

Förebyggande arbete i primärvården vad gäller livsstil

210505-210506

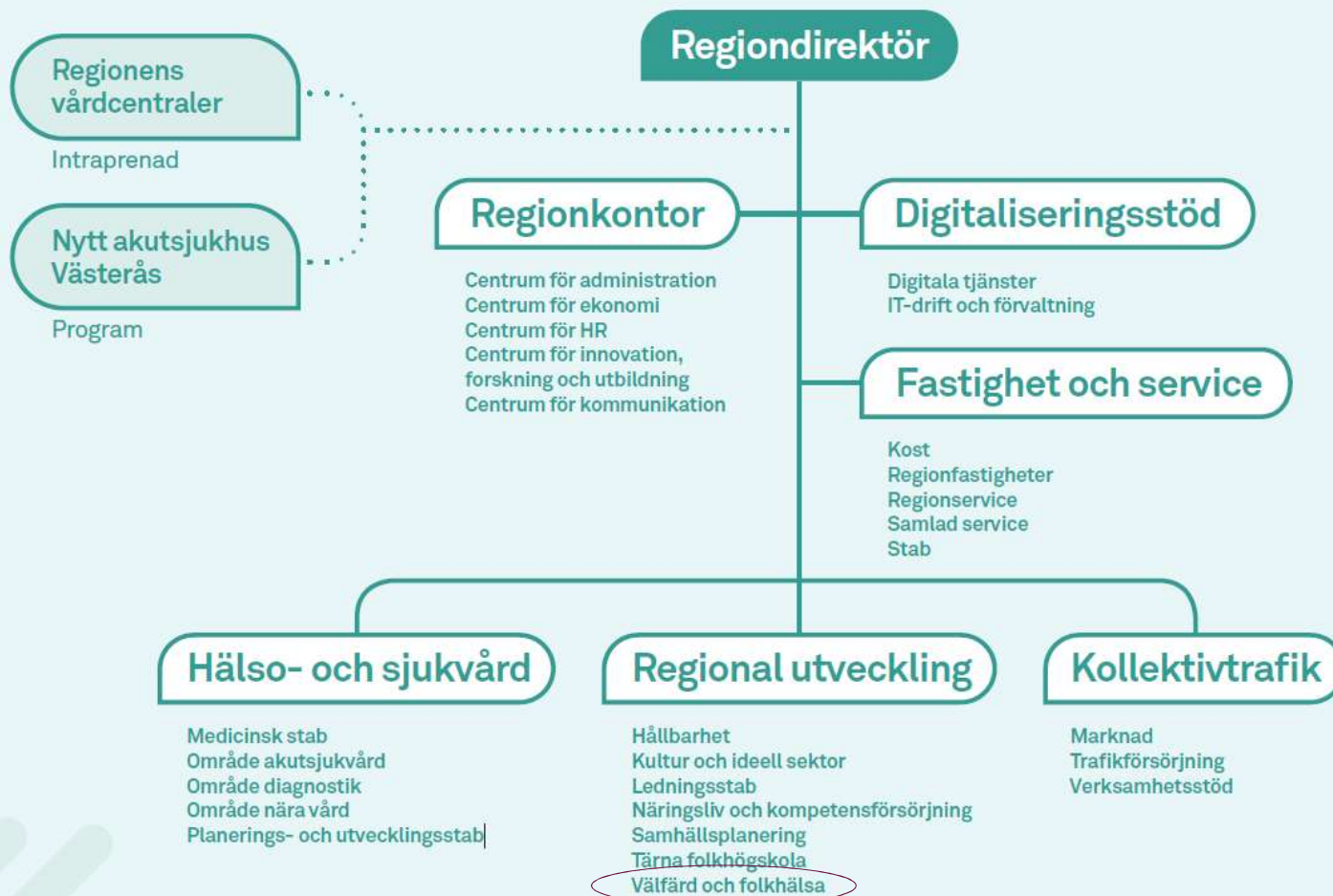
Susanne Unger - Utvecklingsledare levnadsvanor, Enheten för folkhälsa

Lena Lönnberg – Leg. Fysioterapeut, doktorand på CKF samt verksamhetsutvecklare, Hälsocentrum



Innehåll

- Levnadsvanor och livsstil ur ett folkhälsoperspektiv – Susanne Unger
- Livsstilsrådgivning i primärvård till patienter med hög kardiovaskulär risk – Lena Lönnberg



Region
Västmanland



Nationella folkhälsopolitiken har fokus på jämlik hälsa

De nationella målen för folkhälsa är att:

- skapa förutsättningar i samhället för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen
- sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.



Åtta målområden:

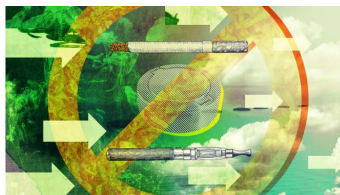
1. Det tidiga livets villkor
2. Kunskaper, kompetenser och utbildning
3. Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
4. Inkomster och försörjningsmöjligheter
5. Boende och närmiljö
6. Levnadsvanor
7. Kontroll, inflytande och delaktighet
8. En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Vilka levnadsvanor har störst påverkan på folkhälsan?



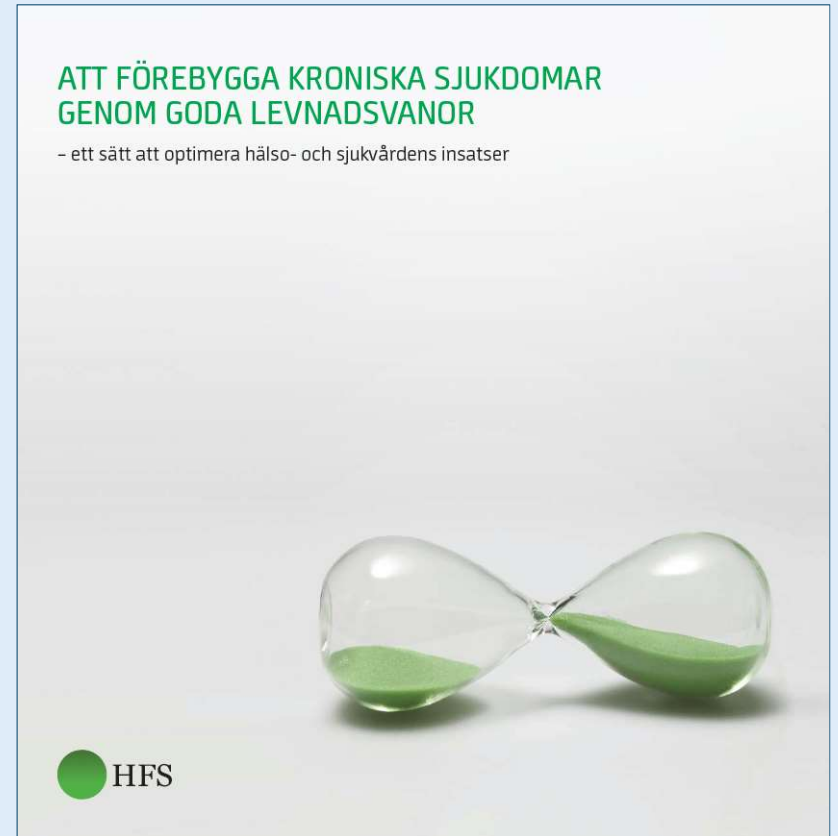
Socialstyrelsens riktlinjer för
prevention och behandling
vid ohälsosamma
levnadsvanor

