



240208

# Digitalt Hälsoråd

Agenda och Minnesanteckningar

# Agenda

Tema: *Vikten av att jobba hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande i tuffa tider.*

Agenda	Tid
Mötets öppnande, "Föregående minnesanteckningar"	13.00
Region Östergötlands utmaningar och möjligheter, <i>Annica Öhrn</i>	13.05
LEGO (LOGE) incheckningsövning "Här är jag nu"	13.25
Vikten av att jobba långsiktigt i tuffa tider, <i>Maria Elgstrand</i>	13.45
Vilka förutsättningar har vi för att jobba hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande arbete?	13.55
Gruppdiskussioner	14.20
Återkoppling/sammanfattning	14.35
Övriga frågor	14.50
Avslutning och Reflektion över dagens möte	14.55

# Deltagare

- Erik Ekblad, Sanja Halenius, Maria Elgstrand, Anna Esmelöv, Daniel Klockgård, Kerstin Gustafsson, Håkan Englund (ny Utvecklingsansvarig DC), Stefan Holmberg, Sara Hjalmarsson, Anida Elik, Annica Öhrn, Linda Karlsson, Elin Glad
- Del av mötet: Märten Elfström, Christina Berggren

# LEGO (LOGE) incheckningsövning <https://www.mindshiftsverige.se/verktygslada/lego/>

Var och en av deltagarna delar muntligt med sig av en kort reflektion kring varje rubrik:

- Läget
- Eftertanke
- Glädjeämne
- Orosmoln



Ta ett par minuter och fundera på vad du vill dela med dig av under respektive rubrik.

Berätta för varandra

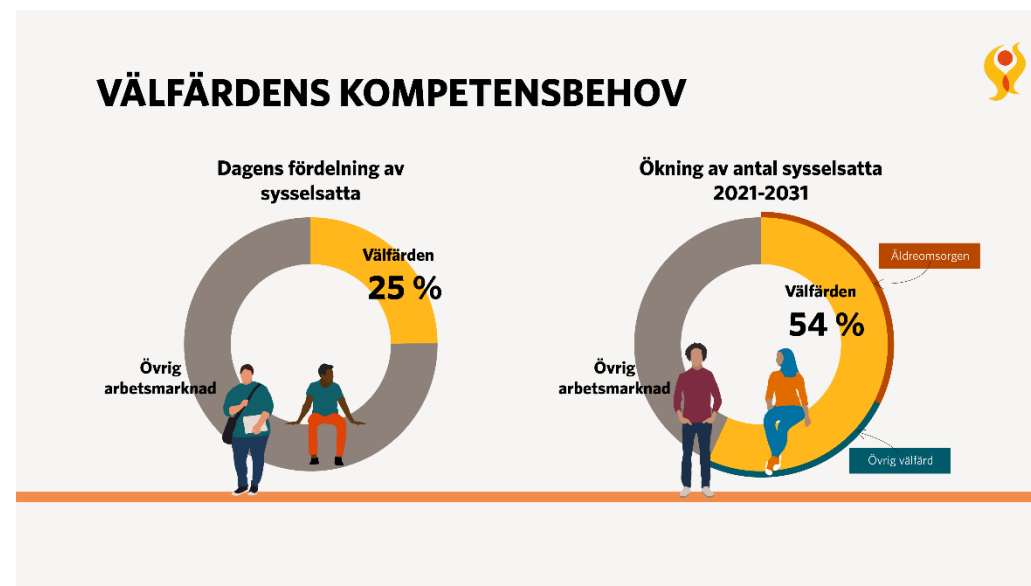
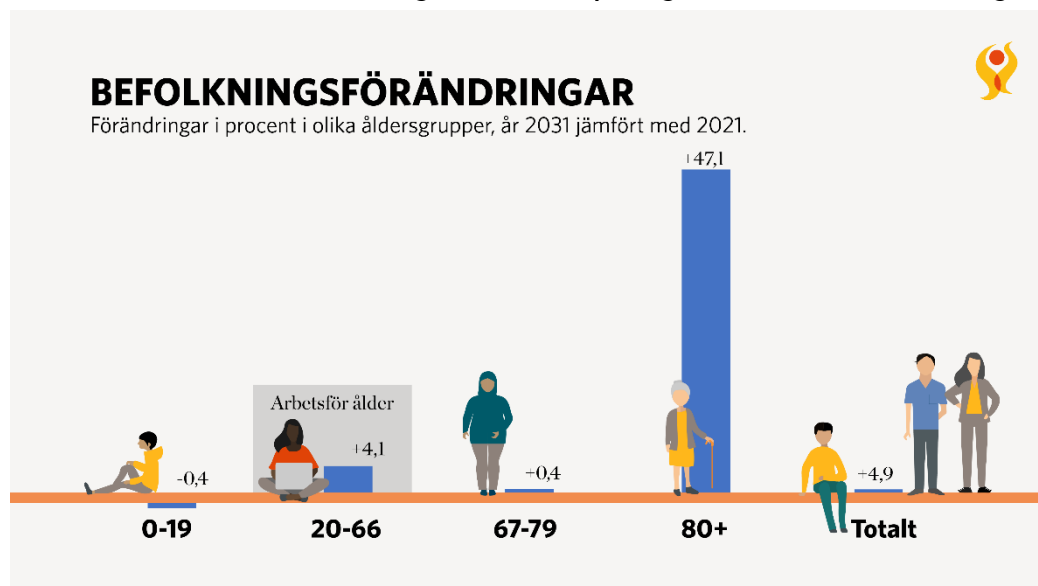
# Vikten av att jobba långsiktigt i tuffa tider

