



STRESSEN

- ✓ nya tider, nya hälsofaror
- ✓ är vi mer stressade idag?
- ✓ hur påverkar stressen vår hälsa
- ✓ fysisk aktivitet och mental hälsa
- ✓ vad kan jag själv göra?

Ökar stressen?





Folkhälsorapport 2019 Stockholms län

9%

av all **funktionsförlust** (YLD)
i Stockholms län orsakas av depression
och ångest.

Rapporterad psykisk ohälsa

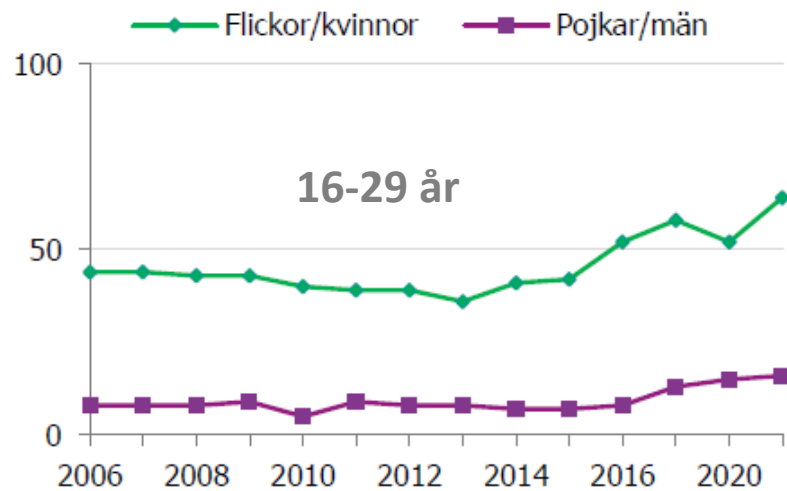


Diagnostiserad depression eller ångest

13% bland kvinnor, 6% bland män

Avstår från att gå ut ensam av rädsla

- ✓ 42 % av kvinnorna
- ✓ 14 % av männen
- ✓ ökat 2006-2020
- ✓ vanligast bland de yngsta och de äldsta



Folkhälsans utveckling

Årsrapport 2021



Folkhälsomyndigheten



Vad är stress?

Olika för olika individer

- inre och yttre stress
- ångest, depression
- katastrofer, krig
- **obalans mellan krav och möjligheter**

Stress

...arbetsituation, familjesituation, livshändelser, sjukdom, död, förlust, orealistiska krav, belastning, obalans.....



Post-traumatic stress can occur acutely (soon after the trauma), or in a delayed onset months after

INTERHEART – satte stressen på kartan

Fall-kontroll studie, första hjärtinfarkt 15 152, kontroller 14 820,
74 % män, 52 olika länder

INTERHEART

psykosociala
faktorer

höga blodfetter

fysisk
aktivitet

kost

diabetes

alkohol

högt blodtryck

rökning
nikotin

övervikt
bukfetma



INTERHEART

stress,
psykosociala
faktorer

höga blodfetter

fysisk
aktivitet

kost

diabetes

alkohol

högt blodtryck

rökning
nikotin

övervikt
bukfetma



Stress ökar risken för hjärtinfarkt

- stress i arbetslivet
- stress i hemmet
- ekonomisk stress
- depression



Gällde över hela världen, olika etniska grupper, både män och kvinnor!

Sömnrubbing

vanligt tillstånd
30 % av befolkningen

- ✓ svårt att somna in
- ✓ lättväckt
- ✓ tidigt uppvaknade
- ✓ snarkning



Ny folksjukdom - SÖMNBRIST

Orsaker

- ✓ stress, oro
- ✓ alkohol
- ✓ sena måltider
- ✓ sena aktiviteter, fysisk aktivitet
- ✓ ljud, selektivt
- ✓ ljus
- ✓ kaffe, coca-cola, energidrycker, the
- ✓ cigaretter
- ✓ klimakteriet
- ✓ depression
- ✓ smärta
- ✓



Sömnrubbing

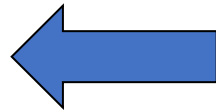
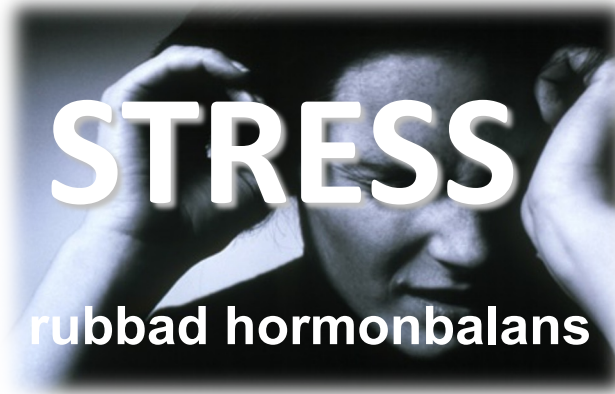
Kan orsaka

