

Testversion

Webbstöd för förbättringsarbete om levnadsvanor

Tabbning inaktiv



Levnadsvanearbete i vården

Varför arbeta med
levnadsvanor i
vården?

Vad handlar
levnadsarbete om?

Förbättringsarbete
för goda
levnadsvanor

Vad behövs för att
lyckas?

Testversion film

Exempel på levnadsvanemottagning
Näsby vårdcentral i Region Skåne

<https://vimeo.com/332621693/d05ec431f5>

**Att skapa förutsättningar för primärvårdens
praktiska levnadsvanearbete**





Ohälsosamma levnadsvanor

Framgångsfaktorer för
prevention och behandling

Framgångsfaktorer



Aktivt ägarskap

Arbetet med ohälsosamma levnadsvanor prioriteras av ledningen som skapar finansiella och personella resurser och kompetensstöd i den kliniska vardagen

Hälso- och sjukvårdsledningen

- Prioriterar arbetet och anger tydliga mål för verksamheten
- Följer upp arbetet
- Är delaktig i implementeringen och driver på utvecklingen
- Avsätter resurser
- Säkerställer att det finns kompetensstöd för arbetet med levnadsvanor i den kliniska vardagen

Verksamhetschefen

- Prioriterar frågorna
- Integrerar levnadsvanearbetet i värdegrundsarbetet

Vårdenheten

- Integrerar arbetet med ohälsosamma levnadsvanor i det dagliga kliniska arbetet

Normer och kultur

Strukturella förutsättningar

Hälso- och sjukvårdsledningen

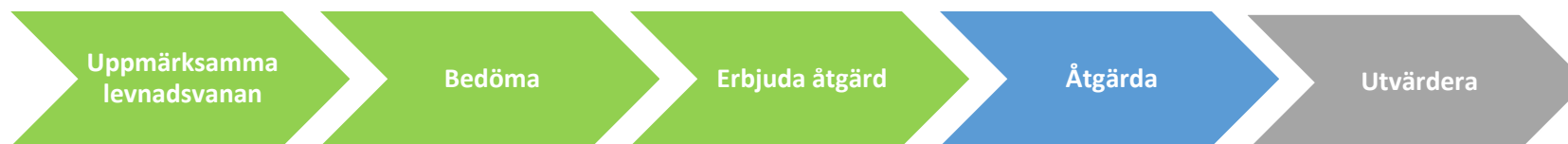
- Ger strukturella förutsättningar för arbetet i den kliniska vardagen
 - *Tydliga uppdrag, resurser, tillgängliggöra kunskapsstöd, metodstöd och IT-system*
- Strategiska satsningar på fortbildning
- Rutiner för strukturerad kompetenshöjning inom området
- Tillgängliggör kunskapsstöd för de som arbetar kliniskt

Verksamhetschefen

- Stabil organisation för levnadsvanearbetet och resurser avsätts för arbetet
- Lokala rutiner för patientflöden, arbetssätt och dokumentation som stödjer samverkan mellan olika professioner och vårdnivåer
- Rutiner och verktyg för att uppmärksamma och stödja patienter med ohälsosamma levnadsvanor

Medarbetarna har

- Kompetens att ge enkla råd och rådgivande samtal enligt de nationella riktlinjerna
- Medarbetare som erbjuder kvalificerat rådgivande samtal har fördjupad ämneskunskap samt kompetens i rekommenderade samtalsmetoder enligt nationella riktlinjerna



