

SAMVERKANSDAG

Goda levnadsvanor tidigt i livet



Dagens värdar:

Närvårdssamverkan; Uppdragsgrupp "Strategi för Hälsa"





Syftet med Närvårdssamverkan

Program

- Välkomna
- Gemensam nulägesbild – varför är vi här?
 - Tandhälsa
 - BMI
 - Rörelse
- Inspiration till beteendeförändring
 - Hälsopromotör
 - Rörelserikedom
- Rörelsepaus
- Gruppdialoger
- FIKA 14:50-15:10
- Gruppdialoger
- Summering av gruppdialoger
- Avslutning & Nästa steg 16:00





Mentimeter
“Vad vill du få ut av dagen?”



Gemensam nulägesbild - Varför är vi här?



A photograph of two young children playing in a park. On the left, a young boy with short brown hair is wearing a dark green textured zip-up sweater and tan cargo pants. He is looking down at a small object in his hand. On the right, a young girl with curly dark hair is wearing a dark blue quilted jacket and maroon cargo pants. She is looking to the right with a joyful expression. They are standing on a paved surface with a large puddle in the foreground. The background shows trees with autumn foliage and a fence, with a soft, golden light suggesting late afternoon or early morning.

Folktandvården VGR

Andréa Dalberg
klinikchef/leg.tandläkare

Åsa Andergrand
klinikchef/leg.tandläkare



Trender 2005-2025
Kariesepidemiologi
6 åringar och 19 åringar

A close-up photograph of a young child with dark, curly hair. The child is looking upwards and to the right with a curious expression. Their right hand is raised to their mouth, with fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus light color. The text "Barn- och ungdomstandvård" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the middle of the image.

Barn- och ungdomstandvård

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a grey cardigan, hugging a young child with blonde hair. The child is wearing a red and white striped long-sleeved shirt and blue jeans. The woman is leaning over the child, and they are both looking down. The background is a room with patterned wallpaper and a window with blinds.

Ej avhörda barn (EAB)



Samverkan

A photograph of two young children walking away from the camera in a grassy field. The child in the foreground is wearing a yellow long-sleeved shirt, red pants, and an orange cap, and is carrying a woven basket. The child in the background is wearing a purple long-sleeved shirt, dark pants, and a blue cap. The background is a blurred forest.

BMI Nuläge, orsaker & åtgärder

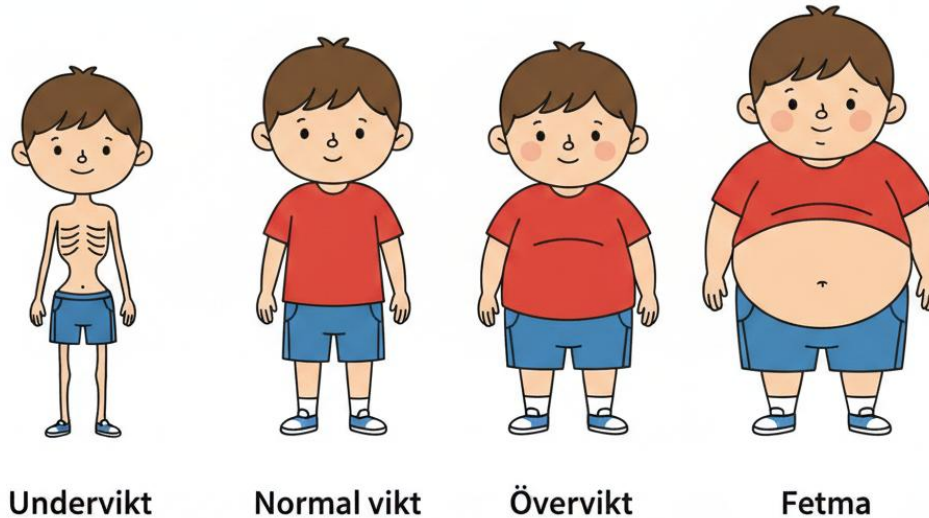
Frida Tassemyr
Dietist
Central barnhälsovård SÄS

BMI

Body Mass Index, BMI, eller kroppsmasseindex, anger relationen mellan vikt och längd. Iso-BMI finns definierat för barn från två års ålder. Begreppet innehåller en uppskattning av under- och övervikt samt obesitas, se nedan. Dessa definitioner är internationellt vedertagna och att föredra i användandet på BVC.