- ✓ trötthet, skilj från sömnhet
- ✓ koncentrationssvårigheter
- ✓ sämre minne
- ✓ utbrändhet, depression
- ✓ nedsatt reaktionsförmåga
- ✓ högt blodtryck
- ✓ ”nedsatt reparationsförmåga”
- ✓ nedsatt immunsystem
- ✓ upprepade infektioner
- ✓ bukfetma, typ 2 diabetes, hjärtkärlsjukdom



psyke
sömnstörning
depression
humör

musklspänning
spänningshuvudvärk
nackont
ryggont



magkatarr
colon irritabile



infektionsförsvar



hjärtfrekvens, rytmrubbningar, blodtryck,
blodfettomsättning, fettdistribution, insulinkänslighet,
proppbildning

psyke
sömnstörning
depression
humör

musklspänning
spänningshuvudvärk
nackont
ryggont



magkatarr
colon irritabile

infektionsförsvar

Fysisk aktivitet

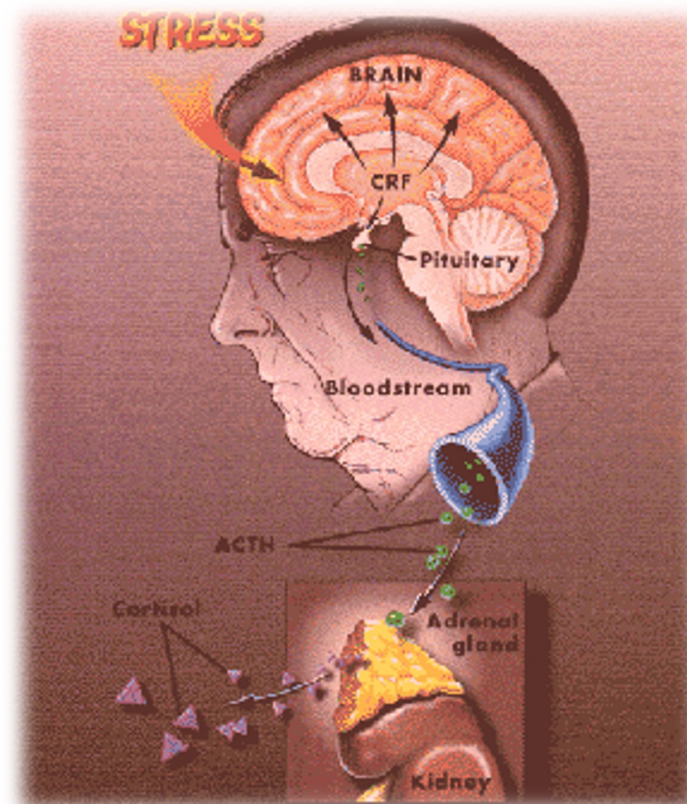
en bra medicin mot sömnproblem och andra
stressrelaterade besvär

hjärtfrekvens, rytmrubbningar, blodtryck,
blodfettomsättning, fettdistribution, insulinkänslighet,
proppbildning


Stressreaktioner

kroppsliga och
beteendemässiga

- individuella
- kan variera över tid
- olika i olika situationer
- ärftlighet



Stressreaktioner - tankemässiga

- 
- The diagram illustrates the physiological pathway of stress. At the top, the word 'STRESS' is written in orange. Below it, a cross-section of a human head shows the brain with labels for 'BRAIN', 'CRF' (Corticotropin-Releasing Factor), and 'Pituitary'. A blue arrow labeled 'Bloodstream' points from the brain down to the 'Kidney' at the bottom. The background is a textured brown color.
- ✓ Negativt tänkande
 - ✓ Bristande koncentrationsförmåga
 - ✓ Glömska
 - ✓ Svårigheter med komplexa uppgifter

Stressreaktioner - känslomässiga

- ✓ Lättirriterad, ilska utbrott
- ✓ Depressiva symtom, gråtmildhet
- ✓ Utmattning
- ✓ Olust, rädsla, ångest
- ✓ Känslokall, minskad empati för andra



Stressreaktioner - beteendemässiga

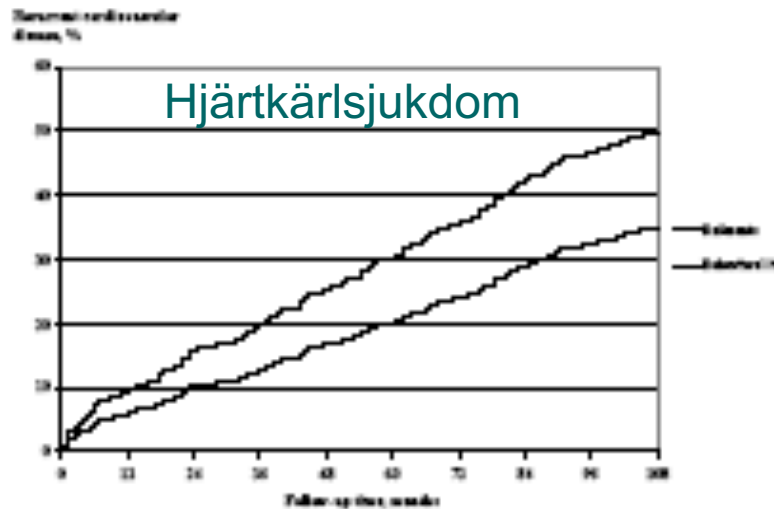
- ✓ Gör många saker samtidigt
- ✓ Tänker kortsiktigt, gör misstag
- ✓ Fattar beslut impulsivt eller skjuter på dem
- ✓ Ökar intag av kaffe, cigaretter, alkohol och tabletter
- ✓ Äter för mycket eller för lite
- ✓ Överger fritidssysselsättningar och umgänge