Checklista för vårdenheten

Struktur	Ja	Nej
Alla på enheten känner till landstinget/regionens uppdrag för arbetet med ohälsosamma levnadsvanor enligt Socialstyrelsen Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.		
Alla har kunskap om hur vi arbetar med uppdraget.		
Alla har kännedom om hur befolkningens levnadsvanor ser ut i vårt område.		
Alla har kännedom om hur de fyra levnadsvanorna påverkar de diagnoser och sjukdomstillstånd som är vanligast bland våra patienter.		
Verksamhetschefen har avsatt resurser i budgeten för arbetet med prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.		
Verksamhetschefen är ansvarig för att medarbetarna har relevant kompetens för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.		
Det finns lätt tillgängligt och aktuellt kunskapsunderlag för att arbeta med ohälsosamma levnadsvanor.		
Det finns verktyg för att uppmärksamma och stödja patienter med ohälsosamma levnadsvanor.		
Det finns tid avsatt för att arbeta enligt riktlinjer.		
Det finns person/personer som har i uppdrag att följa och förmedla den senaste kunskapen inom levnadsvaneområdet till övriga medarbetare.		
Alla har kunskap om och dokumenterar levnadsvanor i journalen.		
Process		
Enheten följer gemensamma rutiner för arbetet med ohälsosamma levnadsvanor.		
Alla medarbetare med patientkontakt uppmärksammar alla patienters levnadsvanor när det är kliniskt relevant och lämpligt. - Vem/vilka ger stöd vid ohälsosamma levnadsvanor? - Vem ansvarar för uppföljningen?		
Resultat		
Enheten har måttal/indikatorer som följs upp kontinuerligt och används i det systematiska förbättringsarbetet.		
Enheten har fortlöpande dialog kring enhetens resultat och förbättringsmöjligheter.		
Checklistan är ursprungligen framtagen av Region Skåne.		



**Kunskapscentrum levnadsvanor
och sjukdomsprevention**

skane.se/kclevnadsvanor

- Information om Kunskapscentrum
- Möjlighet att registrera sig till nyhetsbrev
- Länkar till
 - Nyheter
 - Vårdprogram levnadsvanor
 - 1177 temasideor
 - Podcast om levnadsvanor
 - Utbildningskalender



... / Kompetens och utveckling / Sakkunnsgrupper / Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevension

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevension

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevension startades under hösten 2016 och arbetar regionövergripande i frågor som rör de fyra levnadsvanorna matvanor, fysisk aktivitet, tobak och alkohol.

Behandlingsstöd i form av vårdprogram och stödmaterial hittar du under det övergripande området [levnadsvanor](#).

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevension ska verka för att identifiering och behandling av ohälsosamma levnadsvanor ingår som en del av all hälso- och sjukvård i Region Skåne. Den övergripande målsättningen är att "individuella levnadsvanor inom kost, fysisk aktivitet, alkohol och tobaksbruk förbättras i kontakt med verksamheter inom hälso- och sjukvården som finansieras av Region Skåne".

Under 2017-2018 fokuserar vi bland annat på:

- utbildning
- revidering av vårdprogrammet för levnadsvanor
- utveckling av dokumentation av levnadsvanor
- samverkan med interna och externa aktörer
- upprättande av regionövergripande nätverk för respektive levnadsvana

Kunskapscentrum anordnar och medverkar till följande utbildningar:

- Diplomerad tobaksavvänjare
- Alkoholutbildning enligt MET-metoden
- Utbildning av F&F-förskrivare
- Kvalificerat rådgivande samtal om ohälsosamma matvanor
- Kurs i "sjukdomsförebyggande metoder" för ST-läkare
- Måltidsrådgivande samtal, grundkurs och förupplägg

Vid frågor eller annat, kontakta oss via vår e-post.

[Presumera på vårt nyhetsbrev](#)

Uppdragsbeskrivning	
Kontaktuppgifter	0
Rapporter	0
Nyhetsbrev	0

Sistast uppdaterad: 2018-08-24
Kontakta sidansvarig

NYHETER

- Ordinera Skånelöden på recept
- Din fråga spelar roll - kampanjvecka riskbruk alkohol vecka 7
- Intervju med regional patientprocessledare för cancerrehabilitering på RCC Syd

[Fler nyheter](#)

RELATERAT

- Vårdprogram levnadsvanor för vuxna
- Webbutbildning vårdprogram levnadsvanor
- Vårdokumentation av levnadsvanor
- 1177 - Tema hälsa och livsstil
- 1177 - Levnadsvanor i samband med operation
- Podcast - Ta hand om dig!
- Brochyr: goda levnadsvanor gör skillnad

