



Det hälsofrämjande perspektivet, Nära Vård i Västernorrland

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård (HFS), 230316

Linda Strid, Programledare, Program god och nära vård i Västernorrland



Nära vård – en synvända

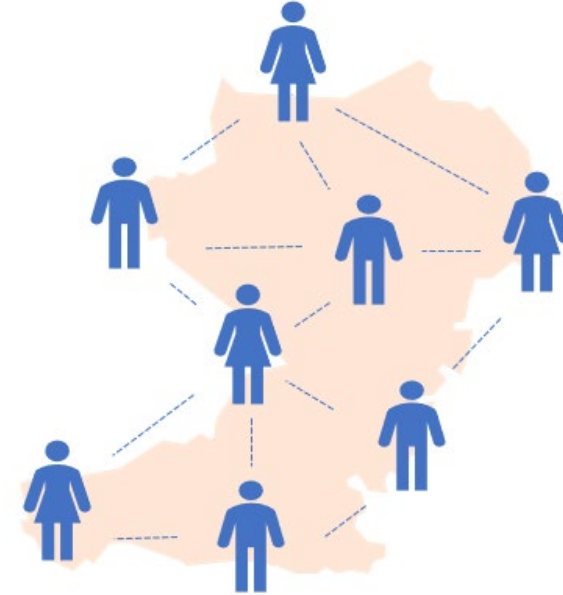
”Nära vård är inte en ny organisationsnivå eller benämning på dagens primärvård.

Nära vård är snarare ett nytt sätt att arbeta med hälsa, vård och omsorg. **Den närmsta vården är den som patienten/brukaren kan ge sig själv – egenvården – samt det stöd kommunerna och regioner kan ge för att möjliggöra detta.”**

- ❖ En mer tillgänglig och närmare vård tillsammans med nya arbetsätt innebär att resurserna inom vården och omsorgen kan användas bättre och därmed räcka till fler.
- ❖ Personcentrerade arbetsätt som utgår från individens behov och förutsättningar.
Att se, involvera och anpassa insatserna efter vad som är viktigt för just den personen”

Västerbottens helhetsgrepp

1. Kommunerna och regionen som 8 likvärdiga parter.
 2. Gemensam politisk målbild och avsiktsförklaring.
 3. Länsgemensamt program för stöd och samordning
 - Programstyrgrupp (förändringsägare)
 - Programkontor (metod- och kunskapsstöd)
 4. Närvårdsamordnare i respektive organisation, folkhälsonätverk m.fl.
- ❖ Nära vård genomsyrar allt/alla, mer än bara vård och omsorg.
 - ❖ Omställningen sker i/av verksamhet.
 - ❖ Flera parallella processer som måste hänga ihop med ett momentum.



Gemensam målbild & avsiktsförklaring



Länsgemensam målbild för en god och nära vård i Västernorrland 2030



Det här ska vi (fortsätta att) göra i Västernorrland

- Öka *samverkan* mellan länets vård- och omsorgsaktörer (inkl. privata)
- Öka utvecklingen av *personcentrerad* vård och omsorg
- **Öka utvecklingen av *hälsofrämjande, förebyggande insatser samt egenvård***
- Öka *digitalisering*, digital förmåga och ny teknik
- Effektivare och mer strukturerad *verksamhetsutveckling och projektledning*
- Ökad innovation och *utforskande av nya arbetssätt* (designmetodik)

Nationella framgångsfaktorer



Tankar om omställningen - Västernorrlands förändringsägare



*Nära Vård är flera förändringar under gemensam målbild
– en del av en nationell reform.*



För vem gör vi det här och vad ska ha hänt när vi är i mål?

1. Värde för individen/målgruppen

En sammanhängande vård och omsorg som är förebyggande och hälsofrämjande och som upplevs tillgänglig och kontinuerlig med hög delaktighet. Dvs en god och nära vård för och tillsammans med våra invånare (*länets målbild*).

