



# Nyhetsbrev

## Vårdval Västernorrland



Jag heter Anna Strandh Proos, är ny ordförande för Vårdvalsutskottet i Västernorrland. Mitt uppdrag är bland annat att ge goda förutsättningar för primärvården att klara sitt viktiga uppdrag och främja en god och nära vård för regionens invånare och att stärka tillgängligheten.

Under de första månaderna har jag besökt flera vårdcentraler och träffat vårdgivare för att förstå deras utmaningar och behov. Jag har hunnit att besöka Sollefteå, Junsele, Ramsele och Ankaret.

Innan midsommar skall jag hunnit med alla enheter inom Västra men även Granlo. Den rundresan kommer att fortsätta, så har jag förhoppningsvis innan årsskiftet hunnit besöka alla vårdcentraler i länet. Jag har träffat representanter för alla vårdgivare inom primärvården för att stå på god grund inför **Uppdrag Primärvård 2024**. I augusti så kommer möten med barn- och ungdomstandvårdens utförare att ske.

För utskottet har jag även planerat att vi gemensamt under hela mandatperioden ska ha möten ute på olika enheter för att komma närmare verksamheten. Primärvård är sannerligen navet i vården. Utmaningarna många och ibland stora, vi från majoriteten kommer att behöva göra satsningar på primärvård i närtid. I omställningen mot nära vård spelar primärvården en central roll.

För att stärka primärvården behövs ökade ekonomiska resurser. Vi vill också ge primärvården möjlighet att organiseras olika efter områdets behov.

För att möta patienternas behov av tillgänglighet och trygghet vill vi öka antalet fasta sjuksköterskor och läkare inom primärvården. Vi vill även främja användningen av digitala lösningar och utöka den digitala vårdcentralen för att möta olika behov.

Inför Uppdrag Primärvård 2025 ska en större översyn göras så att primärvården står än mer rustad inför framtidens vårdbehov.

Jag avrundar med att önskar er alla en fin sommar och jag ser fram mot att träffa er under året, önskar just du som läser detta att träffa mig så tveka inte att ta kontakt.

Hälsningar Anna



### **Ny medarbetare på Vårdval, Maria Morian**

Vårdval Västernorrland har fått en ny medarbetare. Maria Morian har i april månad tillträtt som projektanställd strategisk utvecklare för den samlade primärvården.

Maria som till professionen är fysioterapeut och arbetshälsovetare med en bakgrund som anställd både i regionen och i privat företagshälsovård kommer närmast från ett fyraårigt chefsförordnade på HC Ankaret i primärvården NSO Norr. Dessförinnan har hon också del av åren 2017-2019 varit chef för den privata hälsocentralen i NSO Norr; HumanResurs HC, numera Premicare Gullänget. Hon utgår tillsammans med kollega Mona Nordmar från Örnsköldsvik där de bägge har sina arbetsplatser på Nygatan 56 A, våning 2.

Maria kommer i sin utvecklarroll bland annat att samverka med Vårdvals erfarna strategiska utvecklare Mona Nordmar och arbeta tillsammans med henne i olika projekt.

Inledningsvis tar hon över ansvaret för att i Sundsvallsområdet tillsammans med MT stötta kommunen och regionen att utveckla en metod för digitala vårdmöten genom projektet "SIP på Distans".



### **Ny medarbetare Asylhälsovård och LSS-handläggare, Madeleine Kempe**

Samordnare för asyl- och flyktingfrågor och LSS-handläggare gällande insatsen Råd och Stöd. Jag började i februari 2023, kommer närmast från IVO där jag har arbetat i sju år. Jag har min bakgrund i socialtjänsten som chef och utredare.

På fritiden tycker jag om att fixa i trädgården, vandra i skogen eller ta en tur på havet.



### **Vår nya Mödrahälsovårdsöverläkare. Marie Vikström Bolin**

Nu har jag tagit över tjänsten som mödrahälsovårdsöverläkare efter Carin Nilnes. Det känns både roligt och spännande att få arbeta med något som jag känner väl till på ett sätt men nu får lära mig se ur en annan synvinkel.