UTBILDNINGSKALENDER

- 17 SEPTEMBER Alkohol - en fråga för vården
- 27 SEPTEMBER Lokal fortbildning för allmänläkare NV 2018-09-27
- 18 OKTOBER Utbildning till diplomerad tobaksavvänjare

[Fler utbildningar](#)



Nyhetsbrev nr 10

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevension



Bild: Malin Skogström

Hej!
Sommaren är här och många njuter redan av semestern. Vi på Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevension passar på att stolt presentera Nyhetsbrev nr 10. Som tema för detta nummer har vi valt *Barn och unga*. De nya nationella riktlinjerna från Socialstyrelsen "Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor" kom 2018. En av nyheterna i dessa riktlinjer var att även barn och unga inkluderades. För oss på Kunskapscentrum har detta inneburit en viss omställning, med nya satsningar och strategier! Vi har även fått möjlighet att samarbeta allt mer med Kunskapscentrum barnhälsovård och Kunskapscentrum kvinnohälsa, vilket bland annat resulterat i en inspirationsdag 22 maj "Levnadsvanor ur ett bamperspektiv – från graviditet till tonåren" med fantastisk uppslutning från alla verksamheter.

I detta nummer lyfter vi exempelvis WHO:s nya riktlinjer för barn under fem år gällande fysisk aktivitet, sömn och skärmtid. Och som vanligt har vi intervjuat en av våra fantastiska medarbetare, i detta nummer Helene Henriksson, som är fysioterapeut och strateg för våra levnadsvanesatsningar för barn och unga.

Dessutom är nyhetsbrevet fullt med intressanta lästips inför sommaren och även ett filmtips i Videoteket, producerad av primärvårdens utbildningsenhet, där jag intervjuas av min allmänläkarkollega Beata Borgström kring evidensbaserat arbete med levnadsvanor inom primärvården.

Såklart har vi redan börjat ladda inför höstens aktiviteter - tobaksutbildning, alkoholutbildning, FaRs dag och ST-utbildning! Och dessutom en kunskapsturné i samarbete med RCC Syd med tema "Matvanor, alkohol och cancer", där samma utbildning ges på fyra olika orter i Skåne. Jag vill passa på att önska er alla en riktigt skön sommar!

Malin Skogström, enhetschef/läkare

Kommande utbildningar

Utbildning till diplomerad tobaksavvänjare
[11-13 sep + 11 dec, Malmö](#)

Matvanor, alkohol och cancer
[17 sep, Malmö](#)

Matvanor, alkohol och cancer
[8 okt, Lund](#)

Matvanor, alkohol och cancer
[16 okt, Helsingborg](#)

Matvanor, alkohol och cancer
[24 okt, Kristianstad](#)

Alkoholutbildning enligt MET-metoden
[6-7 nov + 12 feb \(2020\) Malmö](#)

Tema: Barn och unga

Samverkan är receptet för ökad fysisk aktivitet

GoFaR (Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på Recept) är ett utvecklings- och samverkansprojekt som involverar elevhälsan i Helsingborg och sju pilotskolor, Skåneidrotten, Fritid Helsingborg, Socialtjänsten, Barnkliniken, Region Skåne samt PART (Preventivt arbete tillsammans). Målet är att minska tröskeln för fysisk aktivitet och bidra till ett hälsosamt, fysiskt aktivt liv för eleverna. I projektet ansvarar skolsköterskor, som utbildats i FaR-förskrivning och motiverande samtal, tillsammans med fysioterapeuter från Region Skåne för FaR-ordinationer och uppföljningen. Fokusgrupp har varit elever med koncentrations-svårigheter/önskad ökad skolprestation, ohälsosam stress samt övervikt. Metoden är nu implementerad på pilotskolorna i Helsingborg och en liknande satsning genomförs i Landskrona till hösten.

[Läs mer om GoFaR](#)

Alkohol, sex och relationer

Systembolagets systerbolag IQ släppte i början av året en rapport som undersöker alkoholens inverkan på unga vuxnas (18-25 år) relationer, beteende och risker. Syftet är att uppmärksamma sambandet mellan alkohol och sex, en mycket aktuell fråga i unga vuxnas liv.