- Daglig tobaksrökning
- Riskbruk av alkohol
- Tillräcklig fysisk aktivitet och minskat stillasittande
- Hälsosamma matvanor





- Ca 20 procent av den samlade sjukdomsbördan i Sverige
- Ca 80 procent av hjärt-kärlsjukdomar och stroke
- Ca 30 procent av all cancer i Sverige (tillsammans med solvanor)



Hur ser levnadsvanorna ut i Västmanland?



Folkhälsoundersökningar i Västmanland

- **Liv & hälsa ung:** åk 7, 9 och år 2 gymnasiet, (Region Västmanland)
 - Elva undersökningar sedan 1995.
 - Senaste två var år 2017 och 2020, nästa 2023
- **Liv & hälsa:** 18 år och äldre, 12 000 – 17 000 personer (Region Västmanland)
 - År 2000, 2004, 2008, 2017, nästa 2022
- **Hälsa på lika villkor:** 16-84 år, 4 500 personer i Västmanland (Folkhälsomyndigheten)
 - Vartannat/varje år. År 2012 och 2020 förstärkt urval för Västmanland
 - Nästa år 2021 – en extra undersökning för Covid-19 uppföljning

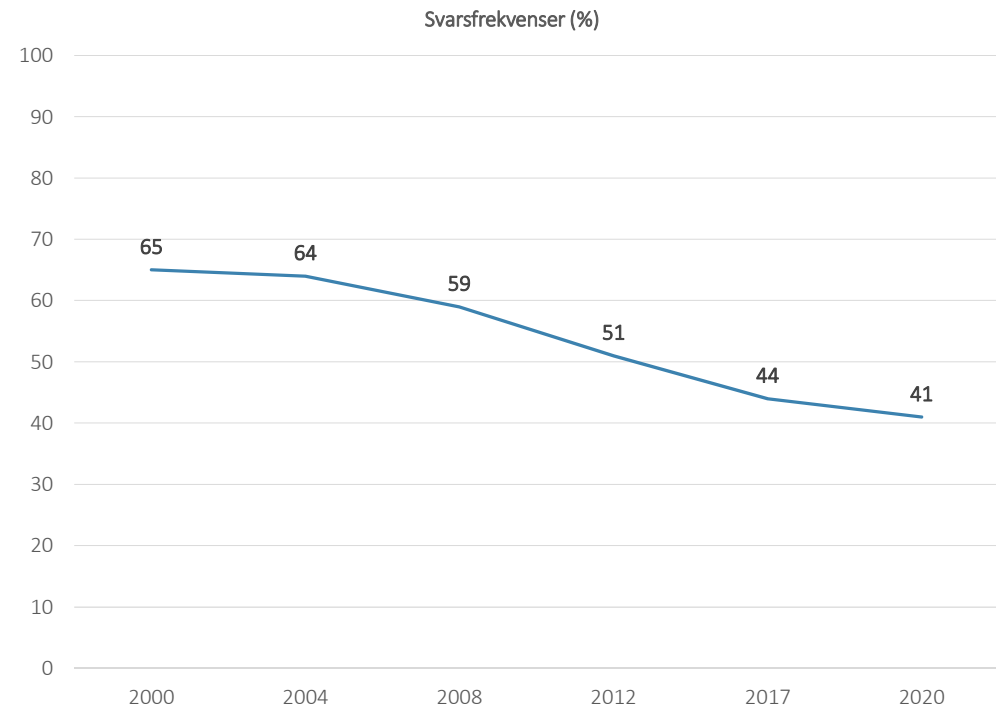
Hälsa på lika villkor: Urvalsundersökning 2020

	Antal utskickade enkäter	Antal besvarade enkäter	Andel svar (%)
Västmanland	4502	2116	41

- Omfattar 4502 slumpmässigt utvalda 16-84 år i Västmanlands län
- Stratifierat slumpmässigt urval – större andel enkäter till unga vuxna
- Enkäten: Hälsa, symtom och besvär, hälsotillstånd, levnadsvanor, miljöhälsa, ekonomiska förhållanden, arbete, utbildning och sysselsättning.
- Insamling pågick februari – maj (utskick + påminnelser)
- Folkhälsoundersökningar är centrala för Regionens uppdrag att följa och analysera ungas hälsa

Hälsa på lika villkor: Svarsfrekvens år 2000-2020

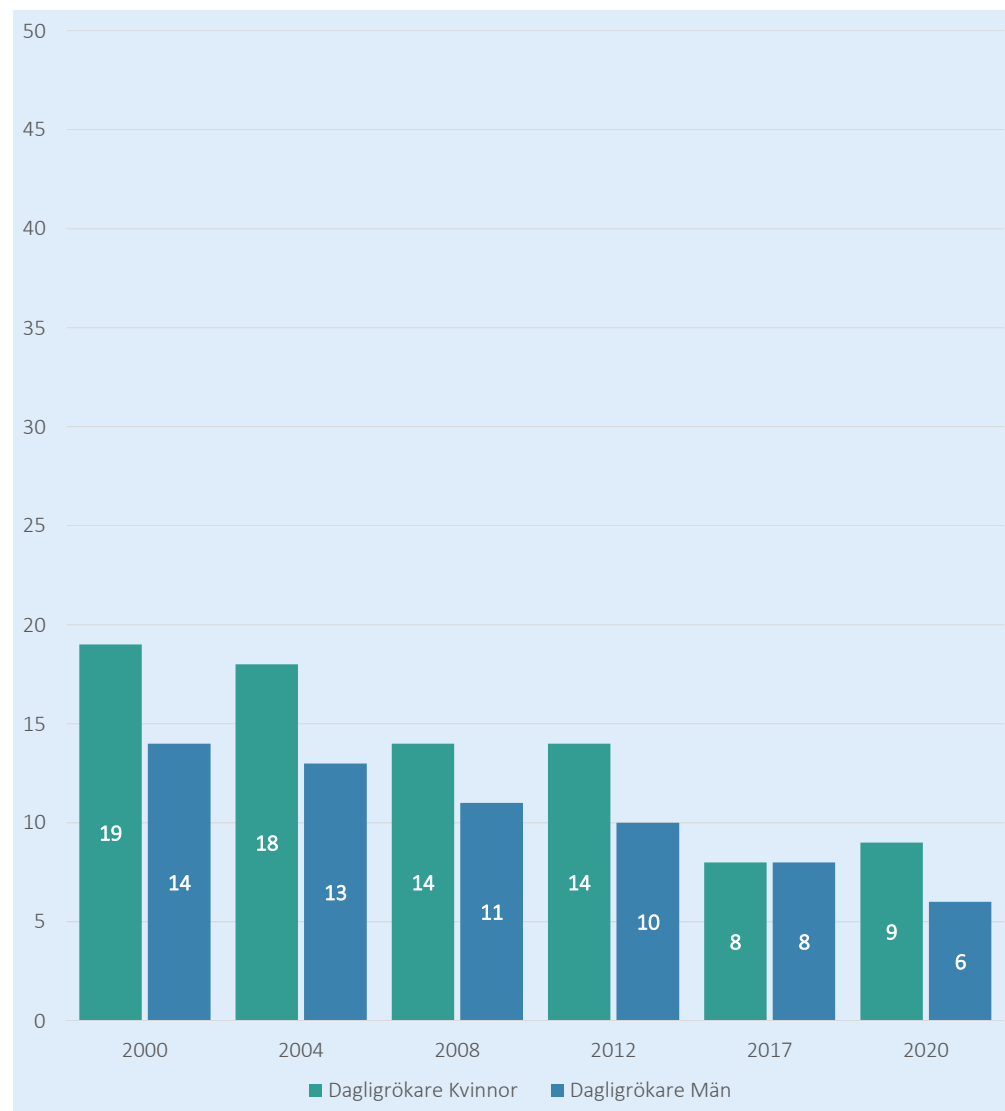
- Minskade svarsfrekvenser är en växande utmaning i urvalsundersökningar
- Svartsfrekvens är något högre bland kvinnor jämfört med män
- Svartsfrekvensen är högst i åldersgruppen 70-84 år (omkring 70 %).
- Lägst svartsfrekvens i åldersgruppen 18-29 år (25 %)





