

HÄLSA i Jämtlands län

Informationsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten

Nummer 3, nov 2018



Innehåll

- Uppdaterade riktlinjer
- 2017-18 års utvecklingsuppdrag i Primärvården har gett ...
- Hur, när, var och vad gäller ...
- Två stycken manualer som hjälper
- Rökfri operation införs ...
- Påbörjat projekt i PV ang fysisk aktivitet vid depression
- Spridningskonferens 2019

Tips



levnadsvanor.nu som en del i patientsamtalet

Från och med i vår uppmanas nu patienten via kallelsen att gå in på levnadsvanetestet på nätet innan sitt besök på hälsocentralen. En screening av hur dennes levnadsvanor förhåller sig till "Socialstyrelsens riktlinjer.

När patienten har gjort och sparat sitt test får patienten valmöjligheten att få den unika testkod skickat till sin mailadress. Koden är även sparad på hens sida på levnadsvanetestet. Kommer åt via att hen loggar in sig igen. För att få fram resultatet skrivs koden in efter hemsidadressen till testet. Exempel: www.levnadsvanor.nu/1u8g56

Uppdaterade levnadsvaneriktlinjer!



Nu är "Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor"* (tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor) uppdaterade och publicerade. Rekommendationer av vilka åtgärder som ger de mest effektiva resultaten, ett stöd för vad vi bör, och inte bör arbeta med för att ge patienten så effektiv insats och vård som möjligt.

Levnadsvaneriktlinjer är uppdelade på åtgärdsgrupper och prioriterat är vuxna med särskild risk. Det vill säga de personer som har en eller flera ohälsosamma levnadsvanor OCH en kronisk sjukdom. En annan skillnad sedan uppdateringen är att rekommendationer för barn och ungdomar mellan noll och 18 år finns med.

För Socialstyrelsens riktlinjer i korthet se **Manual levnadsvanearbete i Region JH**, ligger i Centuri.

För Socialstyrelsens riktlinjer i helhet se: www.socialstyrelsen.se - Nationella riktlinjer och Levnadsvanor.

* Hette tidigare "Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder".

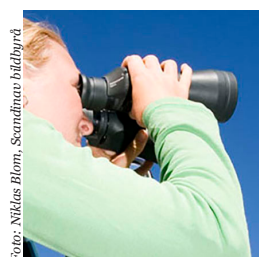


Foto: Niklas Flom, Scandinau bildbyrå

2017-18 års utvecklingsuppdrag i primärvården har gett många hälsofrämjande insikter

I somras avslutades den sjätte omgångens utvecklingsuppdrag i Primärvården. Med syfte till metodutveckling inom de hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet. Ett annat av utvecklingsuppdragens syfte är även spridning av resultatet som en del av verksamhetsutvecklingen i primärvården. Tyvärr fick höstens inspirationsdag ställas in då erfarenheterna skulle presenteras men nu finns en presentation, slutrapport och kontaktuppgifter till/ av varje enskilt arbete på Folkhälsoenhetens hemsida vilket vi rekommenderar att primärvården går in och tar del av.

Ett annat av utvecklingsuppdragens syfte är även spridning av resultatet som en del av verksamhetsutvecklingen i primärvården. Tyvärr fick höstens inspirationsdag ställas in då erfarenheterna skulle presenteras men nu finns en presentation, slutrapport och kontaktuppgifter till/ av varje enskilt arbete på Folkhälsoenhetens hemsida vilket vi rekommenderar att primärvården går in och tar del av.

Se: www.regionjh.se/folkhalsa under Folkhälsoenheten (x2), En jämlik ... och Utvecklingsuppdrag.

Anna Fremner, bitr områdeschef Primärvården och
Susanne Högberg enhetschef Folkhälsoenheten

Hur, när, var och vad gäller i levnadsvanearbetet?



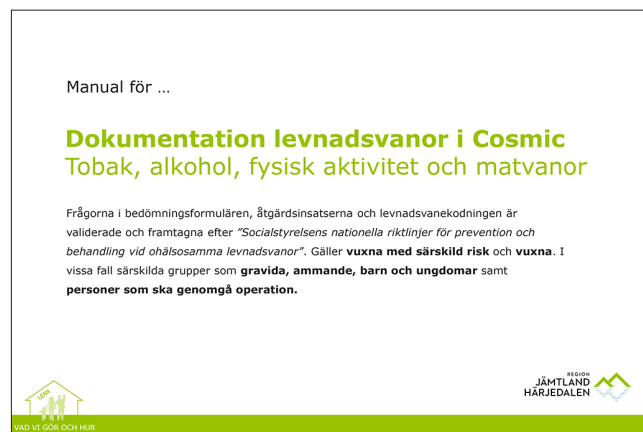
Folkhälsoenheten finns bland annat till för er som har ett patientnära arbete. Att ert hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete ska gå så smidigt som möjligt. Detta har vi tagit fasta på när vi nu har tagit fram två manualer **Manual för Levnadsvanearbete i Region JH– Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor** samt **Manual för levnadsvanedokumentation i COSMIC**.

