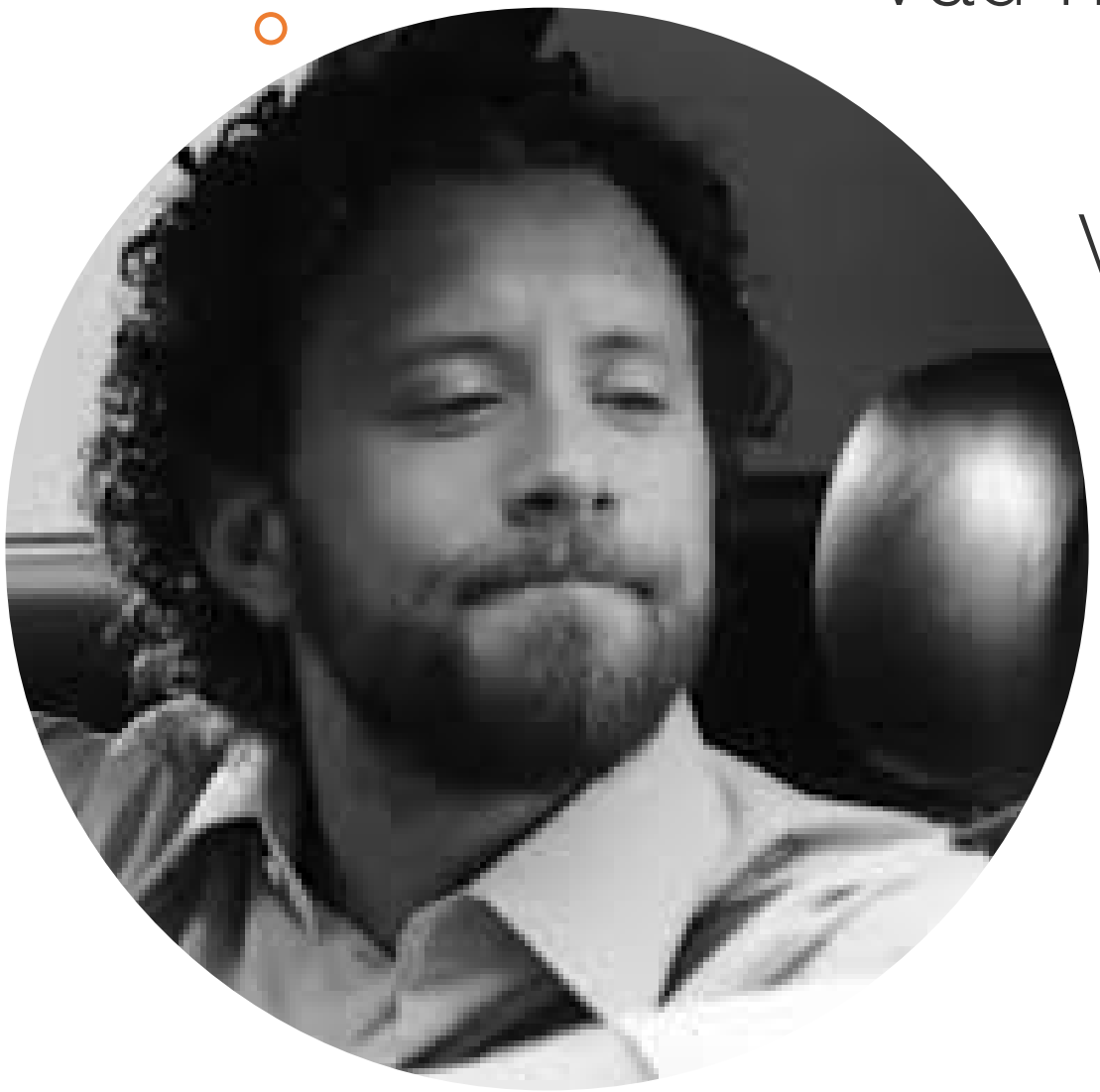
Välkommen!

MI Spirit



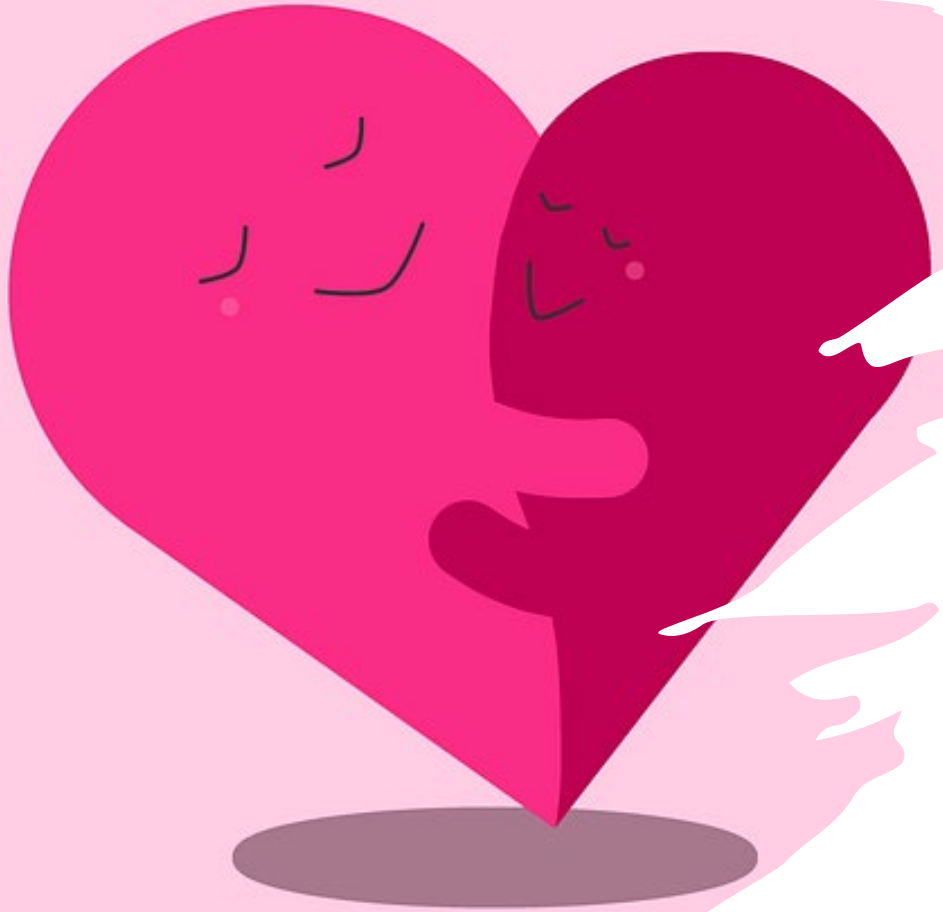
Vad händer med personerna i filmen?

Vad är det han gör som gör skillnad?

Validation (youtube.com)

Att bli bemött på ett uppmuntrande och positivt sätt gör att vi vågar tänka efter och prata om våra önskningar om förändring

Om vi känner oss kompetenta, känner att vi har förmågor och resurser, så tar vi lättare till oss information och råd



Bekräftelser

Genuina

Utgå från individen

Specifika, konkreta

”Du är en person värd att lyssna på,
det du känner, tänker och tycker är viktigt”

Vad kan bekräftelser göra med oss?

Att vi känner oss värdefulla, insiktsfulla och kloka

”Du överväger att ta dig an en stor och jobbig förändring för att du ska må bättre och få möjlighet att göra det som du tycker är roligt”

Att vi känner oss sedda

”Du är verkligen en person som sätter andra före dig själv och det har tagit hårt på dig under en lång tid”

Att vi känner oss förstådda i den situation vi är i

”På sikt ser du att det är viktigt för dig att sluta röka samtidigt så är din familjesituation så krävande just nu så det skulle bara öka på din stress ännu mer”

Vad kan bekräftelser göra med oss?

Att vi kan se oss själva i ett mer positivt perspektiv

”Att leva ett normalt och aktivt liv är väldigt viktigt för dig”

Att vi kan se våra förmågor och resurser

”Det har gått upp och ner samtidigt så du kom hit idag, fast besluten att hitta ett sätt att ta dig igenom det här”

Att vi får en bättre bild av oss själva

”Du strävar efter att vara en bra pappa oavsett vilka problem du möter”

Tänk på en deltagare eller patient som väcker negativa känslor i dig.

En svårare patient, någon du har svårt att nå fram till.

Skriv ner 5 positiva egenskaper som skulle kunna beskriva hen.

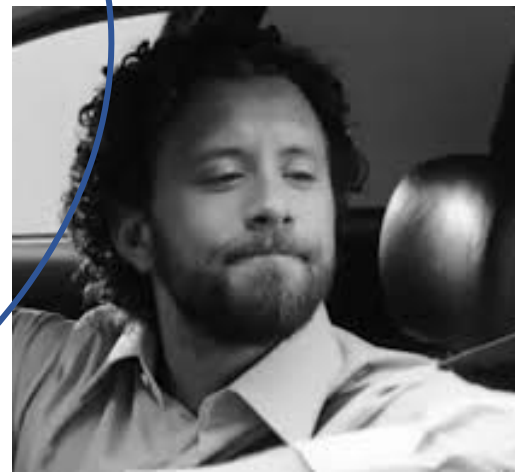
Aktsam
Alert
Allvarlig
Ambitiös
Anpassningsbar
Ansvarsfull
Arbetsam
Avslappnad
Banbrytande
Behärskad
Beskyddande
Beslutsam
Bestämd
Bra på att arbeta på egen hand
Bra på att lyssna
Bra på att organisera
Bra på att planera
Bra på att samarbeta
Bra på att tala
Bryr sig mycket om andra
Diplomatisk
Disciplinerad
Diskret
Diskussionsivrig
Driven
Dynamisk
Effektiv
Eftertänksam
Ekonomisk
Energisk
Entusiastisk
Envis
Erfaren
Exceptionell
Expert
Fantasifull
Flexibel
Följsam
Företagsam
Försiktig
Generös
Genomtänkt
Glad
Gott självförtroende
Grundlig
Hjälpsam
Human
Händig
Ihärdig
Intresserad av att lära sig nya saker
Kan arbeta hårt
Kan ta instruktioner
Karismatisk
Klok
Kompetent
Konsekvent
Konstnärlig
Kreativ
Kunnig
Kvalitetsmedveten
Kvicktänkt
Känslig
Lojal
Lugn
Lyhörd
Lär sig snabbt
Lätt för att uttrycka sig
Lättlärd
Lättsam
Medmänsklig
Metodisk
Mjuk
Modig
Motiverad
Mottaglig
Målinriktad
Målmedveten
Mångsidig
Noggrann
Nyfiken
Obeveklig
Objektiv
Omsorgsfull
Ordentlig
Ordningsam
Organiserad
Orädd
Pigg
Positiv
Praktisk
Pratsam
Prestigelös
Proffsig
Punktlig
Pålitlig
Rationell
Realistisk
Resultatinriktad
Riskbenägen
Rolig
Rörlig
Saklig
Samarbetsvillig
Serviceminded
Självgående
Självständig
Självsäker
Skarp
Smart
Snabb
Social
Spontan
Stark
Stresstålig
Strukturerad
Stödjande
Sällskaplig
Taktisk
Tar initiativ
Tillåtande
Trovärdig
Tuff
Tycker om utmaningar
Tydlig
Tystlåten
Tålmodig
Tävlingsmänniska
Undersökande
Unik
Uppfinningsrik
Uppriktig
Uppskattande
Uthållig
Utåtriktad
Vaken
Vaksam
Vältränad
Vänlig
Ärlig
Äventyrlig
Ödmjuk
Öppen

be:spire

Att visa empati, vara genuin, ha en positiv inställning gentemot den andre är nödvändigt och tillräckligt för ett helande möte

Att känna sig värdefull, insiktsfull och klok
Att bli sedd
Att bli förstådd i den situation man är i
Att se sig själv i ett mer positivt perspektiv
Att se att man har förmågor och resurser
Förbättrar bilden av oss själva

Empatiskt
Icke dömande
Accepterande
Respektfullt
Samarbetande
Stötta, stärka självtillit
Betona autonomi



Skåne

Hälsoäventyret 60+, fyller 15 år.
Sofi Andersson- Lantz

SENIOR SPORT SCHOOL

RF-SISU SKÅNE - REGION SKÅNE

REGION SKÅNE

Skåne

Senior Sport School

- Skapar förutsättningar för ett hälsosamt åldrande i Skåne.
- Inspirerar till en aktiv och meningsfull fritid.
- Får föreningarna att se nya möjligheter genom målgruppen 60+.

- **2009-2023**
  31 kommuner och 166 skolor
  ca 4100 deltagare

Kombinationen fysisk aktivitet och social gemenskap kan bidra till:

- Minskad risk för: hjärt och kärlsjukdom, depression, diabetes, benskörhet, demens och fetma.
- Hjärnan fortsätter att utvecklas

Programmets innehåll

- 12 veckor eller 9 veckor
- 20-25 deltagare som träffas två gånger per vecka för olika aktiviteter
- Rörelseglädje (1 gång/vecka)
- Tematräffar om hälsa (de fyra hörnpelarna, fem träffar)
- Senior Power (Styrketräning teori/praktik)
- Kost/Matlagningspass
- HLR-utbildning med hjärtstartare (via Medici)
- Avslutning/utvärdering
- Kostnad: 300 kr/person för 12 v. 200kr/person för 9 veckor.

Skåne

Deltagarna och styrkan med konceptet

- Ålder: 60-95 år
- Födda i Sverige
- Merparten kvinnor
- Änka/änkeman
- Ensam, upplev isolering, nyinflyttad
- Fått besked från vårdcentral om behov av bättre hälsa. Diabetes.
- Varit i olycka, operation etc.

- Ett schema i handen.
- Positiv gruppsammanhållning.
- 11-17 av 25 deltagare uppger att de tänker fortsätta i någon fysisk aktivitet.
- Nästan alla ”klasser” fortsätter att ses socialt efter ”student”.
- Upplevd egen positiv rehabilitering.
- Upptäcka verksamhet i sitt närområde

Styrkor
Senior Sport School

Ett schema i handen.

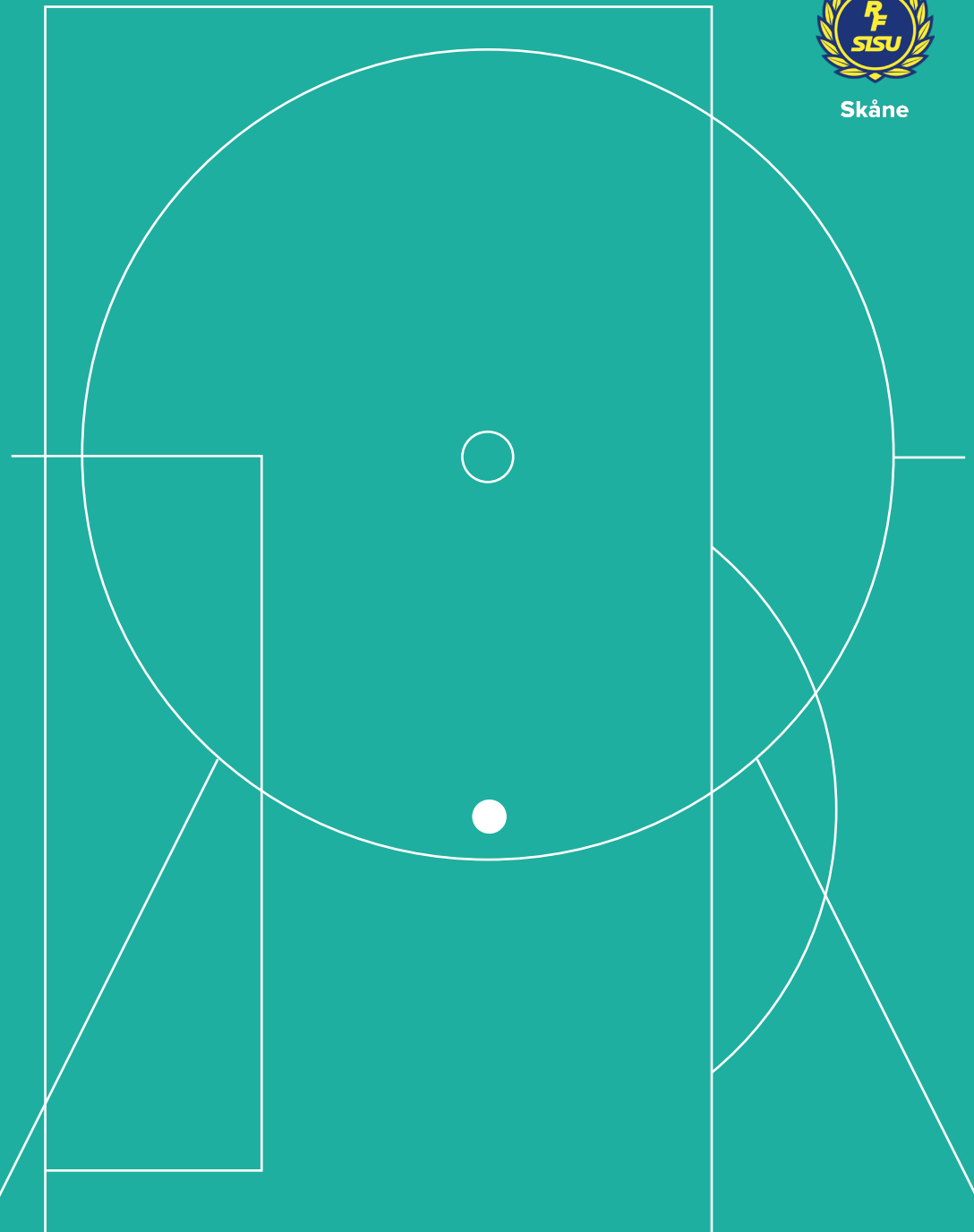
Positiv gruppsammanhållning.

11-17 av 25 deltagare uppger att de tänker fortsätta i någon fysisk aktivitet.

Nästan alla ”klasser” fortsätter att ses socialt efter ”student”.

Upplevd egen positiv rehabilitering.

