

Återkommande information/utbildning om stress, sömn, kost och fysisk aktivitet

Barbro Albertsson
Merijam Dill
Helene Ekroth
Charlotte Toorell Helmer
Monica Tunhav
Hälsans vårdcentral 1

Att öka kunskapen om goda levnadsvanor för att förebygga en god hälsa

Vi har genomfört information/utbildning inom områdena stress, sömn, kost och fysisk aktivitet vid två återkommande tillfällen inom var och en av områdena totalt 8 tillfällen under våren. Inbjudan har riktat sig till alla patienter men en del patienter har blivit rekommenderade av läkare eller annan vårdpersonal

Syfte/Mål

Syftet är att öka kunskapen hos patienterna inom respektive områden men också att de ska ändra sina livsstilsvanor till en positiv utveckling efter informationen/utbildningen.

Metod

Arbets- och planeringsmöten anordnat.

Datum, lokaler, inbjudan planeras och utformas.

Hela vårdcentralen informeras och skapas delaktighet för att patienter kommer att delta i aktiviteterna.

Utbildningsinnehållet planeras och skapas

Mätmetoder har tagits fram till både före och efter genomförd aktivitet. Det vi mätt är

- Om kunskapen inom området ökat?
- Om graden av stress/sömnproblem minskad/ökat samt om man ändrat sitt mönster gällande fysisk aktivitet/ kostvanor. (telefonuppföljning efter 1 månad)

Resultat

Efter genomförd utbildning/information svarade deltagarna att deras kunskaper om fysisk aktivitet hade ökat med 28% och att kunskaperna om stress hade ökat med 5%

Gällande kost och sömn ställdes fel frågor vid utvärderingen vilket gör att vi inte kan mäta mot uppsatta mål.



Sammanfattning

Totalt har 33 patienter deltagit i informationen/utbildningen inom de fyra olika ämnena. Samtliga har åstadkommit en förbättring både gällande sin rutiner av fysisk aktivitet och kostvanor samt en minskning av sömn och stressproblematik.

Detta har vi lärt/Slutsatser:

- Att vi har kunskaper i primärvården som kan påverka det hälsofrämjande arbetet.
- Att patienternas motivation är viktig för att åstadkomma en förändring i sina levnadsvanor
- Svårighet att fånga patienter till gruppinformationer och att de verkligen kommer när tidpunkten ligger framåt i tiden.

Nästa steg

Nästa steg kan vara att vi istället går ut i samhället till olika forum/grupper och håller i informationen/utbildningen på plats. Exempel på detta kan vara PRO, SPF, föräldramöte i förskolor och skolor, kyrkor mm. Då kanske vi kan nå fler människor.