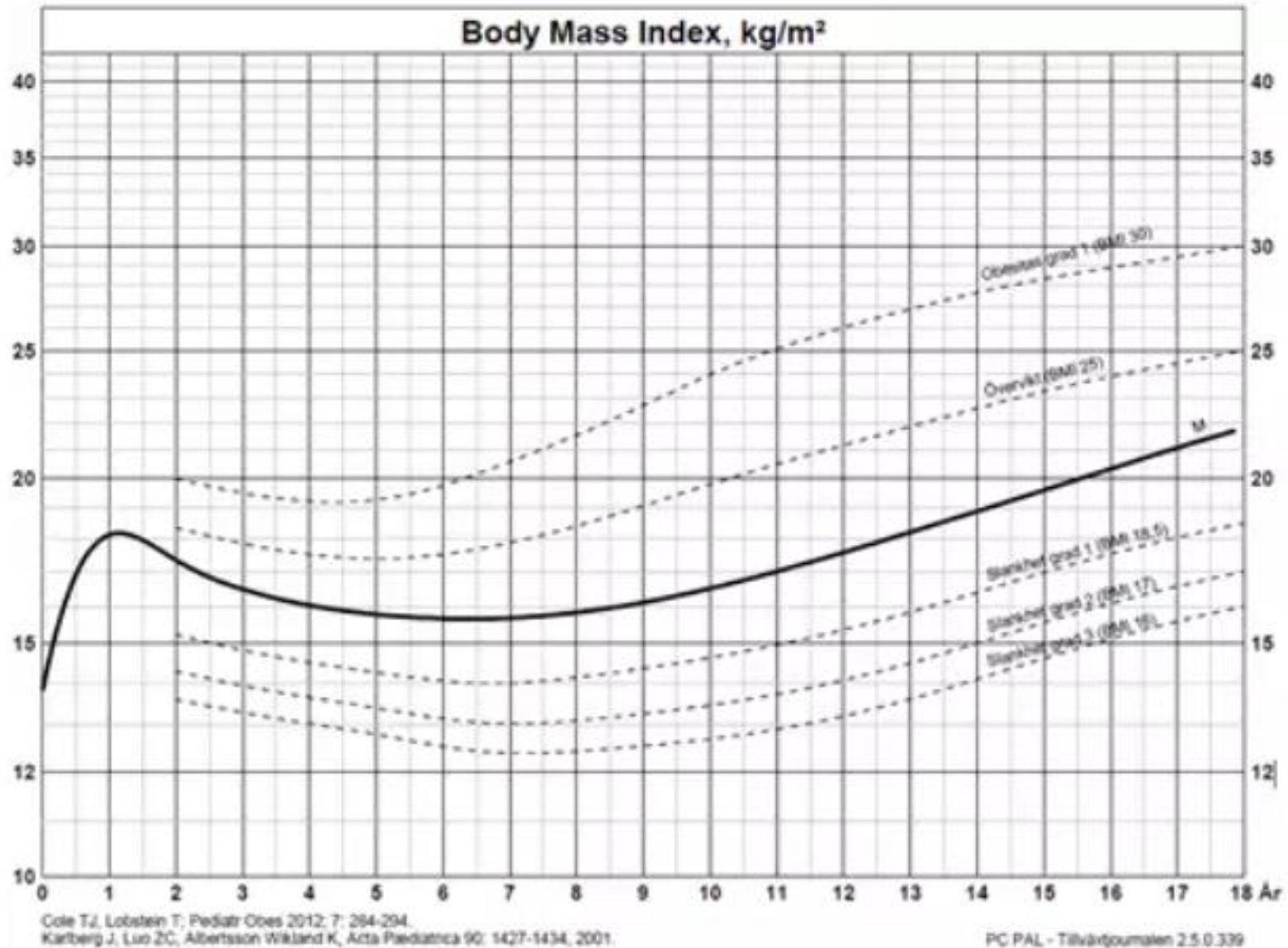
BMI räknas ut genom: $(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{vikt (kg)}/\text{längd (m)} \times \text{längd (m)}$

