

# Hälsofrämjande – här finns potential

- Bättre matvanor
- Mer fysisk aktivitet
- Tobaksstopp
- Mindre mängd alkohol

Kan förhindra förekomsten av

- 80 % av hjärtinfarkter
- 90 % av typ 2 diabetes
- 30 % av cancersjukdomar



Ref: World Health Report, WHO 2002 Interheartstudien,  
Yusuf, Lancet 2004

## SAMHÄLLSUTVECKLING

Samhällesekonomi, miljö och politik

## LIVSVILLKOR OCH SOCIOEKONOMI

Utbildning, yrke, inkomst, sysselsättning

## LIVSSTIL

Levnadsvanor och beteenden

## KÖN, ÅLDER, ARV



## SAMHÄLLSARENOR

Kultur, föreningsliv, skola, utbildning, arbete, omsorg, hälso- och sjukvård, stöd och omsorg

## SOCIALT SAMMANHANG

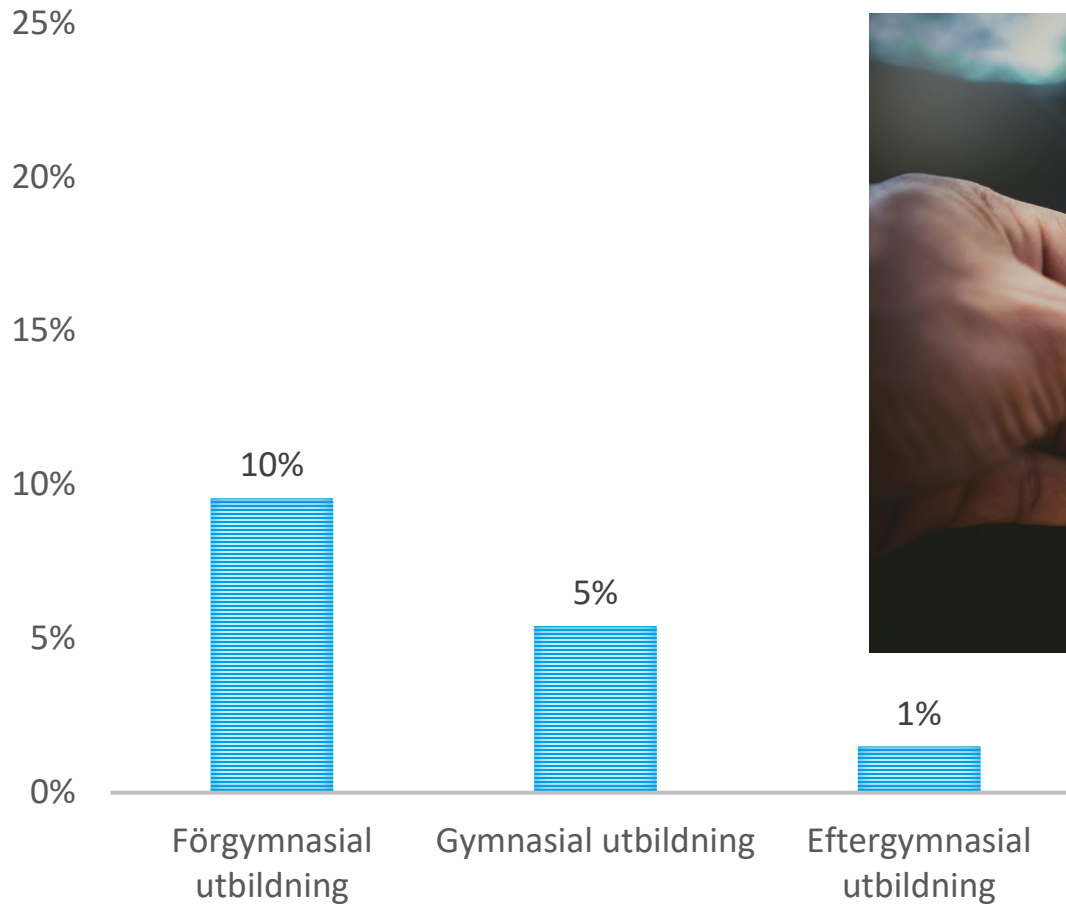
Socialt stöd och gemenskap

RESPEKT, TILLIT, HOPP, FRAMTIDSTRO

# Hur når vi de som har störst behov? Gör jämlikt – gör skillnad



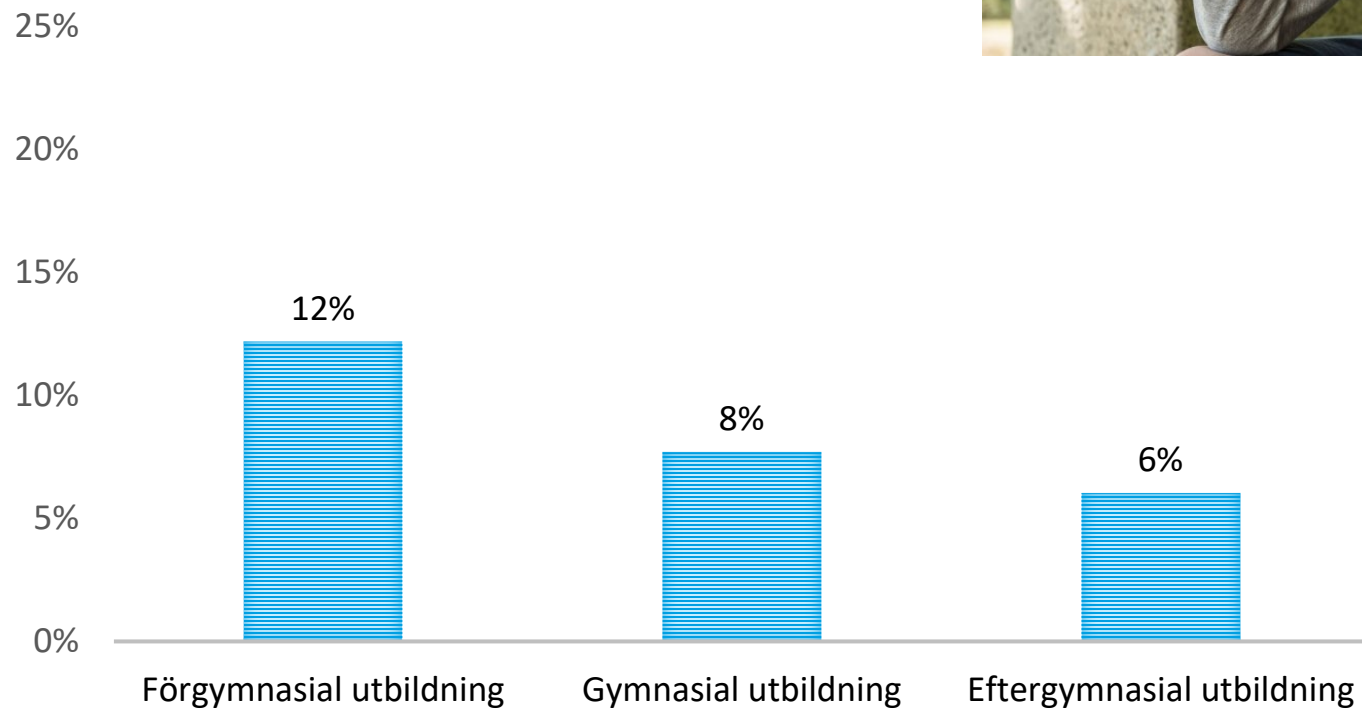
## DAGLIGRÖKARE



## FÖR LITE FYSISK AKTIVITET



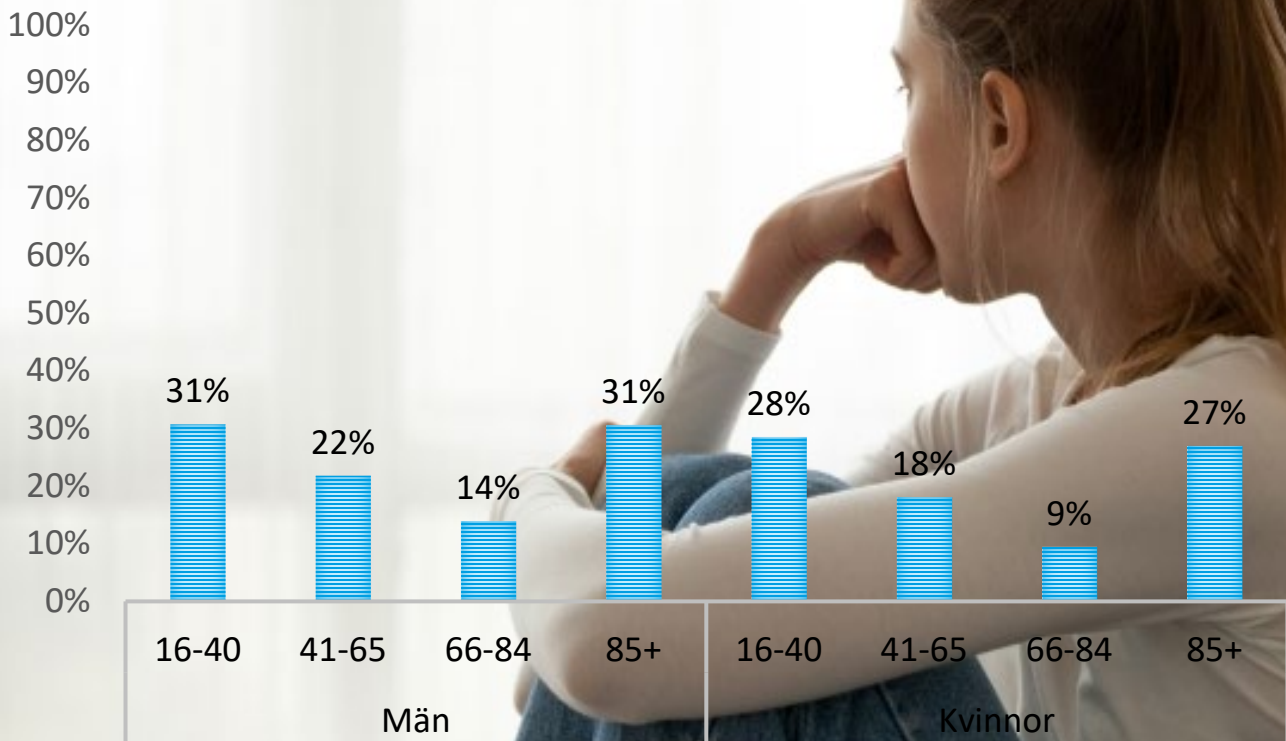