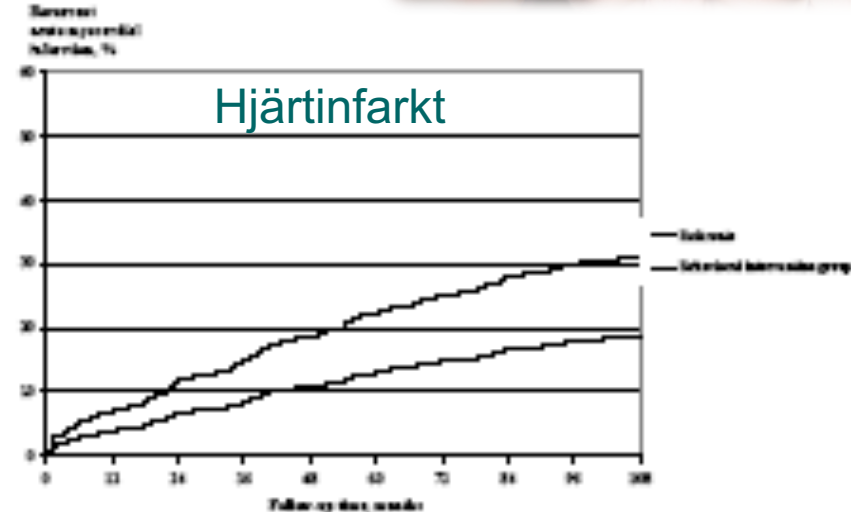
Stresshantering minskar risk för ny infarkt!



Andel som återinsjuknande



40% riskminskning



45% riskminskning

362 män och kvinnor i Uppsala med genomgången hjärtinfarkt, 170 fick vanlig behandling och 192 fick tillägg av KBT och stresshantering, 20 2-tim träffar det första året, följdes i ca 8 år

Stresshantering
- vad är det?



Vad gör Du för att koppla av?

Stresshantering

- vad är det??

fysisk aktivitet

tid för vila och rekreation

träna avspänt beteende KBT

natur

husdjur

människor man gillar - undvika energitjuvar

träna på att säga nej

hobby

djupandning

yoga, tai chi, dans

.....



Sov gott tips

- ✓ kroppen gillar vanor och rutiner
- ✓ varva ner vid läggdags
- ✓ hjälp den biologiska klockan
ute i ljuset på dagen
mörkt på kvällen
- ✓ regelbunden motion
- ✓ tyst och svalt
- ✓ undvika kaffe, the, alkohol
- ✓ undvika hård motion
- ✓ kvällspromenad



Ge dig själv en godnattstund!



Vad ville hon ha sagt om stressen?

- ✓ sjukdomspanorama förändras, stressen ökar
- ✓ ta stressen och hälsoriskerna på allvar
- ✓ ge dig själv tid till avkoppling och återhämtning
- ✓ ta en godnattstund
- ✓ minns att rörelse motverkar stress både akut och på sikt



Men, hur ändrar man en vana?





Rörelsen



Maten



Stressen

Ett SMART sätt att ändra en vana

Specifikt

Mätbart

Angeläget

Realistiskt

Tidsbegränsat



Rörelsen



Maten



Stressen

Att förändra ett beteende tar tid ”förändringstrappan”

Omedvetandestadiet
Begrundandestadiet
Förberedelsestadiet
Handlingsstadiet
Kontinuitetstadiet

Det finns ett sjätte stadium – **återfallet!**

<https://www.hjart-lungfonden.se/sundkurs/att-andra-en-vana/>



Rörelsen



Maten



Stressen

Vi behöver stöd från omgivningen!

individ och samhälle
bli lättare att göra hälsosamma val
tillsammans
be om hjälp

.....

Hur kan vi jobba?

Med individer?

Med grupper, organisationer?