Daglig rökning 2000-2020

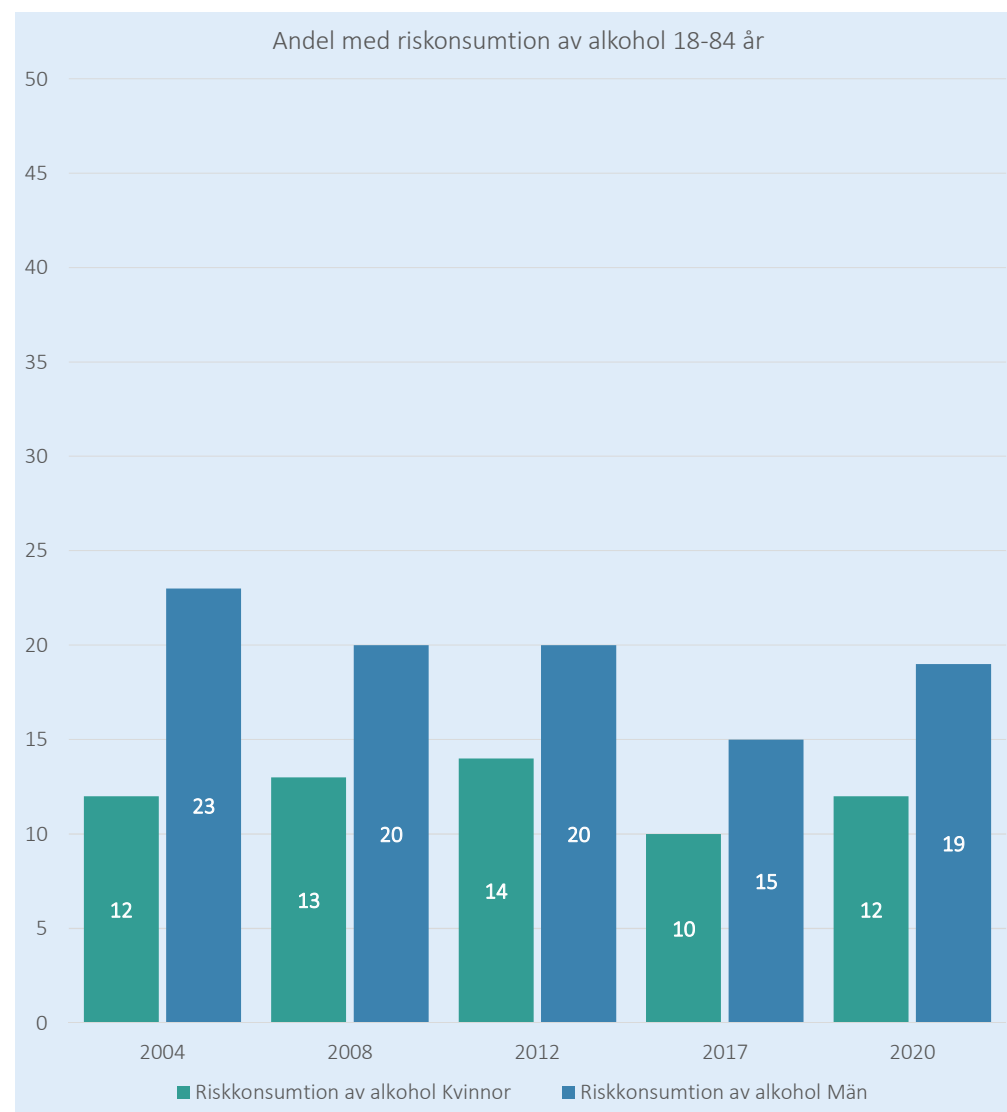
- Daglig rökning något vanligare bland kvinnor än män
- Daglig rökning i Västmanland har halverats sedan år 2000