# Utmaningar

Hälso- och sjukvården står inför stora utmaningar:

- En allt äldre befolkning (ökat sjukvårdsbehov)
- Ökad ojämlikhet i hälsa i befolkningen och olika grupper har olika förutsättningar att ta hand om sin hälsa
- Ökande kompetens- och resursbrist
- Ekonomisk tuff situation

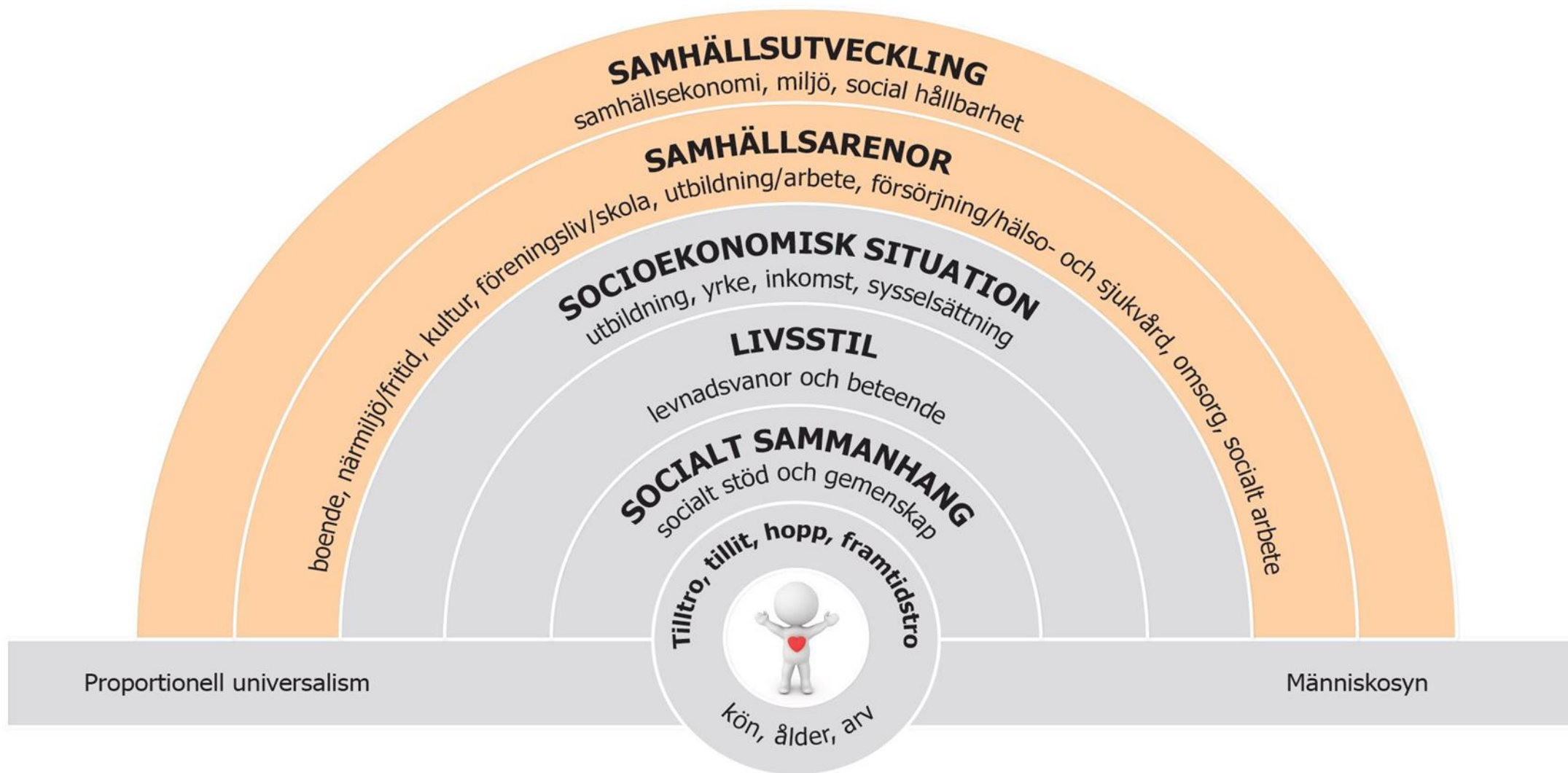
Vi befinner oss i gapet där efterfrågan och behov inte täcks upp av våra resurser om vi fortsätter att göra som vi alltid gjort. Att få till en omställning mot en mer Nära vård är en nödvändighet och är på agendan hos alla tre regioner.