[Läs hela rapporten](#)

Introduktion av mat för spädbarn

I Barnläkarföreningen och Livsmedelsverket nya genomgång visar resultaten att det inte finns adekvat stöd för att hävda att allergirisk minskar om spädbarn får äta t.ex. ägg och jordnötter under sitt första levnadsår.

[Läs hela artikeln](#)
[Läs hela rapporten](#)

Rökfri miljö



Bild: KC Barnhälsovård

Att få växa upp i rökfri miljö är på många sätt viktigt för barnets hälsa. Socialstyrelsens råd till blivande och nyblivna föräldrar är att undvika nikotinanvändning för minskad risk för försämrad fostertillväxt, dödföddhet och plötslig spädbarnsdöd. Barn till föräldrar som röker riskerar dessutom i högre grad än barn som inte har föräldrar som röker att drabbas av olika ohälsoproblem, till exempel luftvägs- och öroninflammationer. Föräldrar som röker är i det här fallet även förebild för barnet. På gruppnivå ses även att barn till rökare oftare själva börjar röka under uppväxten än barn till icke-rökare. Den senaste sammanställningen i Skåne av föräldrars rökvanor bygger på registerdata insamlad i barnhälsovården för barn födda 2016 och utgörs av de svar föräldrar lämnade när deras barn var 0-4 veckor och 8 månader gammalt. Av barnen i Skåne födda 2016, som fått sina föräldrars rökvanor registrerade, lever knappt 16 procent i hushåll där någon röker. Att barnets pappa röker är mer än dubbelt så vanligt som att mamman gör det. Skillnader för andel barn som växer upp i rökfri miljö ses både mellan socioekonomiska grupper och mellan Skånes kommuner. Båda föräldrarnas rökning har samband med CNI (Care Need Index), och vad gäller papporna i Skåne är sambandet starkt. Även om det går långsamt visar trenden ändå att rökning bland småbarnsföräldrar minskar för varje år mätningar sker. Andelen rökande föräldrar till barn födda 2016 var något lägre än hos föräldrar till barnen födda 2015.

[Läs Barnhälsovården i Skåne årsrapport 2017](#)

Text: Ylva Thor, Kunskapscentrum barnhälsovård

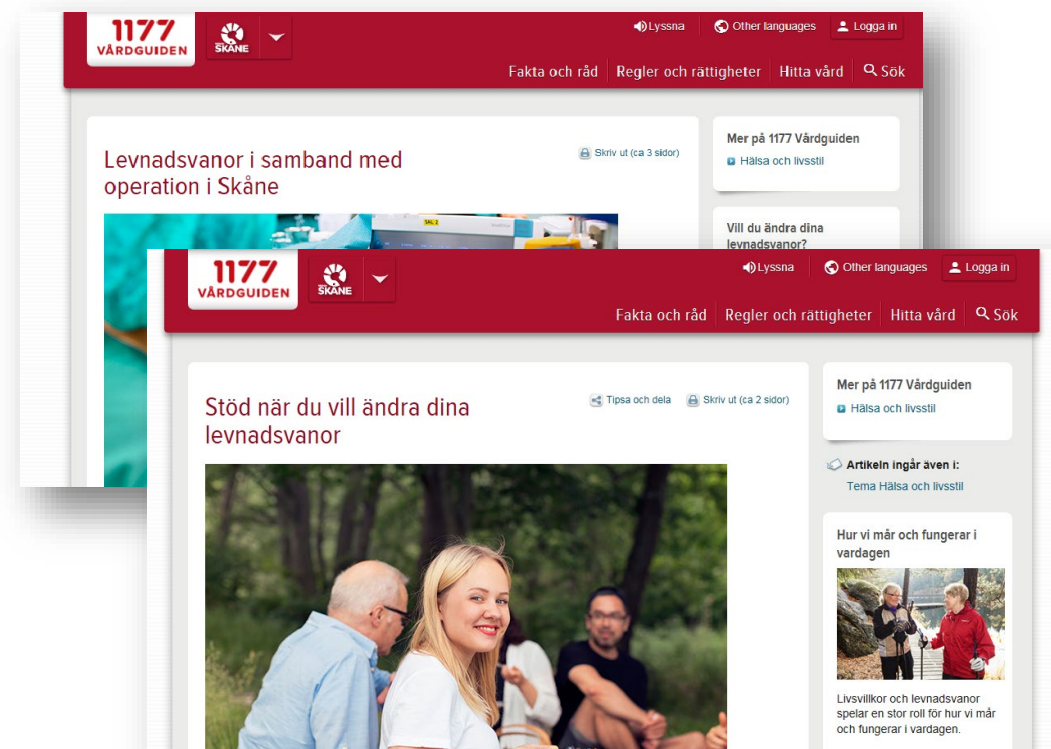
WHO:s nya riktlinjer kring barn och unga