Svagheter och hinder

- ✓ kunskapen ökar, men förvirringen tilltar
- ✓ motsägande budskap, trots samstämmig forskning
- ✓ konsumtionsmönster går delvis åt fel håll
- ✓ stillasittandet ökar
- ✓ bristande förtroende för myndigheter och forskare, "faktaresistens", "alternativa fakta"
- ✓ rådgivning har flyttat ut i media
- ✓ enstaka vittnesmål ges lika stor tyngd som stora vetenskapliga undersökningar



Svagheter och hinder

- ✓ personliga erfarenheter blir "evidensgrundande"
- ✓ mytbildning och trender starkare än vetenskaplig evidens
- ✓ kunskapsområde blir debattområde
- ✓ kritiker ges orimligt stort utrymme
- ✓ forskare/expertter och allmänhet har olika fokus
- ✓ populistiskt
- ✓ tidsbrist, resursbrist, ingen kontinuerlig vidareutbildning
- ✓ brist på samarbete, "stuprör"
- ✓ avsaknad av gemensamma mål



Styrkor och möjligheter

- ✓ snabbt växande, starkt, samstämmigt vetenskapligt underlag
- ✓ riktlinjer uppdateras fortlöpande
- ✓ NNR, kostråd från Livsmedelsverket, DGA
- ✓ riktlinjer från SoS om förebyggande arbete
- ✓ riktlinjer från FHM om fysisk aktivitet och stillasittande
- ✓ FYSS
- ✓ nationellt vårdprogram levnadsvanor
- ✓ mer än hälften av regionerna har riktade hälsosamtal
- ✓ bra för miljön
- ✓ stort intresse för mat och hälsa
 - hälso- och sjukvården, kommuner
 - patienter
 - allmänheten
 - företag, arbetsliv, föreningar
 - media



Styrkor och möjligheter

- ✓ många goda exempel
- ✓ vi kan lära av varandra
- ✓ vi kan hjälpa varandra
- ✓ det är roligt
- ✓ teamet, ingen behöver ensam bära ansvaret
- ✓ samma budskap gäller alla!
- ✓ för oss som privatpersoner och i professionen
- ✓

MEN I PRAKTIKEN - Hur gör man?

- ✓ tiden vi lever i, styrkor och svårigheter
- ✓ framgångsrik dialog om livsstil/levnadsvanor
- ✓ www.sundkurs.se
- ✓ ett par exempel



En framgångsrik dialog

1. bygga på vetenskaplig bas och goda kunskaper
2. "patienten/individ i centrum"
3. individualisera, anpassa
4. konkreta svar på frågor
5. samma budskap från olika vårdgivare
6. utnyttja hjälpmedel
7. uppföljning



Framgångsrik dialog

- vetenskaplig bas och goda kunskaper

- ✓ glömma egna preferenser
- ✓ skilja på tycke, smak och vetenskap
- ✓ egna erfarenheter räcker ej som kunskapsbas
- ✓ kontinuerlig vidareutbildning
- ✓ samarbete, sköterskor, dietister, nutritionister, sjukgymnaster, beteendevetare, hälsopedagoger, psykologer, arbetsterapeuter och många fler



*Påverkar våra egna levnadsvanor
vår förmåga att hjälpa andra
att ändra livsstil?*

Framgångsrik dialog patienten/individ i centrum

- ✓ lyssna, motiverande frågor
- ✓ "kostanamnes", vad? hur? när? hur mycket? vad tycker du om?
- ✓ smak och doftminnen är starka
- ✓ tidigare erfarenheter, skolgympa
- ✓ förutsättningar? ensam, familj, arbetssituation, ekonomi
- ✓ lyhörd
- ✓ inte skuldbelägga
- ✓ visa respekt, religion, ekologi, närodlat, klimatsmart



En framgångsrik dialog

1. bygga på vetenskaplig bas och goda kunskaper
2. "patienten/individ i centrum"
3. individualisera, anpassa
4. konkreta svar på frågor
5. samma budskap från olika vårdgivare
6. utnyttja hjälpmedel
7. uppföljning



En framgångsrik dialog

1. bygga på vetenskaplig bas och goda kunskaper
2. "patienten/individ i centrum"
3. individualisera, anpassa
4. konkreta svar på frågor
5. samma budskap från olika vårdgivare
6. utnyttja hjälpmedel
7. uppföljning



utbildning
utbildning
utbildning
gemensam!
samma budskap
hänvisa
be andra om hjälp
metodstöd



En framgångsrik dialog

1. bygga på vetenskaplig bas och goda kunskaper
2. "patienten/individ i centrum"
3. individualisera
4. konkreta svar på frågor
5. samma budskap från olika vårdgivare
6. utnyttja hjälpmedel
7. uppföljning



Framgångsrik dialog utnyttja hjälpmedel

- ✓ **Livsmedelsverket**
- ✓ **web, appar, utställningar, bilder, böcker, broschyrer, recept,**
- ✓ **väl förtrogen med hjälpmedlet**
- ✓ **modernisering**
- ✓ **populärvetenskapliga böcker**
- ✓ **lockande, inspirerande**
- ✓ **www.sundkurs.se**

Öppna föreläsningar

Livsstil på recept

KAROLINSKA LÄR UT

I SAMARBETE MED LIVSSTILSMOTTAGNINGEN, HJÄRTKLINIKEN

Livsstilsmottagningen erbjuder dig som är patient på Karolinska en föreläsningsserie i livsstil. Föreläsningarna är kostnadsfria och det går bra att delta vid ett eller flera tillfällen. Se det som ett recept på livsstilsråd. Välkommen!