Nu när Socialstyrelsen har uppdaterat de nationella levnadsvaneriktlinjerna vill vi på detta sätt försöka ge er en bild på vad som gäller. Dessa två manualer har som syfte att:

- Ni snabbt ska kunna se vilka riktlinjer som är mest prioriterade.
- Se, eller hänvisas till, vad som gäller i vår organisation .
- Se var ni som personal kan hitta kunskapsfortbildning.
- Var ni kan hänvisa patienter vidare vid behov inom de fyra levnadsvaneområdena.

Dessa manualer kommer att uppdateras allt eftersom beslut ändras eller material/information förnyas.

Ligger i Centuri



Manual för Levnadsvanearbete i Region JH– Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor

En övergripande sammanfattning av riktlinjerna med hänvisningar. Innehåll:

1. På de högst prioriterade riktlinjerna.
2. På beslut och strukturförhållanden (policies, vårdprogram mm). I vissa fall saknas detta på någon levnadsvana och som är under uppdatering. Men för det ska vi jobba efter Socialstyrelsens riktlinjer.
3. Hänvisningar till sidor, material och utbildningar som riktar sig till både den enskilda personalen och till arbetsgruppen.
4. Hänvisningar dit personal kan hänvisa patienter för mer stöd och information
5. Arbetsstöd till personal som stödjer patient i förändringsarbete.

Punkt 1-4 är uppdelad på levnadsvanenivå.

Manual för dokumentation levnadsvanor i COSMIC

En sammanfattning och beskrivning om varför, till vad och hur vår organisation dokumenterar i COSMIC. Innehåll:

1. Bedömningsformulär på två ställen. I **Gemensamma dokument** och i mallen **Levnadsvanor - Rådgivande samtal**. Vad är det för skillnad?
2. Tillvägagångssätt i mallen **Levnadsvanor - rådgivande samtal** med text och bildbeskrivningar. Från hur man hittar mallen till Identifiering, Åtgärd och Uppföljning.

På gång är även specifika manualer för respektive levnadsvana eftersom medoterna skiljer sig lite. Döpt till samma namn men med respektive levnadsvanenamnet på slutet.

Rökfri operation införs på kirurgen

Nu hakar kirurgavdelningen på Östersunds sjukhus på ortopeden, och inför rökfri operation.

- Sex veckor före, och sex veckor efter sin operation är grunden för det hela. Men sen är det ju fantastiskt om man tar tillfället i akt att bli rökfri för resten av sitt liv. Där finns så otroligt mycket hälsovinster att göra i stort, förklarar Anna Warg som är områdeschef för kirurgen.

Patientsäkerheten i fokus

I grund och botten handlar det om att man från sjukvårdens sida vill ge sina patienter de allra bästa förutsättningarna för att operationen ska bli lyckad.

Därför gäller från vecka 45 rökstopp inför alla operationer inom område kirurgi.

Undantag finns självklart. Ett sådant är akuta operationer, där rökstoppet gäller från och med att själva ingreppet är utfört.

- Då får patienten stöd och hjälp på avdelningen, med nikotinplåster och en remiss till avvänjningsteamet i och med hemgång, säger Anna Warg.

Inte heller cancerpatienter ingår i kriterierna för rökstoppet. Men där arbetar personalen med stöd och motiverande samtal.

- Vi kan inte kräva rökfrihet av den patientgruppen, men vi kan försöka motivera dem att sluta eftersom de goda effekterna är desamma, fortsätter Anna Warg.

Halverad risk för komplikationer

Beslutet om rökfri operation är välgrundat. Forskning visar att rökare löper större risk att drabbas av komplikationer jämfört med icke-rökare eller de som slutat röka i god tid innan sin operation. Det handlar om allt från sämre sårhäkning, ökad ärrbildning, infektioner i såret till risker vid sövning. Även om det självklart är bra om man som rökare lyckas trappa ner sin konsumtion, så räcker inte det för att minska risken för eventuella komplikationer. Visste du att ett rökstopp ger positiva effekter på din kropp redan efter 24 timmar? Inte nog med att hjärtats- och lungornas funktion förbättras. Ditt immunförsvar stärks också.