För de som inte känner mig är jag ursprungligen från Stockholm, kom på ett vikariat till Kvinnokliniken i Sundsvall 1989, med tanken att återvända efter några månader, men träffade min blivande man och blev kvar. Under åren som har gått sedan dess har jag fått tre barn, som nu alla är utflugna, gått forskarutbildning och disputerat i Uppsala, haft flera uppdrag gällande bäckenbotten för SBU, varit med och skrivit bäckenbottenutbildning.se men framför allt arbetat på Kvinnokliniken i Sundsvall, de senaste 18 åren som medicinskt ansvarig för förlossningen, BB och SMVC vilket sedan 2015 även inkluderade Örnsköldsvik och Sollefteå. Dags för något annat med andra ord!

MHÖL uppdraget har jag nu bara haft ett par månader men har ändå hunnit förstå att regionens mödrahälsovård håller en hög kvalitet. Jag får passa på att rikta ett stort tack till mina företrädare som har gjort ett mycket gott arbete som inspirerar till fortsatt höga ideal. Dessutom vet jag att det finns många engagerade medarbetare som gör sitt allra bästa för att upprätthålla den goda kvaliteten. Det är verkligen ovärderligt för all vår verksamhet!

Med hjälp av våra två erfarna och duktiga samordningsbarnmorskor hoppas jag kunna bidra till fortsatt positiv utveckling av både mödrahälsovården i sig och de enskilda medarbetarnas kompetens.

Jag arbetar i princip varannan vecka som Mödrahälsovårdsöverläkare, övrig tid fortsätter jag som kliniker på förlossning, BB och SMVC i Sundsvall. Har ni frågor eller funderingar, tveka inte att höra av er!

*Marie Vikström Bolin*

## Åtta utbildningstillfällen Psykisk ohälsa

Leg psykolog Mattias Myrälff har uppdrag av primärvården i Närsjukvårdsområde Norr åtta utbildningstillfällen med syfte att öka den allmänna kompetensen i arbetet med psykisk ohälsa för medarbetare som möter dessa patienter. Utbildningen är anpassad för primärvården men kan med fördel ses även av medarbetare i andra verksamheter. Varje utbildningstillfälle har olika teman. Föreläsningssdelen har spelats in för att kunna ses vid tex APT eller professionsmöten.

[Psykisk ohälsa - RVN Intranät](#)

## Barn och ungdomsentrén information



Barn och ungdomsentén tar nästa steg i oktober och öppnar upp för barn och unga 6-14 år. Kommunikation angående detta kommer att ske via deras och regionens kommunikationskanaler. De har nyligen kommit ut med ett Nyhetsbrev som också skickats ut till vård- och hälsocentraler.



BUE -  
Informationsbrev juni



I slutet av april fick enheten för Folkhälsa beviljat det riktade statsbidrag de ansökt om, kopplat till att öka kunskapen om hbtq-personers situation. Det innebär att enheten för folkhälsa i samverkan med RFSL Västernorrland under 2023 erbjuder möjligheten att boka in en introduktionsföreläsning om hbtqi+ och normer. Totalt finns medel för 20 föreläsningar, så det är först till kvarn som gäller. Föreläsningarna kan genomföras digitalt, fysiskt eller i hybridformat och omfattar ca 180 minuter, inklusive pauser.

För mer information eller bokning av föreläsning, hör av er till [jakob.wallin@rvn.se](mailto:jakob.wallin@rvn.se) eller [morgan.grafstrom@rfsl.se](mailto:morgan.grafstrom@rfsl.se)

## Bland de bästa i Sverige på att skriva ut fysisk aktivitet på recept - uppskattat av patienterna

Ökad fysisk aktivitet kan minska risken för sjukdom och förtida död. Med hjälp av Far, fysisk aktivitet på recept, får patienterna en extra morot för att börja röra på sig mer. Forskning visar att ungefär vart tionde förtida dödsfall kan undvikas med ökad fysisk aktivitet. Ökad fysisk aktivitet kan kopplas till minskad risk för att drabbas av demens, cancer eller avlida i hjärt- och kärlsjukdom. Men trenden i samhället går åt motsatt håll. I Sverige sitter vi stilla i snitt nio till tio timmar varje dag. Att ta korta, raska promenader och röra sig tillsammans med andra inspirerar många, säger Iwona Jacobsson, folkhälsostrateg, Region Västernorrland.