Risikkonsumtion av alkohol 2004-2020

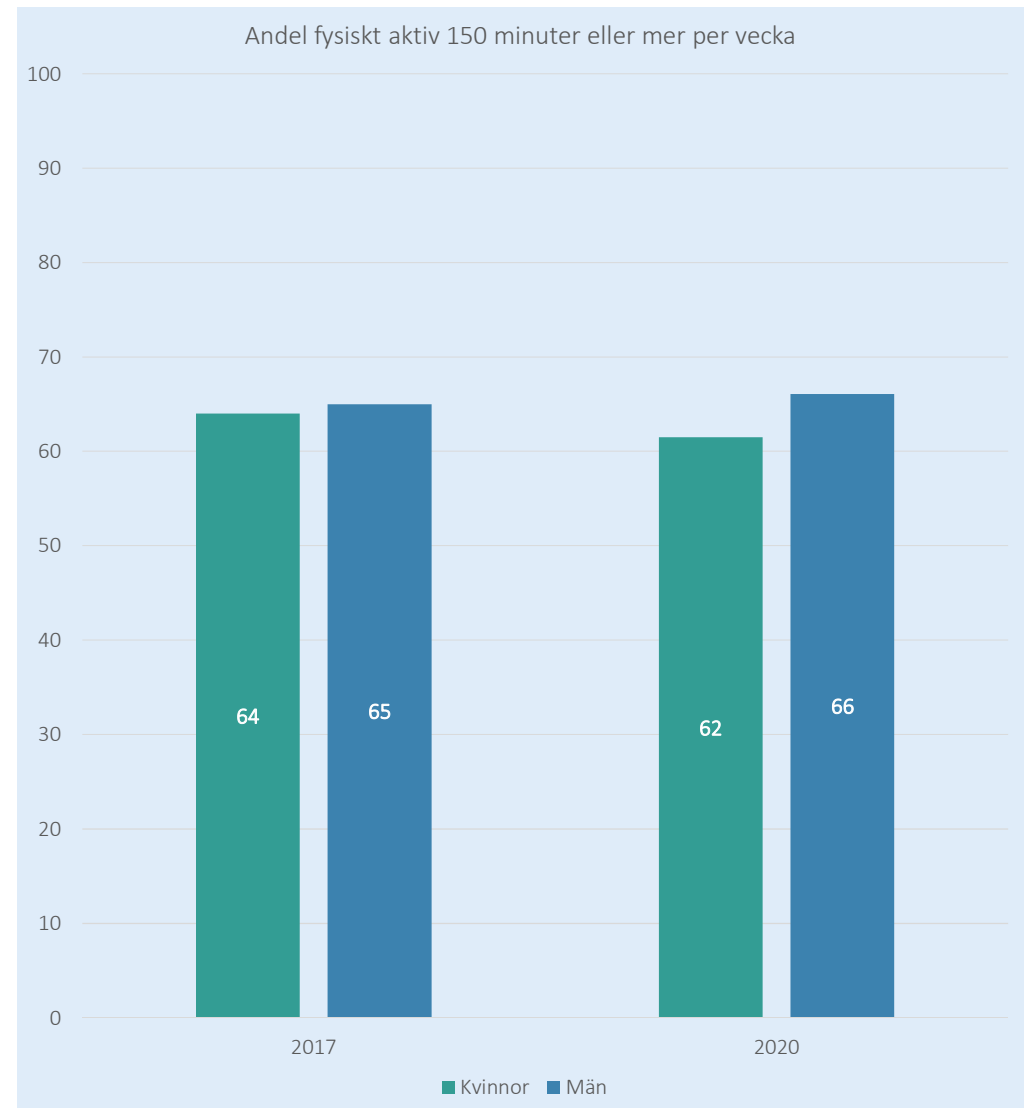
- Risikkonsumtion av alkohol är och har sedan 2004 varit vanligare bland män jämfört med kvinnor.
- Fram till 2017 tenderade andelen risikkonsumenter av alkohol att minska.





Fysisk aktivitet

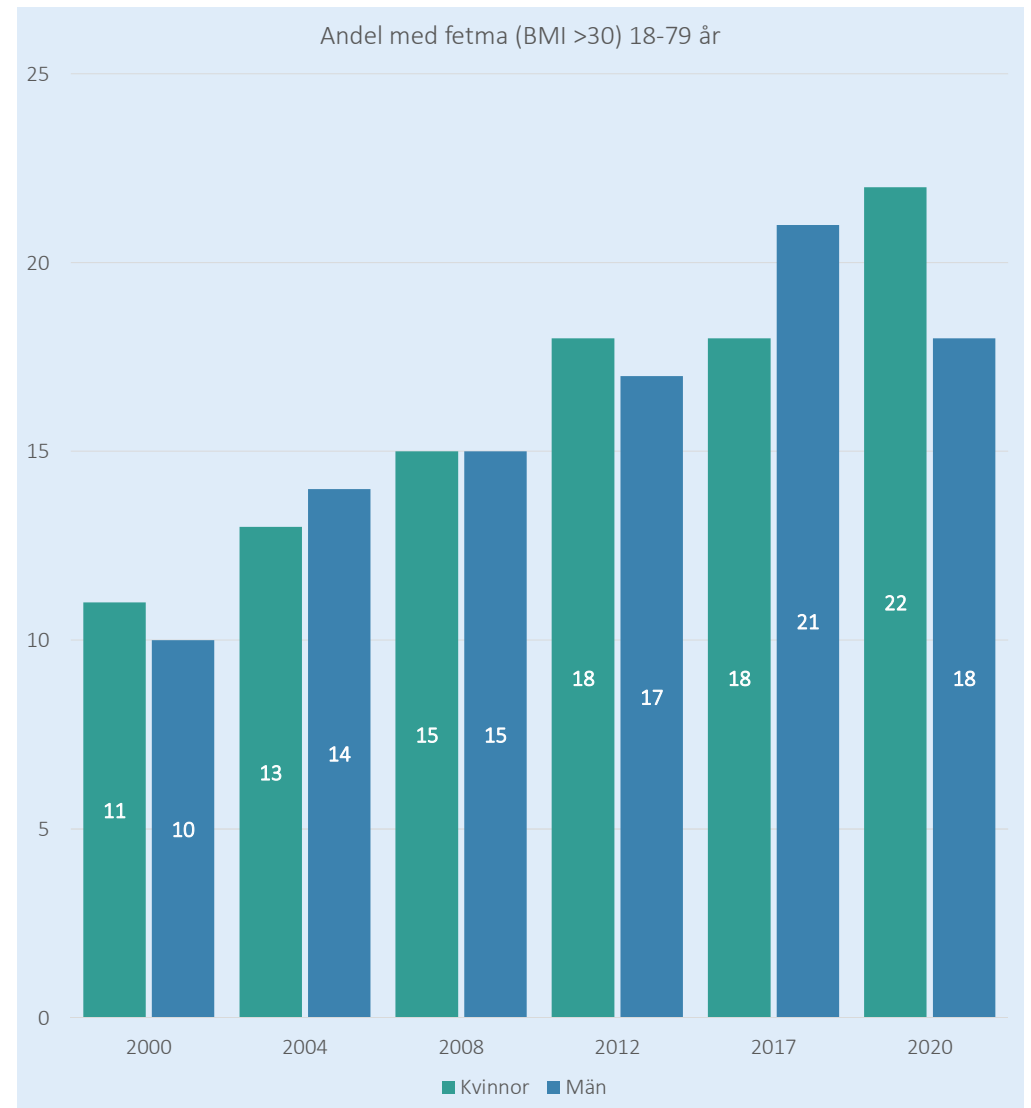
- Andelen som lever upp till rekommendationer om 150 minuters fysisk aktivitet per vecka är oförändrat sedan 2017
- Endast marginella skillnader ses mellan män och kvinnor 18-84 år.