Källa Rikshandboken



AI-genererad bild

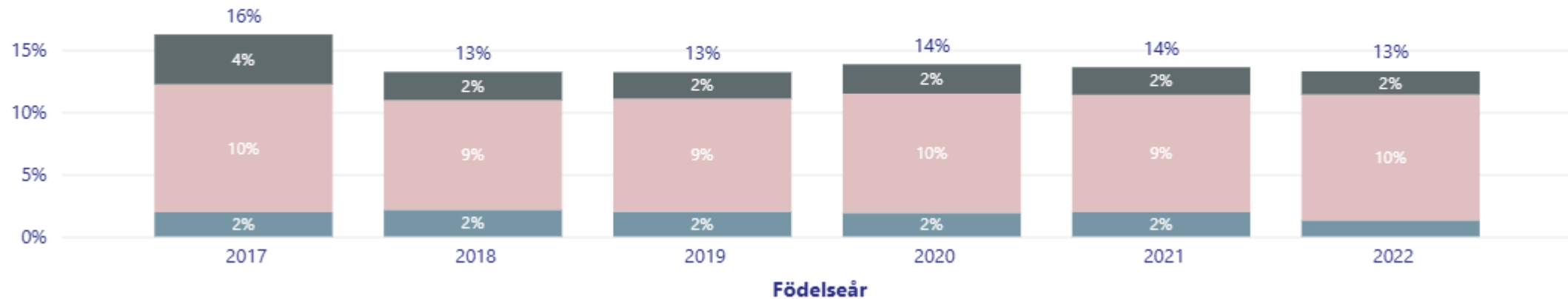
BMI-kurvan



Utvecklingen i VGR, BHVQ

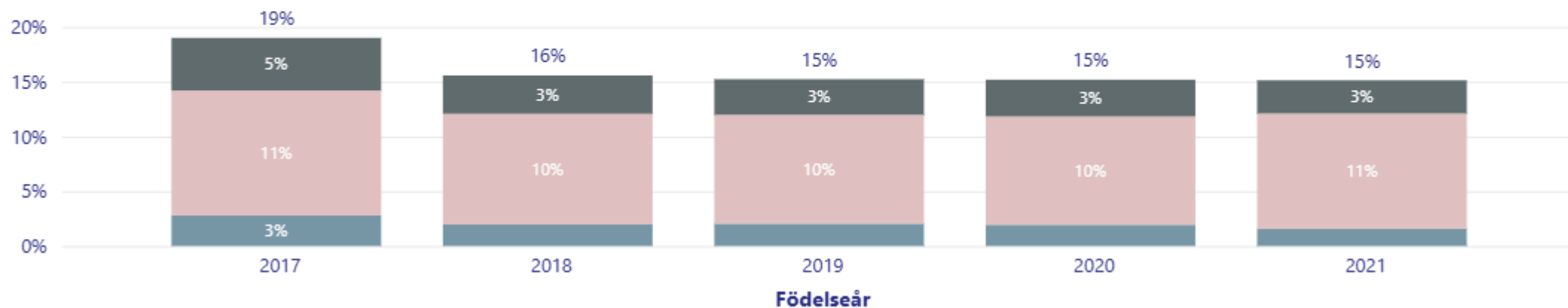
Andel barn med vald BMI-kategori och mätålder

