

Hälsokoordinator i mödrahälsovården

Forum- hälsofrämjande

Sandra Vikman, Therese Nygren, Camilla Settlin



Foto: healtheuropa.se

Hälsokoordinator i mödrahälsovården

Hälsa inför, under och efter graviditet

- Kvinnopengar SKR 2020
- Delprojekt
- Fördjupade hälsosamtal
- Prekonceptionell hälsa t.o.m. 16 veckor postpartum
- Prioritera mottagningar
- Samverkan

Fördjupade hälsosamtal

- Nationell riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor
- 2535 kvalificerat rådgivande samtal (fördjupade hälsosamtal)
- 666 patienter har tagit del av samtalen, varav 27 partners
- 149 digitala vårdbesök, 1449 telefonbesök

Resultat av de fördjupade hälsosamtalen

- 51 % har förbättrat sina kostvanor
- 30 % har ökat sin fysiska aktivitet
- 29 % har slutat röka/snusa, 36 % har minskat tobaksbruk.
- Förbättrad självskattad hälsa hos patienter som träffat hälsokoordinator
- Minskad viktuppgång hos gravida som fått stöd från hälsokoordinator
- Kostnadseffektivt



Foto: 1177.se

- 30 % har ökat sin fysiska aktivitetsnivå
- 261 träningsprogram
- 25 Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Jag fick jättebra träningsövningar som jag kunde utöva tillsammans med min son när han var nyfödd och när han var liten. Det blev även en rolig stund för honom och mig samtidigt som det var nyttigt för mig.” /Patient

Ökad fysisk aktivitet



- 29 % har slutat röka/snusa
- 36 % har slutat eller minskat sitt tobaksbruk.

”Det påverkar ju framförallt mitt barn att jag slutat röka. /Patient”

Foto: healtheuropa.se

Tobaksavvājning



De fördjupade hälsosamtalen får positiva effekter på barns och familjers hälsa.

67 % av patienterna rapporterar att förändringen av levnadsvanor påverkat familjen positivt.

Partners slutar röka, familjer börjar äta fler måltider tillsammans, tar gemensamma promenader, föräldrar blir mer aktiva i lekparken med sina barn, parrelationer stärks och barn äter mer grönsaker.

Insatserna når fler än målgruppen

7 Region Kalmar län Välj region Logga in

Barn & gravid Olyckor & skador Sjukdomar & besvär Behandling & hjälpmedel Så fungerar

art / Liv & hälsa / Sexuell hälsa / Hälsa inför graviditet

Innehållet gäller Kalmar län

Stärk din hälsa inför en framtida graviditet

Det finns olika faktorer som kan påverka möjligheten att bli gravid, det vill säga din fertilitet. Levnadsvanor hos både kvinnor och män spelar roll. Mat och motion, tobak och alkohol kan påverka. Ålder har stor betydelse och även miljö och sexuellt överförbara sjukdomar.

Det är en fördel om du så tidigt som möjligt i livet har hälsosamma levnadsvanor. Det är dock aldrig försent att förbättra din livsstil. Att skaffa dig bra vanor redan innan en graviditet skapar goda förutsättningar inte bara för att bli gravid, utan även för din graviditet och för barnets uppväxt. Mödrahälsovården i Region Kalmar län erbjuder kostnadsfri kontakt med en hälsokoordinator som kan stötta dig till goda levnadsvanor. Kontakta din [mödrahälsovård](#) för mer information.

När är man fertil?

Hitta på sidan

- När är man fertil?
- Bra mat för hälsa
- Rörelse och motion
- Hälsosamma vanor
- Undvik alkohol
- Var tobaksfri
- Skydda dig mot könssjukdomar
- Kroniska sjukdomar
- Läkemedel
- Arbete och stress
- Sammanfattningsvis
- Stöd och hjälp

- Lokalt tillägg preconceptionell hälsa1177.se
- 85 patienter (3 partners), preconceptionell hälsa

”Fantastisk kontakt från start, har haft väldigt trevliga samtal om kost, hälsa och motion för att må så bra som möjligt för att kunna bli gravid. Har varit så nöjd och känt mig motiverad till allt vi pratat om. Varm, mjuk, snäll och trevlig!” /Patient

Prekonceptionell hälsa

Mer läsning

Projektplan, delrapporter, slutrapport, hälsoekonomisk analys och masteruppsats livsstilsförändring postpartum finns tillgängligt för mer detaljerad läsning.

Projektgrupp:

Hannah Grocher Schildt, projektledare/hälsokoordinator (föräldraledig)

Sandra Vikman, projektledare/hälsokoordinator

Therese Nygren, projektledare/hälsokoordinator

Maria Engman, Mödrahälsovårdsöverläkare norr (pensionär)

Maria Eriksson, Mödrahälsovårdsöverläkare söder

Cathrine Albersson, avdelningschef Mödrahälsovården söder

Maria Ringenhag, avdelningschef Mödrahälsovården norr

Eva Wester, avdelningschef Mödrahälsovården norr

The background is a vibrant red color. It features several overlapping, semi-transparent circles in various shades of red, creating a layered, organic effect. In the center, a solid red heart shape is formed by the intersection of two overlapping circles. The text is centered within this heart.

Tillsammans
för ett **friskare**
tryggare och
rikare liv