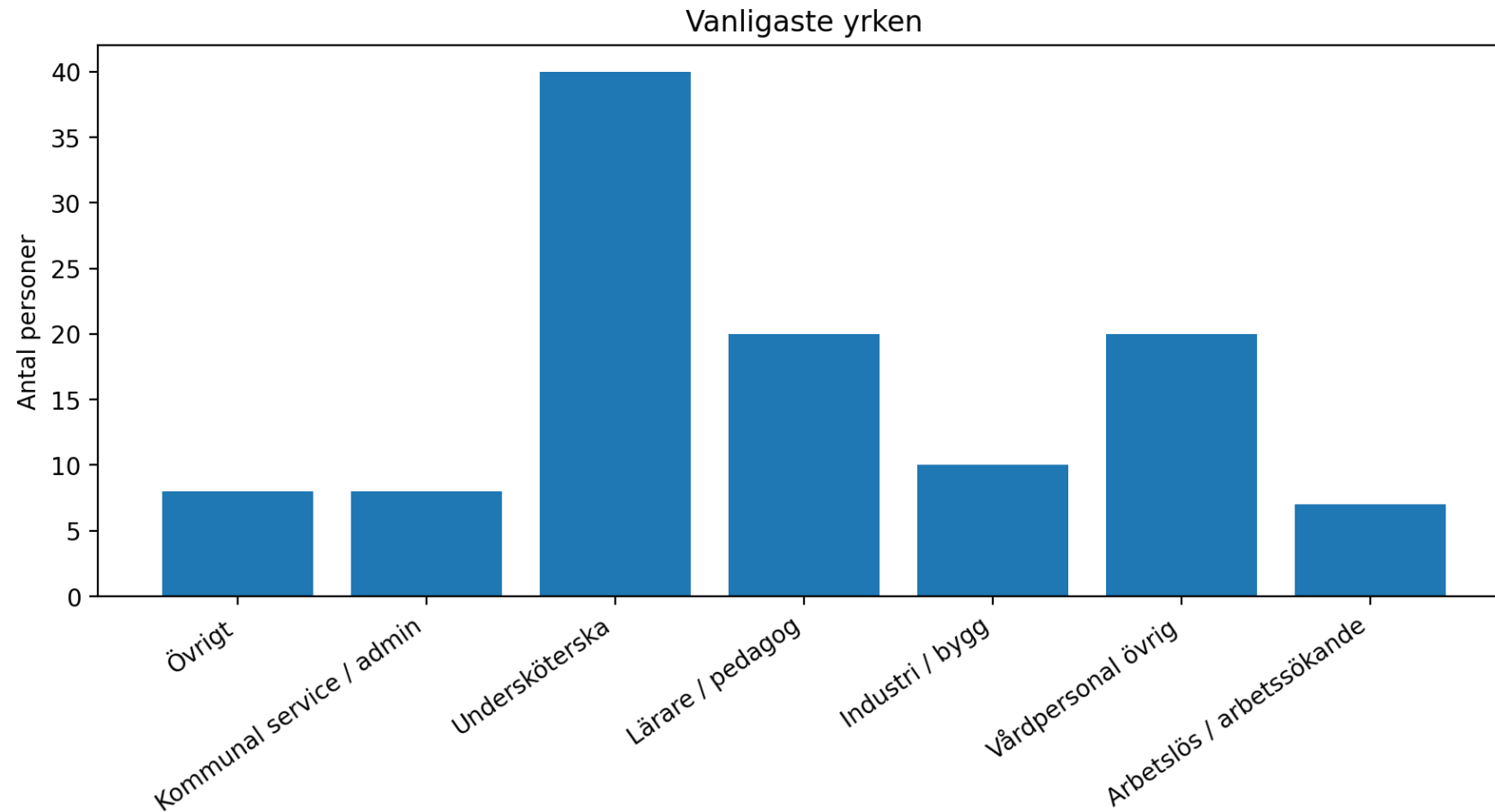
Multidisciplinära insatser