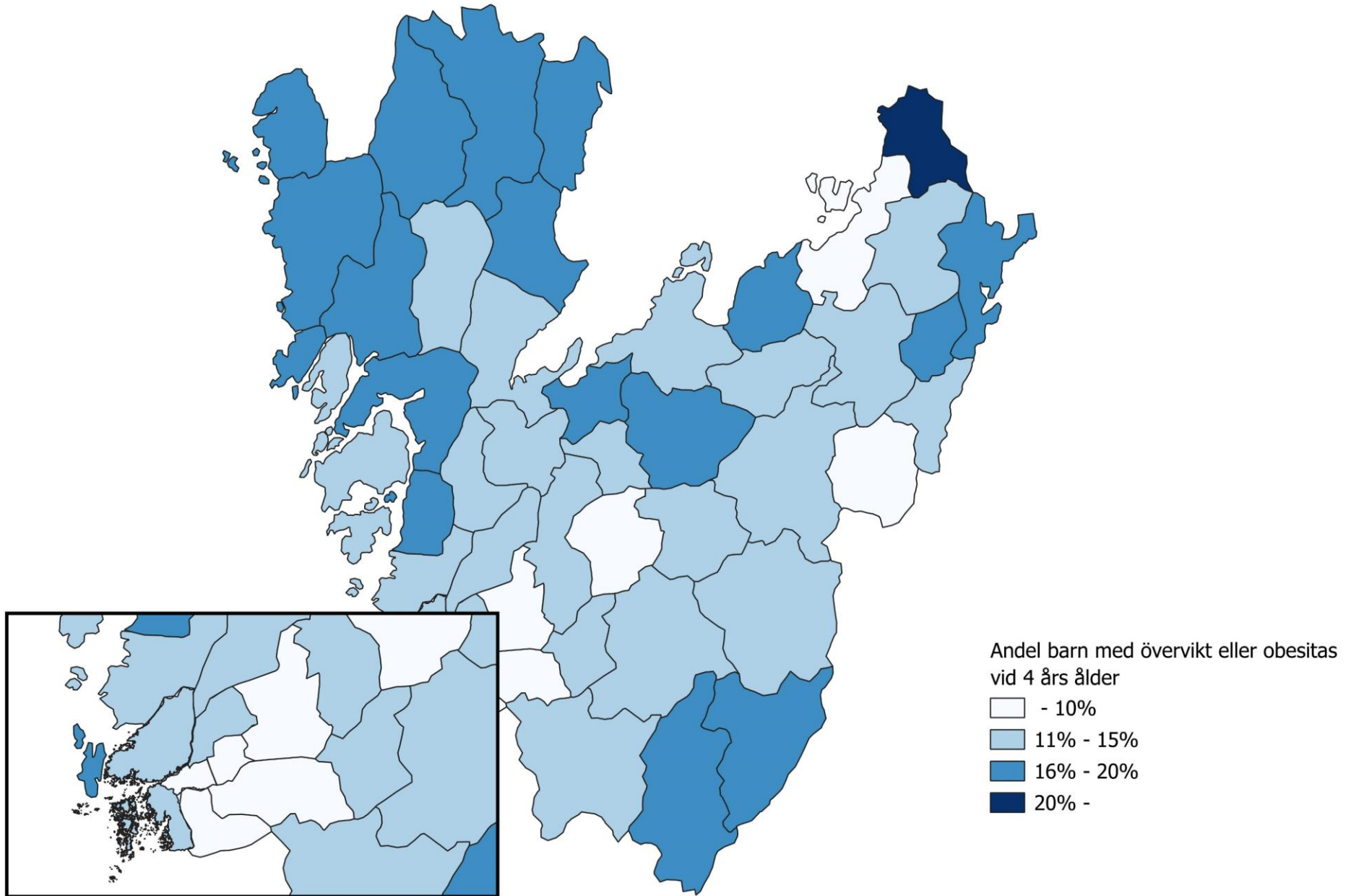
● Undervikt ● Övervikt ● Obesitas



Andel barn med vald BMI-kategori och mätålder

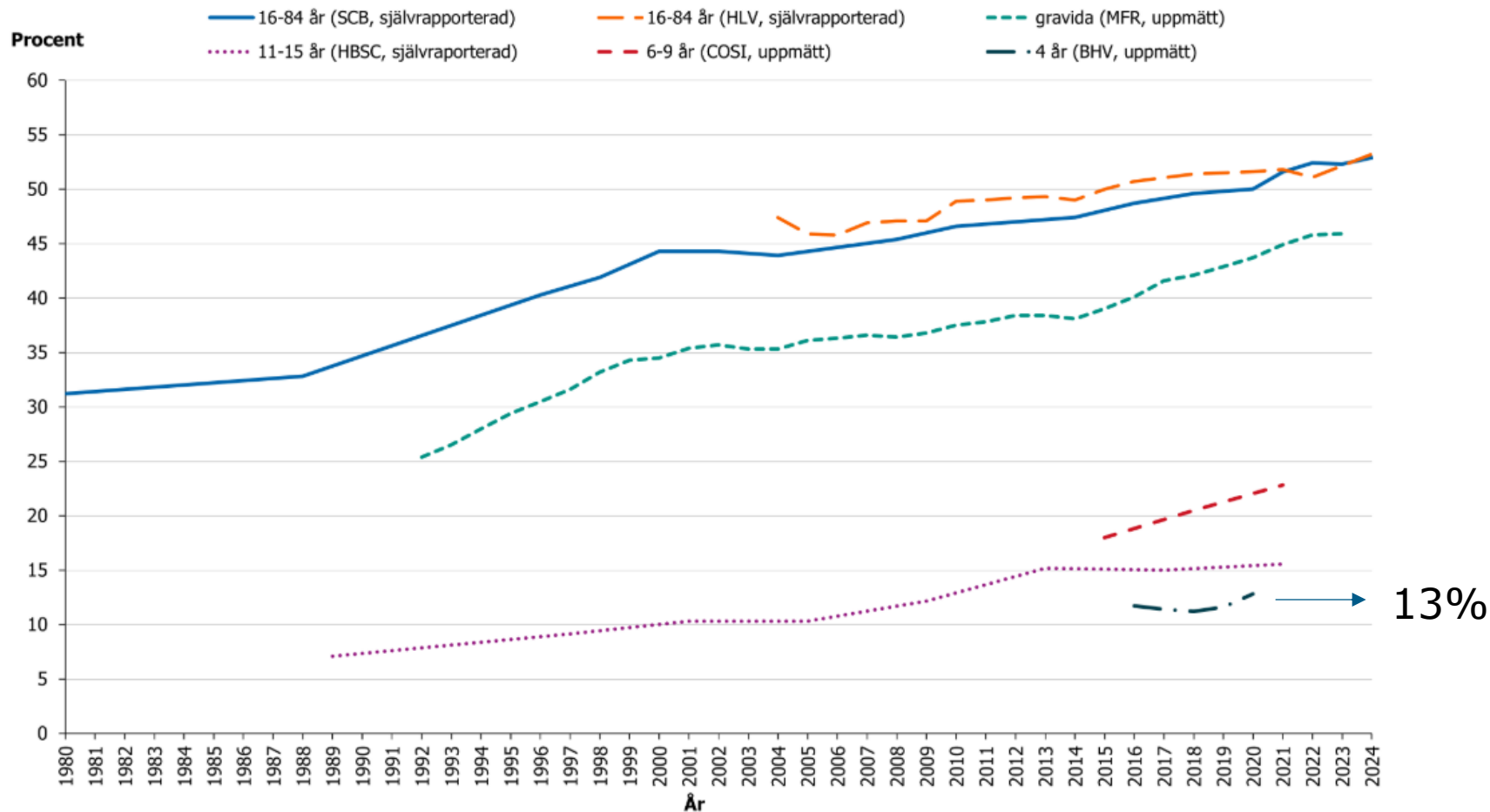
● Undervikt ● Övervikt ● Obesitas





Utvecklingen av BMI i Sverige, folkhälsomyndigheter

Figur 1. Utvecklingen av övervikt och obesitas (BMI 25 eller högre) bland vuxna, gravida och barn.