# Utvecklingstendenser

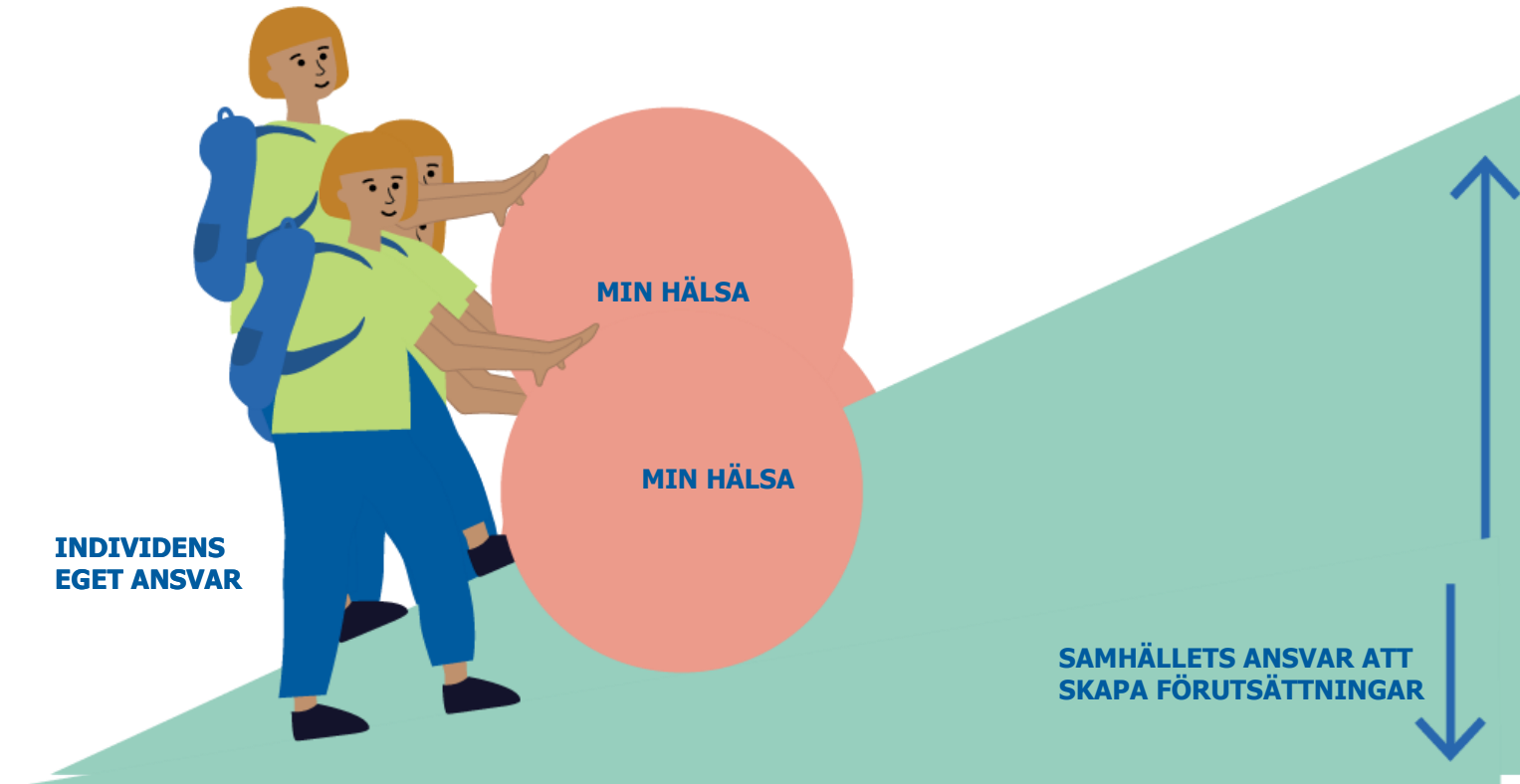
- Fokus på hälsa, hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete. Stor förståelse för att förebyggande arbete är nödvändigt för att klara framtida utmaningar. Detta ställer krav på prioriteringar. Nedprioritera utan att nedmontera!
- Behov av förbättrad omvärldsbevakning och framtidsspaning för att tidigt upptäcka vad som kommer påverka folkhälsan.
- Vidareutveckla digitala lösningar.
- Ökad samverkan - samarbete med kommuner, civilsamhället och patienter/invånare behövs. Nära vård!