### Ny rapport visar hälsoläget i Västernorrland

Hälsa på lika villkor är en nationell och återkommande enkätundersökning om befolkningens hälsa, levnadsvanor och livsvillkor. Undersökningen genomförs i samarbete mellan Folkhälsomyndigheten, Statistiska centralbyrån och Sveriges regioner. I Västernorrland besvarades den år 2022 av fler än 7500 personer fördelat över länets sju kommuner och resultaten presenteras i rapporten Hälsan i Västernorrland.



Resultatet visar att folkhälsan i länet generellt sett inte försämrats jämfört med 2018 när den senaste större folkhälsoenkäten genomfördes, både det allmänna hälsotillståndet och det psykiska välbefinnandet är i nivå med 2018 års mätning. Bland levnadsvanorna ses en del förändringar, både till det bättre och till det sämre. Tobaksrökningen har fortsatt att minska till rekordlåga nivåer och idag anger endast fem procent av länets invånare att de röker dagligen. Andelen som är tillräckligt fysiskt aktiva har ökat något sedan år 2018, men samtidigt har också stillasittandet ökat. Det är fler som motionerar regelbundet men också fler som sitter stilla en stor del av dagen. Den ökande trenden med personer som har övervikt och fetma står sig och framför allt är det andelen som har fetma som ökat sedan senaste mätningen. Västernorrland har en högre andel med fetma jämfört med riket.

I jämförelse med rikssnittet har Västernorrlänningen något bättre psykisk hälsa där färre har besvär med oro och ångest. Även stressrelaterade besvär visar sig vara mindre vanligt förekommande i Västernorrland jämfört med riket. Kvinnor, och främst yngre kvinnor, är i högre grad besvärade av psykiska hälsoproblem som stress, sömnproblem och depression. Å andra sidan är deras hälsa bättre än männens när det gäller övervikt, tandhälsa och diabetes. Män har generellt sett sämre matvanor och i högre utsträckning ett riskbruk av alkohol.

För första gången finns resultat om de allra äldsta i länets befolkning (85 år och äldre). I denna grupp uppger drygt åtta av tio ett gott psykiskt välbefinnande och de känner generellt mer tillit till andra människor i jämförelse med de yngre åldersgrupperna. Men de allra äldsta har också mer besvär av ensamhet och isolering, precis som unga vuxna. Fyra av tio i åldersgrupperna 16 – 29 år samt 85 år och äldre anger att de har besvär av ensamhet och isolering.

Mer resultat från undersökningen kan du läsa i rapporten som finns publicerad på externwebben: [Hälsan i Västernorrland \(rvn.se\)](https://rvn.se)

Kontakt: Nina Nordin, folkhälsosstrateg, Jonas Englund folkhälsoanalytiker, Enheten för Folkhälsa



## En ny digital utbildning "Samtala om levnadsvanor"

I denna webbutbildning ges konkret vägledning för hur arbetet med ohälsosamma levnadsvanor bör ske i det dagliga arbetet. Här får man kunskaper om vilka patienter som bör erbjudas stöd för förändring och vilka åtgärder och metoder som kan användas. Webbutbildningen bygger på det nationella vårdprogrammet vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling och Socialstyrelsens nationella riktlinjer.

Syftet med webbutbildningen är att göra informationen mer tillgänglig och lätt att tillämpa i det vardagliga arbetet.

- Det nationella programmet är 140 sidor långt och svårt att hinna läsa för de flesta. Den här utbildningen är 21 sidor och den första av sitt slag i Sverige, säger Iwona Jacobsson, hälsosstrateg

Webbutbildningen kan från och med nu kostnadsfritt användas av alla som arbetar i Region Västernorrland och länets kommuner.

### Bonusavsnitt om samtalsteknik, stress och återhämtning

Utbildningsmaterialet bygger på illustrationer, sammanfattningar och filmer. Under 2023 och 2024 kommer det även finnas möjlighet att delta i föreläsningar. Det ska utgöra kunskapsstöd och inspiration till personal som möter patienter.

Områdena som berörs är matvanor, alkohol, fysisk aktivitet och tobak, vilket är de fyra delar som finns med i det nationella vårdprogrammet.