Psykosocialt – stigmatisering

- Depression
- Ångest
- Låg självkänsla
- Social isolering
- Ätstörningar
- Negativt påverkad livskvalitet
- Försämrade skolprestation

Endokrint och metabolt

- Insulinresistens
- Glukosintolerans
- Typ 2 diabetes
- Förhöjda blodfetter
- Sköldkörtelpåverkan
- Tidig pubertet
- Polycystiskt ovariesyndrom (flickor)
- Hypogonadism (pojkar)
- Gynekomasti (pojkar)

Hud

- Acanthosis Nigricans
- Bristningar
- Skavsår

Neurologiskt

- Pseudotumor cerebri
- Kognition

Tandhälsa

- Karies
- Parodontit



Marcus et al: *Pediatric obesity – Long term consequences...*, JIM 2022, DOI 10.1111/joim.13547

Kardiovaskulärt

- Förhöjt blodtryck
- Vänsterkammerhypertrofi

Lungor

- Sömnapné
- Astma

Immunologiskt och autoimmunt

- Låggradig inflammation
- Diabetes typ 1

Gastrointestinalt och näringskomplikationer

- Leverpåverkan
- Gallsten
- Vitamin D-brist

Ortopediska problem

- Ökad risk för frakturer
- Felbelastningar
- Muskuloskeletal smärta

Fysisk förmåga

- Påverkad motorisk förmåga
- Nedsatt styrka och kondition

Cancer

- Akut lymfatisk leukemi

Barndom
ungdom

Åtgärder

Inom Barnhälsovården BVC

- CBHV utbildar inom hälsosamma levnadsvanor
- BVC jobbar preventivt genom att prata hälsosamma levnadsvanor
- Introducerar BMI-kurvan tidigt på BVC
- CBHV utbildar kring BMI, BMI-kurvan / övervikt och obesitas

- Vid 0,5 SD avvikelse på vikt eller BMI bör åtgärder sättas in snabbt på BVC
- Uppföljning på BVC 3-6 månader efter åtgärder satts in