## SVÅRA SÖMNPROBLEM



# TYP II-DIABETES



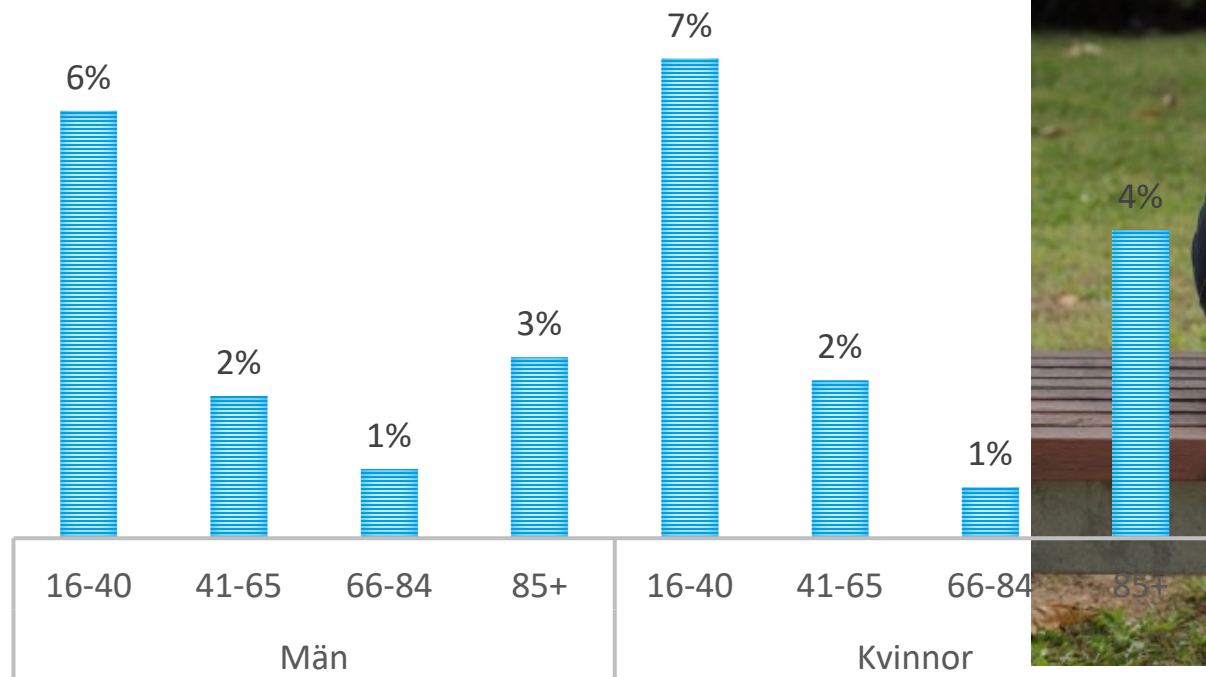
## STILLASITTANDE 10H ELLER MER PER DAG



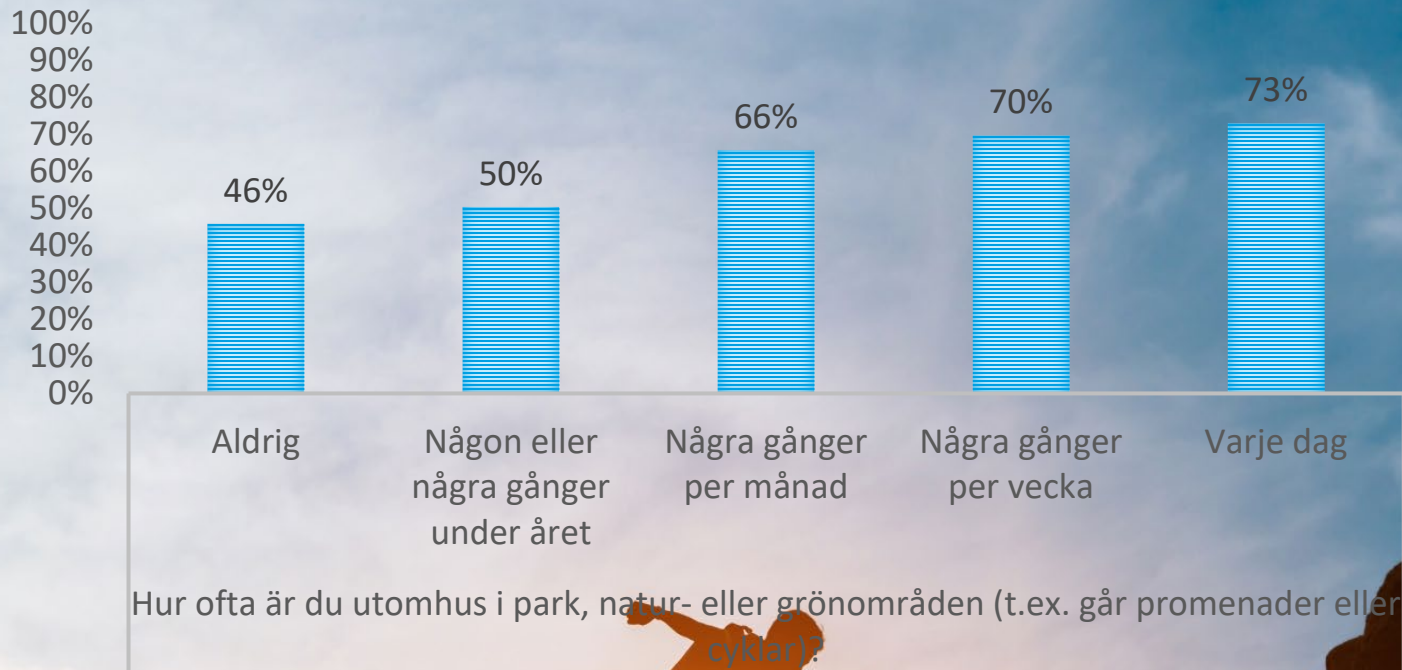


## SVÅRA BESVÄR AV ENSAMHET

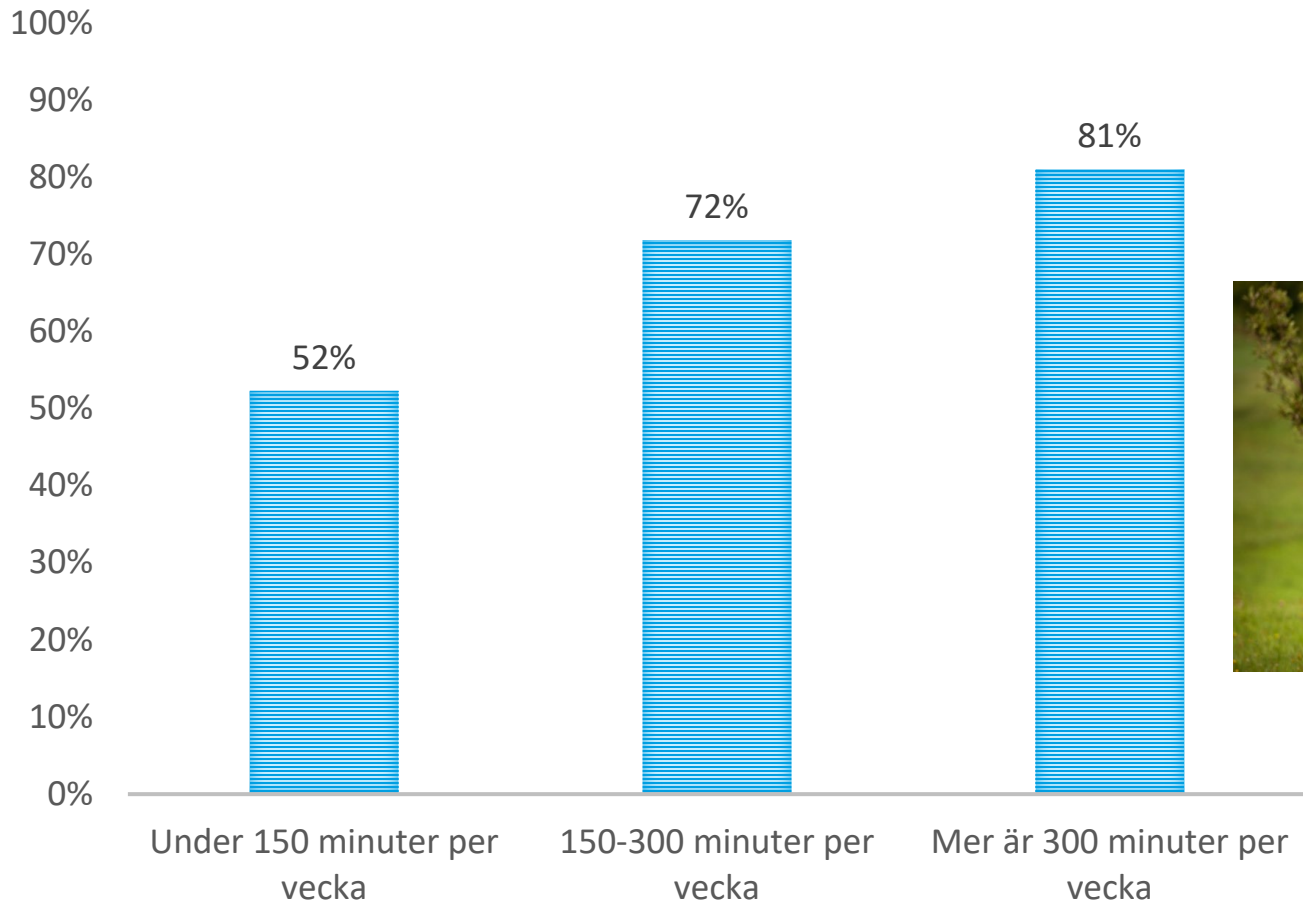
10%  
9%  
8%  
7%  
6%  
5%  
4%  
3%  
2%  
1%  
0%