Upptäcka verksamhet i sitt närområde



Skåne

Kontakt

Sofi Andersson - Lantz, regionalt ansvarig
Sofi.andersson@rfsisu.se
Tele: 010- 476 57 67

Helen Gustavsson
Helen.gustavsson@rfsisu.se
Tele: 010- 476 57 14

Hemsida: www.seniorsportschool.se

Skåne

”Senior Sport School”

- Utifrån Vårdcentralen Näsby

Leg ssk Louise Palmqvist Liljehov
Vårdcentralen Näsby
LPO Äldres hälsa och palliativ vård

Nya siffror: Gamlegården är Sveriges fattigaste område: "Aldrig varit större"

Vad skiljer Gamlegården på Näsby från Näsby Slott i Täby?
Svaret är: Nästan en halv miljon i årsinkomst.
Gamlegården är Sveriges fattigaste område.
Näsby Slott är det näst rikaste, enligt SCB-siffror från år 2022 som tidningen Arbetet sammanställt.

- Gamlegården har högst risk för barnfattigdom (80 %), och Åhus södra-Yngsjö har lägst (4 %).

- Klassen landade i 17 deltagare, 13 kvinnor och 4 män i åldrarna 51-71 år.
- Klassen startade 4/1 och pågår i 9 veckor. Klassen träffas två gånger/vecka á 2h/träff. Ena träffen är fysisk aktivitet och andra träffen är tema träff.
- De personer med diabetes mellitus typ 2 erbjöds att kontrollera HbA1C och vikt innan skolan började och efter avslutningen.

Språkstöd följer klassen under samtliga träffar

- Aktiviteter klassen får prova på är boule, bollspel, tipsrunda, gåfotboll, bordtennis och casting.
- På tematräffarna pratar de om ”*fyra hörnpelare för ett gott åldrande*”, ”*kontroll över sin egen livssituation och relationer*”, ”*fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan*”, ”*att åldras med livglädje*”, ”*sömn och stress*” samt HRL utbildning.

Tankar och känslor från deltagarna

Bra, mår psykiskt och fysiskt bra

Man vill komma hit och vara här

Tisdagarna när det är fysiska aktivitet känner man sig nyttig, friskare när man gjort något

Positiv energi

En bra ålder att delta i skolan är ca 65 år

Lärt oss många bra övningar att göra hemma/ute på utegymmet

Bra initiativ, bra information, trevligt träffa andra, lära känna andra

Det ger mycket till oss. Vi kommer ut, rör oss och träffar folk

Tankar från ledaren för klassen

”En lärorik och kul erfarenhet för mig personligen som aldrig jobbat med just denna målgrupp (många utlandsfödda) tidigare. Så kul och givande, härligt att se deras glädje, de sprider mycket positiv energi och bjuder på sig själva. Är väldigt intresserade när vi har teoretiska genomgångar och lyssnar och ställer frågor. Lite speciell känsla att allt man säger blir tolkat…”

Frågor?

Livsstilsverktyget

Anders Rosengren, Leg.läkare, Professor
Region Skåne/Göteborgs universitet

Hur kommer det sig att ohälsan är så stor trots att vi ständigt omges av hälsoråd?

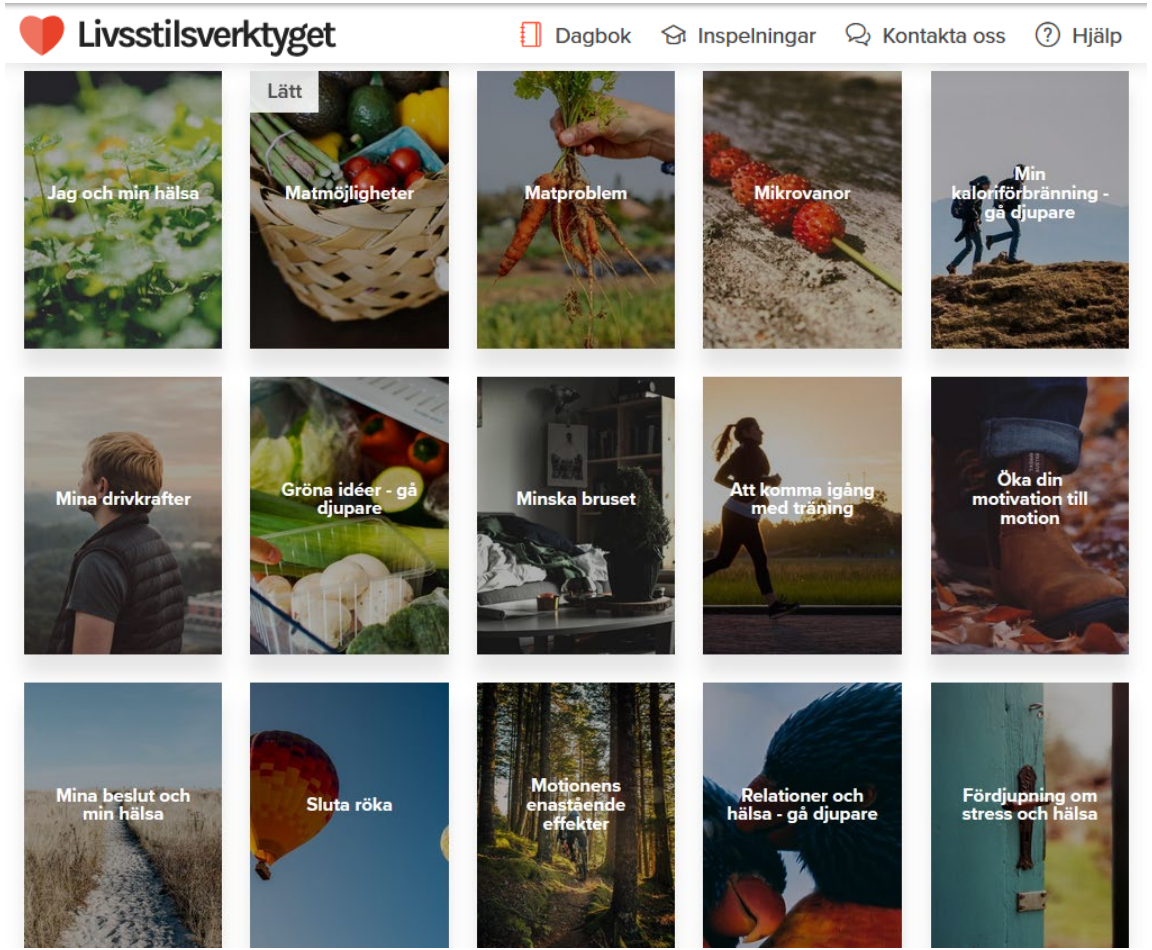
Nuvarande problem

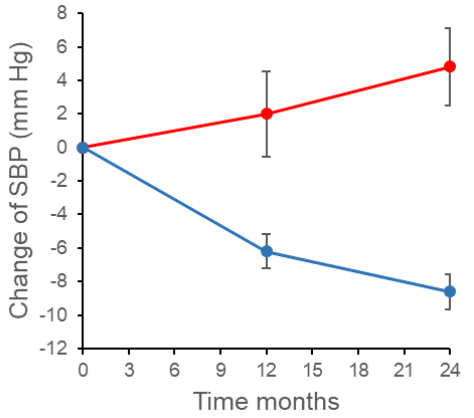
- Att få in kunskapen i vardagsrutinerna
- Sjukdomar adresseras en och en i stället för att se gemensamma nämnare
- Bristande tid och resurser för preventivt arbete och livsstilsstöd

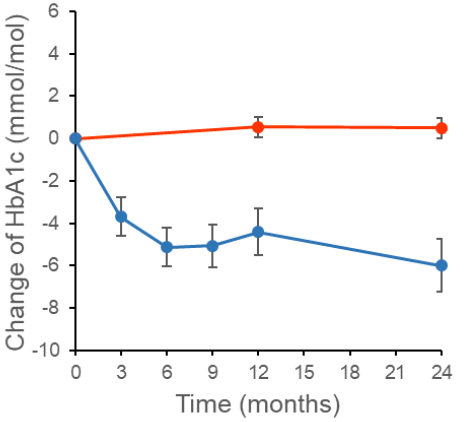
Livsstilsverktyget

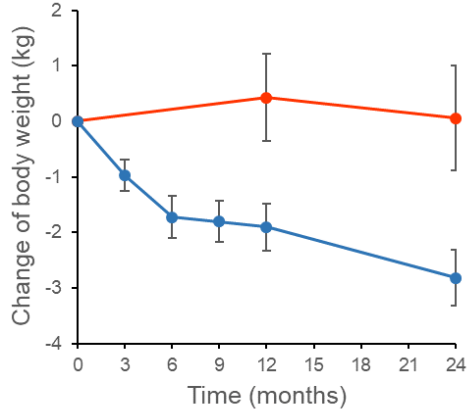
1. **Systematisk utveckling med longitudinella studier och intervjuer**
   (Mellergård et al., *Internet Interven*. 2021)

2. **Samutveckling med patienter**

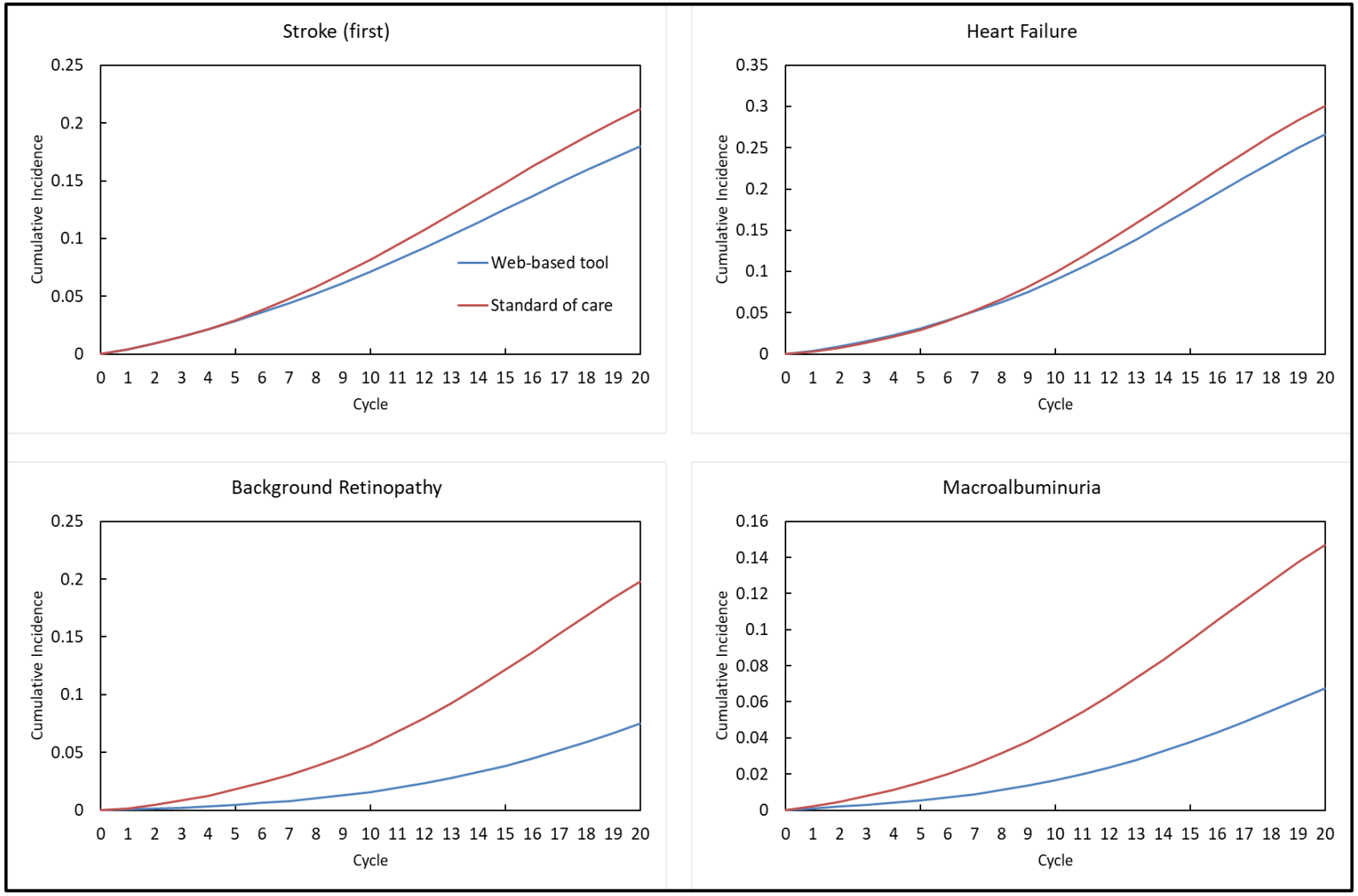








Hälsoekonomisk analys



Årlig kostnadsbesparing
3100 kr/användare/år

Omfattande nationell preventionssatsning

Hur väl förebygger Livsstilsverktyget ohälsa i befolkningen?

- **120 000 användare över hela Sverige**
- **500-1000 nya användare varje vecka**
- **Randomiserad jämförelse mot kontrollgrupp**
- **Utvecklingen av sjuklighet (ICD-koder) och läkemedelsförskrivning följs via Socialstyrelsen under 3 år**
- **Frågeformulär om livskvalitet, psykosociala aspekter, fysisk aktivitet, diabetesrisk**
- **Blodprovstagning hos personer med ökad diabetesrisk**

Livsstilsverktyget
från Göteborgs Universitet

Logga in

REGION SKÅNE

Välkommen att ta del av det forskningsbaserade Livsstilsverktyget från Göteborgs universitet, som kan ge ett nytt sätt att:

- **må bättre**
- **hantera stress och livets upp- och nergångar**
- **förebygga eller hantera livsstilssjukdomar**

Genom att använda verktyget deltar du också i en av Sveriges största satsningar för folkhälsan där vi undersöker din hälsa och ditt välmående över flera år framåt. Verktyget är kostnadsfritt.

Utöver konkreta tips och tankeväckande reflektioner får du även del av webbinarier och inspirerande samtal som speglar hälsa på olika sätt.

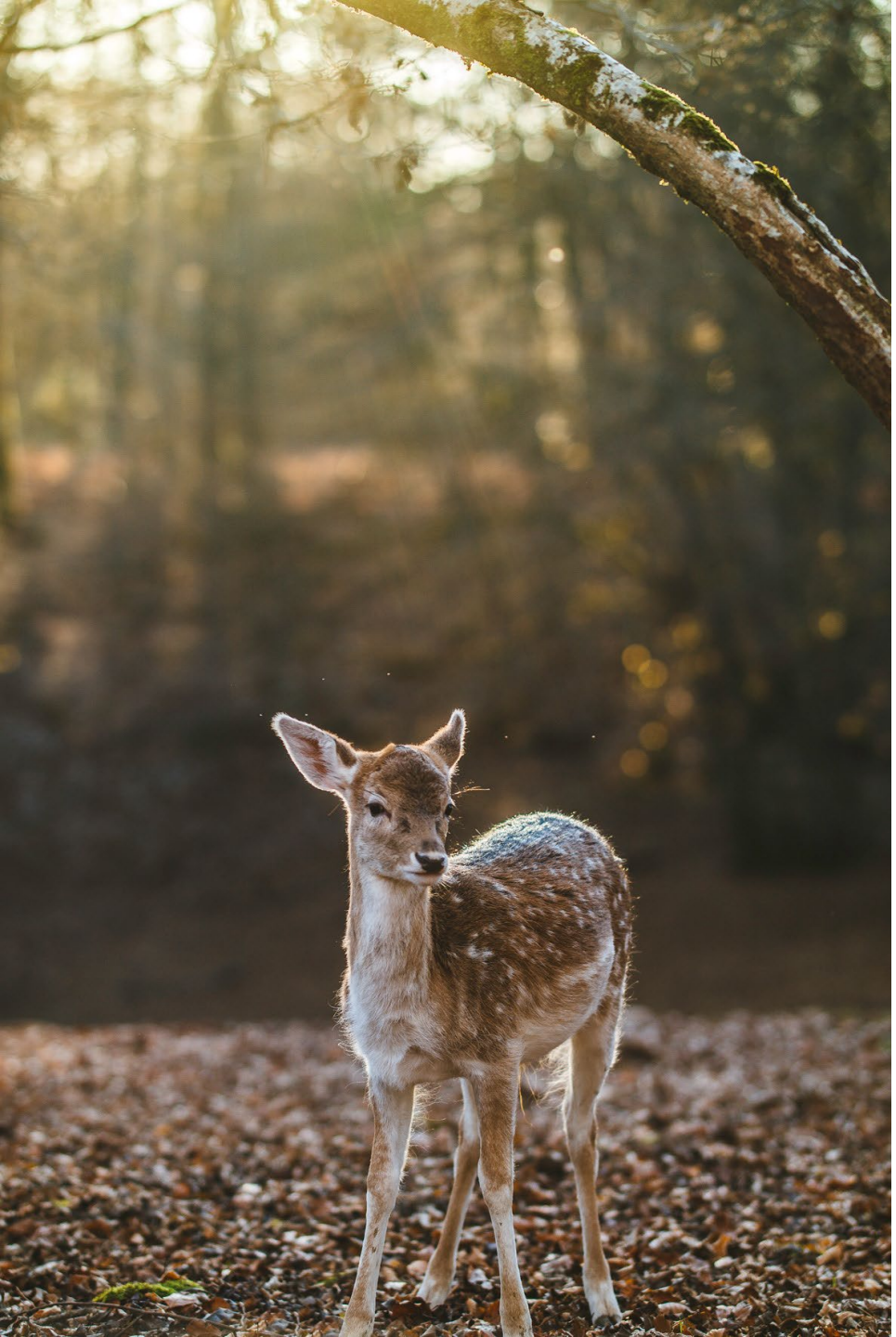
Börja använda verktyget

Livsstilsverktyget
Information + reflektion

Vad kan jag förändra för att komma upp i 10,000 steg om dagen?

eller

Vad i mitt liv är så pass viktigt att jag vill börja röra mig mer?



