



Primärvården

## Arbetet kring levnadsvanor i primärvården Uppsala Läns Landsting



Bo Brantefors och Stina Ek  
Hälsoplanerare



Primärvården

## Uppstart

Dec 2010 – Tema eftermiddag för chefer och representanter

2011 – APM, yrkesgrupper, temadagar – Utbildning I

2012-2013 – Uppdragsutbildningen I

2012-2013 – APM, yrkesgrupper, temadagar – Utbildning II

2013-2014 – Uppdragsutbildning II

2013 – Yrkesgrupper – Utbildning III



## Uppdragsutbildning 7.5 hp

- ***Att arbeta med sjukdomsförebyggande metoder i praktiken***
- I samarbete med Uppsala Universitet
- 1-2 personer från varje vårdcentral, offentliga och privata

→ Hälsokoordinator, specifikt uppdrag

Mycket uppskattat bland deltagare, ny omgång ht-13



## Att arbeta med sjukdomsförebyggande metoder i praktiken

### Innehåll:

- Folkhälsoarbete
- Epidemiologi
- Hälsa- och sjukvårdens organisation Hälsöekonomi
- Etik
- Socialstyrelsens nationella riktlinjer
- Pedagogiska verktyg och metoder
- Motiverande samtal
- Evidens inom levnadsvaneområden
- Tvärprofessionellt arbetssätt
- Teoretiska grunderna för kommunikation och samtalsprocess



## Hur går vi vidare

- Ta vara på Hälsokoordinatorers ökade kompetens och motivation → ökat och tydligare definierat uppdrag på vårdcentralen
- Strukturera arbetet med levnadsvanor för att ge personalen trygghet, säkra kvalitet och minska stress
- Möta efterfrågan från verksamheter och rikta insatsen mot de som behöver den mest

Viktigt att engagera vårdcentralerna för att öka känslan  
av relevans och möjligheten att påverka  
= ökade chanser till god implementering!



# Strukturerat arbete med levnadsvanor

- Färdiga paket med mallar, flödesscheman och att-göra-listor
- Varje verksamhet anpassar efter sina förutsättningar

		Diabetes	Högt blodtryck	Övervikt/fetma	Gravida	Hjärt/kärlsjukdom	Depression/ångest	Inför op	Övriga
Tobak	Rökning	Typ av råd: Person/profession: Boka tid: Stöd/norm:							
	Snusning								
Alkohol									
Fysisk aktivitet									
Mat									

Att fylla i varje ruta:

- Nivå på råd (enkelt råd, rådgivande samtal, kvalificerat rådgivande samtal)
- Vem som ska ta hand om det (ex. till Anna för tobaksavvänjning)
- Hur påt bOKas in (ex. på lediga tider i Annas tidbok)
- Hänvisning till kvalitetsnormen

Tobak – Kvalificerat rådgivning  
Alkohol – Rådgivning  
Fysisk aktivitet – Rådgivning + stegräknare/FaR och uppföljning  
Kost – Kvalificerat rådgivande samtal

Kartlägga – vilka resurser finns?  
Nuvarande kompetens  
Nuvarande rutiner kring levnadsvanor  
Personalens intresse  
Påverkan av flöden  
Verksamhetschef och hälsokoordinator

Medverkande: \_\_\_\_\_



## Strukturerat arbete med levnadsvanor

På varje enskild vårdcentral;

- Starta arbetsgrupp, med Hälsokoordinator som nav
- Fokusera på prioriterade patientgrupper
- Utbilda personal i Enkla råd
- Inventera rekommenderade rådnivåer: MI, rökavvänjning, dietister
- KVÅ
- Ta tillvara på de resurser och arbetsmodeller som finns, exempel Hypertoniflöde i Tierp



## Våra tankar

- Kvalitet hellre än kvantitet
- Hälsöarbete som genomsyrar hela verksamheten

Vill vi ha

Hälsomottagning öppen för alla **eller**  
Hälsöarbete riktat mot vårdtyngden

”uppmärksamma landstingens arbete med att skapa goda strukturella förutsättningar för det sjukdomsförebyggande arbetet”

Socialstyrelsen 2013





## Att arbeta med sjukdomsförebyggande metoder i praktiken forts.

### Litteraturlista

- Barth, Tom Näsholm, Christina. **Motiverande samtal - MI : att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor**
- Rostila, Mikael Toivanen, Susanna. **Den orättvisa hälsan : om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd**
- Holm Ivarsson, Barbro Lunding, Helena. **MI, motiverande samtal : praktisk handbok för hälso- och sjukvården : fysisk aktivitet, kost & övervikt, riskbruk av alkohol, tobaksbruk**
- Socialstyrelsen. **Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011 : tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor : stöd för styrning och ledning**

+ internetsidor om MI och Nationella Riktlinjerna