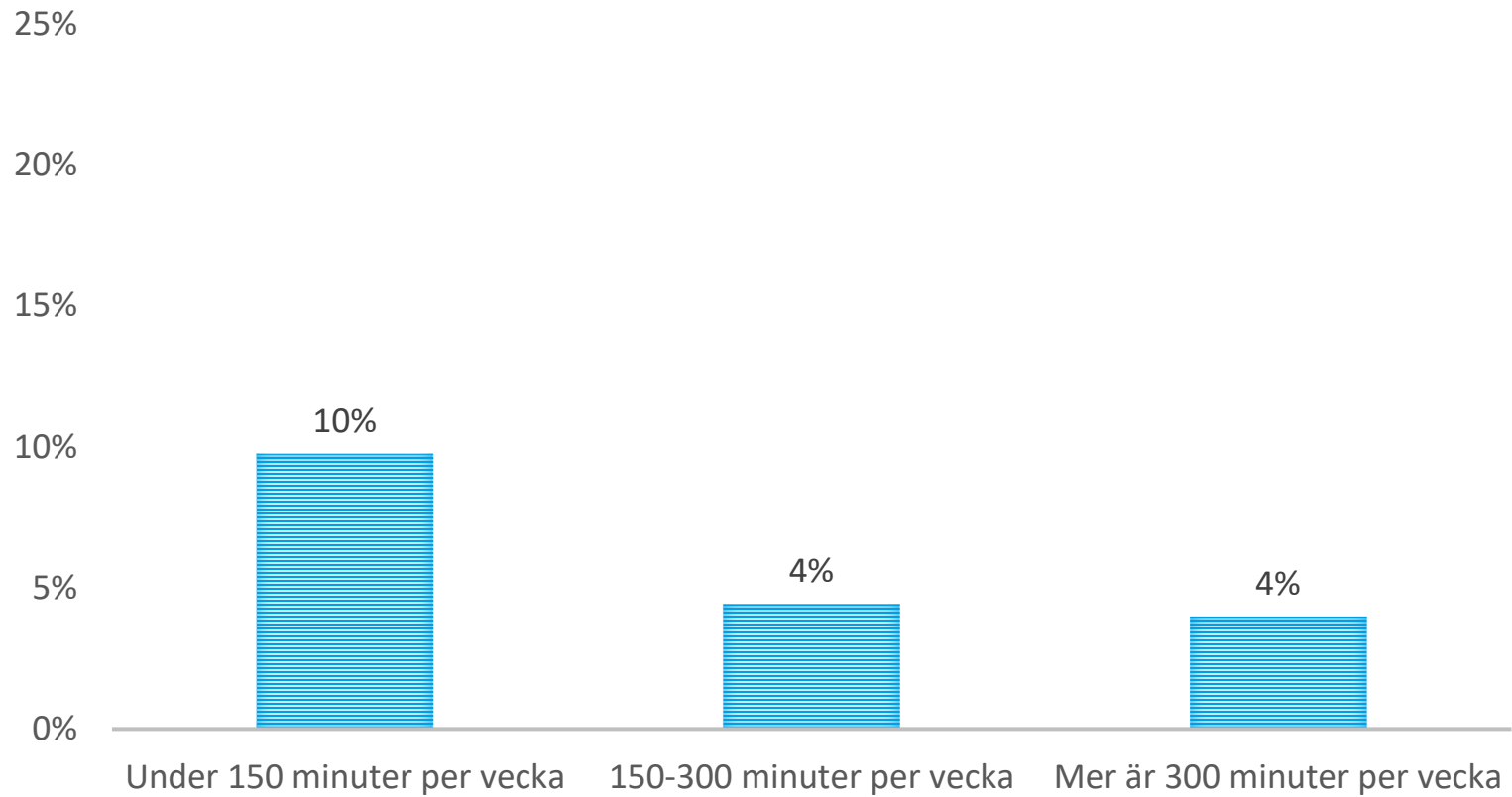
## ANDEL MED GOD SJÄLVSKATTAD HÄLSA UPPDELAT PÅ NATURVISTELSEFREKVENNS



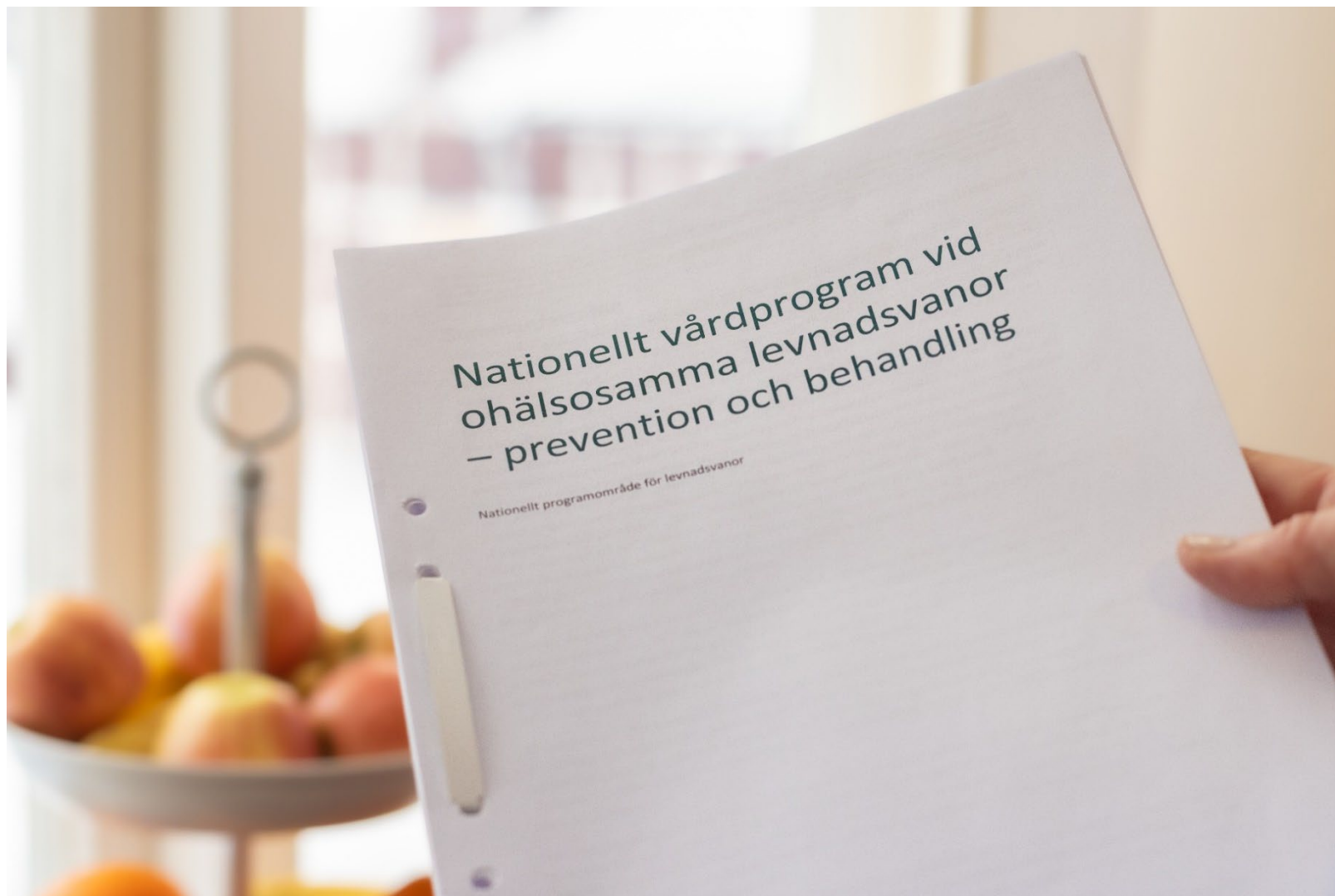
## ANDEL MED GOD SJÄLVSKATTAD HÄLSA UPPDELAT PÅ MÄNGD FYSISK AKTIVITET



## ANDEL