Vardagsmotion

- Gå vid telefonsamtal
- Gå vid läsning
- Gå och reflektera
- Ställa sig och sätta sig regelbundet
- Använd stegräknare
- Planera dagen för att ge rum åt rörelse

~~Hur kan jag få in hälsa i min arbetsdag?~~

Hur kan jag få in arbete i min hälsodag?

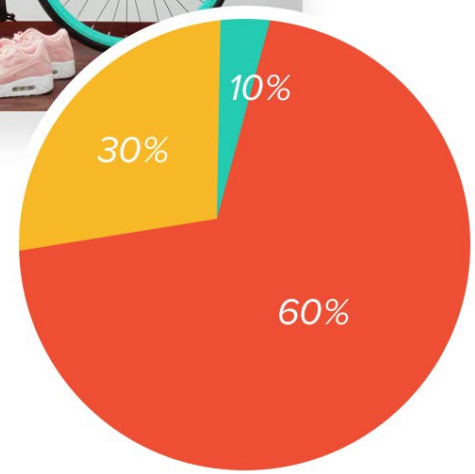
Njutning/kalori-kvoten

Kontometaforen

Mikrovanor

1. Vad vill du ändra?
2. Vad är minsta steget?
3. Knyt till en signal

Min kalori-förbränning



Du förbränner totalt **15** kilokalorier per dag genom din fysiska aktivitet. Av detta förbränner du:

15 kilokalorier på mycket ansträngande aktiviteter
0 kilokalorier på måttligt ansträngande aktiviteter
0 kilokalorier på promenader

Din kartläggning visar att du har **låg** fysisk aktivitet.

Vi vet alla att det är bra att röra på sig men det är ärligt talat inte alltid så lätt att få in fysisk aktivitet i vardagen. Det kan bero på allt från kroppsliga hinder till tidspress eller helt enkelt djupt rotade vanor som är svåra att bryta.

Glädjande nog har modern forskning visat att även små förändringar i fysisk aktivitet kan ha stora hälsoeffekter inom de mest skilda livsområden.

På nästa sida ska vi titta mer på det.

10%
(15 kilokalorier)
Mycket ansträngande

30%
(100 kilokalorier)
Måttligt ansträngande

60%
(800 kilokalorier)
Promenader

Tillbaka

Nästa

Här nedanför ser du dina svar från förra sidan. Klicka i rutan för att välja de **aktiviteter som du realistiskt tror att du i stället** skulle kunna göra stående och ändå få acceptabel behållning. Längst ner kan du se vilken effekt detta skulle ha på din tid i sittande.

Aktivitet	Minuter	Kan göras stående
TV	120	☐
Kontoret	400	☐
Tåget	100	☐
Surfar på nätet	120	☐
Talar i telefon	40	☑

Total andel av din vakna tid som du sitter

77%

Tillbaka

Nästa

Hur påverkar stress hälsan?

Visst får man ibland en känsla av att det som påstås om hälsa verkar alldeles för enkelt. Ofta låter det så självklart, som om alla vet vad hälsa är. Eller stress för den delen. I själva verket används orden ganska godtyckligt.

En del forskare menar till exempel att stress är allting som förändrar kroppens jämvikt. Det mogna höstäpplet som höjer blodsockret. Den lätta knuffen i trängseln på tunnelbanan. Vinden som kyler oss när vi hämtar morgontidningen. Om det där ska räknas in blir nästan allt i livet stress och det är tveksamt vad begreppet fyller för funktion.

Samtal med **Kerstin Brismar**
och **Anders Rosengren** på
Livsstilsverktyget
Livsstilsverktyget
från Göteborgs Universitet

Samtal med **Ullakarin Nyberg**
och **Anders Rosengren** på
Livsstilsverktyget
Livsstilsverktyget
från Göteborgs Universitet

Samtal med **Stefan Einhorn**
och **Anders Rosengren** på
Livsstilsverktyget
Livsstilsverktyget
från Göteborgs Universitet

Samtal med **Mai-Lis Hellénius**
och **Anders Rosengren** på
Livsstilsverktyget
Livsstilsverktyget
från Göteborgs Universitet

Möjligheter till förbättrad prevention

- Vetenskaplig grund och framtagen i samarbete mellan regioner och svenska universitet
- Visar hur olika områden hänger samman – fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa
- Enkelt att komma igång – kräver inget merarbete i vården
- Hjälp för patienter att vidmakthålla hälsosamma vanor i vardagen

- **livsstilsverktyget.se/skane**

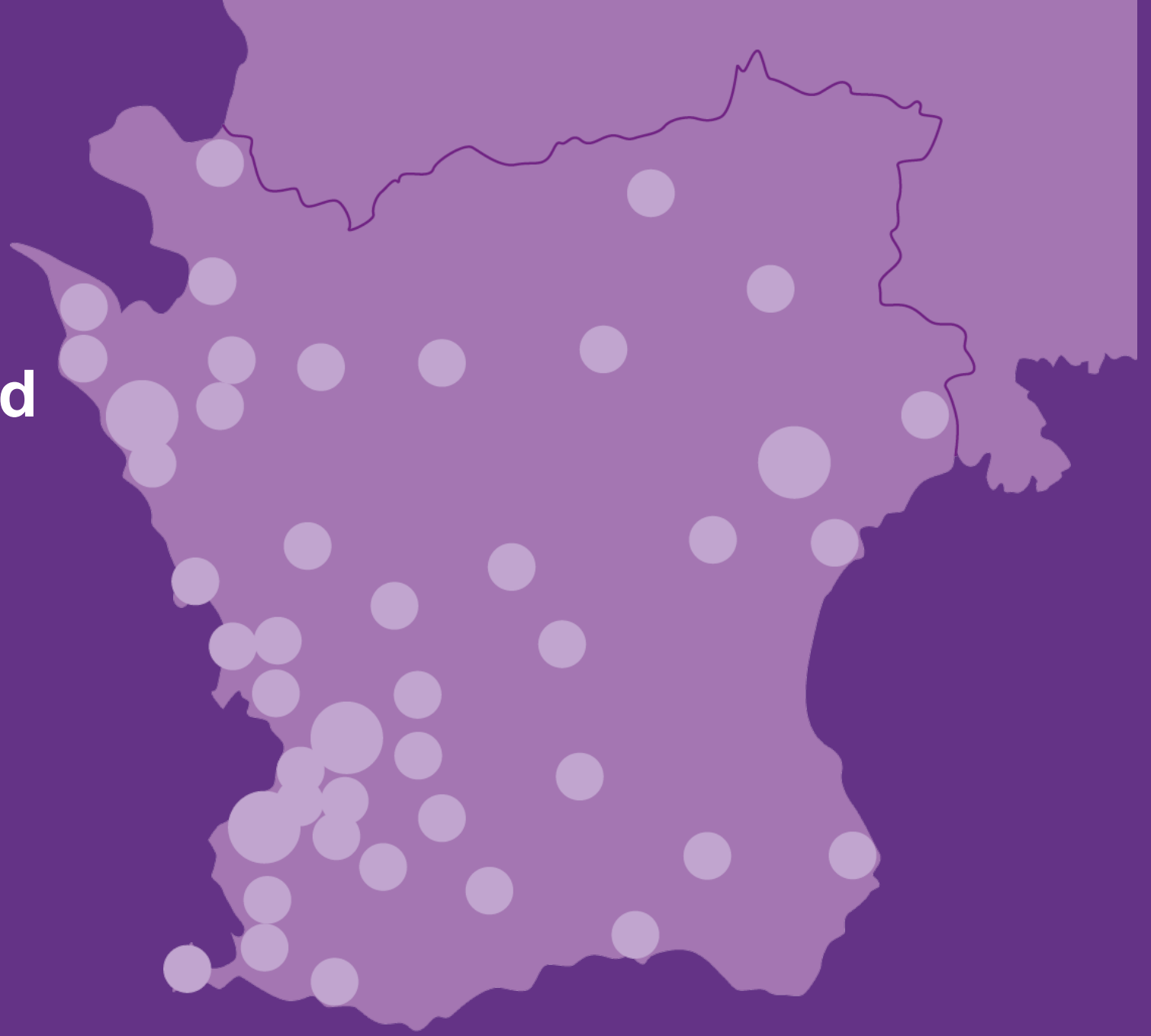
- anders.rosengren@gu.se

Oral hälsa kopplat till hjärt- kärlsjukdom

Anna Nilvéus Olofsson

FOLK TAND VÅRDEN SKÅNE

Folktandvården Skåne erbjuder allmäntandvård och specialisttandvård



Disposition

- Munnen
- Parodontit/peri-implantit
  - etiologi och patogenes
  - behandling
- Länken mellan parodontit och hjärtkärlsjukdom

Munnen

Saliv

Blandad sekretion från salivkörtlar (parotis, sublingualis/submandilaris, små salivkörtlar) innehåller vatten, muciner, proteiner och joner

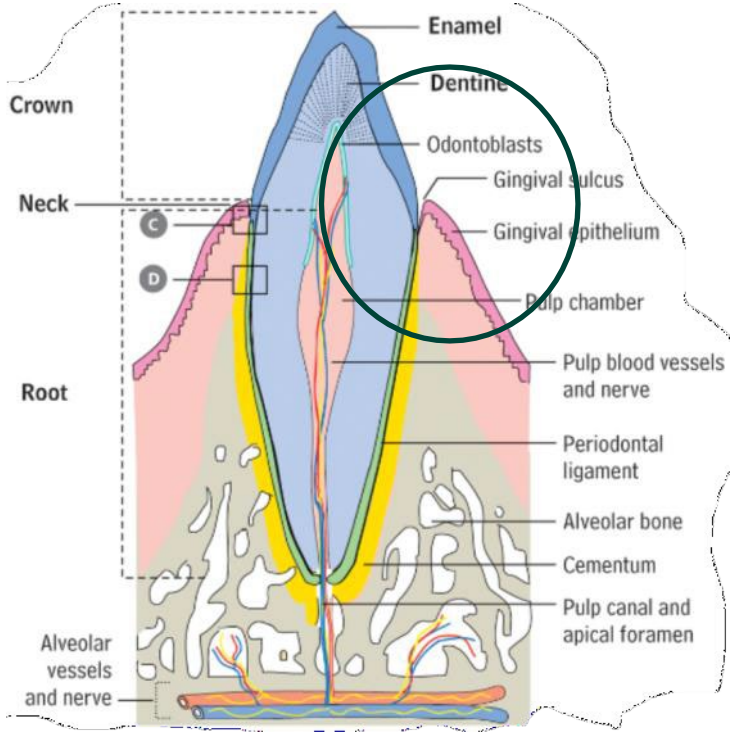
Tänder

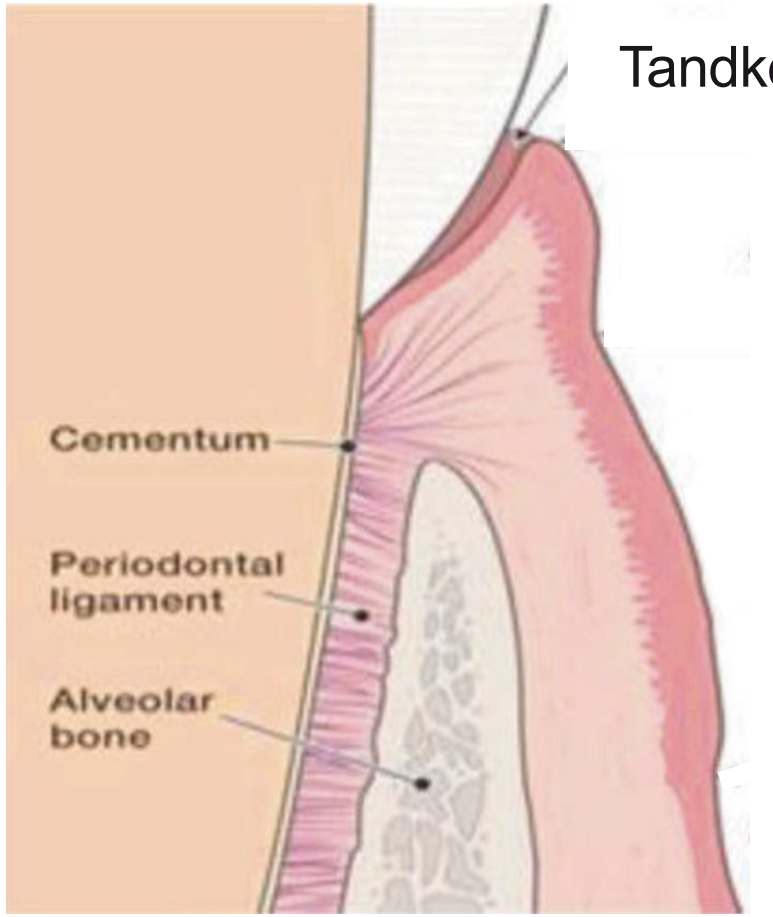
Mineraliserad hårdvävnad (emalj och dentin)