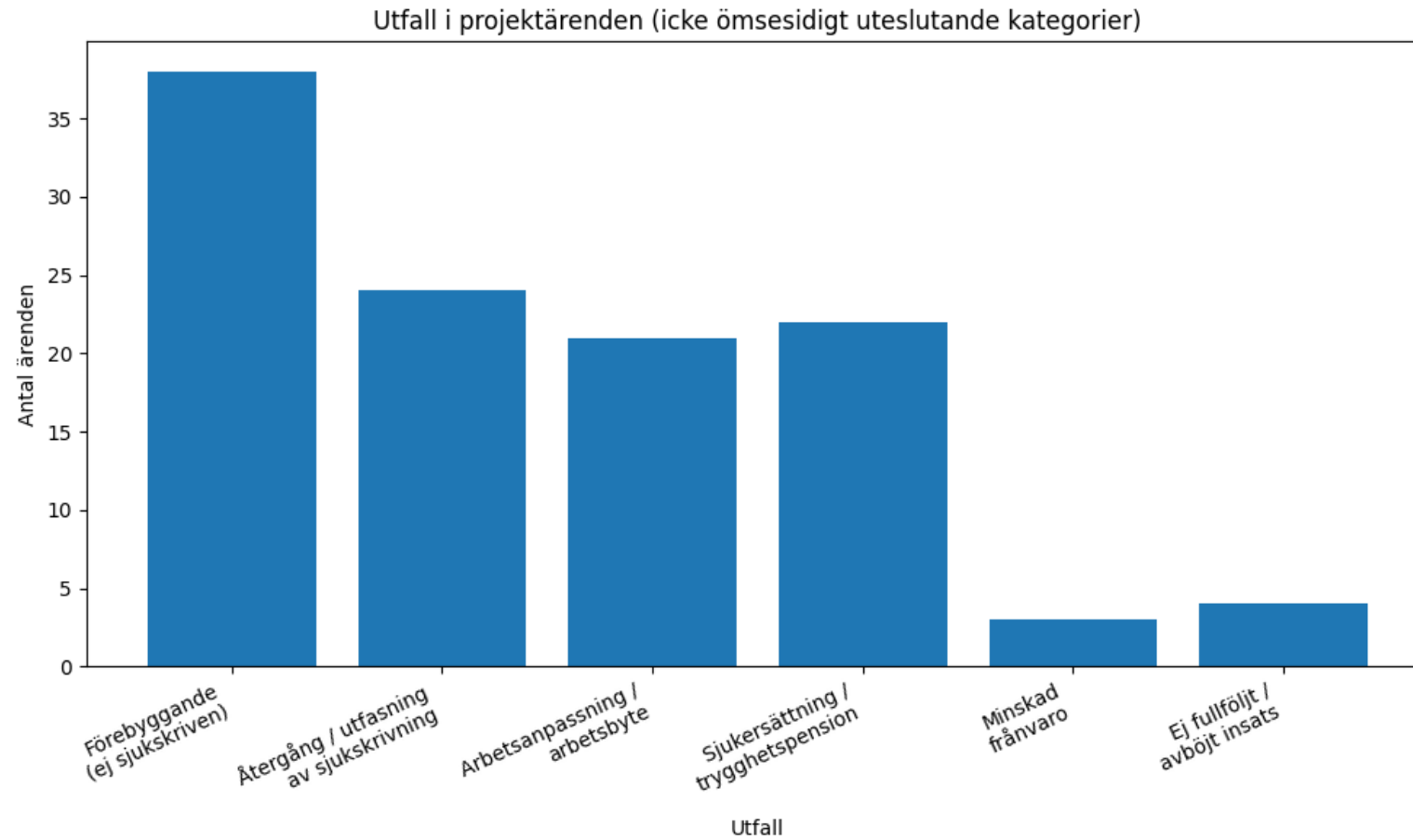
Avlastning av primärvård (frigjord läkartid)



