



Sedan flera år hjälper de invånarna i Värnamo kommun till fysisk aktivitet. Nu är

det dags för medarbetarna Anders Bergström, Therese Råberg, Maria Uhlman,

Margareta Nyberg och Eva Johansson vid vårdcentralerna Avonova/Apladalen,

Vråen samt Rydaholm att stötta invånarna kring sömn, stress och kost. För det

fick de ta emot primärvårdens utvecklingsstjärna 2015. Foto: Mikael Bergström

Primärvården bygger relationer för invånarnas hälsa

Primärvården är basen för hälso- och sjukvården och anlitar vid behov sjukhusens specialister. Patienten får stöd till större eget ansvar för sin hälsa och får hjälp av föreningsliv och andra samhällsaktörer till att göra förändringar av livsstil. Årets Utvecklingskraft primärvård visade denna tydliga trend när länets 47 vårdcentraler presenterade sina förbättringsarbeten under rubriken Hälsa för livet.

Det handlar om att bygga relationer med sin befolkning för att lära känna den och dess uttalade och outtalade behov. Det innebär till exempel att stötta invånarna till livsstilsförändringar, ofta i samarbete med aktörer utanför hälso- och sjukvården för att ge förutsättningar för långsiktiga förbättringar kring fysisk aktivitet, kost och sömn.

– Det är en tilltalande tanke att vi har ansvar för patienten och tar över mer från specialistvården, säger Anette Sparf, verksamhetschef för Gränna vårdcentral och Rosenhälsan, som startat mottagning för de mest sjuka äldre. Många patienter söker för livsstilsproblem och stress. Jag tycker att vi ska identifiera risker. Men sedan ska det nog vara andra aktörer ta hand om det. Det måste finnas ett utbud, men kanske inte på vårdcentralen.

Primärvården samarbetar med kommuner

I Gnosjö och Värnamo finns till exempel väl intrimmade system där patienter får fysisk aktivitet på recept, FaR, och sedan kan få hjälp med sin träning i kommunala verksamheter som Hälsocenter i Värnamo sporthall, eller



Anette Sparf
verksamhetschef Rosenhälsan



Anette Nilsson, utvecklingsstrateg



Mattias Jonsson,
folkhälsosekreterare



Friskvårdscentralen i Töllstopshallen i Gnosjö, finansierad av primärvården och kommunen gemensamt.

Eva Werner, utvecklingsledare



Carina Ottosson och Marianne Bolin Larsson på Gnosjö vårdcentral, berättade om sitt sedan många år väl etablerade samarbete med kommunala Friskvårdscentralen, med ett stort utbud av fysisk aktivitet.

Föreslår ”pratpromenad”

– Jag föreslår ofta en promenad med mina patienter för att prata kost, motion och livspussel. Man kan se stress, sömn, kost och motion som ett bord med fyra ben som måste väga jämt, säger Carina Ottosson, preventionssköterska och avancerad matrådgivare på Gnosjö vårdcentral.

För många patienter blir det aktuellt med FaR-recept för träning i lättgymnagrupper i Töllstopshallen, eller i gymnastikföreningen Gymix, medan andra nöjer sig med egna promenader för att hålla igång, vilket i sig är en inkörsport för att bli mer aktiv. Gemensamt är att det handlar om insatser utanför vårdcentralens lokaler i syfte till långsiktig förändring av livsstilen.



Tre gånger i veckan sätter sig Svante Svensson på spinningcykeln på Friskvårds-

centralen i Gnosjö. Träningen gör att han håller sin diabetes i schack.

Foto: Johan W Avby

”Väck tanken på aktivitet”

– Det är så viktigt att väcka tanken på aktivitet, säger verksamhetschef Marianne Bolin Larsson. Det är så många som har behov utan att vara träningsfreaks. Det är också viktigt att komma ut från vårdcentralen, för det finns så mycket ute i samhället som man kan nyttja. Det är också lättare att avsluta en patient på vårdcentralen när det finns alternativ ute i samhället.

Gnosjö vårdcentral vill utveckla sin verksamhet. Sömnskola finns redan, nu planeras bland annat kostgrupper.

– Min dröm är att få jobba mer med prevention, till exempel genom butiksvandringar, säger Carina Ottosson.



Anders Bergström, VD för Avonova/Apladalen, och Therese Råberg, verksamhetschef

För Vråen i Värnamo och Rydaholm, började samarbeta med kommunen om fysisk aktivitet, och går nu vidare med andra livsstilsfrågor.

