



Hälsa inför, under och efter graviditet

-Hälsokoordinatorer inom Mödrahälsovården

Therese Nygren och Sandra Vikman

Agenda:

- Bakgrund
- Insatser i projektet
- Resultat



- Presentation
- Organisation

Hälsokoordinatorer



Foto: 1177.se

Mål

Ökad hälsa för kvinnor och deras familjer genom förbättrade levnadsvanor

- Start april 2020
- Pågår till maj 2023
- Två projektledare/hälsokoordinatorer
- Tillgänglighet på mottagningar

Hälsa inför, under och efter graviditet



Hälsa inför, under och efter graviditet:

1. Skapa en ny sida om preconceptionell hälsa på 1177.se
2. Stöd till livsstilsförändring inför graviditet
3. Stöd till livsstilsförändringar under graviditet
4. Utökad föräldrautbildning
5. Kompetensutveckling för barnmorskor samt personal på familjecentral

Innehållet gäller Kalmar län

Stärk din hälsa inför en framtida graviditet

Det finns olika faktorer som kan påverka möjligheten att bli gravid, det vill säga din fertilitet. Levnadsvanor hos både kvinnor och män spelar roll. Mat och motion, tobak och alkohol kan påverka. Ålder har stor betydelse och även miljö

- Regionalt tillägg på 1177.se
- Kommunikationsinsats, nådde 75 000
- Primärt kvinnor 25-34 år
- Fler bokningar

Delprojekt 1: Skapa en ny sida om prekonceptionell hälsa på 1177.se



Mål

Erbjuda fördjupade hälsosamtal för kvinna/par/icke födande partner med graviditetsönskan.

- Fler kvinnor går in i graviditet med god hälsa
 - Kontaktvägar
 - Fördjupade hälsosamtal
 - Dokumentation
- Vision att erbjuda ungdomar, vid behov.



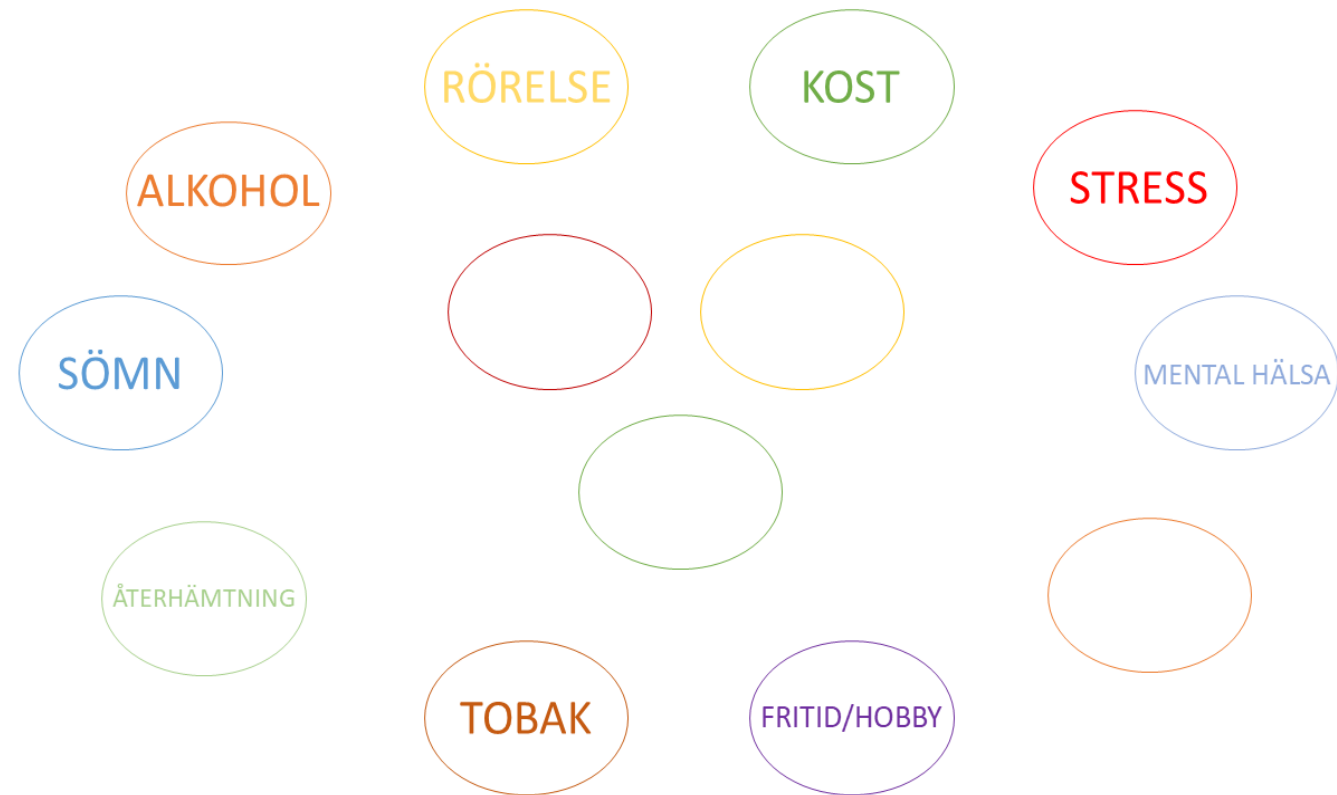
Mål: Erbjuda fördjupade hälsosamtal för kvinna/par/icke födande förälder som visar risk för ohälsa under graviditet.