Åtgärder utanför barnhälsovården

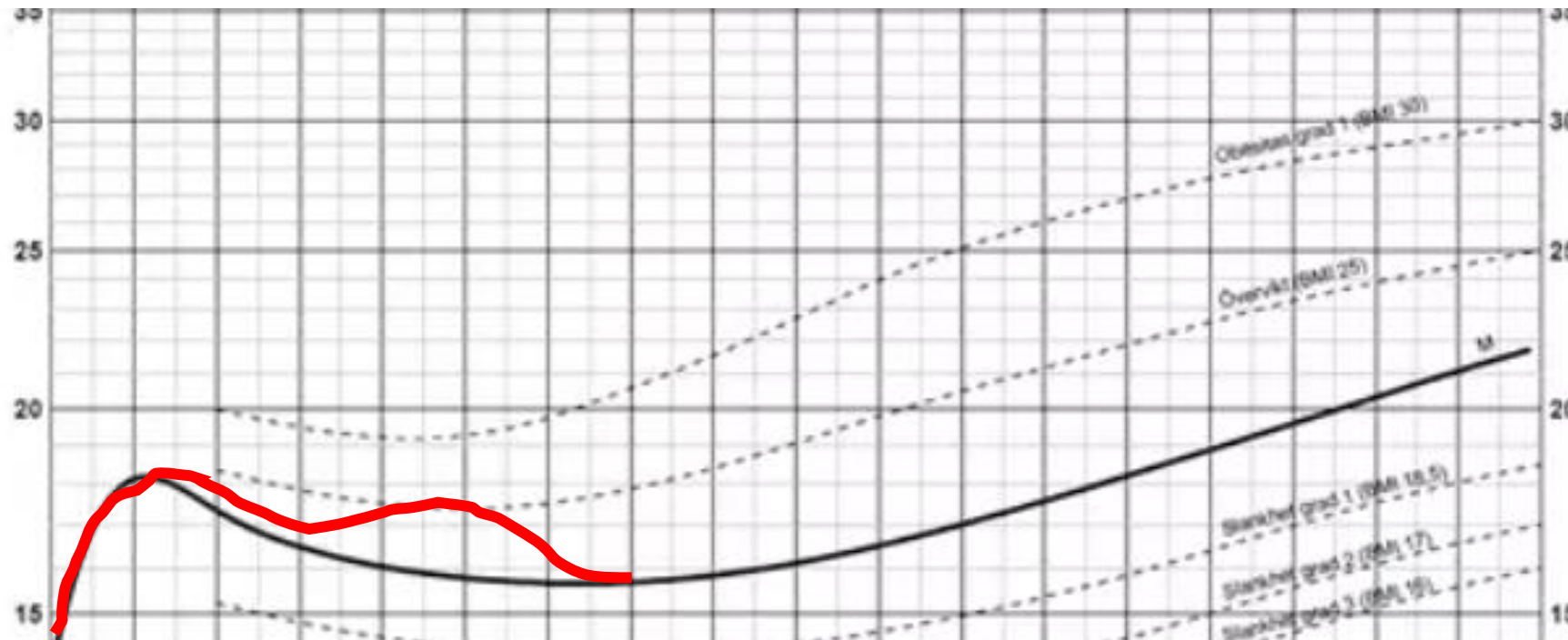
- Om det är utebliven effekt – remiss till primärvårdens dietistenhet vid övervikt
- Remiss till BUM vid obesitas
- BUM kan remittera vidare till obesitasmottagning

Viktigaste kostvanorna

- ↑ fiber
- fullkorn
- grönsaker och frukt
- intag av kött
- ↓ Socker
- salt



Innan 6 års ålder är det som lättast att vända en ökande BMI-kurva



Medskick till alla här idag

- Obesitas är en komplex kronisk sjukdom med många bakomliggande orsaker. Bra att förebygga om vi kan!
- Det är lättare att vända ju yngre barnen är.
- Var hjälpsamma när ni ser att något inte är rätt
 - Stora portioner
 - Föräldrar som ber om hjälp
 - Låg aktivitetsnivå

**Rätt förutsättningar att äta rätt
och röra sig i vardagen**

Alla som är runt barn kan påverka

Föräldrar

BVC

Förskola

Skola

Tandvård

Primärvården

BUM

Specialistmottagningar

Psykolog

Socialtjänst

Anhöriga

Kompisar



Rörelse

Nuläge och rekommendationer

Jenny Mårtensson, rektor i förskola och
samordnare Generation PEP Kommun i Borås

31/3- 2026

24-timmars rörelse-rekommendation (WHO)

	Fysisk aktivitet per dag (minuter)	Skärmtid per dag (timmar)	Sömn per natt (timmar)
Barn under 1 år	Mer än 30 min/dag (vilken intensitet som helst)	0	14-17
Barn 1-2 år	Mer än 180 min/dag (vilken intensitet som helst)	Max 1*	11-17
Barn 3-4 år	Mer än 60 min/dag (medel- till högintensiv intensitet)	Max 1	10-13



Folkhälsomyndigheten

* Noterbart är att FHM:s rekommendation är ännu skarpare.