2. Värde för organisationen

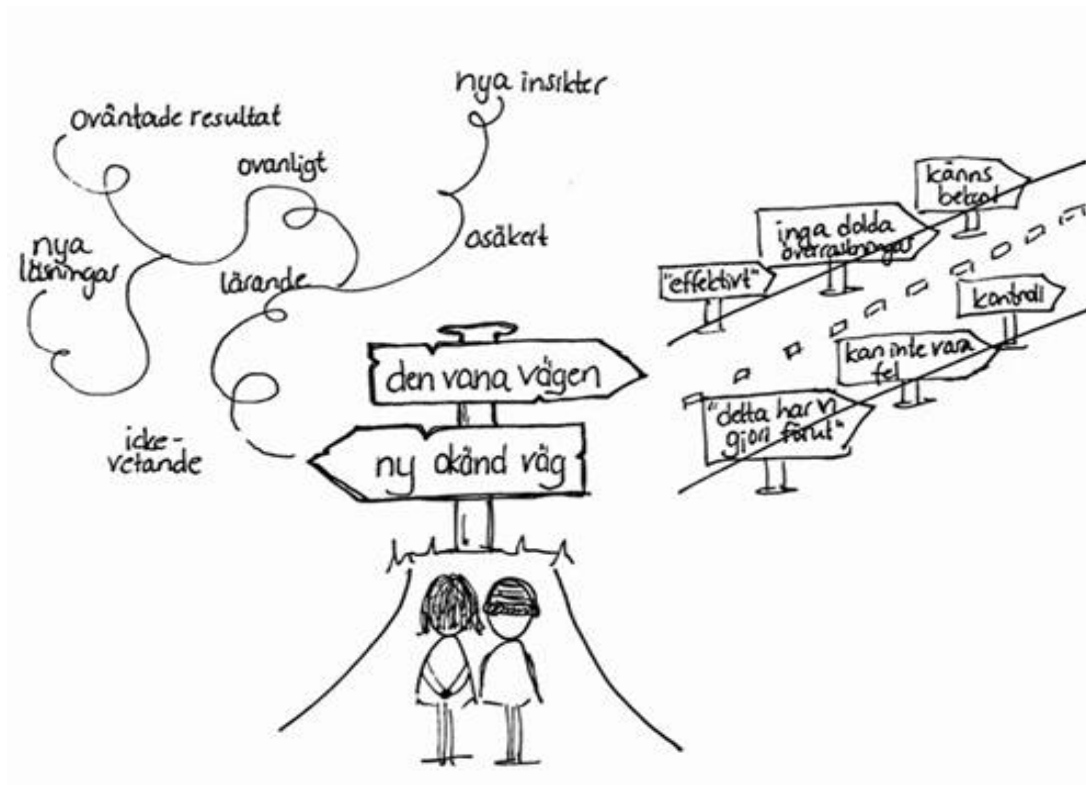
- God arbetsmiljö, attraktivitet och trivsel
- Samhällsnytta, hälsa och ekonomi



Omställningen till god och nära vård gör vi för länets alla invånare.



I samverkan bryter vi ny mark - från organisation till person och helhetssyn.



Förändringsfönstret är öppet!

1. Stark hotbild – färre som försörjer fler
2. Stark draghjälp – nationellt uppdrag
3. Hälsöfrämjande och förebyggande insatser
- en framgångsfaktor

Gemensamma analyser och samtal leder till nya lösningar men också målkonflikter att ta oss igenom.



Vården och omsorgen i Västernorrland

Många att nå – många som utgör potentialen.



Organisation	Verksamhetschefer	Enhetschefer	Medarbetare	Invånare
Kommuner	40	335	9 200	
RVN	30	180	4 450	
Privat PV	7	7	-	
Summa	77	520	13 650	245 000

Önskvärt, nödvändigt och möjligt!

Webbutbildning – Att samtala om levnadsvanor

Syfte: tillgängliggöra och höja kunskapsnivån om levnadsvanor för att förebygga ohälsosamma levnadsvanor

- Målgrupp: personal i kommunal- och regional verksamhet med patientkontakt. Även enhetschefer, utvecklare, samordnare m.fl.
- Bygger på Nationella Vårdprogrammet vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling samt Socialstyrelsens Nationella riktlinjer inom samma område.
- Innehåll: matvanor, tobak, fysisk aktivitet, alkohol.
Bonusavsnitt: samtals tekniker, stress.