# Hälsans bestämningsfaktorer



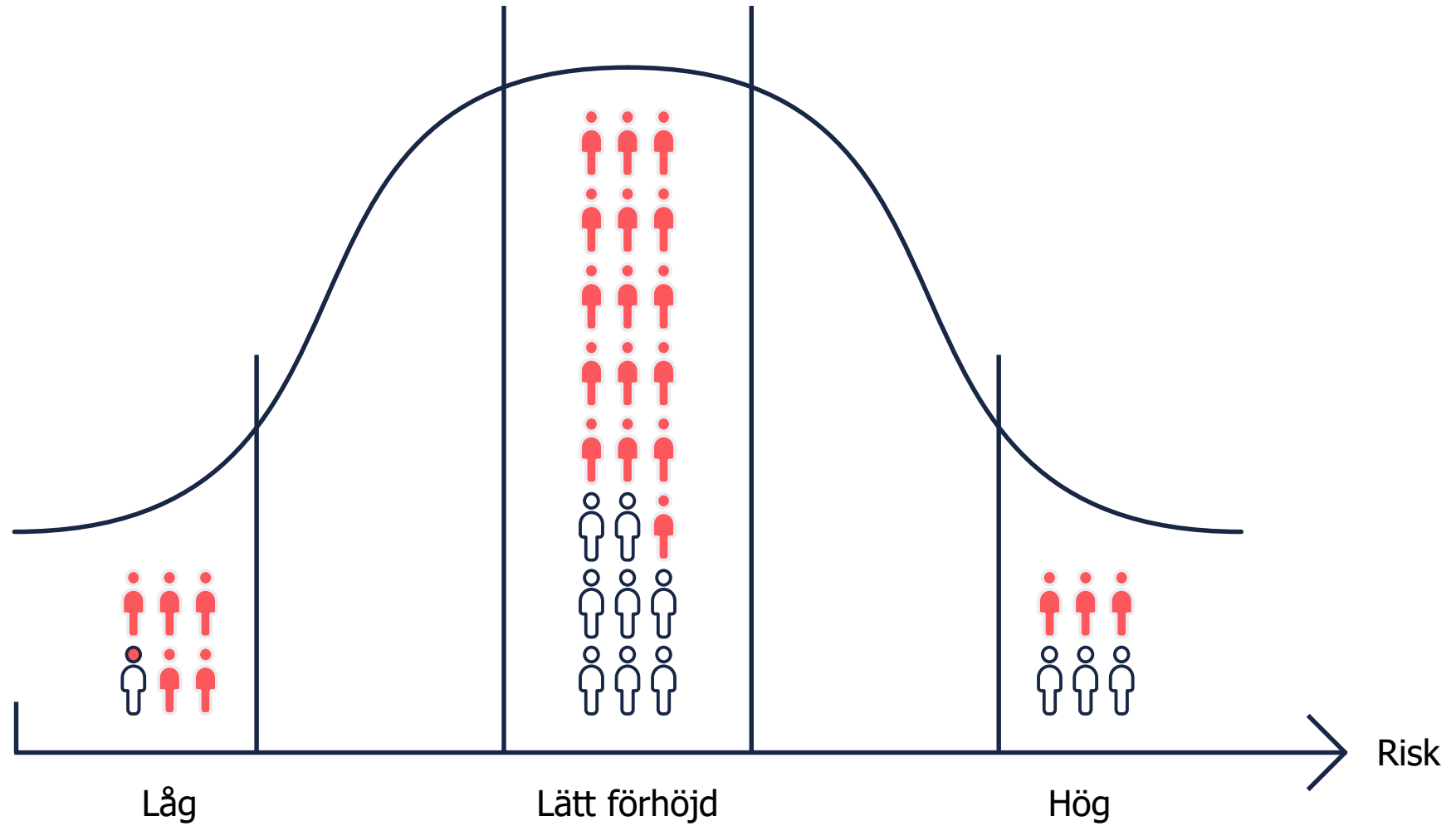


# Individens kontra samhällets ansvar för hälsa



Källa: Bearbetad illustration, efter Hawranek, från Östgöta-kommissionen för folkhälsa – slutrapport 2014.

# Den preventiva paradoxen



# Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande



# Vilka förutsättningar har vi för att jobba hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande

- Hälsoråd 29/11 - Enighet kring fortsatt implementering av VP Levnadsvanor
- Februari 2024 - ?