- Dessutom har vi gjort bonusavsnitt som handlar om stress, återhämtning och samtalsteknik, säger Iwona Jacobsson.

Utbildningen är genomförd i samarbete mellan Folkhälsoenheten och Livsstilsmedicin Österåsen med finansiellt stöd från satsningen God och Nära vård.

Inför starten har den blivit utvärderad av ett antal medarbetare från primärvården. Responsen har varit genomgående positiv och i flera fall belyst fördelen med att relevant information är samlad på ett och samma ställe, liksom att utbildningen har stärkt utförare av hälsosamtal i deras roll.

- Det handlar ofta om att våga fråga om levnadsvanor och erbjuda stöd eftersom vi vet att det gör skillnad, säger Iwona Jacobsson.

Vill du få tillgång till utbildningen eller har några frågor kontakta [iwona.jacobsson@rvn.se](mailto:iwona.jacobsson@rvn.se)



### Projekt SIP på distans

Syftet med det utvecklade arbetsättet är att bidra till ökad tillgänglighet, delaktighet och trygghet för invånaren. Man har i piloten att möjligheten till trygghet och delaktighet ökar när invånaren kan delta i mötet i känd miljö i sitt hem.

Arbetsättet stödjer utvecklingen mot behovet av en ökad användning av digitala arbetsätt för ett flexibelt erbjudande till invånarna och när konceptet används och blir tryggt för medarbetarna ses också fler möjligheter till användning som gynnar verksamheten.

Breddinförandet av det utvecklade arbetsättet med SIP på distans via video är inne på sitt sista projektår. Status just nu är att Kramfors, Sollefteå och Härnösand utbildats i arbetsättet. Planerade utbildningstillfällen för Timrå och Örnsköldsvik finns fastställda under september – oktober. Preliminär utbildningsplan för Ånge är november och planering för Sundsvall har initierats. Slutrapport av projektet 2024-01-31. Om du har frågor kring projektet kontakta: [Mona.nordmar@rvn.se](mailto:Mona.nordmar@rvn.se)

## Kvalitetsdag diabetes i primärvården

**Plats:** Digitalt

**Målgrupp:** Primärvårdens enhetschefer tillsammans med diabetessjuksköterska och läkare

**Datum:** 17 oktober 2023

Syftet är att lyfta fram diabetesvården i regionen och erbjuda en plattform för diskussion om hur enheterna själva kan arbeta med kvalitetsförbättring utifrån vårdbehov och resurser. Dagen kommer att bestå av föreläsningar och workshops, den är digital och samordnas av regionens diabetessamordnare. Mer information kommer

**Anmälan** Ej öppen för anmälan ännu. Eventuella frågor hänvisas till [linnea.aspholm@premicare.com](mailto:linnea.aspholm@premicare.com) eller [marie.lovnord@rvn.se](mailto:marie.lovnord@rvn.se)

## Utbildning Folkhälsa

### En dag för bättre hälsa

**Målgrupp:** Läkare, sjuksköterskor i primärvård, på sjukhus och i kommunerna samt övriga intresserade.

**Plats:** Parkaden Härnösand 24/10 9-16. Anmäl senast 18/10.



## Två dagar utbildning i ACT med psykolog Mattias Myräl

Målgrupp: Preventionssamordnare och hälsosamtalsutförare

Plats: Teams digitalt

30/8 och 27/9 9-16

Om du har frågor kontakta

lwona.jacobsson@rvn.se



Inbjudan 30 aug 24 oktober 2023  
och 27 sept 2023 oninbjudan En dag on

## Kunskapsstyrning

I en kunskapsstyrd hälso- och sjukvård är det viktigt att ny kunskap snabbt börjar användas och att bästa tillgängliga kunskap används i varje möte. Kunskapen finns bland annat i olika typer av kunskapsstöd. Det finns en sida på intranätet där allt material gällande kunskapsstöd är samlat.

[Vårdgivarwebb Västernorrland - Kunskapsstöd & rutiner \(rvn.se\)](#)

Minnesanteckningar från LPO Primärvård/levnadsvanor finns på intranätet.