INNEHÅLL

- Hjälpsapp
- Definitioner
- Hjälpsapp med särskilda behov
- Naturaktivet
- Tobak
 - Hälsosamt med tobaksbruk
 - Definitioner
 - Tobak - uppmärksamma, ägda, följa upp
- Alkohol
 - Hälsosamt vid minskad konsumtion
 - Definitioner
 - Alkohol - uppmärksamma, ägda, följa upp
- Matvanor
 - Placera mat
 - Hälsosamt vid hälsosamma matvanor
 - Matvanor - uppmärksamma ägda följa upp
 - Matvanor övrigt
- Stress och återhämtning
- Avslutning
- Testa dina kunskaper
- Två

Hitta ditt sätt

Hälsosamma matvanor kännetecknas av en större andel grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt, bär, nötter, frön, fullkornsprodukter, fisk, skaldjur, växtbaserade mjölkprodukter och ägg samt magera och osötkade mejeriprodukter samt ett lägre intag av rostat kött och chark, salt, socker och alkohol.

3 timmar

Även energibalans och intagsfrekvens är av betydelse. För mycket och för lite energi kan leda till allvariga hälsoproblem. Intagsfrekvens har bland annat stor påverkan på uppkomst av karies. Generellt behövs ett uppehåll på 3 timmar mellan intag för att minska risken för karies.

Bildkälla: Livsmedelsverket

Hitta ditt sätt

Att äta grönsaker, lagom mycket och röra på dig

ÖKA	BYTTILL	MINSKA
gröna grönsaker, baljväxter, frukt och bär, fisk och skaldjur, nötter och frön	Kulor, kryddväxter, matvanor och ägg	ött fett och olja, socker, alkohol
		Magra mejeriprodukter

Hälsosamma matvanor

Här berättar dietisten Julia Eving från Livsstilsmedicin Österåsen om vad man bör tänka på för att förbättra sina matvanor. Vi rekommenderas att äta mer av gröna grönsaker, frukt och bär, baljväxter, fisk och skaldjur, nötter och frön. Men hur ser en hälsosam frukost ut, hur ska jag tänka kring saltnivån och mycket hälsosam mat? Det och mycket annat beskriver dietisten Julia Eving i filmen "Hälsosamma matvanor".

Filmens längd är 4:08 minuter. Den kan visas för patienterna på en hälso- vårdcentral eller på sjukhuset. Hör av dig till www.livsstilsmedicin.se om du önskar ladda ned den.

Hälsa och miljö

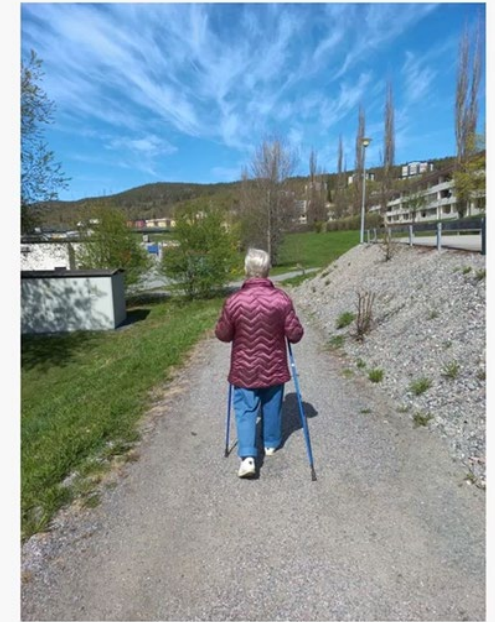
1. 2. 3. 4. 5. 6.

Om du vill veta mer

Arbetsmodell – Rehabinsatser för äldre

Syfte: Nära samarbete för att systematiskt bedöma, planera, genomföra och följa upp behov av stöd på individnivå.