# Regionalt vårdprogram Levnadsvanor

För Region Östergötland

# Mål med vårdprogrammet

Målet med vårdprogrammet är att ge vägledning för hur hälso- och sjukvårdens arbete med ohälsosamma levnadsvanor ska ske i det dagliga hälso- och sjukvårdsarbetet.

## Målgrupper:

- Hälso- och sjukvårdspersonal som möter patienter.
- Chefer inom hälso- och sjukvård.
- Beställare av hälso- och sjukvård.

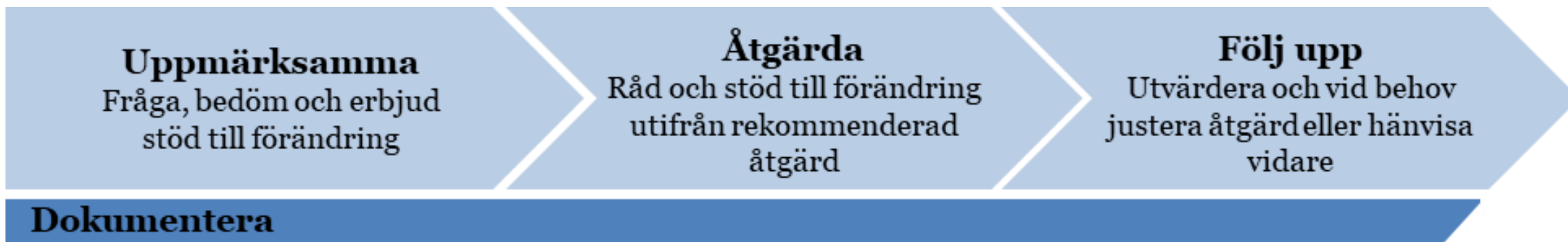
Patienter är en sekundär målgrupp då de i vårdmötet bör få information om vilka metoder som finns för undersökning, vård och behandling.



