



Hälsofrämjande arbete på Storvik HC

Andreas Lindholm & Priyanka Blomberg




Hälsofrämjande och preventivt arbete

- Minska ohälsa i befolkningen
- Förebygga folksjukdomar genom riktade insatser i levnadsvanor
 - Idag insjuknar ca 90 000 personer årligen i sjukdomar kopplat till mat och fysisk aktivitet (FHM).
- Ett långsiktigt arbete
 - Mindre belastning på sjukvården
 - Mindre sjukskrivningar
 - Minska användning av läkemedel



Riktade hälsosamtal 40-åringar

- ▶ Erbjuds alla som fyller 40 under det året
 - ▶ Längd/vikt/midjemått
 - ▶ BT
 - ▶ Blodsocker
 - ▶ Samtal utifrån levnadsvanor
 - ▶ Stjärnprofil
- ▶ Uppföljningar erbjuds vid behov av förändringar i levnadsvanor
 - ▶ Tobaksavvänjning
 - ▶ Ökad fysisk aktivitet
 - ▶ Kostvanor
 - ▶ Sömn
 - ▶ Stress



Hälsosamtal vid behov av förändrade levnadsvanor

- Diabetes
- Hypertoni
- Psykisk ohälsa
- Övervikt
- Tobak/nikotin
- Stress



Må Bättre grupp

Patienter med psykisk ohälsa

- ▶ Multimodal
 - ▶ PST-teamet
 - ▶ Hälsovetare
 - ▶ Diabetessköterska
- ▶ Seminarier
 - ▶ Kost
 - ▶ Fysisk aktivitet
 - ▶ Sömn
 - ▶ Stress
 - ▶ Beroende
 - ▶ Självkänsla
- ▶ Fysisk aktivitet, bestående av gym och promenader
- ▶ Få med sig verktyg för att hantera vardagen på ett bra sätt



Uppföljningar efter obesitas kirurgi

- Längd/vikt/BMI/midjemått
- Levnadsvanor
 - Rökstopp
 - Fysisk aktivitet
 - Bättre återhämtning och goda resultat på sikt
 - Behålla muskelmassa vid viktnedgång
 - Kostvanor
 - Ät regelbundet (2-3 tim) och långsamt
 - Proteinrikt för att behålla muskelmassa
 - Kosttillskott, järn, B-12, multivitamin, kalk och D-vitamin



BVC

- Föräldragrupper
 - Levnadsvanor
 - Fysisk aktivitet
 - Kostvanor
- 