Fetma 2000-2020

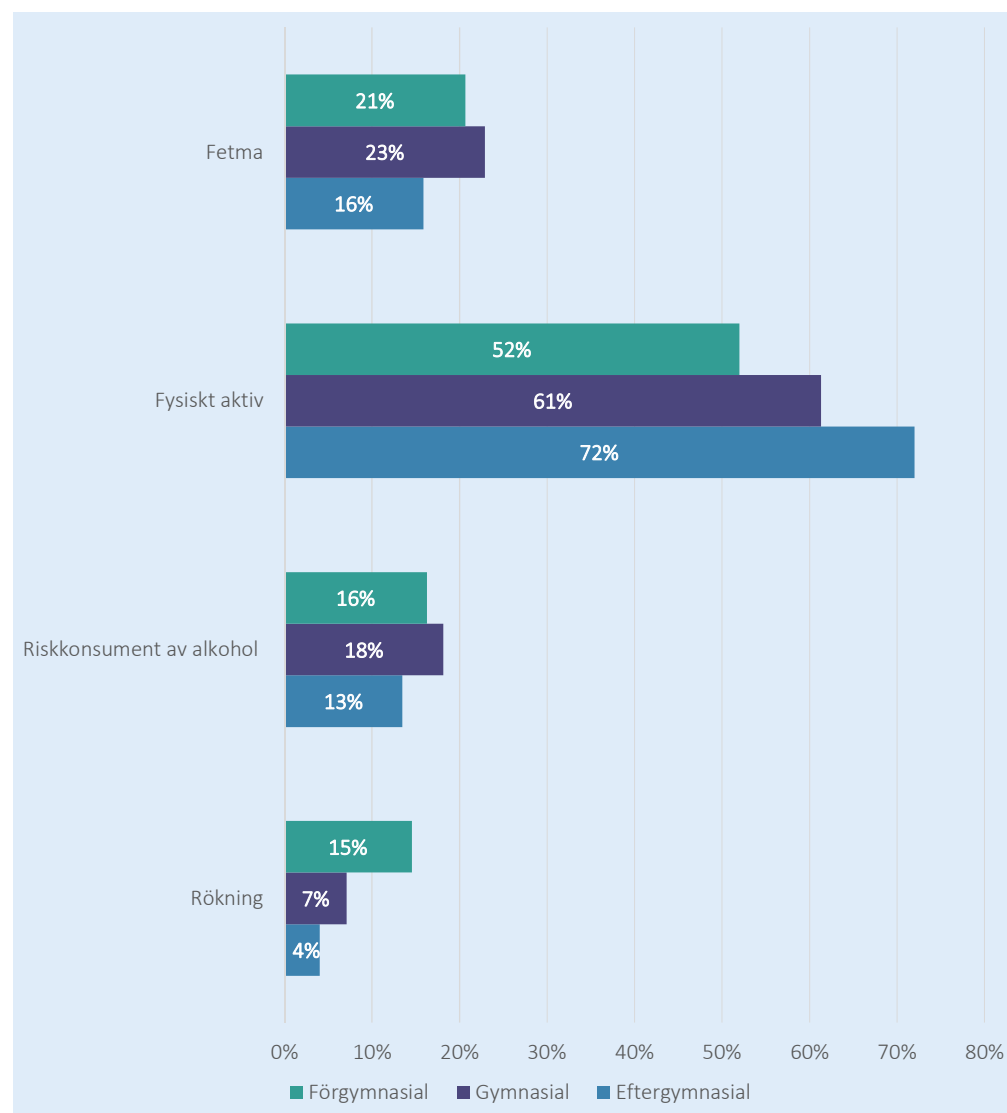
- Sedan år 2000 ses en tydlig ökning av fetma i den vuxna befolkningen i Västmanland
- År 2020 är andelen kvinnor med fetma något högre än andelen män





Skillnader i levnadsvanor utifrån utbildningsnivå

- För samtliga levnadsvanor finns det betydande skillnader mellan olika utbildningsgrupper
- Mest betydande skillnader mellan utbildningsgrupper ses utifrån daglig rökning
- Därefter ses näst störst skillnader inom fysisk aktivitet



Liv & hälsa ung 2020

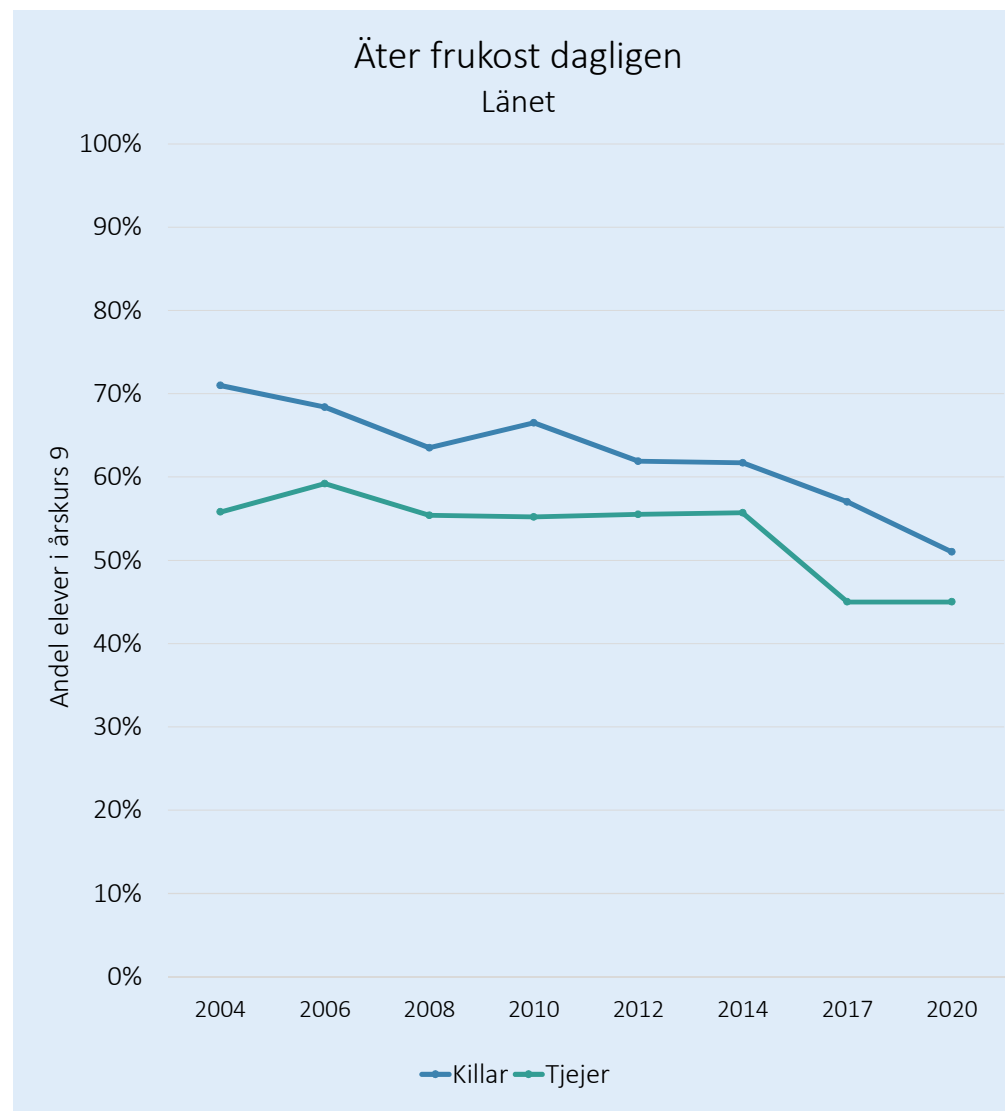
	Antal utskickade enkäter	Antal besvarade enkäter	Andel svar (%)
Västmanland	8430	6558	78