# Regionalt vårdprogram

- Det regionala vårdprogrammet är en förkortad version av det nationella och innehåller anpassningar för Region Östergötland.
- Tyngdpunkten i vårdprogrammet ligger på hur hälso- och sjukvården ska uppmärksamma och åtgärda när en person har en eller flera ohälsosamma levnadsvanor.
- Baseras på nationella kortversioner för respektive levnadsvana.
- I det nationella vårdprogrammet finns även:
  - Fördjupande information om levnadsvanor (för vuxna samt barn och unga under 18 år)
  - Information om riktade hälsosamtal

# Struktur för levnadsvanearbetet



## Uppmärksamma

- Börja samtalet öppet för att uppmärksamma och smalna sedan av utifrån personens svar.
- Förstärk det som är bra.
- Dokumentera det som sagts.

## Åtgärda

- Fokusera på den/de levnadsvanor som är relevanta att förändra.
- Erbjud enkla råd eller vid behov fördjupat stöd.
- Dokumentera för att kunna följa upp förändringen vid kommande besök samt över tid.

## Följ upp

- Följ upp när möjlighet ges och stärk förändringsarbetet personen gör.
- Dokumentera så att arbetet blir synliggjort och uppföljningsbart.



# Stödstruktur (RÖ)

- Det finns en stödstruktur kopplat till arbetet med levnadsvanor:
  - Kunskapsunderlag för ämnesfördjupning.
  - Processkartor för att se patientens väg genom hälso- och sjukvården.
  - Länkar och material från aktörer som Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket med fler.
  - Utbildningar i Kompetensportalen:
    - Generell levnadsvaneutbildning.
    - MI-workshops.
    - Diplomerad tobaksavvänjare.
    - Fysisk aktivitet på recept (FaR) (under framtagning).
  - Patientmaterialet Din guide till hälsa
  - Patientinformation på 1177



# Gruppdiskussion

- Tankar och reflektioner
- Hur långt har ni kommit i arbetet kring VP levnadsvanor
- Omnämns vårdprogrammet i era handlingsplaner?
- Vad behövs för att komma vidare i arbetet?
- Någon framgångsfaktor du vill dela med dig av?

# Sammanställning gruppdiskussion:

## NSÖ, Erik:

- Vårdprogrammet ej med explicit i handlingsplanen. Dock arbetas det med olika delar som digitala levnadsvaneformulär, fråga invånaren om levnadsvanor samt erbjuda rådgivande samtal. Dokumentationsförfarandet skulle behöva underlättas. Funktionalitet i Cosmic.
- Det vore bra om Cosmicformuläret direkt skulle komma in i en mall som statistiken som statistiken dras ifrån.

## NSV, Sanja:

- Finns med i centrumets och klinikernas handlingsplaner.
- Olika på olika klinker hur långt man kommit. Rehab har exempelvis kommit en längre bit på väg, frågorna prioriteras högt men en utmaning är att få registreringar rätt så att det som görs syns i högre grad. Habiliteringen har andra utmaningar med patienter i olika åldrar och funktionsvariation där arbetet med levnadsvanor behöver anpassas mycket till mottagaren. MSK har olika verksamheter med både öppenvård, slutenvård och akutsjukvård som alla behöver arbeta med olika gap och utmaningar.
- NSV instämmer med NSÖ avseende punkterna ovan kring dokumentationsförfarande och funktionalitet i cosmic

# Sammanställning, forts

## **CKOC, Daniel:**

- Med det i handlingsplan. Detta tillsammans med miljöarbetet fick stå tillbaka 2023 och följer därför med in i 2024. Cheferna är upptagna men det finns verksamhetsutvecklare som kan ta sig an detta. Kommer vara på nätverksträff under året. Kommer att sätta sig in mer i detalj i samband med det.
- CKOC har försökt fokusera på punkter kopplat till kvalitet senaste året. Har tagit fram kvalitetsindikatorer. Daniel föreslagit alkoholfri och rökfri innan operation och även kost och motion innan operation. En del frön är sådda men det behöver komma från verksamheten.