Slemhinna

Keratiniserat och icke-keratiniserat skivepitel

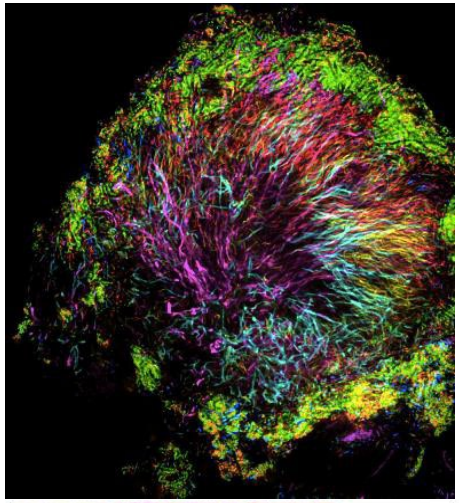
Parodontiet

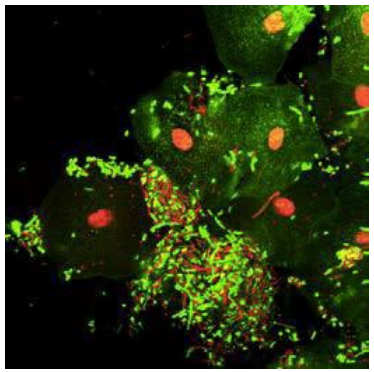


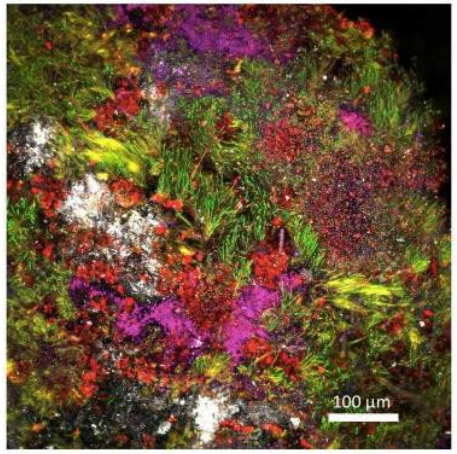


Tandköttsfickan med gingivalexudat

Munhålans mikrobiom

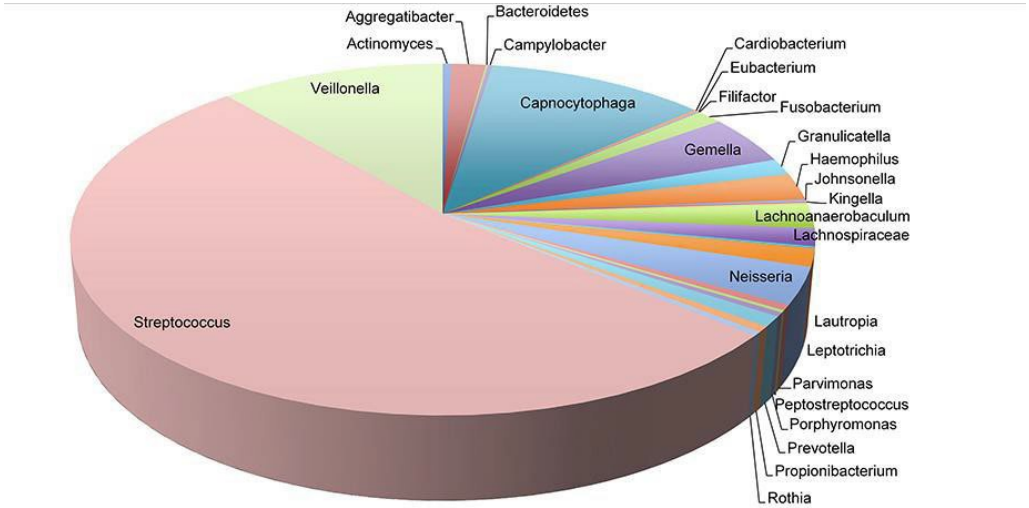






>600 olika arter kan identifieras i biofilmen på tänder och slemhinna

Fakultativt anaroba och strikt anaeroba

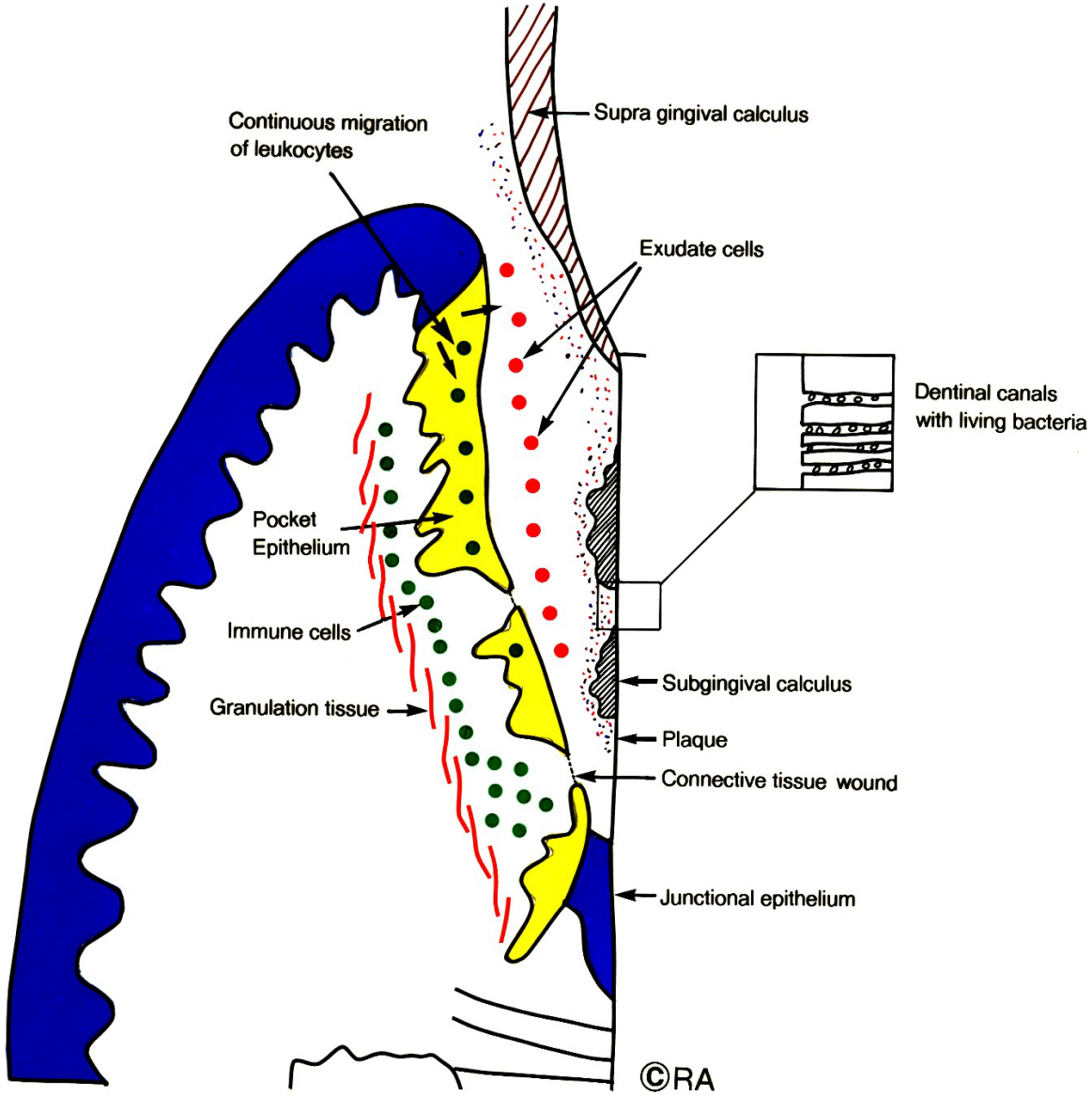


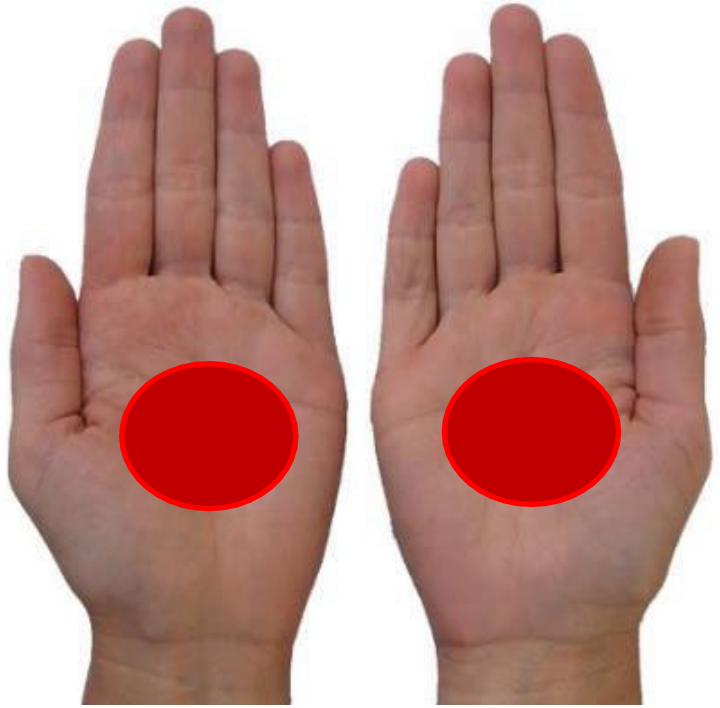
Hälsa – mikrobiotan i ekologisk balans med värden

Sjukdom – obalans mellan mikrobiotan och värdförsvaret. Leder till överväxt av patogena mikroorganisamer

Neu & Lawrence, 2015 TIM 26:233-242

Det parodontala såret

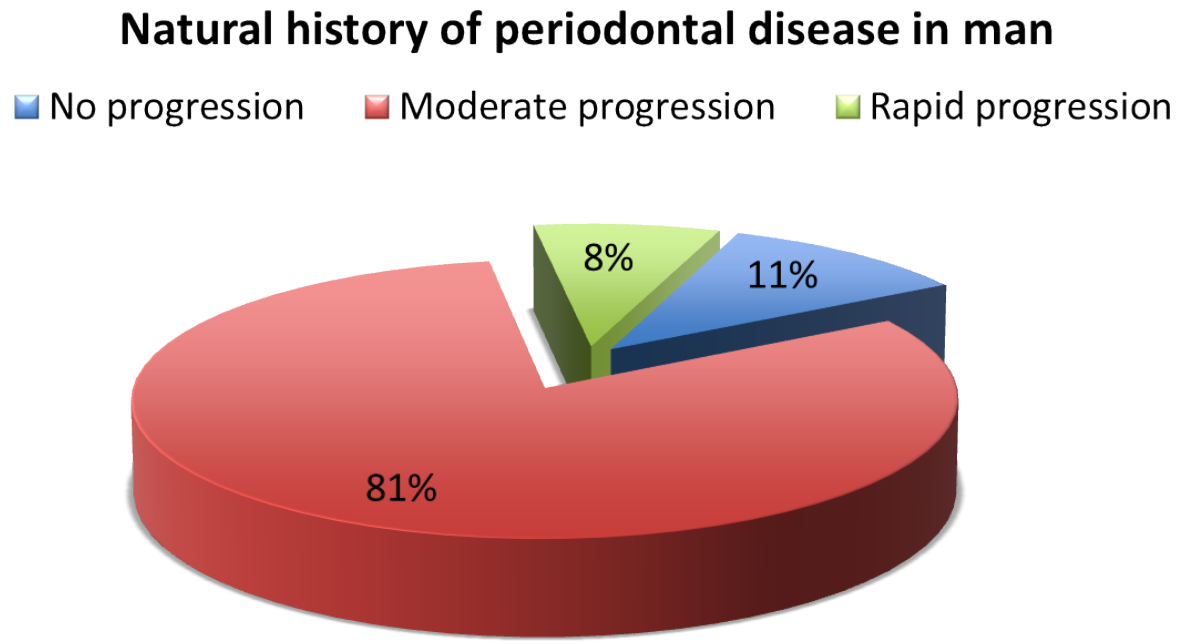




8-20 cm²

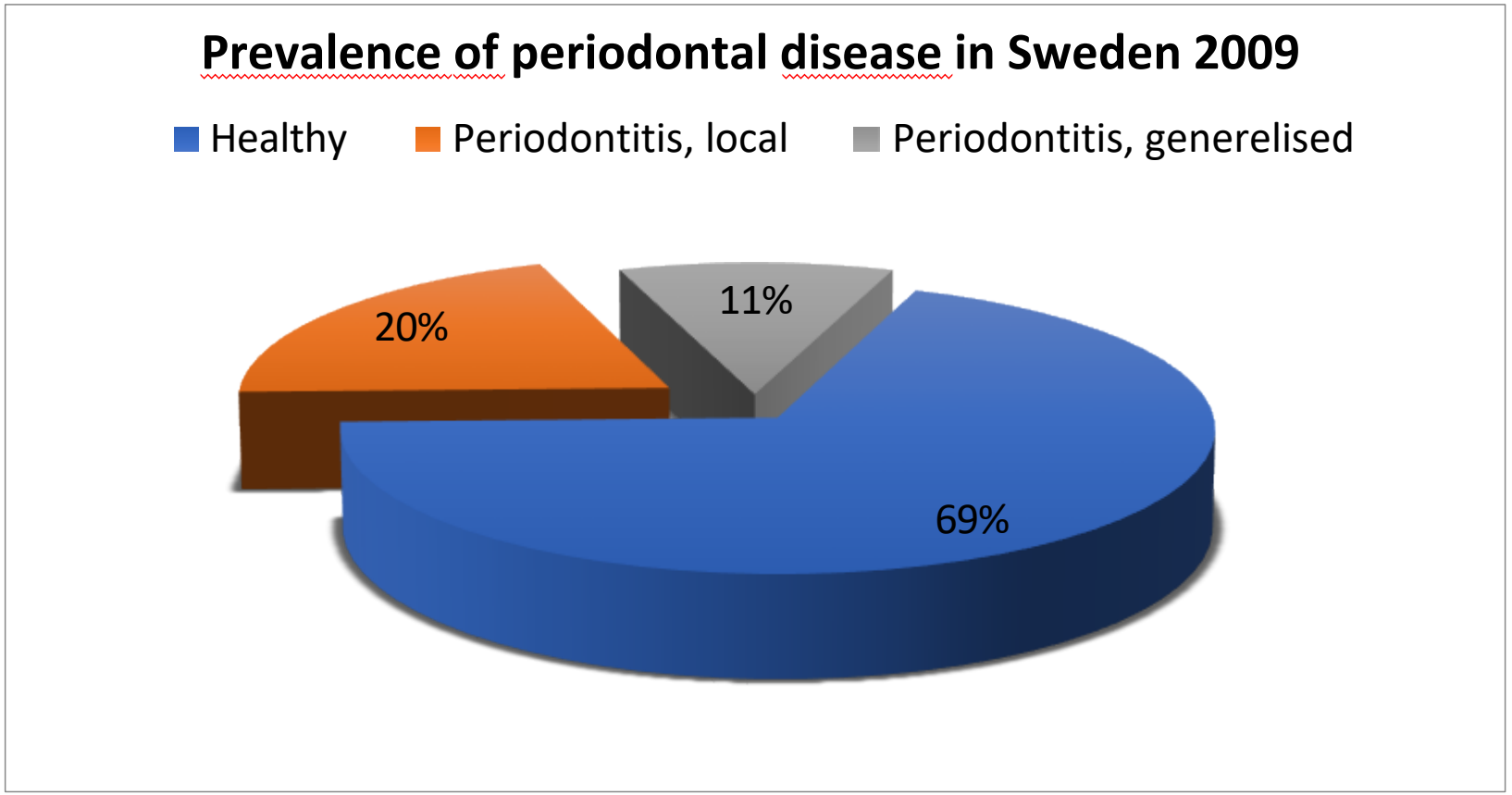
Parodontit hos vuxna

Naturalförlopp för parodontit

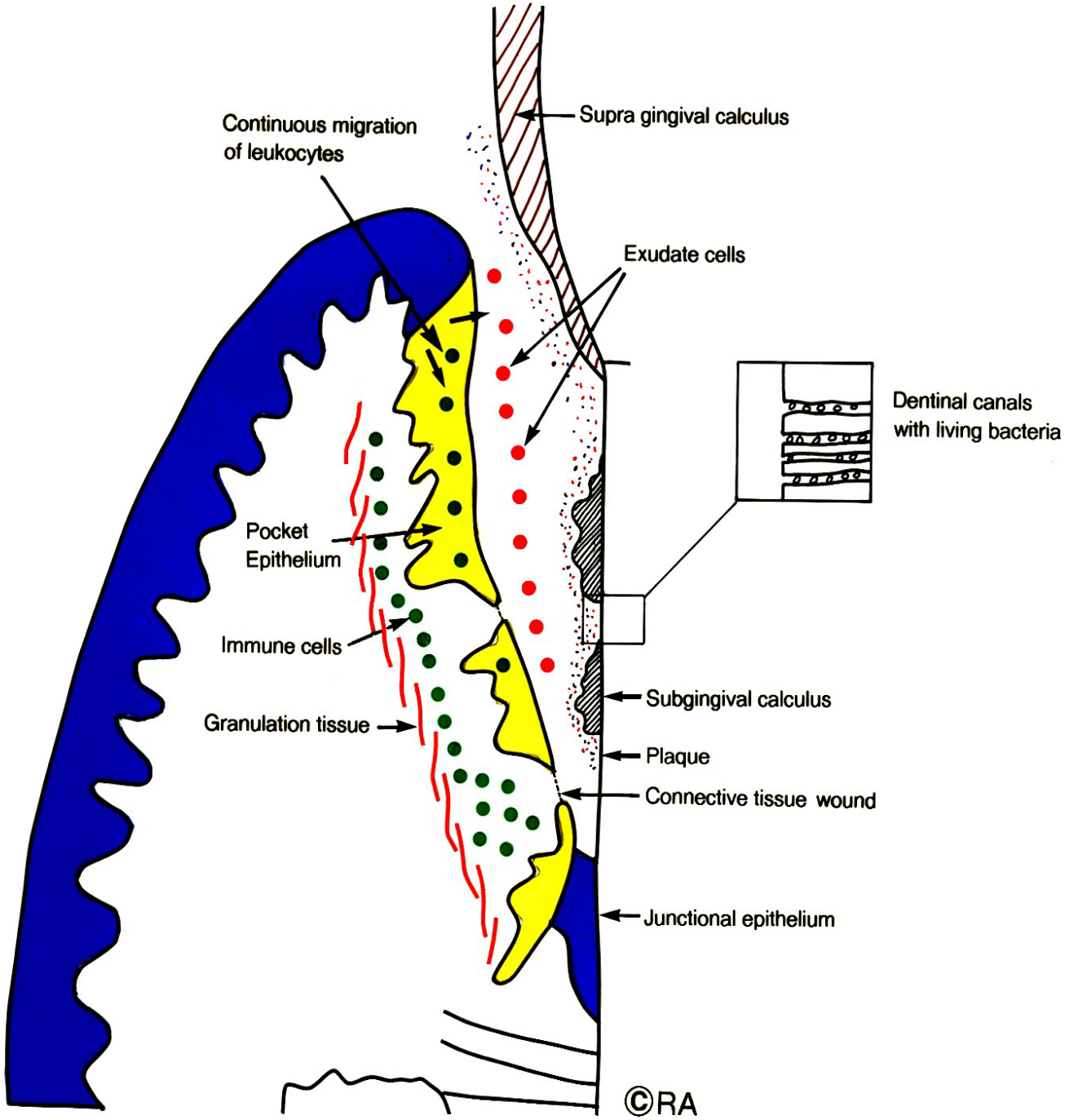


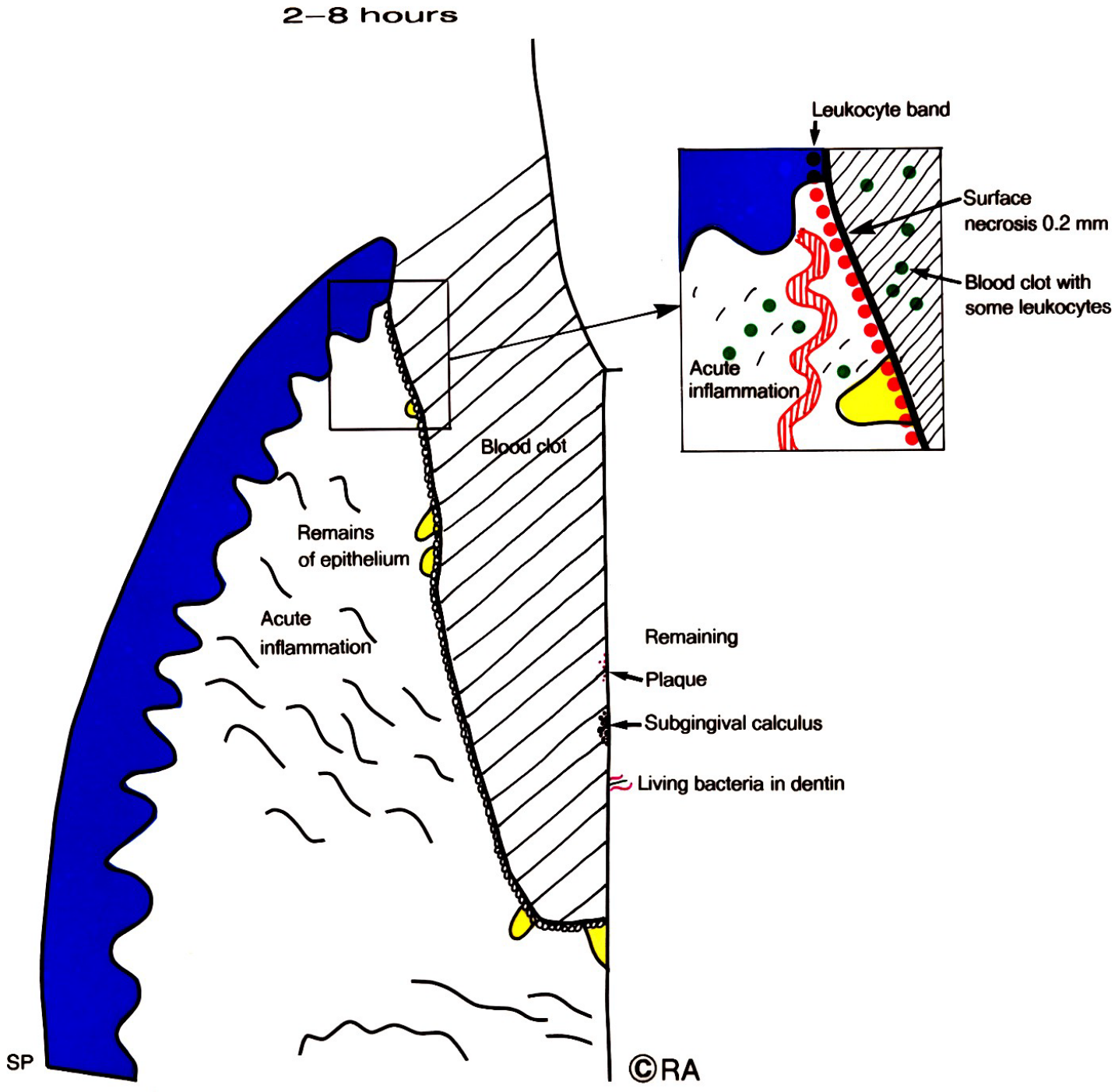
Löe H et al. Natural history of periodontal disease in man. Rapid, moderate and no loss of attachment in Sri Lankan laborers 14 to 46 years of age. J Clin Periodontol 1986.

