Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Mötesanteckning Uppdragsgrupp Strategi för hälsa 2026-10-22

Plats: Digitalt, via Teams
Tid: Kl. 10.00-12.00
Omfattning: 1–8

Närvarande

Mattias Fehling, SÄS, sammankallande för gruppen
Carolina Svensson, Närhälsan, Sammankallande för gruppen
Åsa Andergrand, Folktandvården
Kristina Sunebrand, Bollebygds kommun
Kristina Nyberg Smahel, Borås kommun
Li Johansson Nyström, Herrljunga kommun
Lina Sjöstrand, Marks kommun
Elinore Carlén, Svenljunga kommun
Monika Sekovska, Svenljunga kommun
Karin Eliasson, Tranemo kommun
Charlott ”Lotti” Klug, Vårgårda kommun
Karin Sjöström, brukarrepresentant NSPH
Charlotte Bliesener Falkenström, Närvårdssamverkan
Anna-Lena Hardtmann, Närvårdssamverkan, sekreterare

Frånvarande

Spiros Lappas, Närhälsan
Krista Enander, Ulricehamns kommun
Robert Almqvist, Vårgårda
Andrea Dalberg, Folktandvården
Lars Paulsson, Tjänsteperson Koncernkontoret, adjungerad
Sabira Zejnilovic, Aktivitetslots Närhälsan
Camilla Vikander, FaR-koordinator

Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

1. **Mötets öppnande**
   Ordförande öppnar mötet och hälsar alla välkomna.

2. **Godkännande av dagordningen och föregående mötesanteckning**
   Kort presentationsrunda görs. Någon av koordinatorerna kommer kallas till möten framöver. Dagordningen godkänns. Inga justeringar inkom på föregående mötesanteckningar som läggs till handlingarna och finns publicerade på Närvårdssamverkans hemsida. Anna-Lena Hardtmann, Närvårdskontoret, är sekreterare. Efter att mötesanteckningarna skickats ut har uppdragsgruppen en vecka på sig att inkomma med justeringar.

3. **Aktivitetsplan 2026 och 2027**
   Presentation nuläge arbetsgrupper

   <u>Införa hälsolots med ”en väg in” och i samverkan med civilsamhället</u>
   <u>Fortsatt införande av aktivitetslots</u>
   Medel finns för hälsolots till och med 2028. Alla behöver tänka på vad som skulle kunna genomföras kopplat till projekten. Frågan har uppkommit gällande vad en hälsolots innebär och om det är digitalt eller om det är en fysisk person. Regionen har uppfattat att detta ska vara en fysisk person men det är ännu inte klart hur det kommer bli. Justeringar kan komma att ske bland annat utifrån att det ska fungera för åtta kommuner. Det är viktigt att återgå till vad som var syftet och målet från början.
   Frågan kommer behöva lyftas med Lars Paulsson, tjänsteperson på koncernkontoret, kopplad till Delregional nämnd södra (DNS) igen för att tydliggöra så att alla utgår från samma bild.

   Införandet av fysisk aktivitetslots fortsätter och det finns ekonomiska medel att söka även för 2027 och uppdragsgruppen anser att man bör söka medel.
   Fysisk aktivitetslots är ett eget projekt men som dockar an till hälsolots.

   Ny presentation kring Hälsolots visas.
   Tidigare startade presentationen från utgångspunkten i Göteborg centrum, men nu kommer först vad Hälsolots Södra Älvsborg är med de tre grundpelarna FaR, Webbsida och Riktade insatser i samverkan.
   Efter det kommer information om att arbetet inspirerats från arbetet i Göteborg och på slutet av presentation kommer information om Fysisk aktivitetslots.

   Frågan ställs på mötet om vad ”riktade insatser i samverkan” innebär och tanken är att det är insatser i samverkan som genomförs utifrån specifika behov. Kanske ska begreppet ändras.
   Frågan ställs om Fysisk aktivitetslots måste kopplas till FaR och så länge det finns nationella medel krävs en tydlig koppling till FaR.

   När presentationen längre fram godkänts av arbetsgruppen kommer den förmedlas till uppdragsgruppen.