## **Psykiatricentrum, Anida:**

- Har inte lika tydligt vårdprogrammet levnadsvanor i sin handlingsplan. Har försökt begränsa antalet aktiviteter till året utifrån ekonomiska prioriteringar, men det som finns med utifrån goda livsvillkor är att öka antalet hälsofrämjande insatser – börja använda hälsodeklaration i högre utsträckning.

# Sammanställning, forts

**DC, Håkan:**

som ny representant i hälsorådet inte hunnit sätta sig in i vilken omfattning vårdprogrammet är involverat i handlingsplanerna. Återkommer i frågan.

**Patientrepresentanter:**

- Stefan har varit involverad i arbetet med patientkontrakt/överenskommelse och lyfter betydelsen av att patienten är insatt i vad som är nästa steg, ofta otydligt i kontakt med vården.
- Sara reflekterar kring en debattartikel i SVD <https://www.svd.se/a/3EyrEM/en-granslos-sjukvard-maste-ifragasattas-skriver-lakare>

**Folktandvården, Kerstin**

- Arbetar mycket med Tobak och kost och vana att arbeta med hälsofrämjande insatser.
- Vårdprogrammet ej anpassat efter FTV.

# Mera om implementering

- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/verktyg-och-stod/att-lyckas-med-implementering-inom-folkhalsoområdet/>



Uppdaterade: 31 augusti 2023

## Vem har nytta av FaR?

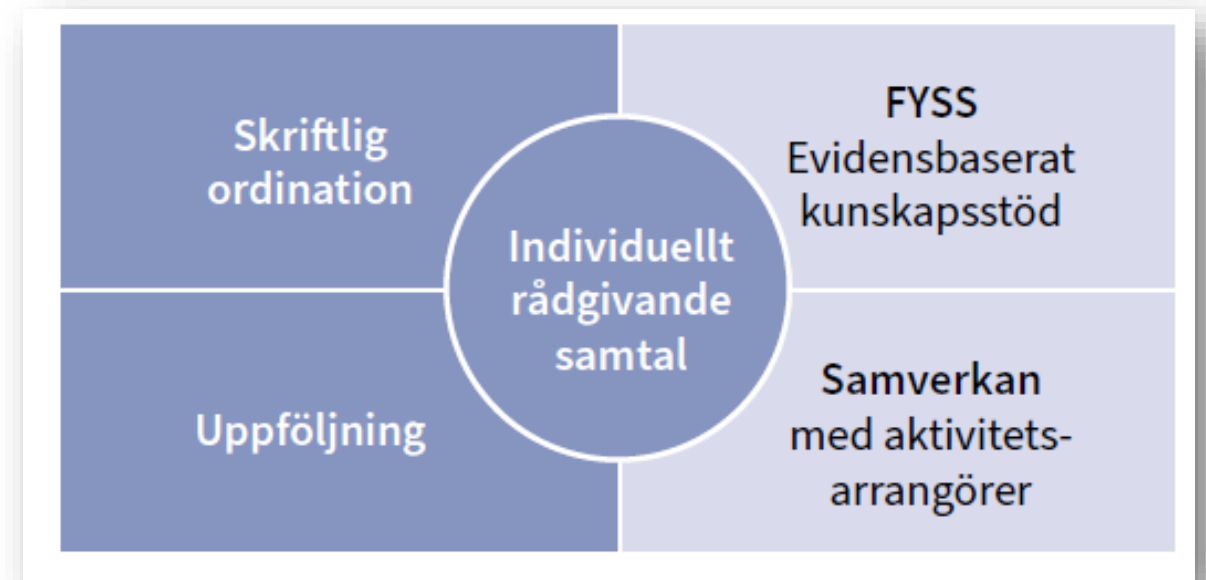
Individer som av hälso- och sjukvården bedömts vara i behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom.