Parodontit hos vuxna



Wahlin Å et al. Marginal bone loss in the adult population in the county of Skåne, Sweden. Swed Dent J 2013.


Continuous migration
of leukocytes
Supra gingival calculus
Exudate cells
Dentinal canals
with living bacteria
Pocket
Epithelium
Immune cells
Granulation tissue
Subgingival calculus
Plaque
Connective tissue wound
Junctional epithelium
©RA


2–8 hours
Leukocyte band
Surface necrosis 0.2 mm
Blood clot with some leukocytes
Acute inflammation
Blood clot
Remains of epithelium
Acute inflammation
Remaining
Plaque
Subgingival calculus
Living bacteria in dentin
SP
©RA

y of Odontology, Malmö University

Det finns en koppling mellan parodontit och:

- **Hjärtkärlsjukdomar**
- **Diabetes**
- Prematur födsel / låg födelsevikt
- Artrit
- Cancer
- Lungsjukdomar
- Osteoporos
- Neurodegenerativa sjukdomar
- Obesitas

Association between dental health and acute myocardial infarction

Kimmo J Mattila, Markku S Nieminen, Ville V Valtonen, Vesa P Rasi, Y Antero Kesäniemi, Satu L Syrjälä, Peter S Jungell, Martti Isoluoma, Katariina Hietaniemi, Matti J Jokinen, Jussi K Huttunen

First and Second Departments of Medicine, Helsinki University Central Hospital, 00290 Helsinki,

Abstract

Known risk factors for coronary heart disease do not explain all of the clinical and epidemiological features of the disease. To examine the role of chronic bacterial infections as risk factors for the disease the association between poor dental health and acute myocardial infarction was investigated in two separate case-control studies of a total of 100 patients with acute myocardial infarction and 102 controls selected from the community at random. Dental health was graded by using two indexes, one of which was assessed blind. Based on these indexes dental health was significantly worse in patients with acute myocardial infarction than in controls. The association remained valid after adjustment for age, social class, smoking, serum lipid concentrations, and the presence of diabetes. Further prospective studies are required in different populations to

creatinine phosphokinase isoenzyme MB activity. The controls were a computer based random sample of 41 men from the official records of inhabitants of Helsinki. They were in the same age group as the patients and lived in the same area. One of them was taking a β blocker for hypertension. The rest were not taking any drugs and did not have any chronic diseases. Sixty five per cent of those invited agreed to participate.

The patients in the second series (series 2) comprised 60 consecutive people with acute myocardial infarction. The criteria for inclusion were that they were men aged 60 or less or women aged 65 or less, their symptoms had started within 36 hours before the admission, and they lived in Helsinki or its immediate neighbourhood. The controls were 61 subjects individually matched for sex and age with the patients. They were collected from the official records of inhabitants of Helsinki. Eighty six per cent of those invited agreed to participate. None

...la KJ et al. BMJ 1989

Received: 6 June 2019 | Revised: 13 August 2019 | Accepted: 22 August 2019

DOI: 10.1111/jcpe.13189

ORIGINAL ARTICLE

Journal of Clinical Periodontology

WILEY

Periodontitis and cardiovascular diseases: Consensus report

Mariano Sanz[1] | Alvaro Marco del Castillo[2] | Søren Jepsen[3] | Jose R. Gonzalez-Juanatey[4] | Francesco D'Aiuto[5] | Philippe Bouchard[6] | Iain Chapple[7] | Thomas Dietrich[7] | Israel Gotsman[8] | Filippo Graziani[9] | David Herrera[1] | Bruno Loos[10] | Phoebus Madianos[11] | Jean-Baptiste Michel[12] | Pablo Perel[13,14] | Burkert Pieske[15,16] | Lior Shapira[17] | Michael Shechter[18] | Maurizio Tonetti[19] | Charalambos Vlachopoulos[20] | Gernot Wimmer[21]

[1]Department of Dental Clinical Specialties, ETEP Research Group, Faculty of Odontology, University Complutense of Madrid, Madrid, Spain
[2]Cardiology Department, Hospital Universitario Ramon y Cajal, Madrid, Spain
[3]Department of Periodontology, Operative and Preventive Dentistry, University of Bonn, Bonn, Germany
[4]Cardiology Department, University Hospital, IDIS, CIBERCV, Univerity of Santiago de Compostela, Santiago de Compostela, Spain
[5]Department of Periodontology, Eastman Dental Institute and Hospital, University College London, London, UK
[6]U.F.R. d'odontologie, Université Paris Diderot, Hôpital Rothschild AP-HP, Paris, France
[7]School of Dentistry, Institute of Clinical Sciences, College of Medical & Dental Sciences, The University of Birmingham, Birmingham, UK
[8]Heart Institute, Hadassah University Hospital, Jerusalem, Israel
[9]Department of Surgical, Medical and Molecular Pathology and Critical Care Medicine, University of Pisa, Pisa, Italy

- The European Federation of Periodontology (EFP) and the World Heart Federation (WHF)
- Epidemiological studies demonstrate a strong evidence for an independent associations between severe periodontitis and cardiovascular disease
- People with severe periodontitis are at greater risk of cardiovascular disease

J. Clin Periodontol 2020

Global Heart 2020

EUROPEAN JOURNAL OF GENERAL PRACTICE
2024, VOL. 30, NO. 1, 2320120
https://doi.org/10.1080/13814788.2024.2320120

Taylor & Francis
Taylor & Francis Group

SYSTEMATIC REVIEW

OPEN ACCESS Check for updates

Periodontal diseases and cardiovascular diseases, diabetes, and

KEY MESSAGES

- Periodontitis is independently associated with cardiovascular diseases, diabetes, chronic obstructive pulmonary disease, obstructive sleep apnoea, and COVID-19.
- Periodontal treatment for optimal outcomes improves diabetes outcomes and surrogate measures of cardiovascular risk.
- Closer collaboration between oral health care professionals and family doctors is important in the early case detection and management of non-communicable diseases.
- Information on the reported associations should be made available to family doctors, oral health professionals, healthcare funders, patients, and the general population.

Periodontology, Operative and Preventive Dentistry, University Hospital Bonn, Bonn, Germany; [l]Dr. Odinaka's Clinic, Bodø, Norway; [m]Department of Periodontology, Faculty of Dentistry, National & Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece; [n]Department of Family Medicine, Ankara University School of Medicine, Ankara, Turkey; [o]Department of Medicine, University of Vic–Central Catalonia University, Vic, Spain; [p]Primary Health Care Service, Althaia Foundation–Healthcare and University Network, Manresa, Spain; [q]Department of Family Medicine, Jagiellonian University Medical College, Krakow, Poland; [r]Department of Family Medicine, Faculty of Medicine, Tel Aviv University, Tel Aviv, Israel

Healthy gums for a healthy heart

Perio & Cardio, Recommendation for oral-health care team, EFP 2020

TACK FÖR UPPMÄRKSAMHETEN

anna.nilveus.olofsson@folktandvardenskane.se

Mer fysisk aktivitet för skåningen

Sofie Norrby & Helene Henriksson

Ett sammanbundet Skåne

Utveckling av infrastruktur och fysisk planering ger bättre förutsättningar för såväl människor som företag att utvecklas hållbart.

Bättre hälsa för fler

Bidrar till goda levnadsvanor och att i samarbete med andra förbättra befolkningens psykiska och fysiska hälsa.

REGION SKÅNE
Vi är alltid steget före

För att ditt liv ska vara bra idag

Ett konkurrenskraftigt näringsliv

Stärka den skånska konkurrenskraften och näringslivets produktivitet samt skapa förutsättningar för fler jobb i fler och växande hållbara företag.

Stärkt kompetensförsörjning

Skånska företag och offentliga arbetsgivare ska kunna rekrytera de kompetenser som de behöver.

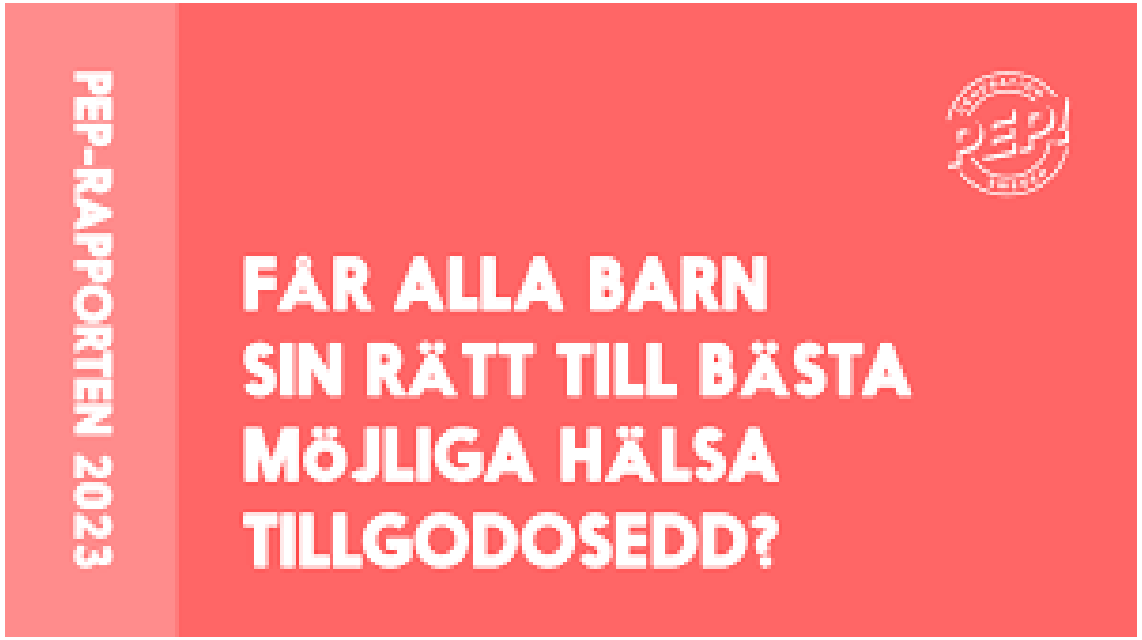
Bättre hälsa för fler

Bidrar till goda levnadsvanor och att i samarbete med andra förbättra befolkningens psykiska och fysiska hälsa.

Bättre hälsa för fler

Ökad psykisk hälsa hos barn och unga
- Fysisk aktivitet och sociala relationer

Alla barn har rätt till ett aktivt och hälsosamt liv



- Nödvändigt ur ett samhällsperspektiv men hälsoklyftorna ökar
- Socioekonomiska faktorer spelar stor roll för barns möjligheter att leva hälsosamt
- Endast 3 % av Sveriges barn och unga lever hälsosamt

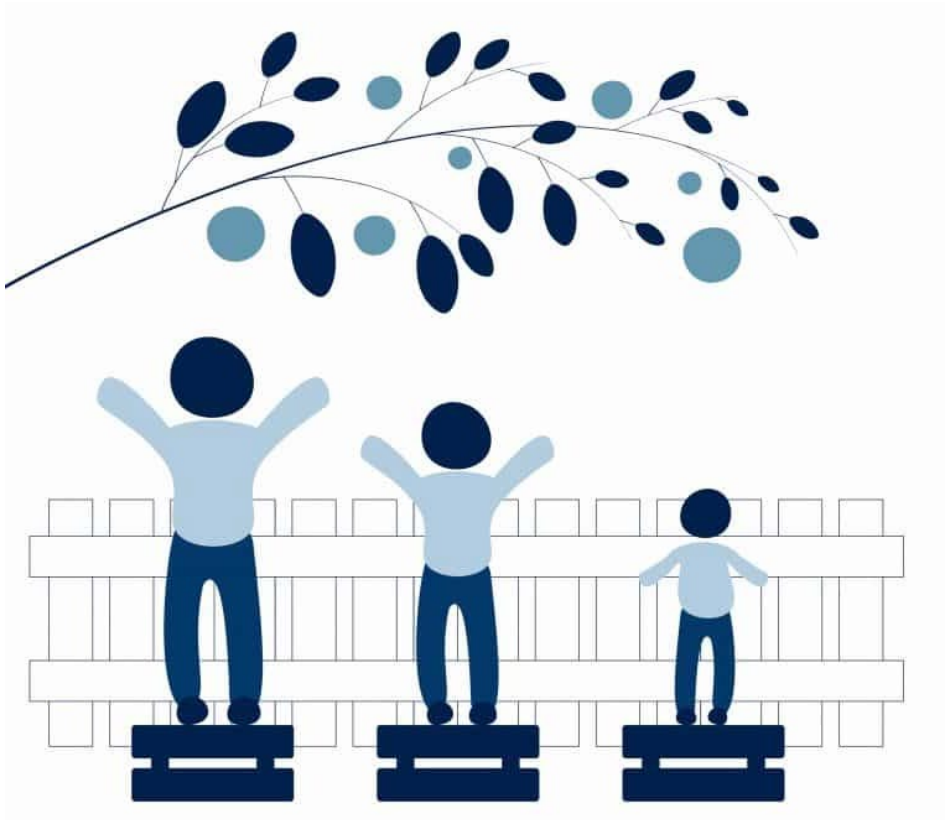
Samverkan *Sätt Skåne i rörelse*

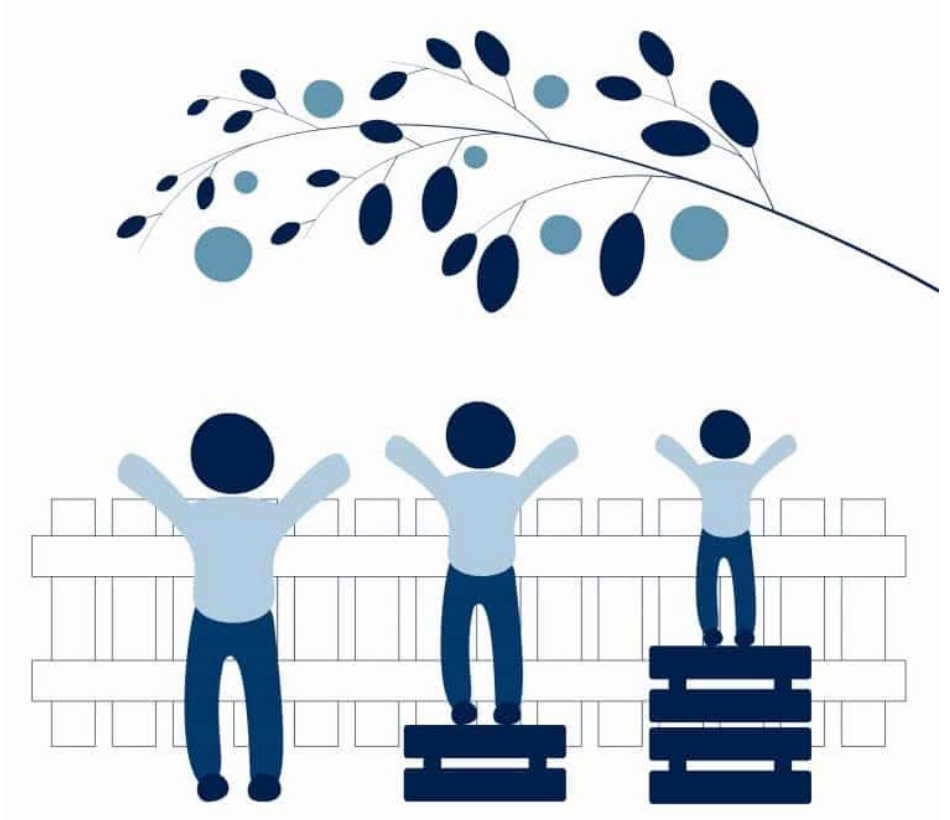
- Samtliga 33 kommuner, elevhälsan, Länsstyrelsen, Friluftsfrämjandet, BRIS, RF-Sisu, FIFH - parasport, BUP, Generation Pep, Malmö och Lunds Universitet mfl
- Bidrar med erfarenhet, kunskap och kraftsamlar tillsammans
- Kunskapshöjande tematräffar
- Implementeringsstöd till Skånes kommuner
- Utvärdering