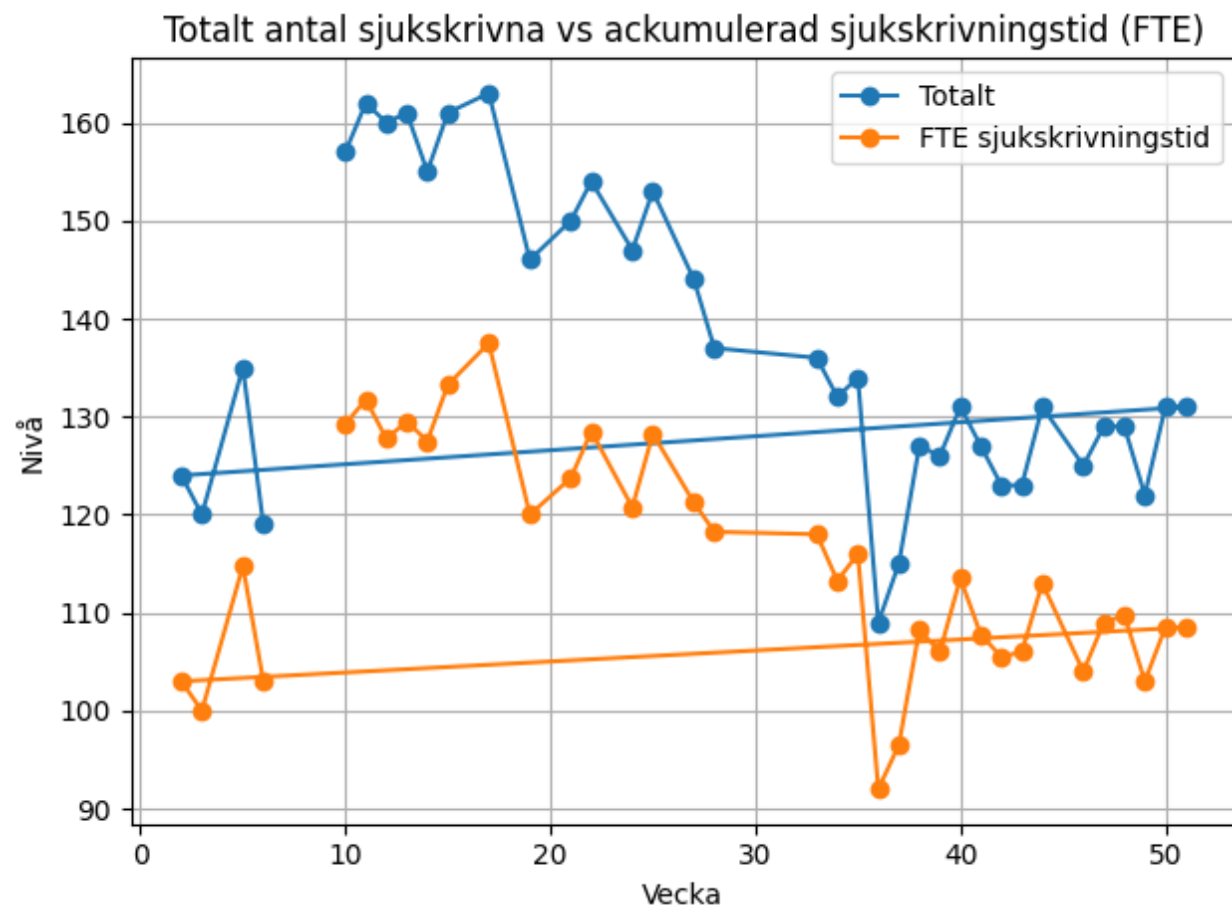
Yrkesgrupper som nås → Primärt Vård och Skola