Samarbete kring livsstilsfrågor

I Värnamo är det fokus på Hälsocenter i Värnamo sporthall, där de tre vårdcentralerna Vråen, Rydaholm och Avonova/Apladalen samarbetar med resurser för att hjälpa invånarna till livsstilsförändringar. Det tidigare projektet med fysisk aktivitet är numera permanent, sömnskola har startat och i nästa steg planeras satsning för de patienter som behöver hjälp med sömn och kost. En lösning så intressant att den röstades fram som primärvårdens utvecklingsstjärna 2015, av de övriga deltagarna på Utvecklingskraft primärvård.

– Tanken är tidiga insatser. Vi har skapat en möjlighet för invånarna att få stöd till en bra hälsa, genom att få hjälp med sina levnadsvanor. Man ska få hjälp där man är ute i samhället, inte på vårdcentralen, och man ska göra det så enkelt som möjligt. Vi är bara i början på utvecklingen av egenansvaret, säger Therese Råberg, verksamhetschef för vårdcentralerna Vråen och Rydaholm. Helst ska man träna i grupp så att man kan hitta en kompis att träna med när tiden med fysisk aktivitet på recept är slut.

Låg tröskel komma igång

– Till Hälsocenter går alla för att träna för att hålla sig friska. Det ska vara en låg tröskel för att komma igång. Här har vi hittat en form för att arbeta med detta tillsammans med Värnamo kommun, säger Anders Bergström, VD för Avonova/Apladalen.

Till Hälsocenter kan kommuninvånaren också gå direkt.

– Man kanske vet att man sover dåligt, rör på sig för lite, inte äter riktigt rätt. Men det behöver man kanske inte få bekräftat på vårdcentralen. På Hälsocenter finns i stället verktygen som man kan använda.



Malin Lundberg på Nässjö Läkarhus, beskrev den satsning som de gjort för att motverka ensamheten bland invånarna.

Träffar för att motverka ensamhet

Primärvården kan också vara ett stöd i andra frågor. Nässjö Läkarhus har till exempel satsat på att "bekämpa ensamhet som sjukdomsframkallande faktor" som deras presentation löd. Verksamhetssamordnare Malin Lundberg beskrev hur vårdcentralen efter undersökning startat en patientförening med fyra träffar per år, som brukar locka 50-60 personer.

– Vi har olika teman för träffarna, och efter träffen om fysisk aktivitet, var det sex deltagare som startade gympagrupp hemma i källaren i den trappuppgång de bodde i. I den utvärdering vi gjorde svarade 37 procent att de fått nya vänner genom föreningen, säger hon och konstaterar att det snart är dags att upprepa förra årets julfika på vårdcentralen för medlemmarna.



Rebekah Svalbring och Berit Krantz på Familjeläkarna i Forserum har bland annat satsat på att aktivera de somaliska kvinnor som bor i samhället.

Somaliska kvinnor tränar

Vårdcentralen Familjeläkarna i Forserum, har fokus på den stora andelen invånare med ursprung från Somalia, samt de äldre invånarna.

– Vi ville öka patienternas delaktighet i sin behandling. Många har som tankesätt att de vill komma till oss för att få behandling, säger sjukgymnast Rebekah Svalbring.

Via PRO har man fått kontakt med äldre invånare som nu tränar på Hälsogymmet i samhället två gånger i veckan. En gång i veckan samlas en grupp somaliska kvinnor för att prata svenska, fika och ha lättgympa. Vid några tillfällen har de också fått information i olika frågor. Deltagandet har ökat, från i snitt fem kvinnor i början, till en grupp på i snitt tio deltagare nu.

– Tidigare hade vi många somaliska kvinnor som sökte vård, men vi ser att återbesöken till vårdcentralen minskar, liksom den passiva behandlingen. De somaliska kvinnorna har ändrat sina kostvanor och gått ner i vikt, säger Rebekah Svalbring.

Insatserna ger också effekt på fler sätt.

– Befolkningen i Forserum har börjat må bättre. För den somaliska gruppen är detta också ett steg i att komma in i det svenska samhället. Har de en bättre hälsa är det lättare att orka mer, säger sjuksköterskan Berit Krantz.



Ann-Margret Floengård och Åsa Thörnberg konstaterar att Norrahammars vårdcentralers satsning Prima Liv på den äldre befolkningen, gjort att deltagarna ökat sin fysiska aktivitet med 1,7 timmar i veckan.