[Lokalt programområde \(LPO\) Primärvård och levnadsvanor - RVN Intranät](#)

**Kunskapsstöd som berör primärvården ute på remiss.**

[Remisser kunskapsstöd | Kunskapsstyrning vård | SKR \(kunskapsstyrningvard.se\)](#)

LPO Primärvård/Levnadsvanor har möte nästa gång 25/8 -23.

Om ni har ärenden som rör kunskapsstyrning anmäl till samordnare

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



### Kunskapsstöd för dig som arbetar nära patienten

Nationellt kliniskt kunskapsstöd är en infrastruktur för att ta fram och tillgängliggöra kunskapsstöd för utredning, behandling och uppföljning i olika vårdsituationer. Kunskapsstöden produceras, lagras och distribueras med hjälp av det webbaserade Verktyg för kunskapsstöd (VKS) och finns

tillgängligt på denna webbplats alternativt på regionernas egna webbplatser eller vårdinformationsystem. Syftet med de nationella kliniska kunskapsstöden är att bidra till en god och jämlik vård i hela landet genom att erbjuda bästa möjliga kunskap i varje enskilt vårdmöte.

Nationellt kliniskt kunskapsstöd vidareutvecklas och har fått nytt utseende. Nu kan du bland annat se vilka kunskapsstöd som är nya eller reviderade, lokala remissrutiner samt regionala tillägg om ansvarsfördelning och remissrutiner

[Nationellt kliniskt kunskapsstöd \(nationelltklinisktkunskapsstod.se\)](https://nationelltklinisktkunskapsstod.se) I denna länk kommer du direkt till Västernorrland.



### Hur kommer Region Västernorrland som arbetsgivare hantera förändringen 1 juli?

Alla medarbetare som idag har en pågående visstidsanställning som undersköterska kommer före 1 juli få ett nytt anställningsavtal med titeln omvårdnadsassistent, inget annat än titeln kommer att förändras på avtalet, övriga villkor är oförändrade enligt pågående anställning.

Kommande/blivande visstids- och tillsvidareanställningar anställs direkt som omvårdnadsassistent alternativt sjukvårdsbiträde om yrkesbevis saknas. Ingen får anställas som undersköterska från och med 1 juli 2023 utan ett giltigt yrkesbevis från Socialstyrelsen.

### Vad krävs för att få bevis om skyddad yrkestitel?

För dig som utbildad i Sverige finns information på Socialstyrelsens webbplats: [Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om skyddad yrkestitel för undersköterskor \(pdf\) \(socialstyrelsen.se\)](#)

Information finns också under frågor och svar, rubriken "Krav för att få skyddad yrkestitel": [Undersköterska blir en skyddad yrkestitel 1 juli 2023 \(socialstyrelsen.se\)](#).

Reglerna för dig som är utbildad utanför Sverige är inte klara ännu, men kommer att bli det inom kort.

Från och med den 1 juli 2023 kan du ansöka om beviset från:

[Legitimation och intyg \(socialstyrelsen.se\)](#)

Mer information och frågor & svar om att undersköterska blir skyddad yrkestitel

[Undersköterska blir en skyddad yrkestitel 1 juli 2023 \(socialstyrelsen.se\)](#)



## Nu är det enklare att göra en egenvårdsbedömning

Att erbjuda egenvård och göra en egenvårdsbedömning är att skapa delaktighet, och främja ett personcentrerat förhållningssätt, den enskildes integritet och egen beslutsförmåga samtidigt som hög patientsäkerhet eftersträvas

Den 1 januari 2023 trädde ändrade regler om egenvård och en ny lag i kraft, Lag om egenvård (2022:1250). Socialstyrelsens föreskrifter (SOSFS 2009:6) om bedömningen av om en hälso- och sjukvårdsåtgärd kan utföras som egenvård upphörde därmed att gälla vid utgången av februari 2023.

Med bakgrund av det så har regionen tillsammans med länets kommuner och socialtjänst reviderat den riktlinje som beskriver egenvård och hur egenvård ska utföras i länet.

Se mer information på intranätet. [Att göra en egenvårdsbedömning - RVN Intranät](#)

Det var allt för den här gången. Kontakta gärna [anna.ohman@rvn.se](mailto:anna.ohman@rvn.se) om ni har någon nyhet som ni vill ska komma med i nästa nyhetsbrev som kommer i september



Vårdval Västernorrland  
Önskar er en trevlig sommar