MED TYP II-DIABETES UPPDELAT PÅ MÄNGD FYSISK AKTIVITET



# Webbutbildning "Samtala om levnadsvanor"



# Kunskapsstöd

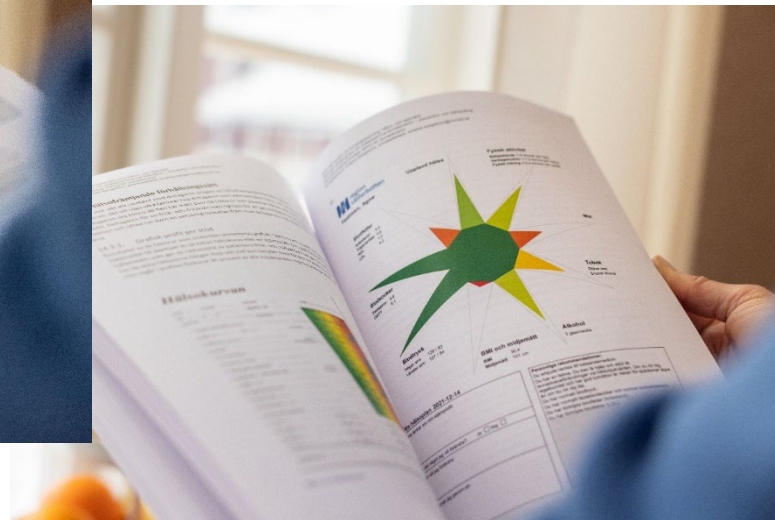
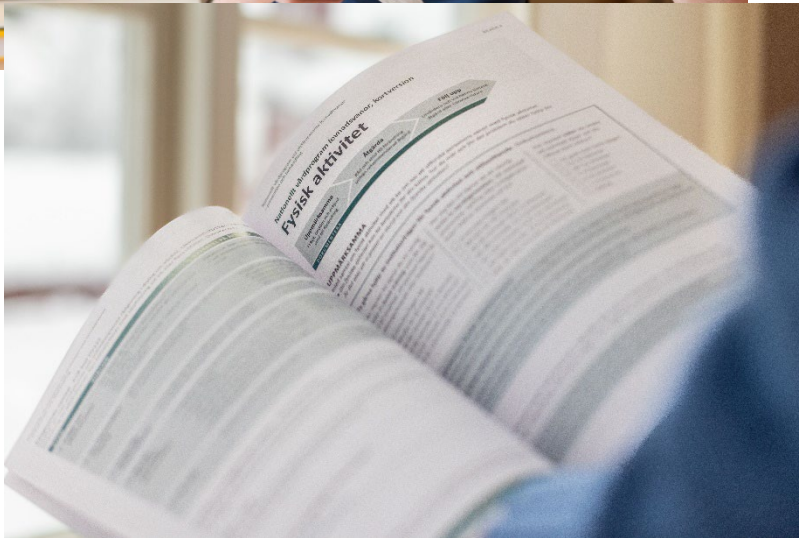
- nå fler, användbart, tillgängligt