Genomföra en workshop kring goda levnadsvillkor tidigt i livet.
Kartläggning och spridning av goda exempel
En ny workshop kring goda levnadsvillkor kommer genomföras på eftermiddagen på Pulsen den 16 mars 2027 och inbjudan har gått ut.
Den 16 mars börjar med vanligt möte för uppdragsgruppen på förmiddagen. Mötet är flyttat till Pulsen och gemensam lunch blir på Pulsen innan workshop startar. Det är bra om alla hjälps åt att sprida inbjudan. De från uppdragsgruppen behöver också anmäla sig till workshoppen om de vill ha en plats.
Enkätfrågor är utskickade för att fånga upp vad som hänt sedan föregående workshop, som hjälp i planeringen. Enkäten är skickad till uppdragsgruppen och till de som var med på workshoppen i mars 2026.

Tandborstning på förskola, sprida arbetssättet i alla kommuner
Målet var att få spridning i hela delregionen, men det har varit svårt att få spridning i hela Borås där arbete skett hittills. Chefen för Förskoleförvaltningen i Borås anser inte att detta ligger inom ramen för förvaltningens uppdrag. Flera av rektorerna kommer eventuellt fortsätta arbetet själva.
Folktandvården måste också göra prioritering och regionen har varit tydliga med att detta inte är något som ska prioriteras.
Det som kan göras är ändå att bistå med kunskapshöjande insatser och eventuellt kan något gott exempel lyftas på workshoppen den 16 mars.
Hälsopromotörerna kan också vara behjälpliga med kunskapshöjande insatser och för att generellt ge stöd i detta arbete.

Checklista som stöd i samverkan för tandvården
Arbetsgruppen arbetar vidare med den checklista som ska tas fram och som syftar till att underlätta och stärka samverkan med bland annat information om kontaktvägar.

Tillsammans med Uppdragsgrupp Vuxna och äldre utarbeta en delregional rutin för tidiga förebyggande insatser som kan förhindra fall (primär och sekundär fallprevention)
Arbetet pågår tillsammans med Uppdragsgrupp Vuxna och äldre och gäller de som fallit men inte brutit sig. Ett processflöde och rutin är under framtagande och samordning ska ske och struktur tas fram. Planen är att man ska kunna starta 2027. Man har också sökt medel från Delregional nämnd södra (DPS). Mer information kommer när rutiner och strukturer är klara.

Omvärldsbevaka och lära av goda exempel
De önskemål om information inom olika områden som uppkommit ska försöka tillgodoses. Punkten ska ligga kvar till 2027.

Nuläge och utveckling under 2027 och vad som har varit bra respektive mindre bra 2026

Klimakteriet
Kommunerna blir kontaktade av olika föreläsare som vill komma ut och föreläsa. HR i kommunerna arbetar också med det på olika sätt för anställda. Det vore bra att samla ihop det som görs inom olika verksamheter så att man har en helhet.

Kunskapen är låg bland invånarna. Klimakteriefrågor ska läggas till i aktivitetsplanen för 2027.

Brukarperspektivet
Brukarperspektivet bör lyftas.
En mindre grupp har fått information kring Peer support och information ska ges till fler inom ramen för omvärldsbevakning. Punkten att stärka brukarperspektivet i uppdragsgruppens frågor bör finnas på aktivitetslistan för 2027.

Kåre
Kåre som begrepp och hur hen ska användas behöver lyftas. En film tas fram kring samverkan där Kåre har huvudrollen.

Övrigt av vikt
På mötet framförs att det är en framgångsfaktor att göra saker tillsammans. Det är bra att göra olika delar inom ramen för Närvårdssamverkan och efter beslut från Styrgrupp närvård.
Det är positivt att det händer saker i alla kommuner kring aktivitetslots. Viktigt att fundera på hur arbetet ska ske när projekttiden är slut.

Om man har något mer som man kommer på och vill tillföra inför 6 november så kan det skickas till Charlotte Bliesener Falkenström senast 30 oktober.