- Tidiga rehabinsatser i samarbete biståndshandläggare (hemtjänst) och arbetsterapeut/fysioterapeut (hälso- och sjukvårdsavdelning). Pilot 12 månader.
- Invånare som söker insatser i hemmet för första gången samt återsökande upp till måttliga behov (85 individer).
- Mål
 - Individnivå: ökad självständighet, trygghet och livskvalitet
 - Verksamhetsnivå: Rätt nivå av insatser i hemmet
 - Medarbetare: personalens upplevelse av ett nära samarbete



 ÖRNSKÖLDSVIKS
KOMMUN

**Upplever du efter
rehabiliteringsperioden en
ökad trygghet att förflytta dig
och utföra aktiviteter i
hemmet?**

*Ja, jag är mycket tryggare nu.
Jag är inte rädd för att ramla.*

Rehabinsatser forts.

- Samtliga fick rehabiliteringsinsatser de annars inte fått (upp till 3 mån).
- Biståndshandläggare fick tillgång till fördjupat bedömningsunderlag.
- Fokusförflyttning från brandsläckning till tidigt förebyggande insatser.
- **Synbara individ- och verksamhetsvinster:**
 - Ökad självständighet, trygghet och välmående.
 - Rätt resurser vid rätt tillfälle.
 - Minskat/uppskjutet behov av hemtjänstinsatser för invånaren.
 - Utrymme för anställning av personal redan under piloten.

Hälsoenkät EQ5D - Självskattad hälsa

0= sämsta hälsa du kan tänka dig
100= bästa hälsa du kan tänka dig

Din hälsa idag:

- 220207: 0
- 220404: 60
- 220518: 100

COPM

Att duscha (220224)

Betydelse: 10 poäng
Utförande: 1 poäng
Tillfredsställelse: 1 poäng

Promenera utomhus (220224)

Betydelse: 10 poäng
Utförande: 1 poäng
Tillfredsställelse: 1 poäng

Att duscha (220518)

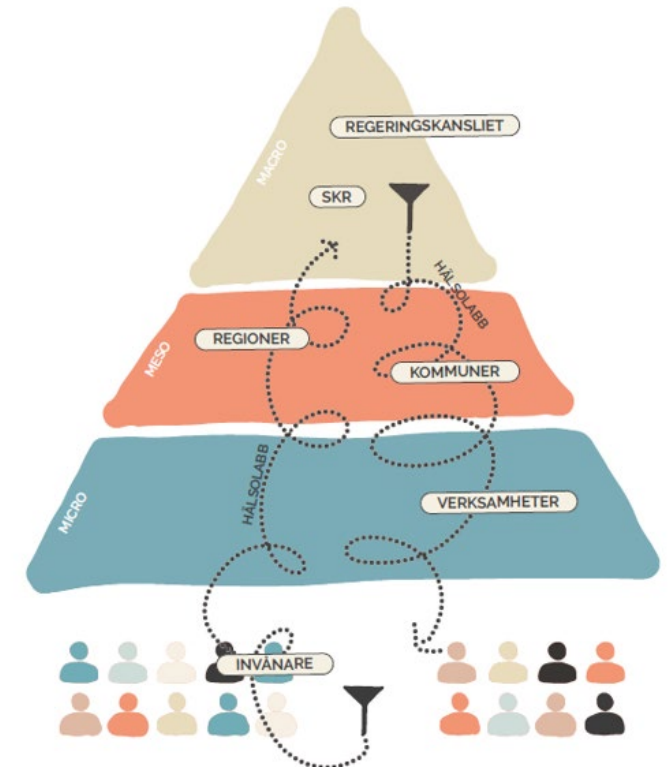
Utförande: 9 poäng
Tillfredsställelse: 10 poäng

Promenera utomhus (220518)

Utförande: 10 poäng
Tillfredsställelse: 10 poäng

Förstudie – MIUN/SKR/Västernorrland

- Följa och förstå omställningen via aktionsforskning.
- Medarbetare som medforskare (kommun/region).
- Dec 2022 till juni 2023.
- Nyckelinsikter som speglar möjligheter och utmaningar.
 - relationella är en hävstång
 - nära vård (kan) uppfattas som något vid sidan om dagliga arbetet
 - när vi kan relatera till helheten så blir det en hävstång





**” Ett större synsätt med förståelse för vilket sammanhang vi arbetar i leder till bra beslut,
ett arbete som behöver göras om varje dag”**

Jan Carlzon



Tack!