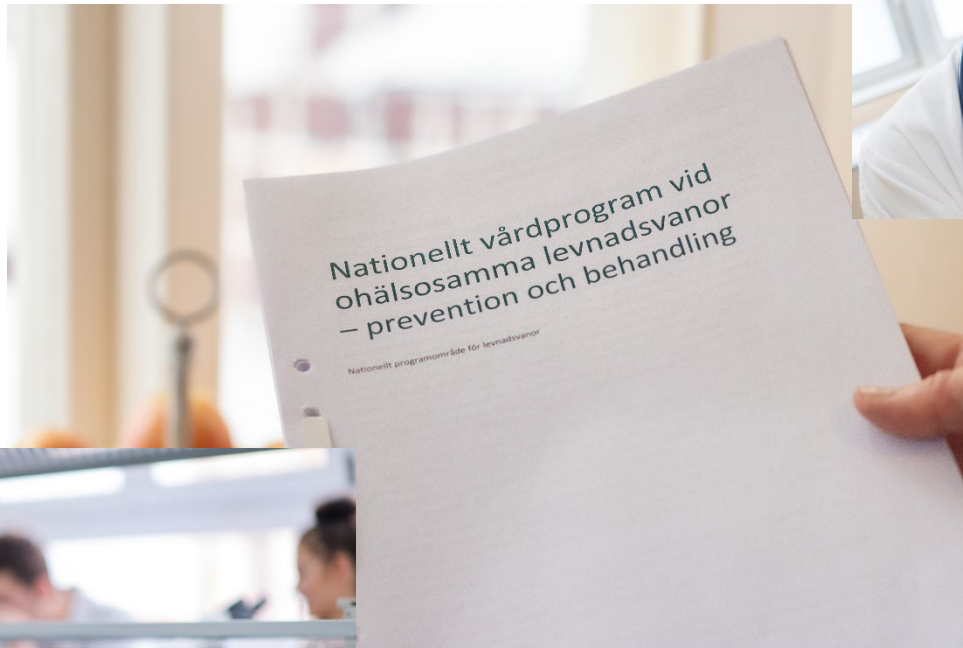
*"När ska jag hinna läsa 140 sidor?"*

*"Fysisk aktivitet på Recept – finns det evidens?"*

*"Vart kan jag hänvisa mina patienter som vill förbättra sina matvanor?"*



# Evidens – kunskapsstöd – klinisk vardag



# Webbutbildning "Samtala om levnadsvanor"

## - nå fler, användbart, tillgängligt

Syfte



Målgrupp



Innehåll





# Webbutbildning

## ”Samtala om levnadsvanor”

[Samtala om levnadsvanor \(infocaption.com\)](http://infocaption.com)

# Struktur för arbetet med ohälsosamma levnadsvanor



INNEHÅLL

- följa upp.
- Definitioner
- Målgrupper med särskilda behov
- Naturaktivitet
- Tobak
  - Hälsovinster med tobaksstopp
  - Definitioner
  - Tobak - uppmärksamma, åtgärda, följa upp
- Alkohol
  - Hälsovinster vid minskad konsumtion
  - Definitioner
  - Alkohol uppmärksamma, åtgärda, följa upp
- Matvanor
  - Prat om mat
  - Hälsovinster vid hälsosamma matvanor**
  - Matvanor - uppmärksamma åtgärda följa upp
  - Matvanor övrigt
- Stress
  - Stress och återhämtning
- Avslutning
  - Testa dina kunskaper
  - Tack

### Hitta ditt sätt

Hälsosamma matvanor kännetecknas av en större andel grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukter, bär, nötter, frön, fulkornsprodukter, fisk, skaldjur, växtbaserade matfetter och ojor samt magra och osockerade mejeriprodukter samt ett lägre intag av rött 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 allvarliga 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

Bildillustration: Livsmedelsverkets kostråd

## Hitta ditt sätt

Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



**MER**

grova grönsaker  
baljväxter  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



**BYT TILL**

- fullkorn
- Nyckelhälsmärkta matfetter och oljor
- magra mejeriprodukter



**MINDRE**

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol



### Hälsosamma matvanor

Här berättar dietisten Julia Elving från Livsstilsmedicin Österåsen om vad man bör tänka på för att förbättra sina matvanor. Vi rekommenderas att äta mer av grova grönsaker, frukt och bär, baljväxter, fisk och skaldjur, nötter och fröer. Men hur ser en hälsosam frukost ut, hur ska jag tänka kring tallriksmodellen och nyckelhälsmärkning? Det och mycket annat beskriver dietisten Julia Elving 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 [iwona.jacobsson@rvn.se](mailto:iwona.jacobsson@rvn.se) om du önskar ladda ned den.

### Hälsa och miljö





## Sagt om webbutbildningen

*”Sjukt bra sammanfattning och underlättar verkligen att informationen och enkäter etc finns samlad på ett och samma ställe!”*

*”Tack för att jag fick ta del av denna webbutbildning! Känner mig mycket säkrare i min roll som utförare av hälsosamtal.”*

*”Jag har dragit mycket lärdom från denna webbutbildning (...) det har varit svårt att leta fram en uppdaterad och användbar information tidigare, men genom denna webbutbildning har jag fått all nödvändig information samlad på ett och samma ställe”*



Illustration: Ivana Eklund



Illustration: Ivana Eklund

# Hälsa i NaTuren

– skogen som grund för välmående



# Hälsa i NaTuren

- skogen som grund för välmående

- Målgrupp: patienter på HC/VC (test HT 2023)  
Fler BUP, Psykiatri, Onkologen. Andra?
- Träffas 3-4 ggr, guidad tur, göra eld, kunna orientera sig i skogen  
nödskydd/skydd, medveten närvaro, laga hälsosam mat  
Kostnadsfritt för patienterna
- Förutsättningar: kan förflytta sig obehindrat i skogen  
ca 4-5 km, intresserad:)