LIVSSTIL PÅ RECEPT

RECEPT PÅ LIVSSTIL
MÅNDAG 4/4 kl 16.00-17.00
TISDAG 11/4 kl 16.00-17.00
MÅNDAG 2/5 kl 16.00-17.00
MÅNDAG 16/5 kl 16.30-17.30

TISDAG 11/4

MÅNDAG 2/5

MÅNDAG 16/5

HÄLSA
Sjukgymnast Ing-Maria
och sjuksköterska Matthias Lidin

VILKEN MAT OCH DRYCK ÄR BÄST FÖR HÄLSAN?

Dietist Lotta Klinge, professor Mai-Lis Hellénus och sjuksköterska Matthias Lidin

ÄR STRESS FARLIGT FÖR HÄLSAN?

Sjuksköterska Matthias Lidin

ÄR SÖMNBRIST FARLIGT FÖR HÄLSAN?

Professor Mai-Lis Hellénus

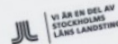
SNUSNING ÖKAR, RÖKNING MINSKAR

– SENASTE NYTT OM NIKOTIN OCH HÄLSA
Överläkare Gunilla Bolinder

PLATS: Nanna Svartz Auditorium, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna.
Lokalen ligger i anslutning till huvudentrén.

Patienten anmäler sig senast fredagen innan föreläsningstillfället. Anmälan sker via www.karolinska.se/livsstil-recept eller 08-517 716 55. Telefonbokningen är öppen vardagar 10-11. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller. **Föreläsningarna är gratis!**

KAROLINSKA
Universitetssjukhuset



RECEPT/LIVSSTIL

Receptutfärdaren anger genom signum vilka speciella försiktighetsmätt som kan behövas iakttagas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna

Patientens namn:

F = Försiktig start
U = Undvik vissa aktiviteter
O = Inga speciella försiktighetsmätt

Till dig som vill förändra
din livsstil och må bättre!

Diagnos och ordination:

Patienten är i behov av goda livsstilsråd och rekommenderas att delta i föreläsningsserien

LIVSSTIL PÅ RECEPT

F	
U	
O	X

Tisdag 19/4 kl 16-17:

Det är livsfarligt att sitta stilla - kroppen behöver rörelse!

Måndag 2/5 kl 16-17:

Vilken mat och dryck är bäst för hälsan?

Måndag 16/5 kl 16.30-17.30:

Är stress farligt för hälsan? Är sömnbrist farligt för hälsan?

Snusning ökar, rökning minskar - senaste nytt om nikotin och hälsa.

Receptutfärdare:

Livsstilsmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna

Besöksdagar: 4/4, 19/4, 2/5 och 16/5:

Nanna Svartz Auditorium, Karolinska, Solna.

I anslutning till huvudentrén.

Anmälan:

Patienten anmäler sig senast fredagen innan föreläsningstillfället. Anmälan sker via www.karolinska.se/livsstil-recept eller 08-517 716 55. Telefonbokningen är öppen vardagar 10-11. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Föreläsningarna är gratis!

”Nyckelhålet är en av de mat-märkningar som konsumenter känner till allra bäst. 97 procent av alla konsumenter i Sverige har hört talas om Nyckelhålet. Det gäller oavsett kön, utbildningsnivå, inkomst och bostadsort. Kännedomen är något lägre bland unga, men de som känner till märkningen är å andra sidan mer positiva till den än äldre”

Livsmedelsverket 2021 04 15

- ✓ **mindre socker**
- ✓ **mindre salt**
- ✓ **mer fullkorn och fibrer**
- ✓ **bättre fett**





MAT OCH RÖRELSE FÖR ETT FRISKARE LIV



TEMA FRISKT LIV

HÄLSORÅD PÅ VETENSKAPLIG GRUND

Beställ gratis från Hjärt-Lungfonden

www.sundkurs.se

”Muskelmuffins för stillasittare”



Kurser, filmer om

- Fysisk aktivitet
- Mat
- Nikotin
- Stress
- Att ändra en vana

Massor av praktisk tips
och 350 recept

Hjärt 
Lungfonden
Tid att leva



En framgångsrik dialog

1. bygga på vetenskaplig bas och goda kunskaper
2. "patienten/individ i centrum"
3. individualisera
4. konkreta svar på frågor
5. samma budskap från olika vårdgivare
6. utnyttja hjälpmedel
7. uppföljning



En Frisk Generation

- familjeprogram
- främja fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil
- i områden där behoven är störst
- bygger på samarbete

1-årigt program

- ✓ skolan, kommunen, lokala föreningslivet
- ✓ fysisk aktivitet, en vardag, en helgdag
- ✓ för barn och föräldrar tillsammans
- ✓ hälsosam måltid, fruktpaus
- ✓ familjestödsgrupper