Undersökningen genomfördes på skoltid under januari och februari 2020. Deltagandet bland länets kommuner och skolor fortsätter att vara relativt högt. Det innebär att resultatet på länsnivå är representativt för ungas liv och hälsa i Västmanland. Det partiella bortfallet, dvs. de frågor bland inkomna enkäter som är obesvarade, är relativt litet och bedöms generellt som osystematiskt och bör därför inte påverka resultaten i stort.



Äter frukost dagligen

- Hälsosamma matvanor ökar förutsättningarna för en god hälsa bland barn och unga. Att äta frukost är en del av hälsosamma matvanor.
- Frukosten skapar förutsättningar för barn och unga att kunna fungera och prestera i skolan och på fritiden.
- Andelen killar som äter frukost har minskat sedan 2014. För tjejer minskade andelen mellan 2014-2017 men mellan 2017-2020 har det inte skett någon förändring.
- Det är skillnad mellan killar och tjejer, där tjejer äter frukost i lägre utsträckning.

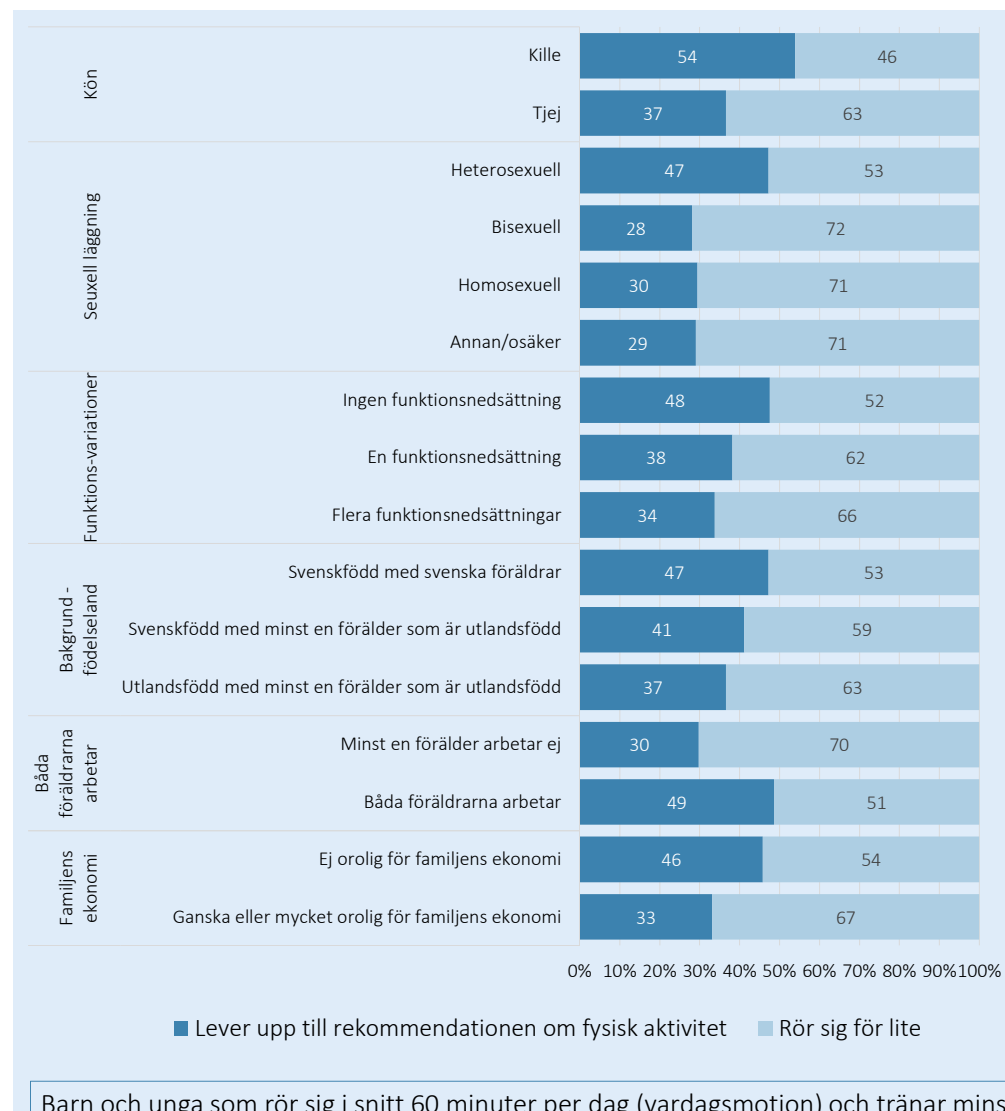




Lever upp till rekommendation om fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet främjar både fysisk och psykisk hälsa samt motorisk och kognitiv utveckling hos barn och unga.
- Fysisk aktivitet stärker deras förutsättningar att fungera och prestera i skolan och på fritiden.
- Som diagrammet visar finns det betydande skillnader mellan olika sociala grupper i andelen unga som lever upp till rekommendationen om fysisk aktivitet.
- Om skillnaderna får kvarstå kommer de på sikt att öka de skillnader i hälsa som redan finns mellan grupper.

Länet



Barn och unga som rör sig i snitt 60 minuter per dag (vardagsmotion) och tränar minst 3 gånger i veckan så att de blir andfådda/svettiga lever upp till de nationella rekommendationerna för fysisk aktivitet bland barn och ungdomar 5-17 år