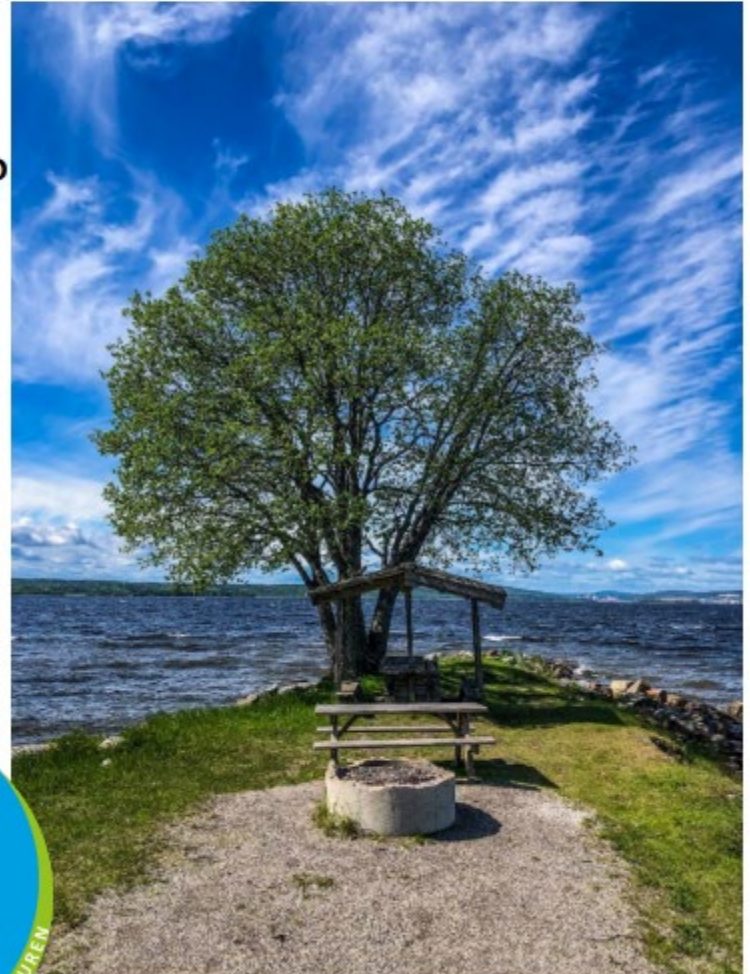







Illustration: Ivana Eklund 



Illustration: Ivana Eklund

# Nationell satsning för att öka förskrivningen av Fysisk aktivitet på Recept, FaR 2023--

## Statligt bidrag

- *Målgrupp:* primärvårdsnivå tillgodo, även inom kommunal hälso- och sjukvård
- *Vad gör vi i Västernorrland?*  
Kartläggning (PV, föreningar, kommun).  
Dialog om FaR lots, rutiner, ekonomiskt stöd till hc/vc, säkra stöd/kunskapsstöd genom en projektanställd fysioterapeut.  
Handlingsplan.

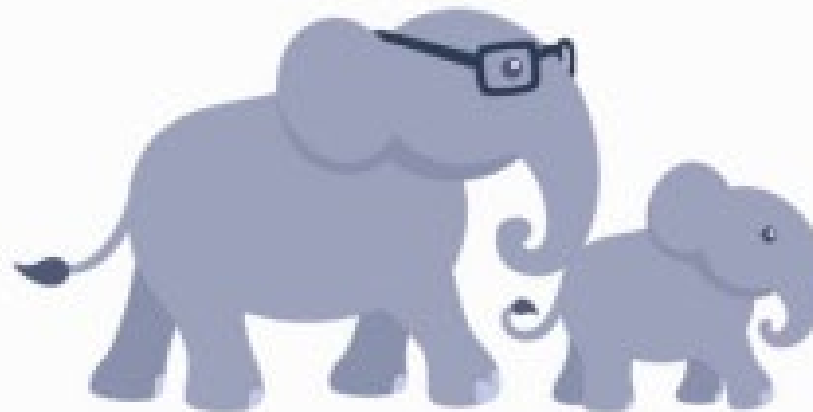


Kontaktpersoner

[iwona.jacobsson@rvn.se](mailto:iwona.jacobsson@rvn.se)

[anna.gidlund1@rvn.se](mailto:anna.gidlund1@rvn.se)

## NUDGING



Designa om kontexten för att främja det önskade beteendet

# Nudging

En vänlig knuff i rätt riktning

## I butiken:

Ögonhöjd

Gavlar

Utstickande erbjudanden

Exponeringstid

Nybakat

Nygrillat

Stämningshöjande musik



Källa: Ninni Engblom, kostvetare

[The Fun Theory 1 – Piano Staircase Initiative | Volkswagen - YouTube](#)

# Nudging

## – hur gör vi lätt för att välja rätt?

**Vi fattar omkring 35 000 beslut per dag. Hur uppmuntrar vi människor att fatta rätt beslut? Och hur kan nudging hjälpa?**

Nurit Nobel, forskare inom beteendekonometri och nudging, att skapa beteendeförändring med veten

**Målgrupp:** Medarbetare i Region Västernorrland deltagit i seminariet den 13 september 2023. Det workshops, med olika innehåll den 5 respektive 6

**Datum:** 5 och 6 december 2023 kl. 13.00 – 16.00



### INBJUDAN TILL LÄRSEMINARIER OM LEVNADSAVNOR

- matvanor, fysisk aktivitet, mindfulness

Du får grundläggande kunskaper och inspiration för att arbeta med levnadsvanor i förebyggande och behandling av olika sjukdomstillstånd. Vi presenterar nyheter och metoder som du har nytta av i ditt kliniska arbete.

Plats: digitalt via Teams, skickas ut till alla som anmält sig cirka 3 dagar innan seminariet.

Tidpunkt: se datum nedan, kl 13.30-14.30

#### Om fysisk aktivitet med fysioterapeut Malin Jönsson

~~3 oktober 2023~~ eller 16 januari 2024

Länk till anmälan: [Anmälan kortsem 16 januari 2024 om fysisk aktivitet \(rvn.se\)](#)

#### Om mindfulness med mindfulnesspedagog Ninni Engblom

~~17 oktober 2023~~ eller 30 januari 2024

Länk till anmälan: [Anmälan kortsem 30 januari 2024 om mindfulness \(rvn.se\)](#)

#### Om matvanor med kostvetare Ninni Engblom

~~31 oktober 2023~~ eller 13 februari 2024

Länk till anmälan: [Anmälan kortsem 13 februari 2024 om matvanor \(rvn.se\)](#)

Frågor? Kontakta [iwona.jacobsson@rvn.se](mailto:iwona.jacobsson@rvn.se)



# TACK!

Strateg Iwona Jacobsson

[Iwona.jacobsson@rvn.se](mailto:Iwona.jacobsson@rvn.se)

070-58 68 555