Bild: WHO

För första gången har Världshälsoorganisationen WHO tagit fram riktlinjer för barn under fem år gällande fysisk aktivitet, sömn och skärmtid. Riktlinjerna är framtagna av WHO:s expertpanel som baserat sina slutsatser på omfattande studier, huvudsakligen från Kanada, Australien, Sydafrika och USA. För att växa upp till friska individer behövs mer tid för aktiv lek och rörelse, bättre sömn, mindre tid framför skärmar samt begränsat stillasittande i vagn och barnstol. WHO rekommenderar mycket lek med barnen samt läsning, berättande och sång i samband med att de är stillasittande. Barn som sitter i timmar framför skärmar hoppar ofta över fysiska aktiviteter och sover mindre och med sämre kvalitet. Kronisk brist på sömn hos barn är kopplat till ökad fetma. Genom att följa de nya riktlinjerna minskar risken för att barn på sikt ska drabbas av livshotande sjukdomar så som diabetes, högt blodtryck, cancer samt hjärt- och kärlsjukdom. Om man tidigt lägger grunden för ett aktivt och hälsosamt liv hos barnen finns det goda förutsättningar för ett fysiskt och mentalt välbefinnande som vuxna.

[Läs WHO:s sammanfattning av riktlinjerna](#)
[Läs hela rapporten om WHO:s nya riktlinjer](#)



Webbutbildning vårdprogram levnadsvanor

- Hur ser våra levnadsvanor ut i regionen?
- Lär dig identifiera och erbjuda stöd vid ohälsosamma levnadsvanor
- Webbutbildning hittar du via utbildningsportalen

Hur lever skåningarna?

De som inte röker, äter hälsosamt, är måttligt fysiskt aktiva och har en måttlig konsumtion av alkohol lever i genomsnitt 14 år längre än de som har ohälsosamma levnadsvanor. Rökning, osunda matvanor, otillräcklig fysisk aktivitet och riskbruk av alkohol är dessutom de levnadsvanor som bidrar mest till den samlade sjukdomsbördan i Sverige.

När det gäller rökning och kraftig övervikt ligger skåningarna klart högre än i resten av Sverige; 59 procent av männen och 42 procent av kvinnorna lider av övervikt eller fetma. Skillnaderna ökar mellan olika grupper i samhället. Siffrorna kommer från Region Skånes folkhälsorapport 2013.

Klicka på knapparna under bilden för att lära dig mer om skåningarnas levnadsvanor.

[Rökning](#)[Fysisk aktivitet](#)[Alkohol](#)[Matvanor](#)

Utbildningar våren 2020



- Grundutbildning Fysisk aktivitet på recept (FaR) 23 jan
 - Utbildning till diplomerad tobaksavvänjare 29-31 jan + 15 april
 - Tobak – en fråga för vården 4 feb förmiddag
 - Alkohol – en fråga för vården 4 feb eftermiddag
 - Levnadsvanor-en viktig del av behandlingen vid psykisk ohälsa 24 mars
 - Alkoholutbildning enligt MET-metoden 28-29 april + 10 juni
 - Alkohol – en fråga för vården 5 maj
 - Tobaksfria dagen 2020 19 maj + nätverksträff
-
- FaRs dag 13 nov 2019 (inspiration och nätverksträff)



Riktade hälsosamtal

Region Skåne

Hälso- och sjukvårdsnämndens beslut 25/9

Region Skåne genomför en pilot av riktade hälsosamtal till personer som fyller 40 år, på ca 10 vårdcentraler under 2020.