4. Planering av fysisk dag den 27 november 2026

Det fysiska mötet den 27 november kommer bland annat handla om tjänstedesign kring uppdragsgruppens arbeten och mer generellt hållen information kring tjänstedesign. Oklart ännu om tjänstedesign blir för- eller eftermiddag.
Laget runt ska göras. Genomgång ska göras av förändring i de olika projekten.
Lokala folkhälsoplaner ska vara beslutade och inskickade 1 december, men kanske kan man vid laget runt informera om det är något särskilt på gång och vad som är på agendan i de olika kommunerna. Det finns också uppdaterat avtal för vårdcentral och rehabiliteringsmottagning som skulle kunna vara intressant att få information om liksom om nytt Hälso- och sjukvårdsavtal. Det får göras en avvägning av tidsaspekten så att tjänstedesign kan få ta den tid som behövs.

5. Fysisk aktivitet vid klimakteriebesvär

Jessica Törnqvist från Centrum för fysisk aktivitet presenterar. Centrum för fysisk aktivitet arbetar utbildande, kunskapshöjande, metodstödjande, i samverkan och med samordning i syfte att skapa möjligheter till bättre hälsa med hjälp av fysisk aktivitet. Man har länge arbetat med fysisk aktivitet och FaR, men har från årsskiftet fått utökat uppdrag och arbetar nu även med prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor: ohälsosamma matvanor, otillräcklig fysisk aktivitet, riskbruk av alkohol samt tobaks- och nikotinbruk.
På dagens möte informerar Jessica Törnqvist om fysisk aktivitet vid klimakteriebesvär.
Klimakteriet är en naturlig livsfas som inträffar vid 45–55 års ålder och mensen upphör (menopaus) kring 51–52 år. Klimakteriet kan pågå från något år upp till mer än 10 år. Könshormonerna minskar bland annat östrogenet vilket påverkar kroppen.

Östrogen skyddar mot nedbrytning av benmassa, skyddar mot inlagring av fett i blodkärlens väggar, har en kärlvidgande effekt och har en positiv effekt på blodfetterna

Symtom kopplat till klimakteriet kan variera mellan olika kvinnor och påverkar olika mycket. Symtom med koppling till klimakteriet är:

- Oregelbundna blödningar
- Påverkan på sexlust
- Vasomotoriska symtom
- Besvär med urinvägarna
- Sömnproblem och trötthet
- Oro, ångest, nedstämdhet eller kognitiv påverkan
- Humörsvängningar
- Huvudvärk
- Torra slemhinnor och hud
- Ont i leder och muskler

Det är viktigt att se helheten inom vården och ha klimakteriet i åtanke när kvinnor söker för olika besvär.

En enkät är gjord kring vad kvinnor har för erfarenhet och behov kopplat till klimakteriet.

- 1 av 3 var inte förberedda.
- Få erbjuds stöd för att förbättra levnadsvanor.
- Ännu färre erbjuds psykosocialt stöd.
- 1 av 3 är negativ till hormonbehandling.
- Önskar riktad information från vården och vad man kan göra själv för att lindra besvär.
- Bemötande är avgörande.

Riktlinjer och behov från Socialstyrelsen är:

- Prioriteringsstöd och underlag för personer som beslutar om resurser i hälso- och sjukvården.
- Kunskap om klimakteriet och behandling varierar både i befolkningen och inom hälso- och sjukvården.
- Vägledning och gemensam kunskapsgrund.
- Säkerställa en god och jämlik vård.
- Betonar primärvårdens roll och ansvar.

Troligen finns en kunskapsbrist hos läkare vid vårdcentralerna.

FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling) (och e-fyss) är en evidensbaserad handbok för de som arbetar med att främja fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd.
Handboken är från 2021, men positivt är att man startat ett arbete med att uppdatera med ny evidens. Det som presenteras är hämtat från FYSS.

Indikationer

- Vid vasomotoriska symtom i klimakteriet rekommenderas fysisk aktivitet i kombination med
  - Rökfrihet
  - Hälsosamma matvanor
  - Begränsning av kaffe, te, kryddor och alkohol
- Fysisk aktivitet har ingen effekt på sköra slemhinnor. Receptfria medel finns på apotek.
- Vid måttliga till svåra besvär kan östrogenbehandling vara indicerat.