REGION SKÅNE
General

Fysisk och psykisk hälsa är avgörande för Skånes utveckling

Universella och riktade insatser





Dans för hälsa

Må bra i naturen

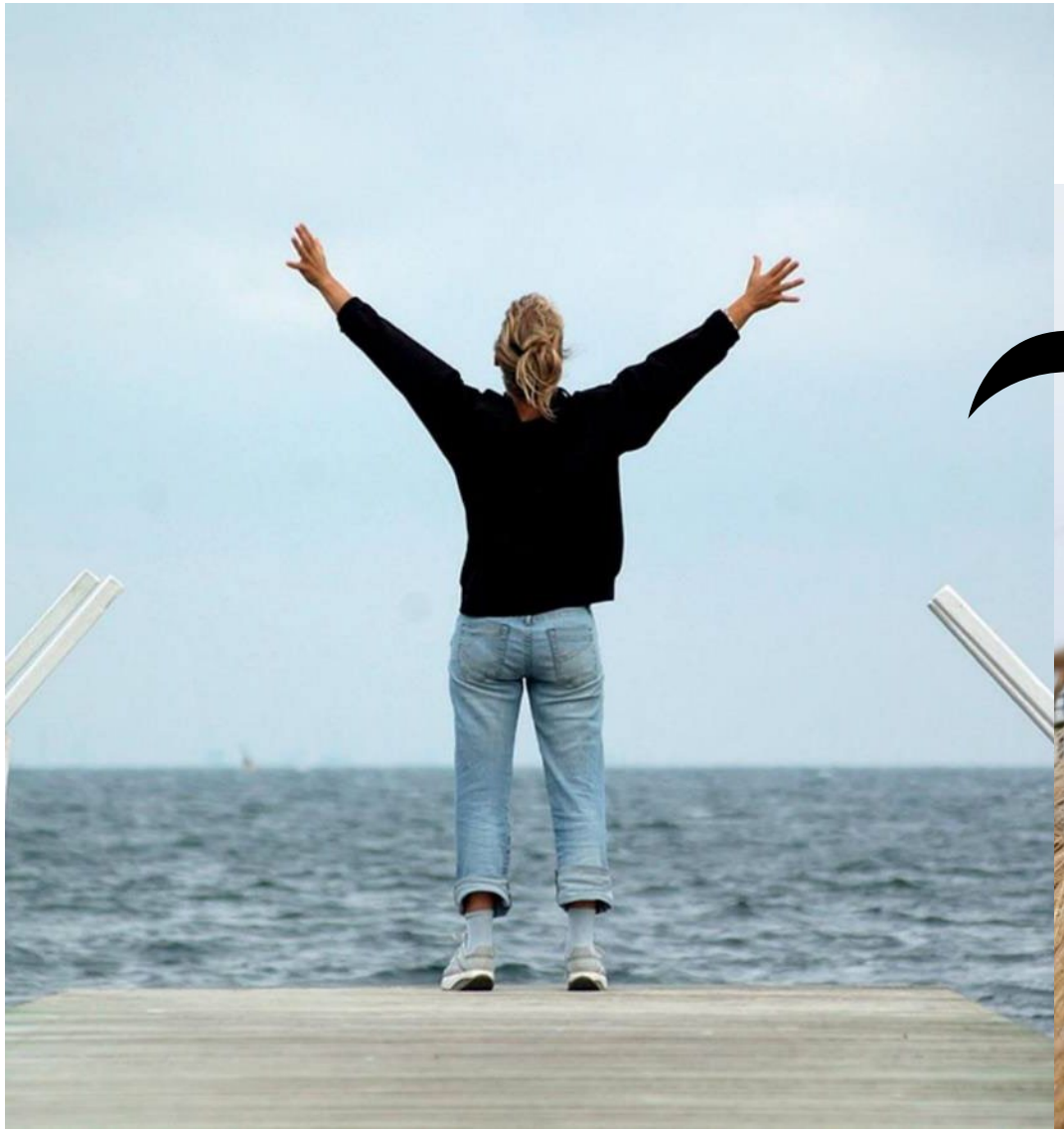
Skogshjältarna

Hållbar Generation

AKTIVITET FÖREBYGGER

GoFaR
Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på Recept

REGION SKÅNE
General



Inspirera familjen till fysisk aktivitet och rörelseglädje ☺

Utmaningar och hinder

Vi är mer

- stillasittande
- upplever ett ökat tempo
- brist på tid
- ökade krav på prestation i samhället

Utmaningar och hinder

Innebär en ökad risk för:

- fetma
- diabetes
- hjärt- och kärlsjukdomar
- ensamhet
- långtidsstress
- minskat välmående

Utmaningar och hinder

- Låg kännedom och okunskap om var naturen finns och hur du kan ta dig dit
- Rädslor som kan skapa osäkerhet och otrygghet i naturen
- Fysiska och psykiska hinder
- Ekonomiska hinder
- Språkbarriärer
- Fysiskt och mentalt avstånd till naturen

Vilken roll kan friluftsliv och naturen spela?

- Förbättra vår kognitiva utveckling
- Öka koncentrationen,
- Öka förmågan till återhämtning och att hantera stress.
- Vår sinnesstämning påverkas ofta positivt, motståndskraften ökar och risken för till exempel depression kan minska.
- Vistelse i naturen kan också underlätta rehabiliteringen efter fysisk eller psykisk sjukdom.
- Naturen i sig kan underlätta för sociala kontakter.

- 120 minuters vistelse i naturen per vecka gör skillnad!

REGION SKÅNE
General

Varierade leder ska vara nära skåningen och uppmuntra till en aktiv vardag och semester

- Skåneleden, 140 mil
- Sydostleden och Sydkustleden, 53 mil
- Cykelleden Skåne, 57 mil
- MTB - befintliga och kommande leder och områden
- Kanot - befintliga och kommande leder och områden

Promenadgrupper

Gruppaktiviteter i samverkan mellan föreningsliv och vårdcentral.
Åtta gånger kostnadsfritt.
Syfte: Stärka effekt av riktat hälsosamtal samt öka förskrivning av FaR

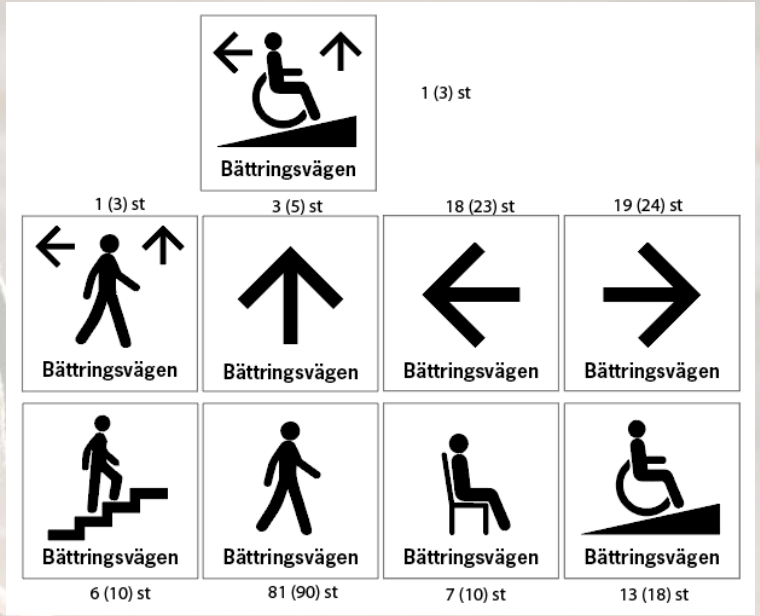
REGION SKÅNE
General

Bättringsvägen – sjukhusnära promenadslingor

REGION SKÅNE
General

Bättringsvägen – sjukhusnära promenadslingor

- Skåneledens skyltmanual har använts
- Skyltas från två håll med graverade kompaktlaminat-brickor
- Karta visar i detalj vad t ex bänkar finns
- QR-koder scannas där det finns enklare övningar och uppmaningar kopplat till
  ”Fysisk aktivitet”
  ”Se dig omkring”
  ”Avkoppling”



Bättringsvägen – sjukhusnära promenadslingor

- Skåneledens skyltmanual har använts
- Skyltas från två håll med graverade kompaktlaminat-brickor
- Karta visar i detalj vad t ex bänkar finns
- QR-koder scannas där det finns enklare övningar och uppmaningar kopplat till
  ”Fysisk aktivitet”
  ”Se dig omkring”
  ”Avkoppling”

Vad behöver ni för att ge ett bättre stöd/hjälp till patienter? Vad skulle underlätta?

Tack!

Sofie Norrby
sofie.norrby@skane.se
Helene Henriksson
Helene.henriksson@skane.se

Kan du tänka dig att lägga några minuter på att stötta Isaks projekt?

Anmäl dig vid Centrum för primärvårdsforsknings bord i foajén

Eller

Maila Isak: isak.barvesten@skane.se

Eller

Maila Emelie: emelie.stenman@skane.se

Eller

Ring Emelie: 0702-900 920

Du kan bidra till ny, viktig kunskap om hur vi kan motivera deltagare till rörelse och träning!!

Må bra i klimakteriet !

Anette Lycke

Pernilla Wargéus

Agenda

- Vad händer i kroppen
- Symtom
- ”Mitt i livet”
- Levnadsvanor/egenvård
- Behandlingar
- Var kan man få hjälp i hälso-och sjukvården

Klimakteriet

- En period med sjunkande och svajande hormonnivåer
- Upplevs individuellt
- Oftast en längre period
- 75 % av kvinnor har besvär
- 30 % av kvinnorna som har besvär, har svåra besvär
- Blodprov behövs inte

Menopaus

- 45-57 år är normalt
- Medelålder 51-52 år
- Vanligt med förändringar i mensblödningarna innan den slutar
- Postmenopausal blödning ska utredas

Vanliga symtom

- Värmevallningar/nattsvettningar
- Sömnbesvär
- Torra slemhinnor
- Humörförändringar/kognitiva besvär
- Hjärtklappning
- Ledbesvär
- Viktuppgång

” Mitt i livet”

- Se bakåt och framåt
- Existentiella tankar om livet
- Sammanfaller med andra större förändringar
- Nya möjligheter/ nya vägval

Attityder

Attityder i samhället och hos kvinnorna

Ingen status att bli äldre

Synen på klimakteriet i världen

Den andra våren/ Ålderns höst

Satsa på din hälsa och mående !

- Hälsan kan försämras och risk för sjukdomar ökar
- Bra levnadsvanor kan påverka måendet & hälsan
- Stress påverkar
- Rökning ökar risk för mer klimakteriebesvär

Träning & fysisk aktivitet

- Styrketräning minskar vallningar
- Troligtvis är all pulshöjande aktivitet bra
- Träning är bra för humör och sömn
- Minskar risk för sjukdomar
- Ger ökad livskvalité

Kost

- Ät bra mat med bra näringsämnen och vitaminer och mineraler som kroppen behöver.
- Koffein, alkohol och kryddstark mat kan framkalla vallningar
- Växtöstrogener

Alternativa behandlingar

- Akupunktur
- Tillämpad avslappning
- Yoga
- Naturläkemedel
- Kosttillskott

Hormonbehandling

- Effektiv & säker behandling
- Behandling vid symtom som ger nedsatt livskvalité
- Östrogen & gulkroppshormon
- Fördelar
- Nackdelar
- ”Windows of opportunity”
- **Lokalt östrogen**

Vad beror på klimakteriet?

- Sköldkörtelsjukdom, utmattning, depression
- Flera orsaker till dåligt mående
- Vanligt med utmattningsdepression och långtidsjukskrivning hos kvinnor i åldern 45-55 år
- Balansgång mellan att normalisera samtidigt som man inte negligerar

Var kan man få hjälp i hälso-och sjukvården?

- Barnmorskemottagning med klimakterierådgivning
- Vårdcentral för hormonbehandling eller utredning för differentialdiagnos
- Gynekolog

TIPS på bra information!

- Klimakteriet – 1177
- Levnadsvanor och klimakteriet (socialstyrelsen.se)
- Klimakteriepodden - Ta kontroll över klimakteriet med kunskap

I en drömvärld…

Alla kvinnor skulle få möjlighet till ett samtal och information om klimakteriet i 45-års åldern.

Har man kunskap kan man ta informerade beslut om sitt mående och sin hälsa i klimakteriet.

Kunskapen om klimakteriet är högre i hälso-och sjukvården

Klimakteriestigmat har försvunnit

TACK FÖR OSS !

FRÅGOR ?

Hälsosamtal efter GRAVIDITETSDIABETES

Helena Strevens, Docent och Överläkare, VO Kvinnosjukvård SUS

Mödrahälsovårdsöverläkare Utvecklingsenhet Kvinnohälsa

Enheten för Kunskapsstyrning

Avdelningen för hälso- och sjukvårdsstyrning

Koncernkontoret

Vad är bra att veta inför samtal efter GDM?

- Inte första gången kvinnan får höra att hon riskerar få DM!!!
- Första gången i en mycket sårbar situation = graviditet
- Mycket oro och inte sällan mycket skam/skuldkänslor
- Har hanterats på olika sätt -förändring -motstånd

Vad är bra att veta inför samtal efter GDM?

- Hjälpsamt för samtalet att återknyta till graviditeten!!!
  - *Hur var det att få diagnosen GDM under graviditeten?*
  - *Hur gick graviditeten/förlossningen - komplikationer?*
  - *Hur hanterade du…?*

”Hjälpsamt för samtalet att återknyta…”

R - Respekt för situationen + ***Relationsskapande***

U - Utforskande av kvinnans förändringsbenägenhet nu

L - Lyssna och bekräfta + reflektera + sammanfatta

E - Empowerment i att ”kunna + vilja + behöva” förändra

Hälsosamtal redan påbörjat under graviditeten!

- Avlasta kvinnans skuld/oro
- Hyperglykemi ingen sjd
- Inte ensam ansvar
- ”En i teamet”
- Lärdomar under grav
- Sockerhantering i kroppen
- Illamående under grav
- Vid snabb sockerstegring
- Lyssna på kroppssignaler

Hur fortsätter samtalet?

- Påmind om skuld/oro
- Utforska pat oro/hereditet
- Inte ensam ansvar – hjälp
- LAG-GDM för uppföljning
- Lärdomar under grav
- Lyssna på kroppssignaler
- Friskfaktorer!!!
- (((Riskfaktorer)))
- Forskning är uppmuntrande

Även små förändringar i livsstil kan minska risken både för diabetes och för kardiovaskulär sjukdom!!!

- Utforska ”positiv” hereditet
- Lärdomar under grav
- Forskning är uppmuntrande

Därför viktigt att screena och följa upp!

- Kapillärt blodsocker 2 h efter 75 g glukos ≥ **10.0**
- Venöst blodsocker 1 & 2 h efter 75 g glukos ≥ **10.0** & **8.5** eller fastevärde ≥ **5.1** mmol/l enligt nya riktlinjer
- OGTT påvisar GDM hos 100%
- 2% av grav i Sverige
- 3–17 % i Europa och USA/Australien
- 6 av 8 populationsstudier tyder på ökning, särskilt etniska minoriteter, samma ökning T2DM uppåt 33-52%
- >30% T2DM inom 10 år
- (35–70% får en ny GDM)

Hela familjens hälsa!

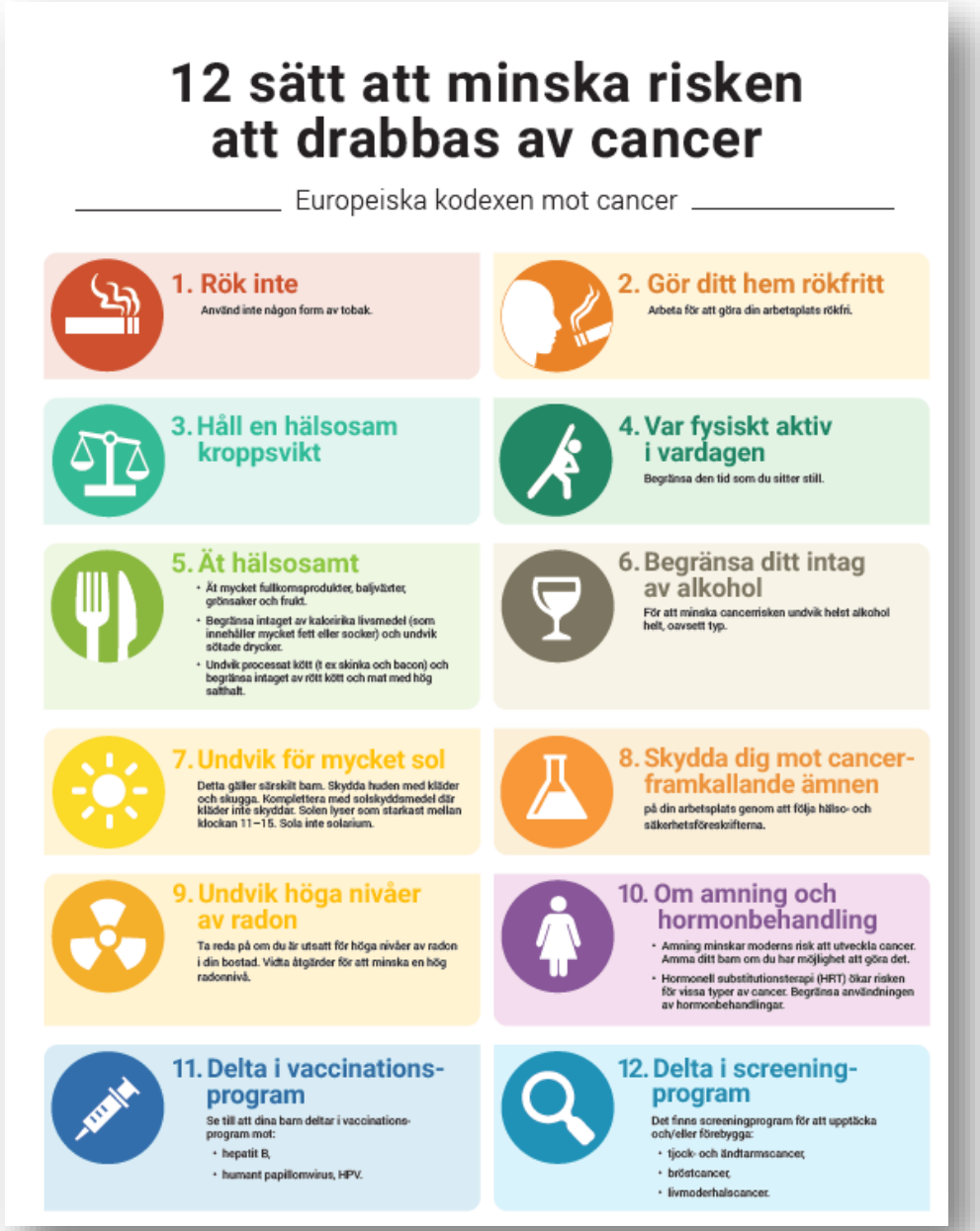
TACK!