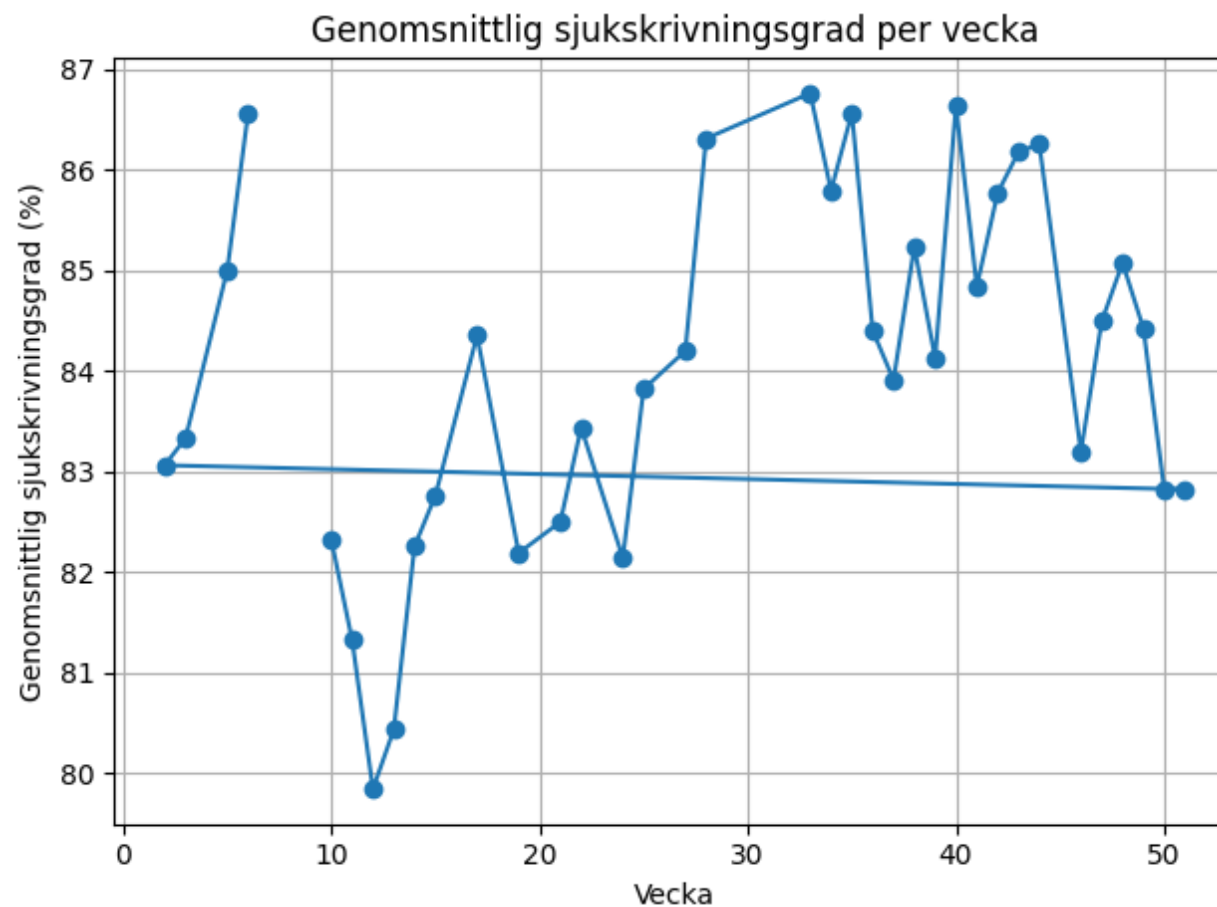
Utfall i projektärenden



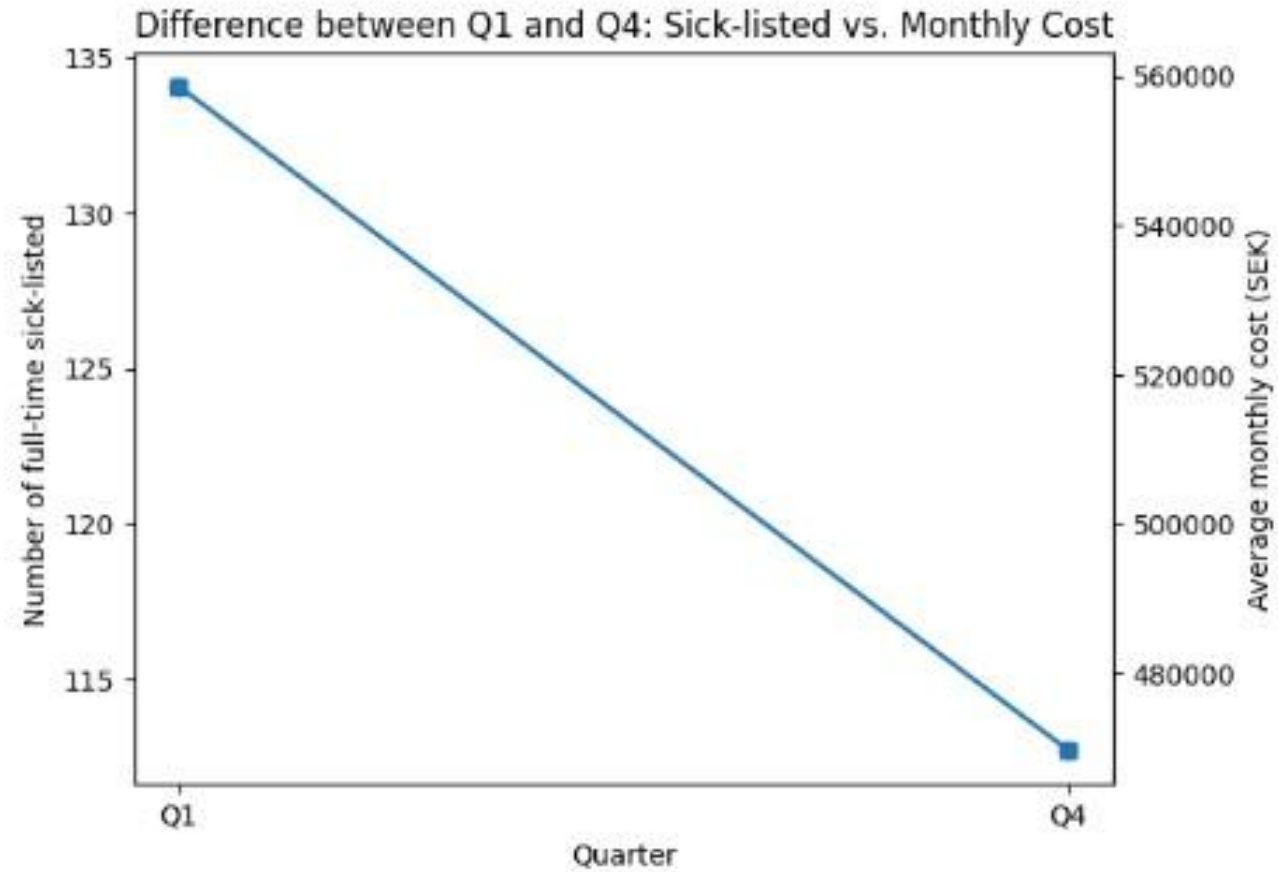
Utveckling av antal sjukskrivna



Genomsnittlig sjukskrivningsgrad



Kostnadsutveckling sjukskrivningar



När arbete upplevs som en börda – två möjliga spår

Hur problem i livet eller arbetet kan leda till
olika samhällsutfall

Två spår när människor tappas fotfästet i arbetslivet

Problem i livet eller arbetet

Sjukvården blir ingång

Sjukintyg → sjukskrivning

Arbete upplevs som börda

Problem identifieras tidigt

Rätt insats i rätt system

Arbetsanpassning / stöd

Arbete = samhällelig tillhörighet

Projekt Friska medborgare – rätt insats i rätt system

Livet

SAMVUX / socialt stöd

Jobbet

Arbetsgivare,
Företagshälsovård

Kroppen

Fysioterapeut

Psyket

Psykolog

Medicinskt

Läkare, Rehabkoordinator



Friska medborgare Statistik för perioden

2025-01-01 -2026-06-11



**Åmåls
Kommun**



Den delen av friska medborgare som utförs av Åmåls kommun enhet för arbete och utveckling delas här in i tre olika kategorier. Vissa individer skulle kunna räknas in under mer än en kategori, men för att ett totalt antal individer ska kunna ringas in så tilldelas alla enbart en kategori i denna helårsredogörelse.



**Åmåls
Kommun**

Uppdrag från socialtjänst där föreligger arbetshinder relaterat till psykisk eller somatisk ohälsa!

Många ur den här gruppen har en uppenbart låg arbetsförmåga. Inom ramen för friska medborgare har också arbetskonsulent i mån av tid gjort bedömning av arbetsförmåga att ha som understöd till aktivitets- eller sjukersättning. Här finns också avsevärd förekomst av socialt