Kontakt med Program god och nära vård i Västernorrland:
naravard@rvn.se

Barnsäkert, en god och nära vård för barn 0-6 år i Västernorrland

Sundsvalls Kommun, RVN



Ny samverkan stärker skyddsnätet runt barnfamiljer

BarnSäkert är en arbetsmodell med syfte att upptäcka psykosociala riskfaktorer i små barns uppväxtmiljö. När barn far illa ska barnhälsovården och socialtjänsten snabbt kunna erbjuda hjälp till åtgärd. Knepet är ett nytt och tätt samarbete.

2022-11-16

Hälsofrämjande och förebyggande insatser

RVN, Hela länet



Vården i Västernorrland ger ovanligt många rådgivningssamtal om motion och matvanor. Charlotte Högberg hjälper invånare att göra en livsstilsförändring i praktiken. Iwona Jacobsson ansvarar för satsningen.

Personlig hälsocoach hjälper länsbor äta bättre och motionera mer

2023-01-25 07:00

Hälsosam online är en hälsosatsning som just nu pågår i Region Västernorrland. Deltagarna får kostnadsfri tillgång till en personlig hälsocoach och en app för att registrera motion och matintag. Varje vecka ger coachen respons och uppmuntran genom digital kommunikation.

Satsning på äldres självständighet

Kramfors Kommun



Arbetsterapeuten Erika Svensson på besök hos Gudrun Dahl i Kramfors.

09 december 2022

Satsning på äldres självständighet

Människor ska vara aktiva och självständiga så länge som möjligt, men samtidigt veta att det finns hjälp att få när de egna resurserna inte räcker till. Det är ett mål för äldreomsorgen i Kramfors kommun.

För att hjälpen ska bli rätt, har de som ansöker om stöd möjlighet att träffa en arbetsterapeut innan beslut tas.

<https://kramfors.se/nyheter/nyheter/stod--omsorg/stod--omsorg/2022-12-09-satsning-pa-aldres-sjalvstandighet.html>

Kortfilmer Nära vård

Filmer från Västernorrland

- Introduktion till Nära vård i Västernorrland (2021): <https://www.rvn.se/sv/delplatser/Vardgivare/Vardgivarwebb/samverkan-och-utveckling/god-och-nara-var-d-i-vasternorrland/film-och-podd-fran-skr/>
- Nära vård på landsbygden, Näsåker Samskapat (2022): <https://www.youtube.com/watch?v=auGyooe-6Xg>
- Nära vård på landsbygden (2023): https://www.rvn.se/sv/Om-regionen/Aktuellt-i-Region-Vasternorrland/Nyheter/film-framtidens-nara-var-d-visas-i-gemensam-film?fbclid=IwAR0v841d1_J7bjsNNiN404UDdsCTbij4b1aok0zybv4xdlYin9n_JoxVnDo
- Proaktiv Digifysisk Seniorvård (2022): <https://www.timra.se/kommunpolitik/projektochsamverkan/proaktivdigifysiskseniorvard.4.9924022180fa275183f0b.html>
- Fysisk aktivitet på recept (2021): <https://www.rvn.se/sv/Vard-o-halsa/folkhalsa/fysisk-aktivitet/>
- Naturaktiviteter, Bättre att förebygga än att bota (2022): <https://www.rvn.se/sv/Vard-o-halsa/folkhalsa/fysisk-aktivitet/digitala-kartor-till-halsoslingor/>

Filmer från SKR

- SKR, Nära vård en introduktion (2021): <https://skrplay.screen9.tv/media/3f0XZIXgkrHrYl-FoLsYIQ/nara-var-d-en-introduktion>
- SKR, röster om patientkontrakt (2022): <https://rapporter.skr.se/nara-var-d-2021-och-2022.html>