Fysisk aktivitet ökar i Norrahammar

Långsiktiga satsningar ger resultat. Det kan Norrahammars vårdcentral visa, som sedan 2012 driver Prima Liv, med träning och föreläsningar för invånare över 65 år. 80 personer är inskrivna och 40-50 personer brukar delta på föreläsningarna, runt 60 i genomsnitt på de träningspass de har, med gympa och vattengympa i grupp.

– Våra mätningar visar att deltagarna har ökat sin fysiska aktivitet med i genomsnitt 1,7 timmar i veckan. Vår äldsta deltagare är 103 år, säger distriktssköterska Åsa Thörnberg.

En tidigare mätning visade att omkring en tredjedel av deltagarna var ensamstående. Därför satsar vårdcentralen nu lite extra på att fånga upp de som nyligen blivit ensamstående.

Via Facebook och genom nyhetsbrev, via mejl eller post, skapar man också en relation med sina invånare.

– Vi jobbar mycket med relationen. Vi vill lära känna vår befolkning och deras behov. De ska känna sig trygga i att vi lotsar dem rätt om de ringer och rådfrågar oss, säger verksamhetschef Ann-Margret Floengård.



Primärvården ska vara den naturliga kontaktvägen. Ni har skapat något fantastiskt

och det finns jättemycket att ta tillvara, förklarade hälso- och sjukvårdsdirektör Mats Bojestig när han gav sin syn på hur vi ska nå Hälsa för livet.

”Primärvården ska stiga in på banan”

Primärvården får en allt större betydelse som navet i hälso- och sjukvårdssystemet.

– Invånarna ska känna att det är primärvården som är den naturliga platsen att söka vård och att specialistvården arbetar på begäran från er. Det finns mängder med vårdkedjor där primärvården behöver stiga in på banan, säger hälso- och sjukvårdsdirektör Mats Bojestig när han talade på Utvecklingskraft.

De förbättringsprojekt som länets 47 vårdcentraler presenterade under dagen visar också att det pågår ett arbete för att nå denna roll.

– Vi ser en rörelse som är väldigt bra. Ni är måna om att ta reda på vilka patienter ni har, vilket extra stöd de kan behöva, och hur patienterna upplever det. Ni har en otrolig strävan att komma in i tidigt skede i patienternas ohälsa och vi har sett många arbeten utanför boxen, förklarade Mattias Jonsson och Eva Werner, två av gruppledarna, när de summerade sina intryck av posterpresentationerna.



Hur mycket kontakt vill invånarna ha med oss? Den frågan ställde folkhälsochef

Jesper Ekberg till Vibe Ramberg, Ann Söderström och Therese Råberg, i ett panelsamtal

om uttalade och outtalade behov bland befolkningen.

Behovet av att tänka utanför boxen tog också folkhälsochef Jesper Ekberg upp. Vi behöver hitta nya arenor för budskapet om hälsa, som bagageluckeloppis, hotspots i tvättstugor eller budskap på pizzakartonger, menade han.

– Hur når vi dem som behöver det bäst? Vi måste bli duktigare på samtalet om vilket sammanhang som människor lever i.

Satsning på Hälsa för livet

Målet är att ge invånarna förutsättningar att må så bra som möjligt och ha energi att leva livet, en satsning som Region Jönköpings län kallar Hälsa för

livet och som i sin tur bygger på det nationella projektet "Flippen" som bland annat handlar om nya arbetssätt i primärvården.

– Vi ska hjälpa invånarna till mer egenmakt, men också bygga stöd utifrån olika behov. Det handlar bland annat om att bygga smarta relationer med andra samverkansaktörer. Det är en häftig hälsoflyttning på gång. Vi behöver omfamna den digitala världen som komplement och provtänka kring framtiden - hur kommer mötet med vårdcentralen se ut om 5 år, säger Anette Nilsson, utvecklingsstrateg i Region Jönköpings län.

MIKAEL BERGSTRÖM



Emma Steen från Bräcke Diakoni Nyhälsan i Nässjö satte upp sin poster "Att få snurr på hälsosamtalet".



Åsa Thörnberg från Norrahammars vårdcentral och alla andra föreläsare hade åtta minuter för att presentera sitt förbättringsarbete. Deltagarna fick många chanser att hitta idéer hos sina kollegor.



Efter varje föreläsning blir det tillfälle till att ställa frågor och lämna över post-it-lappar med reflektioner till föreläsaren.



Utvecklingskraft handlar om att sprida goda idéer. I pauserna var intresset stort för att närstudera varandras postrar.