Föräldrar och barn tillsammans

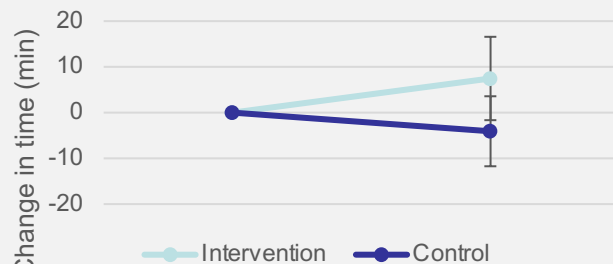


Resultat

67 familjer, 67 barn, 8-9 år, 94 föräldrar, från 4 skolor i Haninge (2 intervention, 2 kontroller)

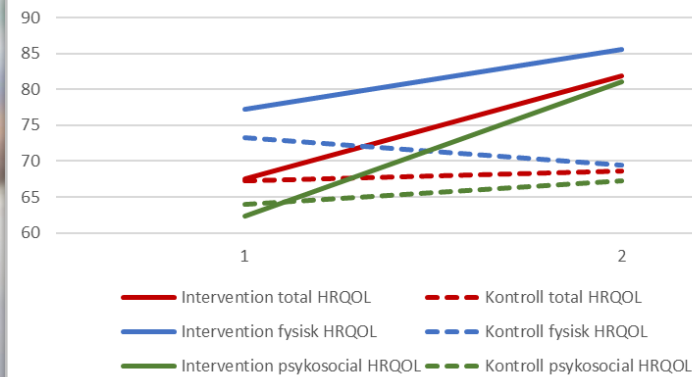
Ökad fysisk aktivitet

Change in average daily time spent in MVPA on weekends and after school



Förbättrad livskvalitet

Förändring av HRQOL över tid



Ökad känsla av tillhörighet

A sense of belonging

- A free zone for the family
- Being together in the programme
- From isolation to social participation

Awareness of one's role as a parent

- New insights on how to act as a parent
- Negotiating differences

Inspiration towards new and healthier behaviours

- Experience-based insights
- Healthy lifestyle changes

En hjärtesak

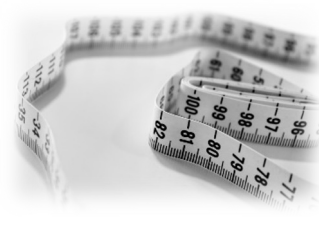
Ett kardiovaskulärt preventionsprogram i primärvården i Sollentuna

- ✓ Individinriktad strategi
- ✓ Befolkningsinriktad strategi

- ✓ Primärprevention
- ✓ Sekundär prevention



Besökare erbjuds gratis hälsokontroll



Individuell rådgivning

matvanor

fysisk aktivitet

rökning

stress

Föreläsningsserie

en kväll i veckan

Grupp verksamhet

motion

matlagning

stresshantering

rökavvänjning

viktreduktion



Remiss till motion Fysisk aktivitet på recept (FaR)

27 grupper

Ovriga gympagrupper ht-97 prel.start v.36 Dröj ej med anmälan om Du vill ha plats!

Vattengympa Favoritmotionen för många! Skonsamt skönt och roligt! 460.-

Dag	Tid	Plats
ti	2000	Simhallen
on	2040	Simhallen
to	07	Simhallen
fr	07	Simhallen
so	07	Simhallen
so	10	Simhallen
so	17	Simhallen

Bassängsträning Lätt träning i små grupper i varm och skön bassäng. Verksamheten kommer att differentieras efter behov. Vidare info via Korpkansliet. Fortur för deltagare med "remiss" från sjukgymnastik eller vårdcentral 490.-

Dag	Tid	Plats
on	1700	Soll sjukhus
on	1730	Soll sjukhus
to	1700	Soll sjukhus
to	1730	Soll sjukhus
on	1800	Soll sjukhus

Lätt motion Lugnat alternativ med lite olika inövningar. Mer info via kansliet! 310.-

Dag	Tid	Plats
ti	1800	rygge* Soll sjukhus
ti	1900	allmän Soll sjukhus
on	1800	allmän Servicehuset, Malmv.
on	1800	allmän cirkulation* Soll sjukhus
on	1900	allmän Soll sjukhus

* Fortur för deltagare med "remiss" från sjukgymnastik eller vårdcentral

Mjuk gymnastik special Vi rör oss mjukt, medvetet och koncentrerat. Varje pass har ett eget tema. Vi aktiverar och stärker vitala organ och kroppssystem 310.-

Dag	Tid	Plats
to	1800	Soll sjukhus
må	1900	Soll sjukhus

Ryggträningsgrupp 310.-

Tai chi Mjuk och harmonisk kinesisk rörelsekonst. Ökar kroppsmotstånd och rörlighet. nybörjar- och fortsättningsgrupper 485.-