Omedelbara effekter av fysisk aktivitet
Ett enstaka tillfälle med 30 minuters fysisk aktivitet på måttlig intensitet kan minska vasomotoriska symtom i upp till 24 timmar

Effekter av regelbunden fysisk aktivitet

- Minskning av vasomotoriska symptom efter en period med muskelstärkande träning. Förbättrad hälsorelaterad livskvalitet efter regelbunden pulshöjande fysisk aktivitet eller muskelstärkande träning.
- Sträva efter hög intensitet vid pulshöjande fysisk aktivitet alternativt tung belastning vid muskelstärkande träning.

Rekommenderad fysisk aktivitet är samma som för befolkningen i stort.

Verkningsmekanismer

- Normaliserad temperaturreglering genom påverkan av olika neuron i hjärnan.
- Förbättrad förmåga att hantera stress.
- Bättre tolerans för värmekänsla och svettning.
- Minskad upplevelse av att besväras av vasomotoriska symptom via allmänt ökat välbefinnande

Dessa verkningsmekanismer kan vara en bidragande effekt till förbättrad livskvalitet.

En forskningsstudie genomfördes där kvinnor under 15 veckor fick träna med hjälp av fysioterapeut, som resulterade i följande effekter och upplevelser. Det fanns också en kontrollgrupp som efter studiens 15 veckor fick stöd och övningar till fysisk aktivitet. Interventionsgruppen hade följande effekter och upplevelser; Minskning av vasomotoriska symtom, Bättre sömn, Färre menstruella symtom, Bättre upplevd hälsa, Förbättringar gällande vasomotoriska besvär och Träningen blev en motivation för ökad hälsa och välbefinnande. Samtliga deltagare i interventionsgruppen hade ökad fysisk aktivitet vid 1-årsuppföljning. Vid 2-årsuppföljningen hade både interventions- och kontrollgruppen ökat sin fysiska aktivitetsnivå och både muskelstyrka och muskelmassa ökade.

I presentationen finns länkar till sidor där man kan läsa mer om klimakteriet och till poddar. Till Lärportalen kan alla logga in som besökare även om man inte är anställd inom VGR.

På mötet lyfts:
Hälsoguiderna kommer troligen få en viktig roll kring detta.

Många av symptomen är också symptom som finns hos personer med psykiatriska diagnoser och information och ökad kunskap är viktig för att se vad som är grundsjukdom och vad som är besvär på grund av klimakteriet.
Kunskapsnivån är nog mycket varierande inom vården.
Arbetet med hälsolots, FaR och aktivitetslots bör kunna involvera frågor kring klimakteriet.

Uppdragsgruppen är nöjd med dragningen. Möjlighet till fördjupning finns via länkar i presentationen.
Presentation bifogas mötesanteckningen.

6. **Framtidsrusta Barn och unga**
   Charlotte Bliesener Falkenström informerar om Framtidsrusta barn och unga där Shirin Bartholdsson, Boråsregionen, Sjuhärads kommunalförbund är projektledare. Hon har tidigare varit med och presenterat arbetet.
   I Sjuhärad fokuserar man på *Barn och ungas psykiska hälsa* samt *Meningsfull fritid*.
   En mindre grupp från Uppdragsgrupp Barn och unga har arbetat vidare och kommit fram till att man vill undersöka möjligheten till socialsekreterare inom förskolan. Detta kan innebära att det inte blir så mycket arbete i Närvårdssamverkan då detta enbart blir ett kommunalt fokus.
   Folkhälsostrategerna kommer också träffa Shirin Bartholdsson för vidare dialog.

7. **Övrigt**
   Trygg digital uppväxt
   Den 23 april 2027 genomförs en uppstartskonferens kring trygg digital uppväxt – sexuell utsatthet för barn och unga på nätet. Detta ska bli ett startskott för arbete som sedan genomförs lokalt. En del kommuner har redan påbörjat olika arbeten inom området, bland annat har Marks kommun kommit långt.
   Trygg digital uppväxt – sexuell utsatthet för barn och unga på nätet

8. **Avslut**
   Ordförande avslutar mötet. Nästa möte är den 27 november och genomförs fysiskt.