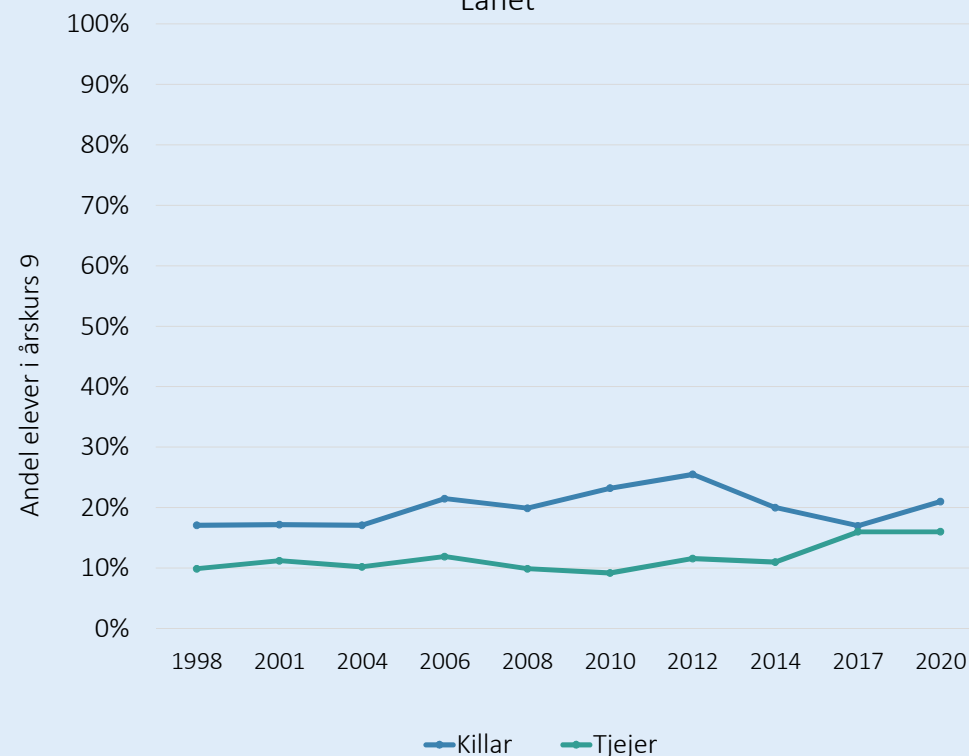


Övervikt och fetma

- Kroppsvikt påverkar livskvalitet och hälsa hos barn och unga. Övervikt räknas som en ohälsosamt hög kroppsvikt. Fetma är en kraftig övervikt och räknas som en sjukdom.
- Övervikt och fetma riskerar fysiska besvär och lägre självkänsla bland barn och unga. På längre sikt ökar risken för ett flertal sjukdomar.
- Andelen med övervikt eller fetma har ökat något bland tjejer sedan 2010, medan andelen har svängt mer bland killar under samma tidsperiod.
- Figuren visar att det är en högre andel killar än tjejer som har övervikt eller fetma.
- På nästkommande bilder delas övervikt och fetma upp.

Övervikt och fetma (Iso-BMI)

Länet



BMI

(Body Mass Index) beräknas med följande formel:

$BMI = \text{vikt (kg)} / \text{längd (m)} * \text{längd (m)}$

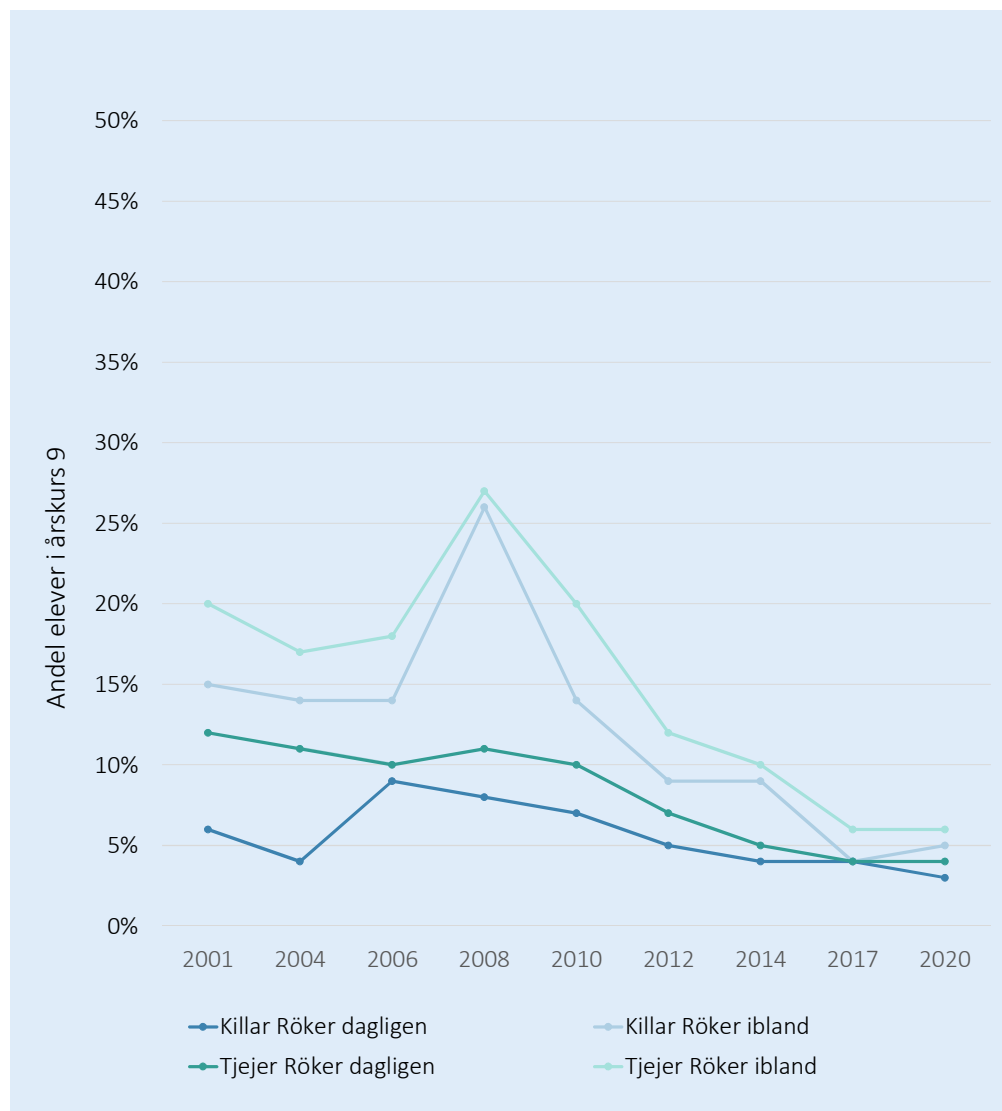
Iso BMI

BMI för barn kallas Iso BMI, värdet beräknas på samma sätt som för vuxna. Viktklassificeringen skiljer sig dock mot vuxna och gränserna övervikt respektive fetma varierar för kön och alla åldrar mellan 2 och 18 år.