Levnadsvanor och cancer

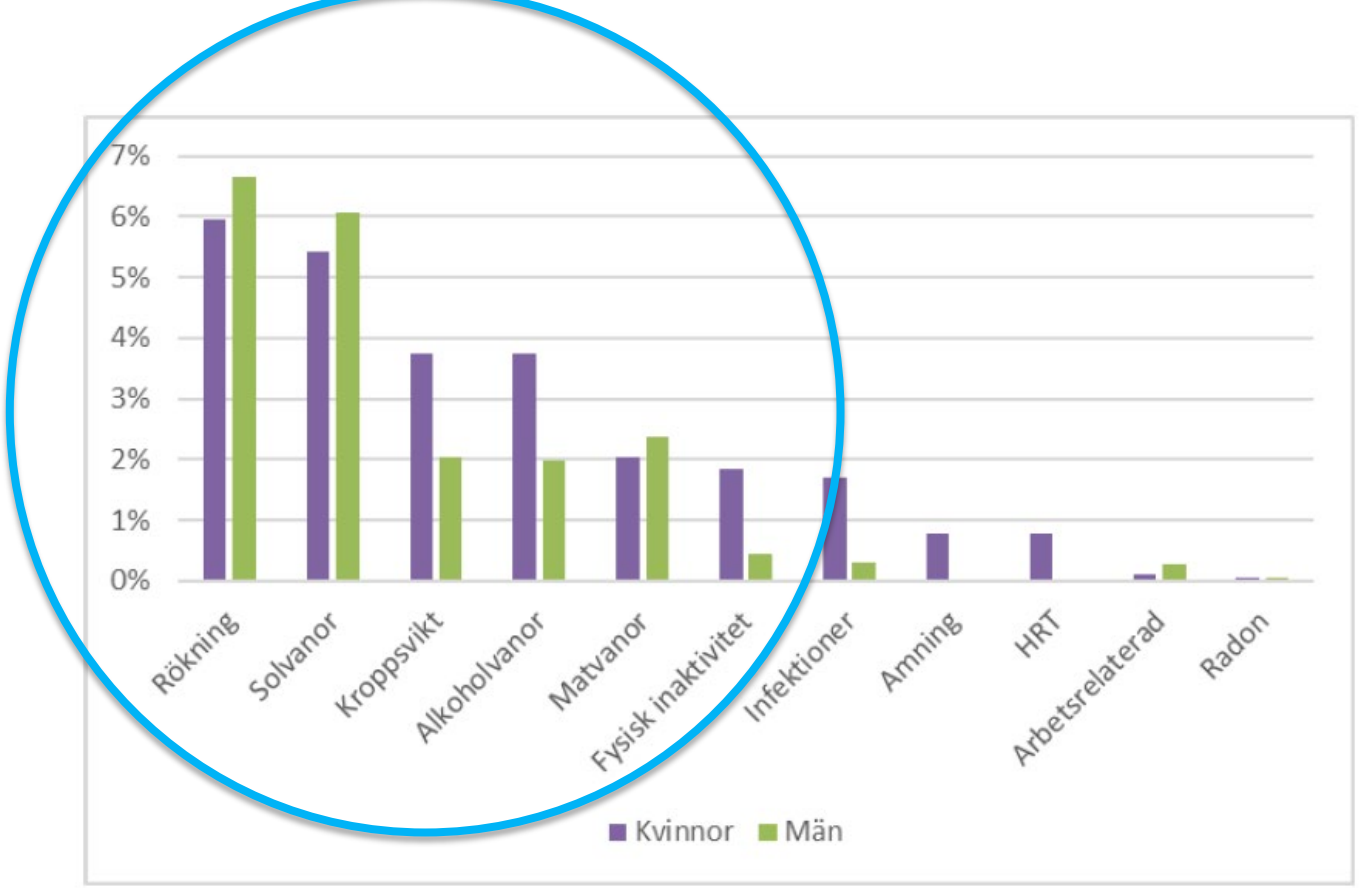
Klara Nypelius Standley
RPPL Cancerprevention
Klara.nypelius-standley@skane.se

REGION BLEKINGE Region Halland REGION KRONOBERG SKÅNE | REGIONALT CANCERCENTRUM SYD

WHO uppskattar att 30-50% av alla cancerfall skulle kunna förebyggas



ca 16 000 fall/år

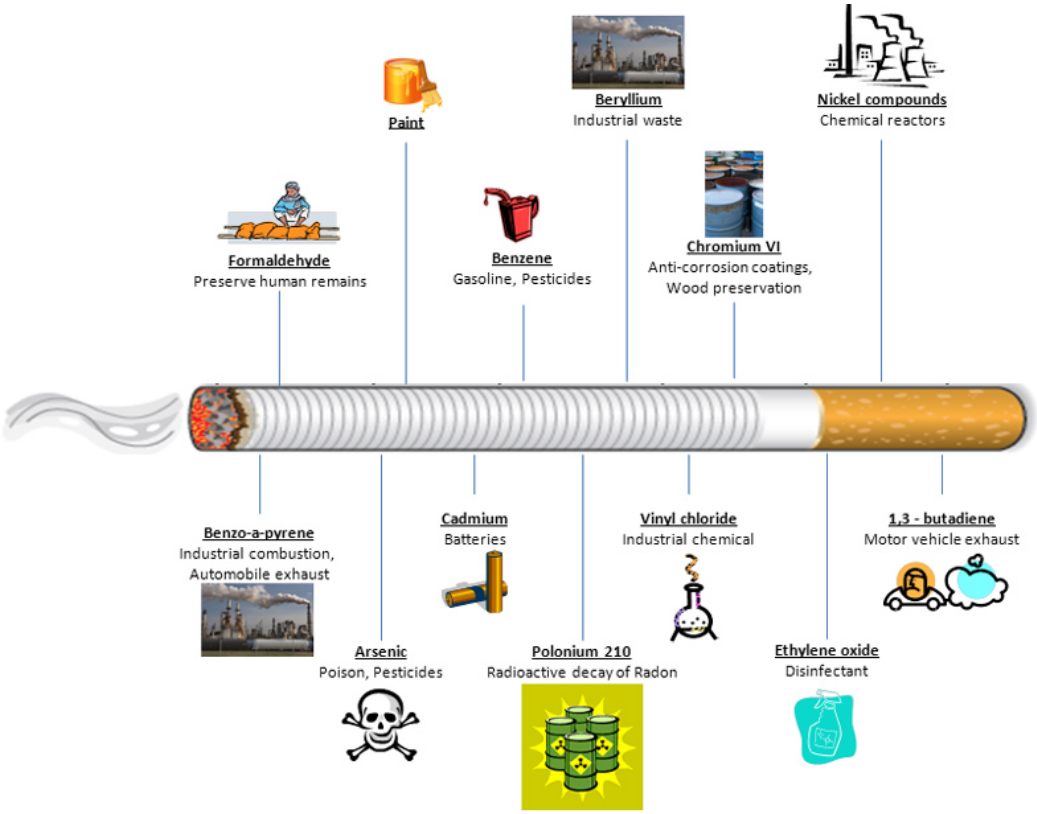


Figur 1 Tillskrivningsfaktor för respektive riskfaktor uppdelat på kön

Kopplingen mellan påverkbara riskfaktorer och cancer i Sverige
IHE 2023

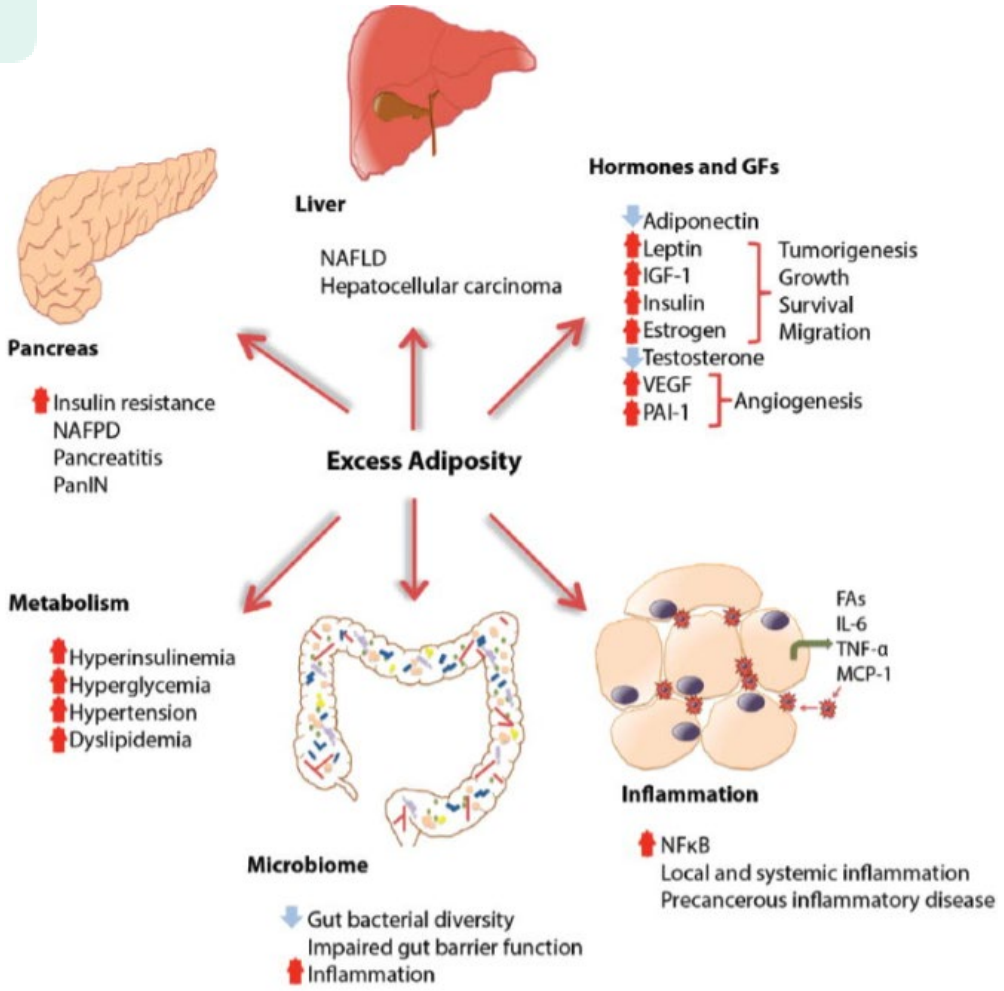
REGIONALT CANCERCENTRUM SYD

- Ökar risk för ca 20 cancerformer
- 60 cancerogena ämnen



3. Håll en hälsosam kroppsvikt

- Obesitas ökar risk för 13 olika cancerformer (ev fler)
- Hormoner, insulinresistens, inflammation
- Mekanisk påverkan

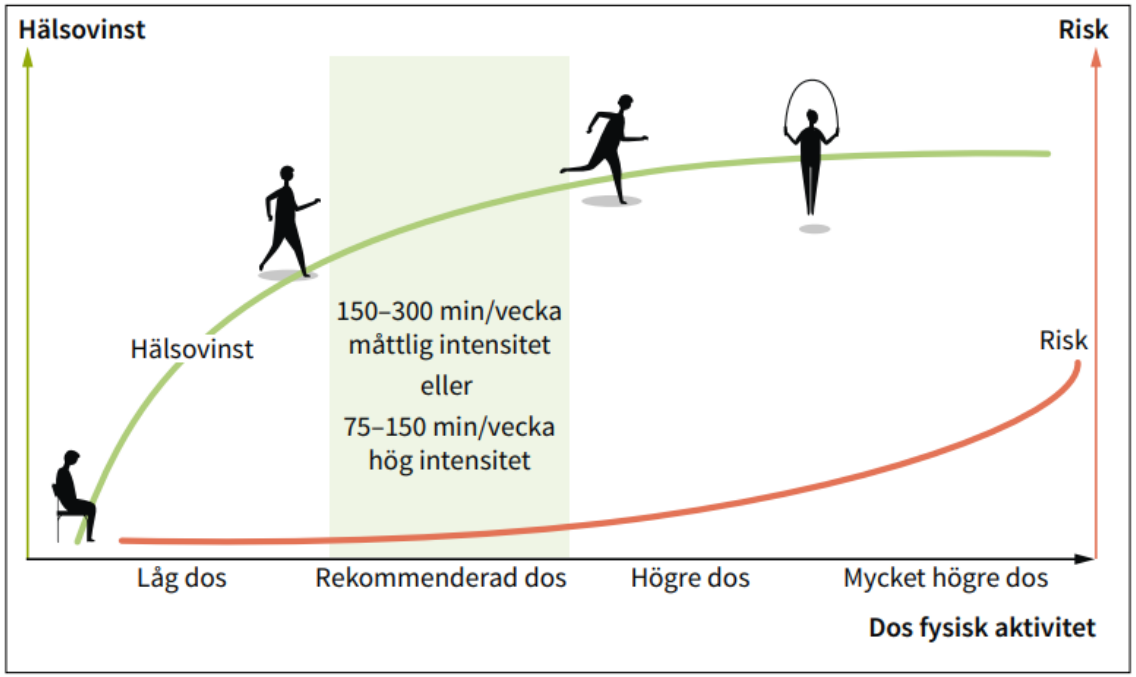


O'Flanagan et al 2015

4. Var fysiskt aktiv i vardagen

Begränsa den tid som du sitter still.

- Minskar risk för tre cancerformer
- Kroppsvikt, passagetid tarm, hormoner, inflammation, insulinresistens



5. Ät hälsosamt

- Ät mycket fullkornsprodukter, baljväxter, grönsaker och frukt.
- Begränsa intaget av kaloririka livsmedel (som innehåller mycket fett eller socker) och undvik sötade drycker.
- Undvik processat kött (t ex skinka och bacon) och begränsa intaget av rött kött och mat med hög salthalt.

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare**, **lagom mycket** och **röra på dig**

MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen

BYT → **TILL**

vitt mjöl → fullkorn
smörbaserade matfetter → växtbaserade matfetter och oljor
feta mejeri-produkter → magra mejeri-produkter

MINDRE

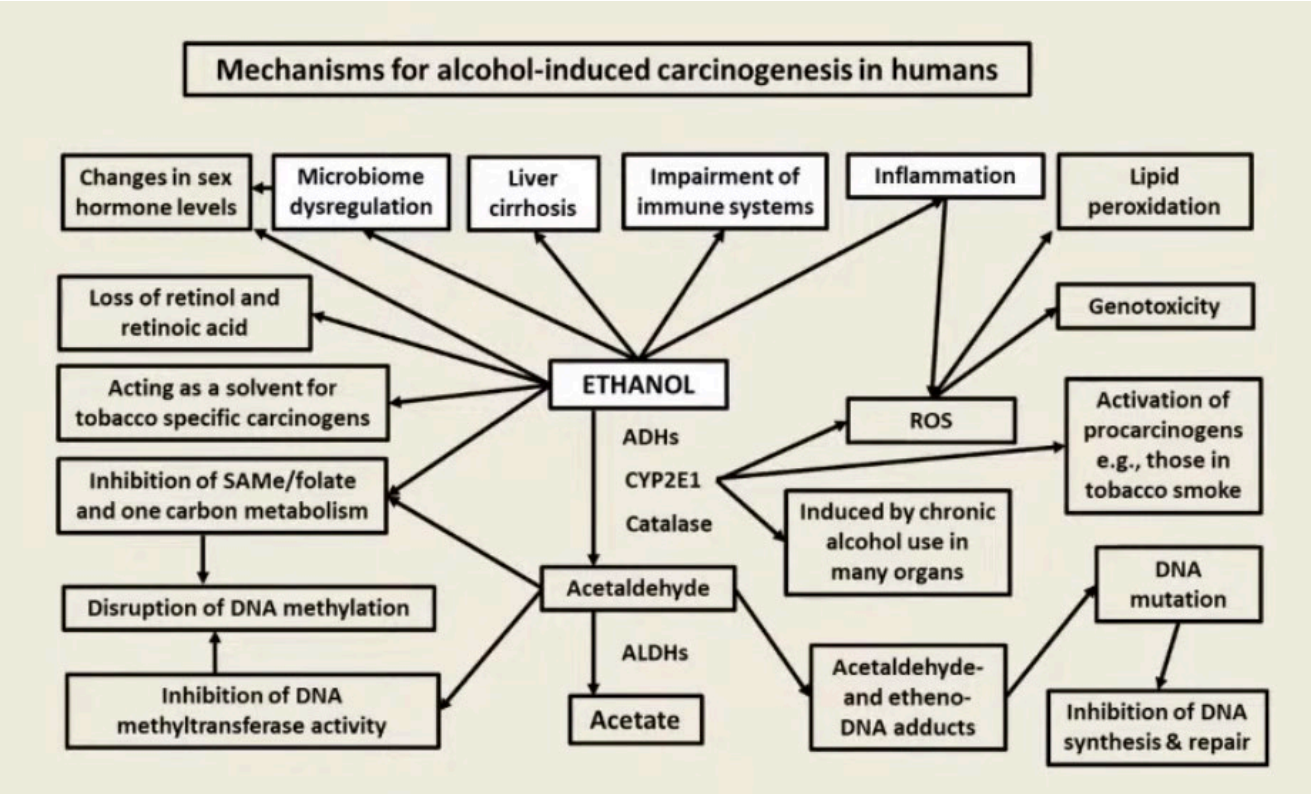
rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Livsmedelsverket

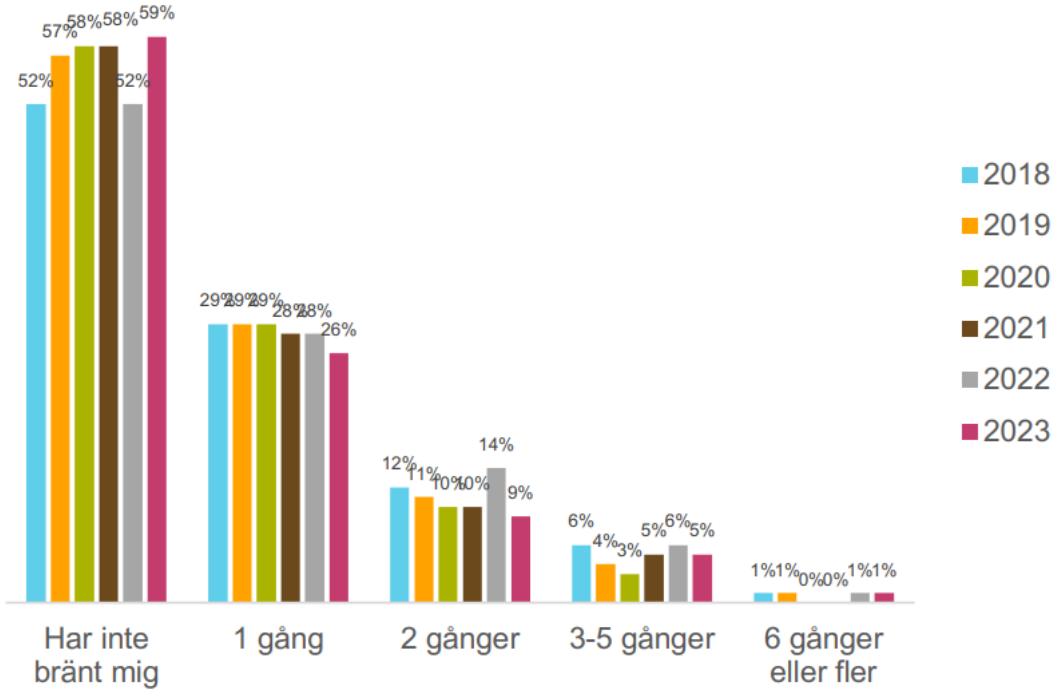
- Minskad risk:
  Fiberrika livsmedel
- Ökad risk:
  Rött & processat kött
- Indirekt koppling obesitas (energität mat)
- Starkast evidens kolorektalcancer

6. Begränsa ditt intag av alkohol

För att minska cancerrisken undvik helst alkohol helt, oavsett typ.