Dag	Tid	Plats
on	1800,1900	Häggvik
to	1900	Soll sjukhus

Qi gong Kinesiska andnings- och rörelseövningar. Du lär Dig enkla, behagliga och avstressande rörelser för ökat välbefinnande 485.-

Dag	Tid	Plats
må	1930	Soll sjukhus
to	2000	Soll sjukhus

Yoga För Dig som vill ladda om batterierna. Övningar med andning, rygg, smidighet, balans och koncentration i fokus. Passar alla från sällsynta till elit. 485.-

"Herrarnas" Gympanix för karlar! För Dig som redan är igång men vill träna kondis, rörlighet och koordination tillsammans med andra. Alternera mellan tiderna e. behag. 335.-

Dag	Tid	Plats
må	1900	Servicehuset ryggympa
må	1900	Häggvik lätt gympa
on	1900	Norrviken medel
to	1800	Häggvik medel
to	1900	Bagarby medel

"Soffliggare" och "Hösäckar" kom-igång-grupper för män resp. kvinnor 750.-

För Dig som är mogen att ta steget från ord till handling! Begränsat deltagarantal. Anmäl Dig i tid! Vi tar ett brett grepp kring motions- och livsstilsfrågor i teori och praktik. Ledarleda motionsgrupper med rätt profil för män resp. kvinnor och på rätt nivå för Dig som legat lågt ett tag. Du får veta var Du står och hjälp på vägen att komma igång. Hälsoenkylar, konditionstester och föreläsningar kompletterar motionspassen. Startar i oktober, målgång i mars. 14 trevliga träningsstillfällen Lokaler Sollentuna sjukhus och Häggviks gymnasieskola, tidig kvällstid. Gör slag i saken nu!

Daisy Siljestål, Lars Falck, Tore Grafström följer distriktsgymnasten Renée Berglunds minsta vink. Här tränas det rörelse och töjningar, allt för att förbättra kroppens smidighet. Foto: KRISTOFER BJÖRKMAN

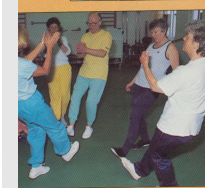
De tränar bort problemen efter hjärtinfarkten

- Primärvården i Sollentuna är unik i Stockholmsregionen. Man erbjuder träning till folk som drabbats av hjärtinfarkt.
- — Nu kan jag leva ett mera normalt liv, tidigare vågade jag inte ens småspringa berättar en som provat på Daisy Liljestål.
- Det är i lokalen för gymnastikterapi på Sollentuna sjukhus som 13 personer tränar. De förbättrar sin kondition med både styrke- och rörelseträning.

det smidiga grabbar i farten, säger Lennart Jonsson, Åke Schelin och Erik Kanstrand och armar och ben på en gång. Trion gillar gymnastiken som är ett mycket viktigt inslag i deras Foto: KRISTOFER BJÖRKMAN

Nya hjärtmedicinen

Doktorn ordinerar Korpen



lina höga blodkänna dig som...
pen!
distriktsläkare
ius vill Sollen-
tt till patienter
tt drabbas av
ukdomar.

987 har ett 20-tal
mans i runt tal 200
igenom 45 minu-
Korpens regi på
norr och Stock-
rpen leder bland
grupper som rekr-
från vårdcentra-

och röra på sig. Och då blir det en remiss till Korpen eftersom motion kan sänka ett förhöjt blodtryck och påverka blodfetterna positivt. Förutom motion och kostrådgivning ingår rökavvänjning, en föreläsningsserie om hjärt- och kärlsjukdomar och stress. Patienternas kunskaper har även kontrollerats i en provskrivning. — Samtliga har klarat sig fint, berättar Maj-Lis Hellénus. Hon avslöjar också att initiativet, som kommer från Mats Peters på Sollentunakorpen, resulterat i sänkta kolesterolvärden och större välbefinnande för de allra flesta i grupperna.

Bättre kondis

Bland deltagarna — män och kvinnor från 30 till 66 år — finns Ulla Gundel, 65, som lidit av kärlkramp och förhöjt blodtryck under många år. Hon har varit med ända från starten sedan tre terminer tillbaka.

— Vi börjar väldigt försiktigt, ökar tempot undan för undan, innan det blir dags för nertrappning och avslappning. Hon avslöjar vidare att hon lagt om sin livsstil, påverkad av alla matnyttiga föredrag i Korpens regi. — Hemma åter vi mer grönt och fiberrik mat än tidigare, aldrig ljust bröd och socker är vi väldigt snåla med! — Sanktionen av anlitade distriktsläkare, sjukgymnaster och distriktsköterskor gör att patienterna dessutom känner sig mer motiverade att delta i vår verksamhet, intygar Mats Peters. Han är förstärkt mycket nöjd med samarbetet med primärvården som kan bli en inspirationskälla för andra. Ändå uttrycker han sig i mycket försiktiga ordalag. — Mycket dunk i ryggen är tacksamt men det räcker inte. Projektet är långtifrån i hamn, säger Mats Peters, och det är ingen garanti för att det ska bli kvantitativt.