- Identifieras av barnmorska
- Prioriteringar
- Samverkan
- Följs under ett år

Delprojekt 3: Fördjupade hälsosamtal under graviditet

Fördjupat hälsosamtal utifrån motiverande samtal

- Samtal utifrån levnadsvanor
- Främja motivation och beteendeförändring
- Delmål
- Uppföljning utifrån behov
- Former för samtalen



T.o.m. november 2021 (mars 2023)

1535 kvalificerat rådgivande samtal (2401)

430 patienter har tagit del av samtalen (643)

122 digitala vårdbesök (146)

954 telefonbesök (1400)

Resultat 2021

57 % har förbättrat sina kostvanor

36 % har ökat sin fysiska aktivitet

32 % har slutat röka/snusa

Förbättrad självskattad hälsa

Minskad viktuppgång hos gravida.



Foto: 1177.se

Positiva effekter på barns och familjers hälsa.

- 70 % rapporterar förbättrade levnadsvanor hos familjen.
- Tobaksstopp partner
- Gemensamma måltider
- Gemensamma promenader
- Aktivare lek
- Parrelationer stärks
- Barn äter mer grönsaker.

Insatserna når fler än målgruppen



Foto: 1177.se

"Den största förändringen har skett inom kosten. Jag förbereder nu mycket matlådor för att försäkra att jag, min sambo och barnen får i sig bra lagad mat, även när orken inte finns. Vi äter numera fisk varje vecka, innan kanske var fjärde. Vi äter mer grönt och har bytt ut mycket vitt socker mot fruktsocker." /Patient



97 % av barnmorskorna anser att
hälsokoordinatorn avlastar deras arbete.

*"Patienterna är mycket nöjda och många
gör verkligen förändringar! Jag ser det som
en viktig investering för vården att ha
tillgång till Hälsokoordinator. Mycket positivt.
Upplever att jag kan fokusera mer på mitt
arbete som barnmorska!"*

Barnmorskorna avlastas



Foto: 1177.se

Mål: Genomföra föräldrautbildning kopplat till hälsa och livsstil

- Föräldragrupper
- Pandemin
- Inspel på föräldragrupp
- Se över förutsättningarna

Delprojekt 4: Utökad föräldrautbildning



Mål: Barnmorskor får den kompetensutveckling som behövs för att möta patienter angående grundläggande frågor kring hälsa och livsstil.

- Föreläsningar
- Dagliga arbetet

Delprojekt 5: Kompetensutveckling för barnmorskor inom Mödrahälsovården

Utvärdering av projektet

Samarbete Linnéuniversitetet – fokusgrupper

Conclusion: Multicomponent lifestyle support in combination with person and family centered care approach has a great potential to help women during their transition into motherhood.

Ekonomisk analys

Projektet uppvisar kostnadseffektivitet.

Implementering

- Två hälsokoordinatorer i Mödrahälsovården
- Levnadsvanor inför, under och efter graviditet
- Utvärderingsfas



Tillsammans
för ett **friskare**
tryggare och
rikare liv