- 7 cancerformer
- Etanol → acetaldehyd
- Hormonpåverkan
- ”Lösningsmedel”



Figur 3. Andelen respondenter som bränt sig under det senaste året olika antal gånger. Fråga: Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden blir både röd och svedd?

- Strålningen orsakar skador i huden
- 90% av malignt melanom orsakas av UV-strålning
- Kraftig ökning av hudcancer senaste 10 åren

Cancer och levnadsvanor - hur hänger de ihop?
Kort webbutbildning för primärvårdspersonal
Denna miniutbildning vänder sig främst till legitimerad personal inom primärvården som har hälsofrämjande samtal med patienter. Syftet är att bidra till att öka kunskapen om hur hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för cancer.
Scanna QR-koden med din mobil eller läsplatta för att komma till utbildningen.
Regionala cancercentrum är vårdens kunskapsstöd i hela cancervårdkedjan - från prevention och tidig upptäckt, till behandling och rehabilitering. Läs mer på www.cancercentrum.se
REGIONALA CANCERCENTRUM I SAMVERKAN

European week against cancer 27-31 maj

Dagliga lunchwebinar kl 12:10-12.50

Måndag	• **Övervikt, livsstil och cancer – hur hänger de samman?** • Föreläsare Ann Rosendahl. Docent och avdelningschef Bröstcancer Prevention & Intervention, Lunds universitet
Tisdag	• **Mat och cancer – vad stämmer egentligen?** • Föreläsare Klara Nypelius Standley. Dietist inom onkologi, RPPL Cancerprevention RCC Syd
Onsdag	• **Alkoholkonsumtions inverkan på cancerbehandling** • Föreläsare Antonis Valachis. Docent i onkologi, Universitetssjukhuset Örebro
Torsdag	• **Solskyddsråd i praktiken – hudläkarens perspektiv** • Föreläsare ??
Fredag	• **Nya nikotinprodukter- Vilka är de och vad vet vi om dess hälsoeffekter?** • Föreläsare Magnus Lundbäck. Hjärtläkare och docent, Danderyds sjukhus

REGIONALT CANCERCENTRUM SYD

REGIONALT CANCERCENTRUM SYD

Digital framfart för Hälsosamtalen

Telefonkallelse

Du har en bokad telefontid med xx på Vårdcentralen Laröd för information om erbjudande om Hälsosamtal

Datum och tid: **xx**

Du kommer att bli uppringd på telefonnummer xxx.

Du som i år fyller 40 eller 50 år erbjuds ett hälsosamtal på din vårdcentral. Detta i syfte att upptäcka ohälsosamma levnadsvanor och erbjuda stöd till förändring för att på så sätt förebygga hjärt- kärlsjukdom och diabetes typ 2.

Bifogat finner du information om erbjudandet.

Vid telefonsamtalet får du mer information om vad hälsosamtalet innebär för dig. Du har möjlighet att ställa frågor och vi kommer att boka en tid för provtagning och hälsosamtal som passar dig om du väljer att tacka ja till erbjudandet.

Svara på detta meddelande om du önskar bli uppringd på ett annat telefonnummer eller om tiden inte passar dig. Samtalet beräknas ta ca 10 minuter

Avboka och ändra tid: Avboka eller ändra din tid via e-tjänsten Bokade tider eller ring oss på telefon xxx-xxxxxxx

Besökskallelse

Välkommen till Vårdcentralen Laröd

Du är välkommen på ditt **hälsosamtal** hos xxx den ÅÅ-MM-DD kl HH:MM

Besöket är kostnadsfritt.

Förberedelser inför hälsosamtalet:

- **Du svarar på frågor om din hälsa**. Du hittar frågorna i ett personligt meddelande i din inkorg på 1177.

- **Du lämnar fastande blodprov**. Detta innebär att du inte får äta eller dricka efter klockan 22.00 kvällen före provtagningen. Om du har mediciner går det bra att ta dem med ett litet glas vatten.

Tid för provtagning: ÅÅ-MM-DD kl HH:MM.

Om du behöver avboka eller omboka din tid ska detta göras senast 24 timmar före planerat besök via e-tjänsterna eller genom att ringa oss på. Om du uteblir från ett bokat besök utan att meddela oss, får du betala en avgift. Läs om **Patientavgifter på 1177.se**

Vidareutveckling av kvalitetsregistret

Joakim Lundbeck och Sofie S Andersson

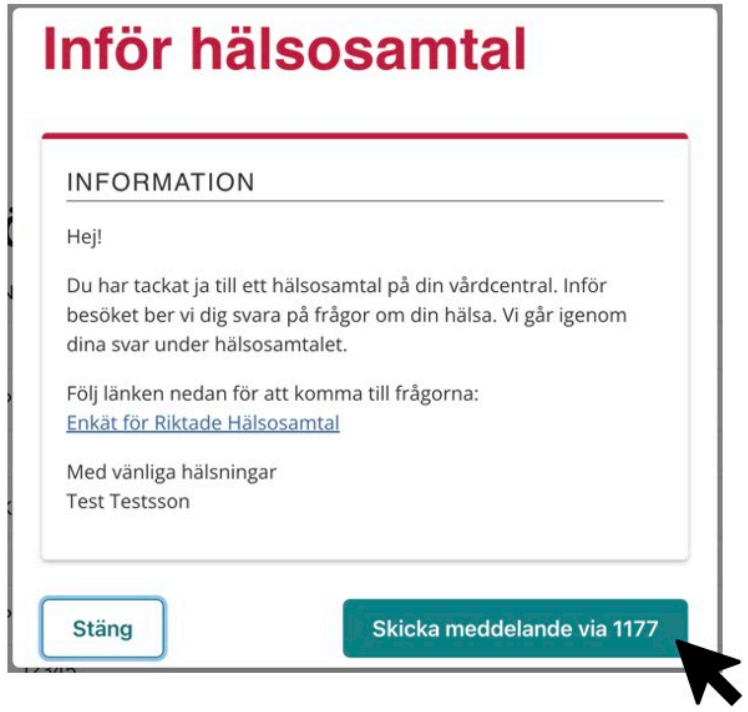
Hej!

JOAKIM
UTVECKLARE

SOFIE
SYSTEMANSVARIG

Vad har vi gjort sedan sist?

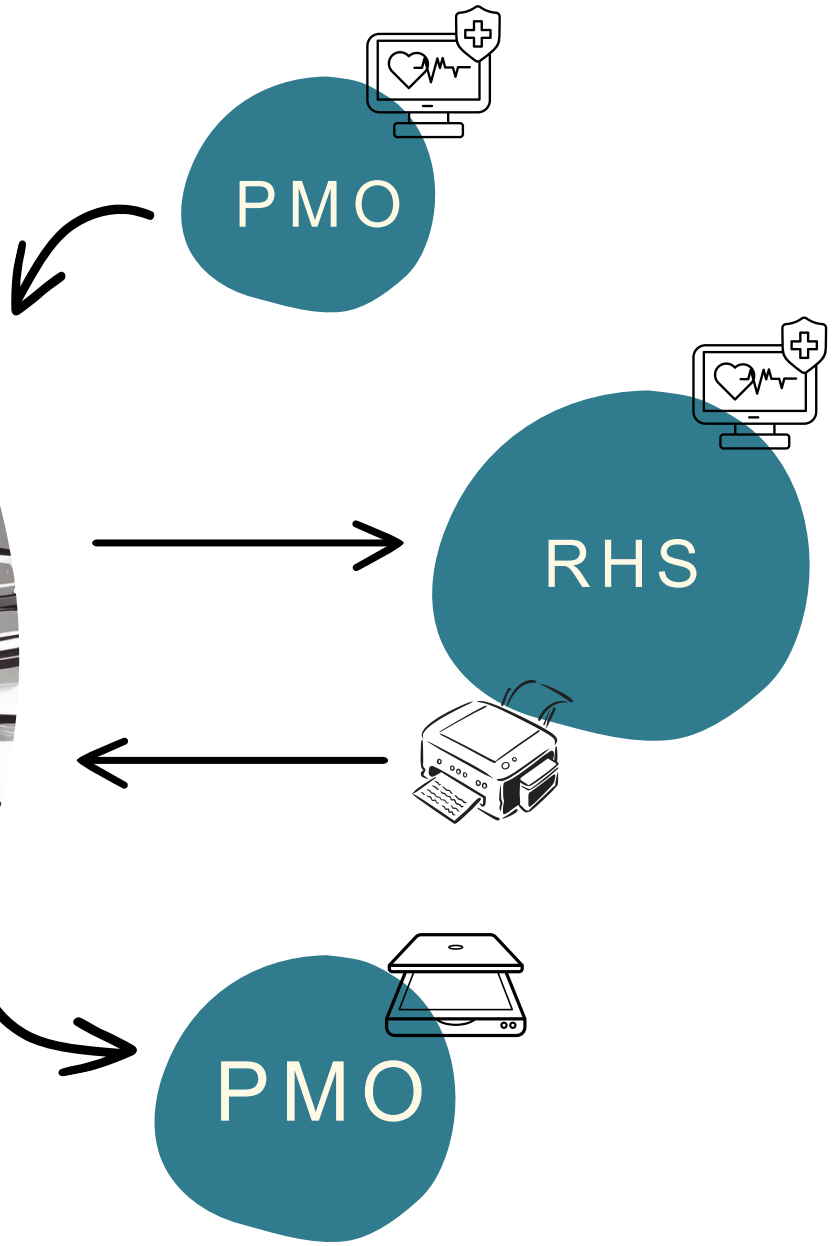
Möjlighet att skicka inbjudan till 1177 inkorgen direkt från kvalitetsregistret



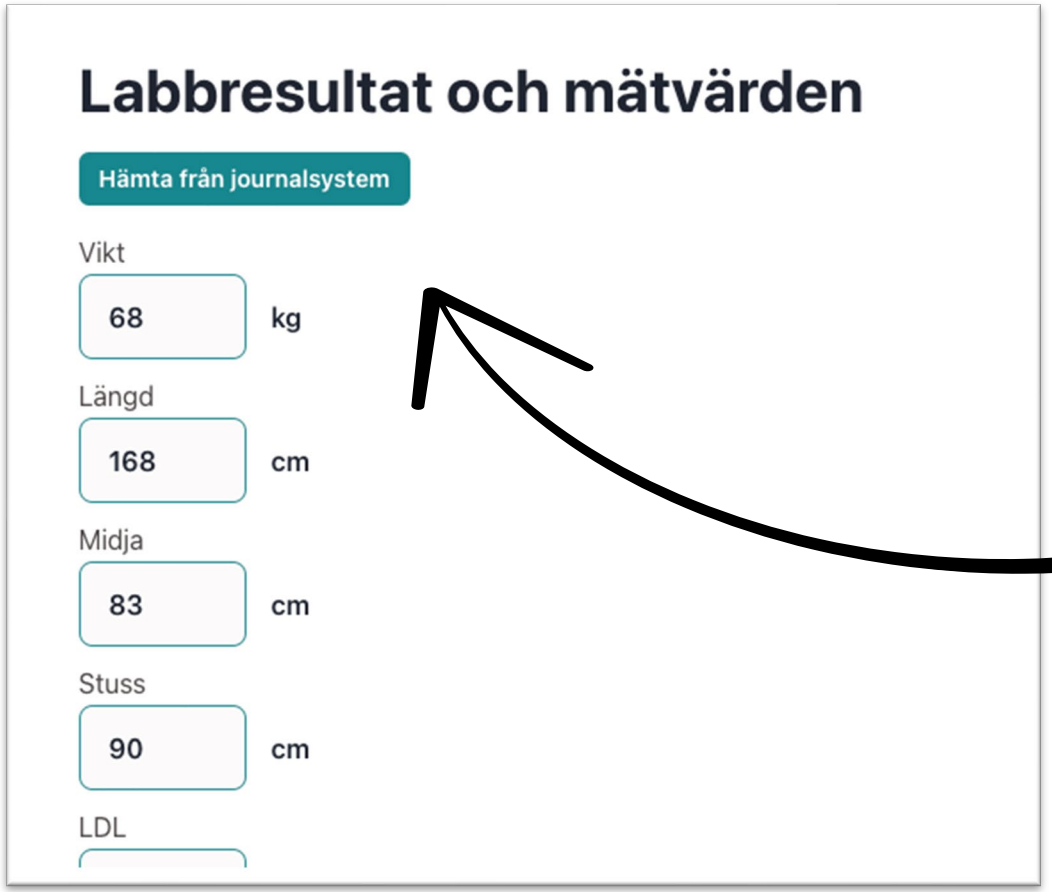
Framtiden i millenium

Dagens arbetssätt

AI-genererad bild: ”Frustrerad sjuksköterska som sitter vid en dator”



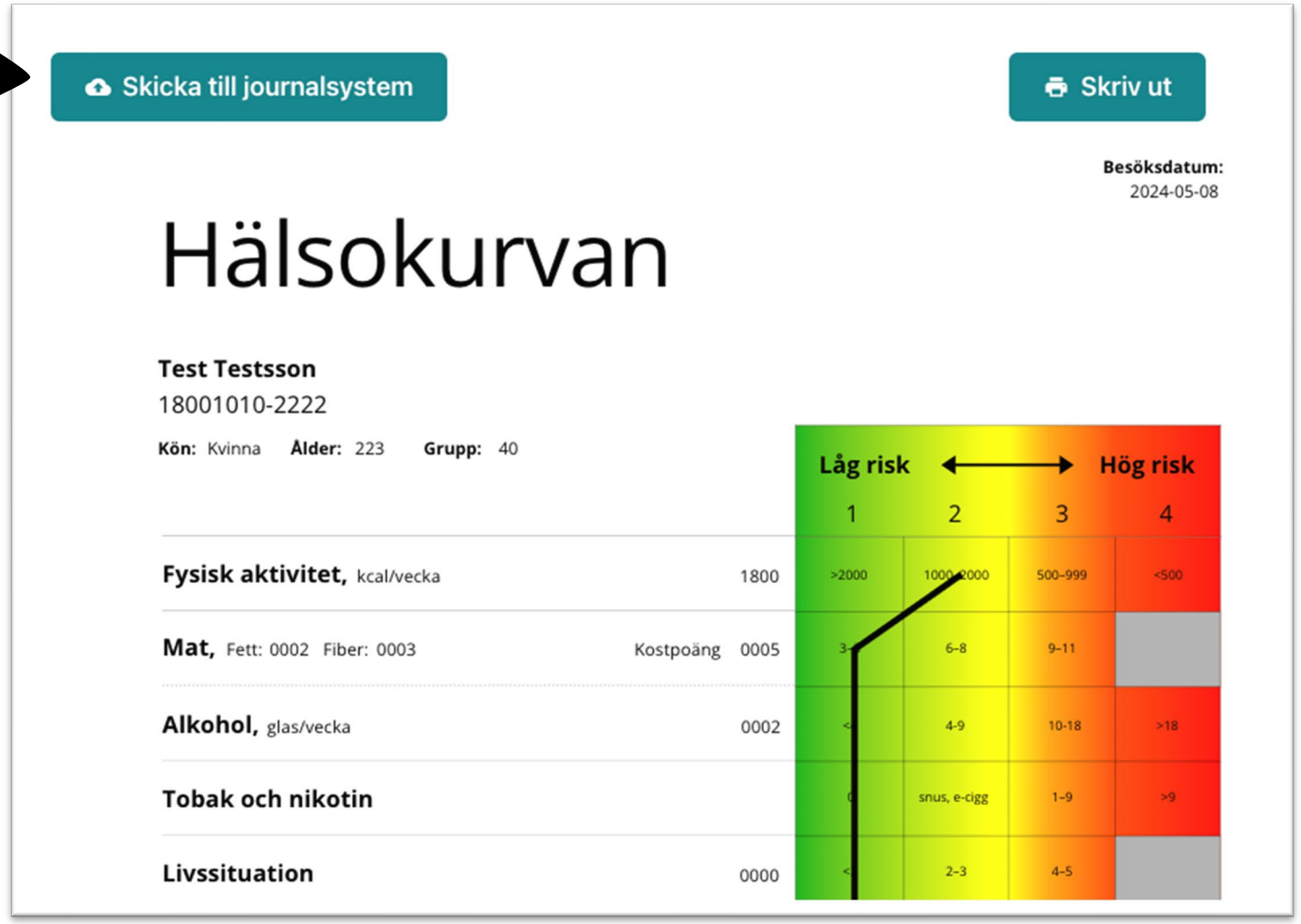
Millenium



Möjlighet att hämta labbresultat och mätvärden

Millenium

Skicka hälsokurvan direkt till millenium



TACK!

Tack för idag!