Hälso- och sjukvårdsdirektören får i uppdrag att hösten 2020 återrapportera till hälso- och sjukvårdsnämnden hur pilotfas av riktade hälsosamtal utfallit och återkomma med förslag till nämnden avseende eventuellt breddinförande på alla vårdcentraler av riktade hälsosamtal 2021.

Förstudie om digital lösning startar 23/10.

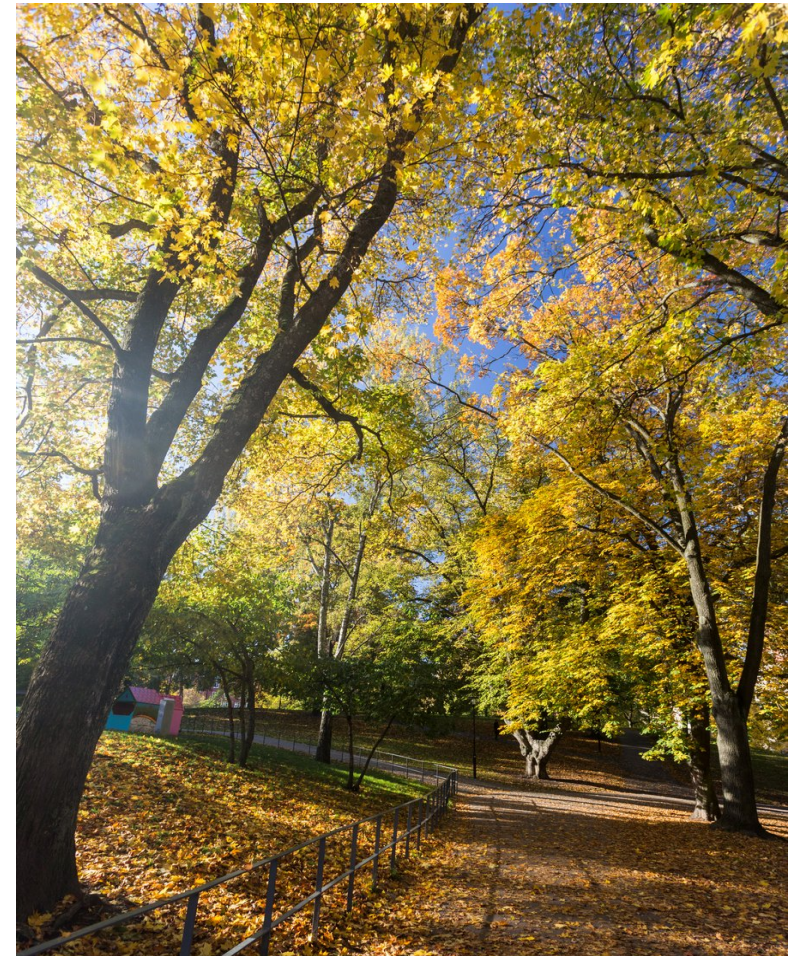
Gästrikland
Jönköping
Norrbotten
Västerbotten
Västernorrland
Västmanland
Södermanland
Östergötland

Nationellt IT-stöd?

Nationellt kvalitetsregister?

Diskussionspunkter - huvudman

- Vilka mål har ni angett för arbetet med ohälsosamma levnadsvanor kopplat till nationella riktlinjer?
- Hur kan ni på bästa sätt föra en dialog med vårdenheter om kvaliteten?





Tack!

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevention, Region Skåne

Helene Henriksson, fysioterapeut, sakkunnig fysisk aktivitet

Elisabeth Nilsson, sjuksköterska, sakkunnig alkohol

Malin Skogström, distriktsläkare, enhetschef

kclevnadsvanor@skane.se