utanförskap. Endast ett fåtal av individerna är sjukskrivna i ordets rätta bemärkelse med läkarintyg. Då gruppen uteslutande försörjer sig via ekonomiskt bistånd finns heller inte något intresse från Försäkringskassan att samordna. Sjukskrivning med läkarintyg blir här endast ett intygande gentemot kommunen att personen inte kan krav sättas mot arbetsmarknaden. Socialtjänsten har också haft en kategorisering som ofta uteslutit inskrivning hos Arbetsförmedlingen alldeles oavsett formellt läkarintyg. Den sammansatta oförmågan till självförsörjning har i dessa fall varit uppenbar.

Antalet individer som räknas in för tidsperioden 2025 01 01- 2026 06 11 är 17 personer.

Insatser som sorteras under kategorin är förrehabiliterande insatser som social aktivitet i egen regi med fokus på motivation, mer arbetsliknande aktiviteter i övriga kommunen eller hos annan organisation. Mycket av arbetet har en grundläggande motivationsansats. Av dessa är sex individer sjukskrivna med läkarintyg trots att försörjning via ekonomiskt bistånd.



**Åmåls
Kommun**

Individer som är självförsörjande med lönebidragsanställning

- Hit räknas individer som är självförsörjande via lönebidragsanställning hos kommunen eller efter att tidigare haft ekonomiskt bistånd. Gruppen har ofta en svag anknytning till arbetsmarknaden och har behov av ett kontinuerligt stöd. Löpande efterses anpassningsbehov.
- **Antalet individer som räknas in för tidsperioden 2025 01 01- 2026 06 11 är 13 personer.**
 - 1 Person arbetar på svenska kyrkan.
 - 1 Person arbetar på ett bostadsbolag.
 - 11 Personer arbetar inom kommuns verksamhet.