Tobaksrökning

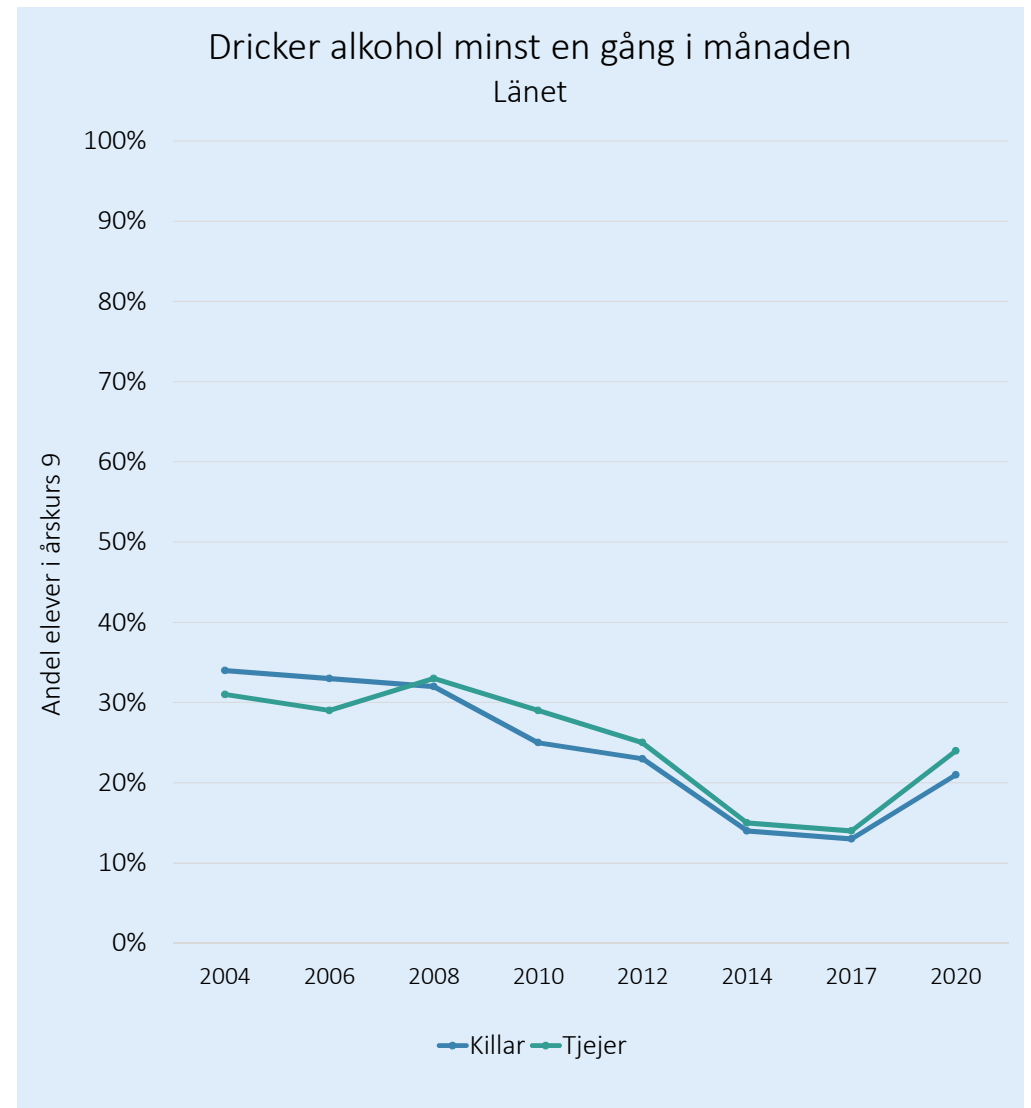
- Rökning ökar risken för många fysiska sjukdomar.
- Psykiska besvär och stress är vanligare bland de barn och unga som röker.
- Tobaksrökning är en riskfaktor bland barn och unga för att bruka alkohol och narkotika.
- Andelen unga som röker dagligen eller ibland har totalt sett minskat sedan 2008.
- Andelen killar som röker ibland har dock ökat något mellan 2017-2020. Det är en något högre andel tjejer än killar som röker dagligen eller ibland.





Alkohol

- Alkoholkonsumtion ökar risken för fysisk och psykisk ohälsa samt bl.a. våldsbrott och olyckor. Det ökar även risken för sömnstörningar.
- Alkoholkonsumtion är den största enskilda riskfaktorn för dödsfall bland barn och unga mellan 15-19 år.
- Andelen unga som dricker alkohol minst en gång i månaden har ökat för både killar och tjejer mellan 2017- 2020. Innan dess, mellan 2008-2017 minskade andelen för både killar och tjejer.
- Det är en något högre andel tjejer än killar som dricker alkohol minst en gång i månaden.



Vilka är de största socioekonomiska utmaningarna i Västmanland?

Utbildning

Lägre andel med eftergymnasial utbildning än i riket

Sysselsättning

Högre andel långtidsarbetslösa än i riket

Högre andel som varken arbetar eller studerar än i riket

Inkomst

Högre andel med ekonomiska svårigheter än i riket

Högre andel barn (0-19 år) i ekonomiskt utsatta hushåll än i riket

Större skillnad mellan mäns och kvinnors medianinkomst än i riket

- Utifrån Care Need Index (CNI) är Västmanland den region i landet med näst störst risk för ohälsa i befolkningen sett utifrån socioekonomiska förhållanden.

Referens: Region Västmanlands behovsbeskrivning – Befolkningsprognos och befolkningens hälsa som underlag för att möta framtida utmaningar och vårdbehov

Levnadsvanornas koppling till insjuknande i Covid-19

- **Rökning** ökar risken för att bli svårare sjuk i Corona. Det verkar inte öka risken för att insjukna. Kunskapen om riskerna för rökare vid en coronainfektion är begränsad, men tidigare forskning visar att rökare löper ökad risk för svåra förlopp vid till exempel influensa (7)
- **Alkoholkonsumtion** kan såväl öka risken för smitta och för att en covid-19-infektion får ett mer allvarligt förlopp. alkohol påverkar vårt immunsystem negativt.
- **Regelbunden fysisk aktivitet**, av minst måttlig intensitet (t ex jogging) ökar motståndskraften mot virussjukdomar. Fysisk inaktivitet en riskfaktor för insjuknande i covid-19.
- **Ohälsosamma matvanor** är en starkt bidragande faktor till bl.a. fetma, som ökar risken att avlida i covid-19.
- **Riskgrupper:** Hjärt-kärlsjukdom, KOL, kraftig övervikt BMI >40, diabetes typ-2

Referenser:

Region Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES), Riddargatan 1



Covid-19 pandemins påverkan på levnadsvanorna

- Det allra flesta verkar ha behållit sina vanor.
- Minskning av fysisk aktivitet bland annat dem med gymnasial utbildning som högsta utbildningsnivå. Mindre fysisk aktivitet bland barn, gymnasieungdomar och högskolestudenter.
- Ett ökat stillasittande främst bland unga 16–29 år.
- Idrottsföreningar har minskat sina aktiviteter vilket ger sämre förutsättningar för fysisk aktivitet.
- Minskad grönsakskonsumtion och ökad konsumtion av godis och snacks, framför allt bland unga.
- Överlag har daglig rökning eller alkoholkonsumtion inte ökat.



Tack för er uppmärksamhet!

Susanne Unger

susanne.unger@regionvastmanland.se