Anna Warg

Hjälp att sluta röka finns att få

Vissa fixar att sluta helt på egen hand, men för de allra flesta rökare ökar chansen till rökfrihet betydligt om man får hjälp och stöd via de rökavvänjningsteam som finns på de flesta av länets hälsocentraler. Remiss dit får man via sin läkare på kirurgmottagningen. När patienten lyckats sluta röka meddelas detta till dem som planerar operationerna på sjukhuset, de så kallade operationskoordinatorerna. De kan då i sin tur sätta upp patienten på väntelista inför operation.

Men jag kan inte sluta röka!

Vad händer om en patient säger att dom inte kan sluta röka?

- Då kan man bli nekad sin operation, säger Anna Warg och fortsätter;

- Vid icke livshotande ingrepp, till exempel en gallblåsa som besvärar, blir det en dialog och diskussion med patienten i fråga. Patienten måste fundera över vad som är viktigast för hen. Att fortsätta röka eller att bli kvitt en gallblåsa som ställer till en hel del besvär i tillvaron. Samtidigt måste en medicinsk bedömning, av hur stark den medicinska indikationen för ingreppet är, göras av ansvarig kirurg.

Hur hanterar ni dom som ljuger om sitt rökstopp?

Det inträffar redan idag menar Anna Warg. Och förklaringarna till varför patienten kommer till sjukvården och luktar rök är både många och mer eller mindre fantasifulla. Någon har till exempel stått precis bredvid en rökare som blåst rök på dom.

- Där är det upp till oss i vården att faktiskt ifrågasätta och diskutera riskerna med en eventuell lögn. Samtidigt bygger vårt jobb på ett förtroende för våra patienter, konstaterar Anna Warg avslutningsvis.

Text och foto: Lena Manneby

Påbörjat projekt:

Utvecklingsarbete i primärvården om fysisk aktivitet vid lätt till måttlig depression

Primärvården i Region Jämtland Härjedalen har blivit beviljade statliga medel för ett halvårsprojekt med mål att utveckla delar av det psykiatriska arbetet i primärvården. Bakgrunden till utvecklingsarbetet är att det sker en nationell satsning just nu på att inom primärvården främja goda levnadsvanor vid psykisk ohälsa, där fysisk aktivitet är en viktig del. Forskning visar att fysisk aktivitet vid lätt till måttlig depression kan ha en positiv effekt gällande depressiva symtom och anses därmed kunna vara viktigt för att må bättre.

Hälsocentralerna i Strömsund och Svenstavik samt Ungdomsmottagningen i Östersund har gått med i projektet som ska komma igång innan året slut. Processledare för arbetet är Helena Månsson Sandberg fysioterapeut och samordnare för fysisk

aktivitet på Folkhälsoenheten.

- Just nu håller deltagande arbetsplatserna på att sätta ihop en grupp som kommer att träffas under åtta veckor. Dessa träffar kommer utöver gemensam träning även innehålla information och samtal kring levnadsvanor och psykisk hälsa, berättar Helena.

Detta projekt kommer att delvis ha betydelse för hur primärvården kommer att utveckla ett hälsofrämjande och förebyggande arbetssättet gällande levnadsvanor och fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa. Utvärdering av arbetet kommer att ske efter projekttiden slut.

Vill ni komma i kontakt med Helena Månsson Sandberg? Hon har tel nr: 070-2507253

Spridningskonferens 2019

En kompetensmässa för praktiker av praktiker – för ett tryggt och attraktivt län
31 januari, OSD Östersund



För fjortonde året i rad bjuder Ledningsgruppen för Mobilisering mot droger tillsammans med Folk rörelsen mot droger i Jämtlands län in till den årliga spridningskonferensen.

Sedan hösten 2006 har det pågått en kraftsamling, en mobilisering mot droger i Jämtlands län. Kraftsamlingen har gett effekt, bland annat genom minskad alkoholkonsumtion bland unga. Stärkta av positiva resultat och en trend som pekar i rätt riktning är det dags att ta nästa steg i vårt gemensamma arbete. Syfte med 2019- års spridningskonferens är att uppmärksamma samhällsarbetets betydelse i det förebyggande arbete samt visa på några goda exempel.

För mer information se: www.riskbruk.se