Individer som är formellt sjukskrivna med läkarintyg

Uppdrag från Försäkringskassan alternativt
gemensam kartläggning med
Arbetsförmedlingen. Förrehabiliterande
insatser och i vissa fall arbetsträning med
beslut från Arbetsförmedlingen.



**Åmåls
Kommun**

Antalet individer som räknas in för tidsperioden 2025 01 01– 2026 06 11 är 22 personer

2 Personer är avslutade har beviljas sjukersättning.

11 Personer är sjukskrivna på heltid.

6 Av personerna är placerade i förrehabiliterande insatts hos privat arbetsgivare.

2 Personer är placerade inom ridsporten på två olika ridskolor.

1 Person är placerad på ett privat bageri.

1 Person är placerad inom en grafisk verksamhet.

1 Person är placerad i en blomster butik.

1 Person är placerad i en second hand butik.

Svenska kyrkan.

3 personer placerad i svenska kyrkan.



Fallbeskrivning av två Personer som är sjukskrivna



**Åmåls
Kommun**

Person 1

Har varit sjukskriven i ca 10 år.

Personen var utdömd av vården att bli sängliggande vid 25 årsålder resten av sitt liv pga komplicerat höft och rygg fel sedan födsel som blev värre under uppväxtåren. För ca 2 år sedan genomgick personen en komplicerad höftoperation med en lång rehabilitering till i dag går personen med kryckor och går fortsatt till sjukgymnast ca 1 gång i veckan.

Personens enda önskan var att få börja jobba och komma ut och få en tillhörighet i samhället och att få arbeta i en blomsteraffär.

Undertecknad tog kontakt med en blomsteraffär som personen hade önskemål om att få komma till. Undertecknad och den sjukskrivne besöker ägaren för blomsteraffären vi lägger upp en plan tillsammans och vilka arbetsuppgifter som personen kan göra.

Personen började sin förrehabiliterande insats oktober 2025 2 dagar i veckan 2 timmar/ dag, från januari 2026 ökade på sin arbetstid arbetar i dag 3 dagar i veckan 3 timmar/dag personen har fått anpassad stol på sin arbetsplats personen kan sitta jobba när de behövs. Personen trivs mycket bra på sin arbetsplats.

Handledaren är mycket positiv och berömmar sin arbetstagare. Framöver kommer tiden utökas både i dagar och timmar när personen är redo för detta.



**Åmåls
Kommun**

Person 2

Har varit sjukskriven i en längre tid ca 2-3 år.

Personen är utbildad skogsmaskinsförare med långa resor till sin arbetsplats med mycket ensamarbete vilket ledde till personen blev sjukskriven med utbrändhet och isolerade sig och stängde ut alla sociala kontakter. Personen största intresse är hundar och hästar personen hade önskemål att få ha sin förrehabiliterande insats i verksamhet med hundar eller hästar.

Undertecknad tar en kontakt med en privat ridskola oktober 2025 som var mycket positiva till att ta emot personen. Undertecknad och den sjukskrivne gör ett besök på ridskolan i slutet av oktober 2025 lägger upp en plan med handledare och den sjukskrivne. Förrehabiliterande insats börjar första veckan i november 2025 med 2 dagar i veckan 2 timmar/dag från slutet av januari 2026 har personen gått upp på 3,5 timmar/dag 2 dagar i veckan. Den sjukskrivne är mycket positiv och glad att få vara på ridskolan där arbetsuppgifterna är varierande med olika stallsysslor som innebär i ett stall och att få vara med hästarna ta hand om dem.

Den sjukskrivne uppger att det är bästa som kunde ha hänt att få vara bland hästarna.

Personen har blivit mer öppen och glad isolerar sig inte i den mån längre som tidigare. Handledaren är mycket positiv till arbetstagaren. Framöver kommer dag och tid ökas på när den sjukskrivne är redo för detta.



**Åmåls
Kommun**





**Arbete och
vuxnas lärande**

Planen framåt



**Åmåls
Kommun**

Våra slutsatser och rekommendationer

Slutsats:

Modellen fungerar och skapar mätbara, viktiga effekter. Den är redo att permanentas och skalas upp.

Rekommendationer:

- ordinarie arbetssätt med förstärkt samverkan och tydliga rutiner
- fler utbildningstillfällen till chefsledet
- vidareutveckling av hälsohubbar
- breddinförande i hela kommunen
- möjlig regional implementering i Fyrbodal



Frågor?