36 % otillräckligt fysiskt aktiva i Sverige  
21,5 % stillasittande >10 tim/dag

# Svensk FaR-behandling

## Använder som metodstöd:

- FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
- Samverkan med föreningar och friskvårdsaktörer



Figur från kapitel Fysisk aktivitet på recept – FaR, FYSS 2021



# Syfte med statsbidraget

- Syftet med statsbidraget är att genomföra insatser som syftar till att öka förskrivningen av fysisk aktivitet på recept (FaR) och öka följsamheten till förskrivna FaR. Insatserna ska kunna komma alla vårdgivare på primärvårdsnivå tillgodo, även inom kommunal hälso- och sjukvård och elevhälsa. Detta för att medlen ska komma patienter till godo oavsett vårdgivaransvar.
- Medlen omfattar totalt 37 000 000 kronor för 2023. Nya medel är avsatta inför 2024.



"Vanliga" FaR

# FaR Östergötland

Statsmedel  
till  
regionerna

Region  
Östergötland

Ungdomsmot-  
tagningen

Cancerrehab

Avtal  
Korpen

Aktörer

Aktivitet

Fortsatt  
aktivitet



# Förskrivning av fysisk aktivitet på Recept (FaR)

- FaR är en individuellt utformad skriftlig ordination på fysisk aktivitet som kan ges till individer som ur hälsosynpunkt behöver öka sin fysiska aktivitet. FaR kan användas både i behandlande och förebyggande syfte.
- All legitimerad personal inom hälso- och sjukvården i Region Östergötland, med adekvat kunskap, kan förskriva FaR utifrån riktlinjen. FaR kan även ordinerats av andra yrkeskategorier på delegering av verksamhetschef.



# FaR - Verktyg och länkar

- Fysisk aktivitet på recept - för medarbetare i Region Östergötland (Kompetensportalen)
- <https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/kunskapsstod/levnadsvanor/utbildningar-inom-levnadsvanor>
- Regionalt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling
- <https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/kunskapsstod/levnadsvanor>
  
- Regionens riktlinje kring Fysisk aktivitet på recept:  
<https://ledsys.lio.se/Document/Document.aspx?DocumentNumber=35747&proxydirect=true>

# Nu finns nya resultat från ungdomsenkäten *Om mig*



Här finns resultaten:

- I länsrapporten finns resultat från ett urval av frågor över tid
- I statistikverktyget Status Östergötland finns data för län, kommuner och skolor
- Mer resultat finns på enkätens hemsida där du bland annat kan hitta resultatrapporter för varje enskild kommun. Där finns även inbjudan/anmälan till vårens webinarie med fokus på ANDTS - nya nikotinprodukter

# Vårens webinarium

## Tema: ANDTS - Nya nikotinprodukter

När: 2 maj kl 13.00-16.30

**”Hur mår ungdomar i Östergötland?”**

Nya resultat från ungdomsenkäten Om mig med fokus på ANDTS

**”Vad finns det för risker med nya nikotinprodukter?”**

Louise Adermark, forskare, Sahlgrenska akademien

**”Hur sprids och marknadsförs nya nikotinprodukter bland unga?”**

Johanna Reuterving Smajic, Folktandvårdens Folkhälsoklinik Region Kalmar Län, Tandvård mot Tobak

**”Hur kan man arbeta preventivt kring tobak och nikotinprodukter i skolan?”**

Helen Stjerna, generalsekreterare på A Non Smoking Generation

**”Vikten av en bra ANDTS policy och arbete lokalt”**

Tobias Siverholm och Fredrik Törnberg, lokala ANDTS-samordnare





# Folkhälsoarbete i Östergötland

Folkhälsoarbete syftar till att skapa en god hälsa i befolkningen och minska ojämlikheter i hälsa mellan olika grupper i samhället.

På [Region Östergötlands webbplats om folkhälsa](#) finns en kortfilm som beskriver hur vi arbetar och samverkar kring folkhälsofrågor i Östergötland och ett bildspel som beskriver utgångspunkter för det gemensamma arbetet.

## Folkhälsa i Östergötland- en introduktionsfilm

### Introduktion till folkhälsa (Powerpoint)





**Nästa hälsoråd:**

**Digitalt - Torsdagen den 29  
maj klockan 13.00 -15.00**

**Önskar en skön vår**