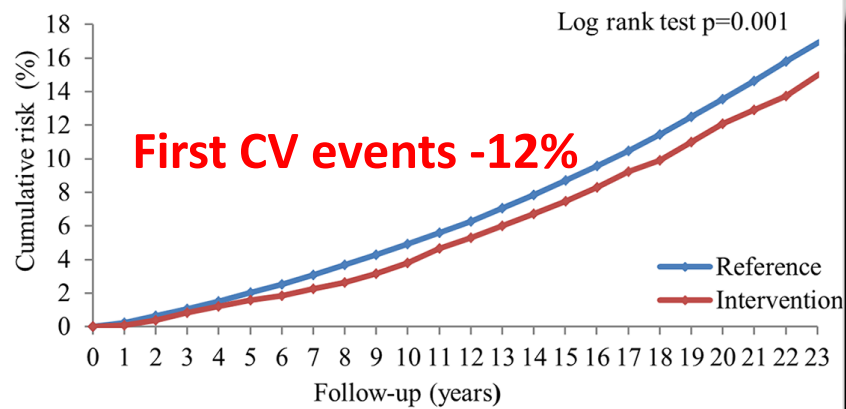
Hur gick det på sikt i Sollentuna?

- ✓ 5761 friska kvinnor och män som deltagit i preventionsprogrammet i Sollentuna
- ✓ svenska register över 1 909 610 Stockholmare
- ✓ identifierat en väl matchad referensgrupp (propensity score matchad)
- ✓ 1:6, 34 566 personer
- ✓ 23 års uppföljning

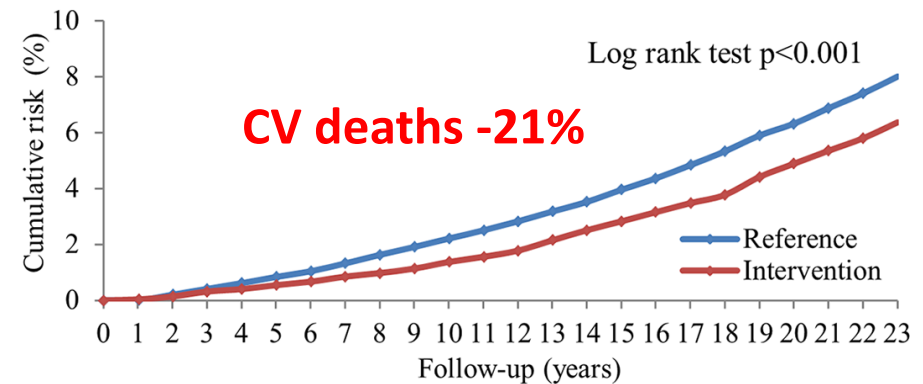
En hjärtesak

Lägre kardiovaskulär incidens och mortalitet och lägre total mortalitet

A. First cardiovascular event.

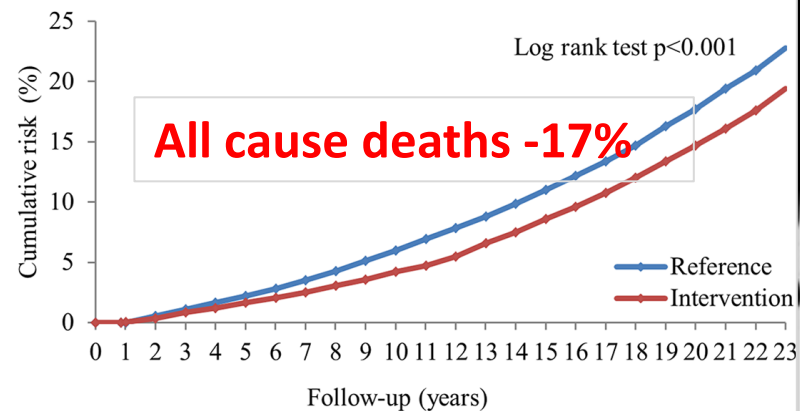


B. Cardiovascular death.



Cardiovascular (CV) event: myocardial infarction or stroke or CV death

C. All-cause death.



Antal räddade liv?

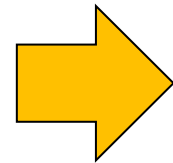
bland 5761 Sollentunabor som deltagit i preventionsprogrammet
jämfört med en väl matchad referensgrupp

Hjärt-kärl dödlighet Total dödlighet

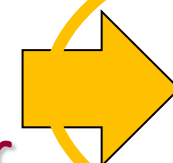
Förväntade fall	386	1094
Observerade fall	308	919
Räddade liv	78	175



Levnadsvanor och hälsa,
vetenskaplig evidens



Riktlinjer och
rekommendationer



Implementering
hälso-och sjukvård, politiker,
beslutsfattare, företag,
organisationer, kommuner,
skolan, allmänhet

Samordningsförbundet
FinsamGotland



Tack för att ni lyssnat!
Var rädda om er!