De rekommenderar att barn under 2 år i möjligaste mån inte använder skärm alls (2024)



BORÅS STAD

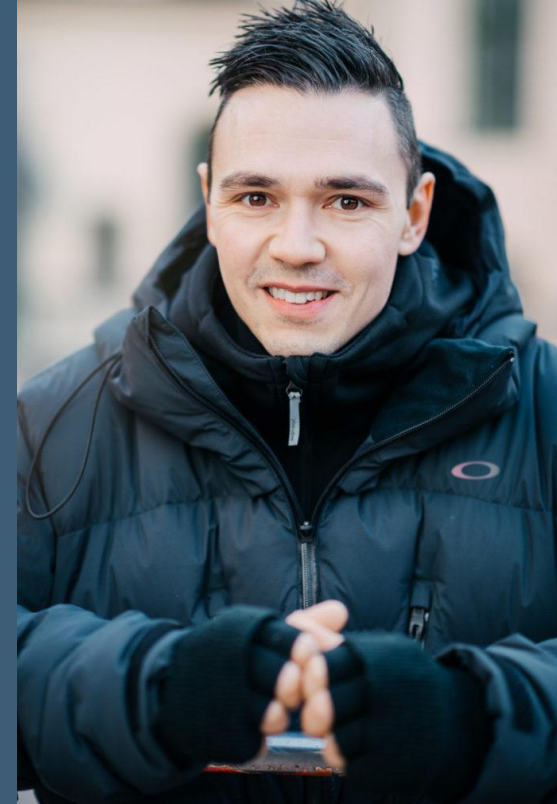
Utdrag ur: PEP-rapporten 2024 - nuläge

- 80 % av barnen når **inte** rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet per dag.
- 50 % av barnen tar sig aktivt till förskola/skola
- 3 % av barnen både rör på sig enligt rekommendationen samt äter enligt kostråden kopplat till frukt och grönsaker samt fisk.



Daniel Berglind, docent i folkhälsövetenskap

- Pojkar är mer fysiskt aktiva jämfört med flickor
- Förskolebarn är som mest aktiva under sin tid på förskolan och mindre aktiva på morgonen, kvällen och under helgdagar.
- De förskolebarn som är mest aktiva under sin förskolevistelse har hälften så många sjuktilfällen och sjukdagar jämfört med de mindre aktiva barnen.



Vad händer 2026?

Artikel från [Socialdepartementet](#)

Regeringen lanserar Rörelseåret 2026 för ökad rörelse

Publicerad 10 februari 2026

(Ny version) Tisdagen den 10 februari lanserades Rörelseåret 2026, en nationell kraftsamling där regeringen tillsammans med Folkhälsomyndigheten, Sveriges Kommuner och Regioner och flera myndigheter ska stärka förutsättningarna för mer daglig rörelse. Vid mötet signerades en gemensam överenskommelse om att långsiktigt arbeta för ett rörelsefrämjande samhälle.

Sex olika samhällssektorer är särskilt viktiga

SKR och de myndigheter som ingått avsiktsförklaringarna är verksamma inom sex samhällssektorer som är särskilt viktiga för att uppnå målet om ett rörelsefrämjande samhälle. Varje myndighet kommer utifrån sitt eget mandat, uppdrag och kompetens att arbeta för att nå det, och ta hjälp av delmål längs vägen. De sex samhällssektorerna är förskola, skola och fritidshem, fritid, samhällsplanering, transport, hälso- och sjukvård och socialtjänst samt arbetsliv.

Myndigheternas och SKR:s insatser kommer att följas upp i gemensamma träffar årligen, för att summera framsteg och planera det fortsatta arbetet. Under 2026 genomförs en nationell kraftsamling för ökad rörelse, på regeringens initiativ. Folkhälsomyndigheten är nationellt kompetenscentrum för fysisk aktivitet, och fungerar som ett nav för det strategiska arbetet, samordning, stöd och erfarenhetsutbyte.

All rörelse räknas



Folkhälsomyndigheten



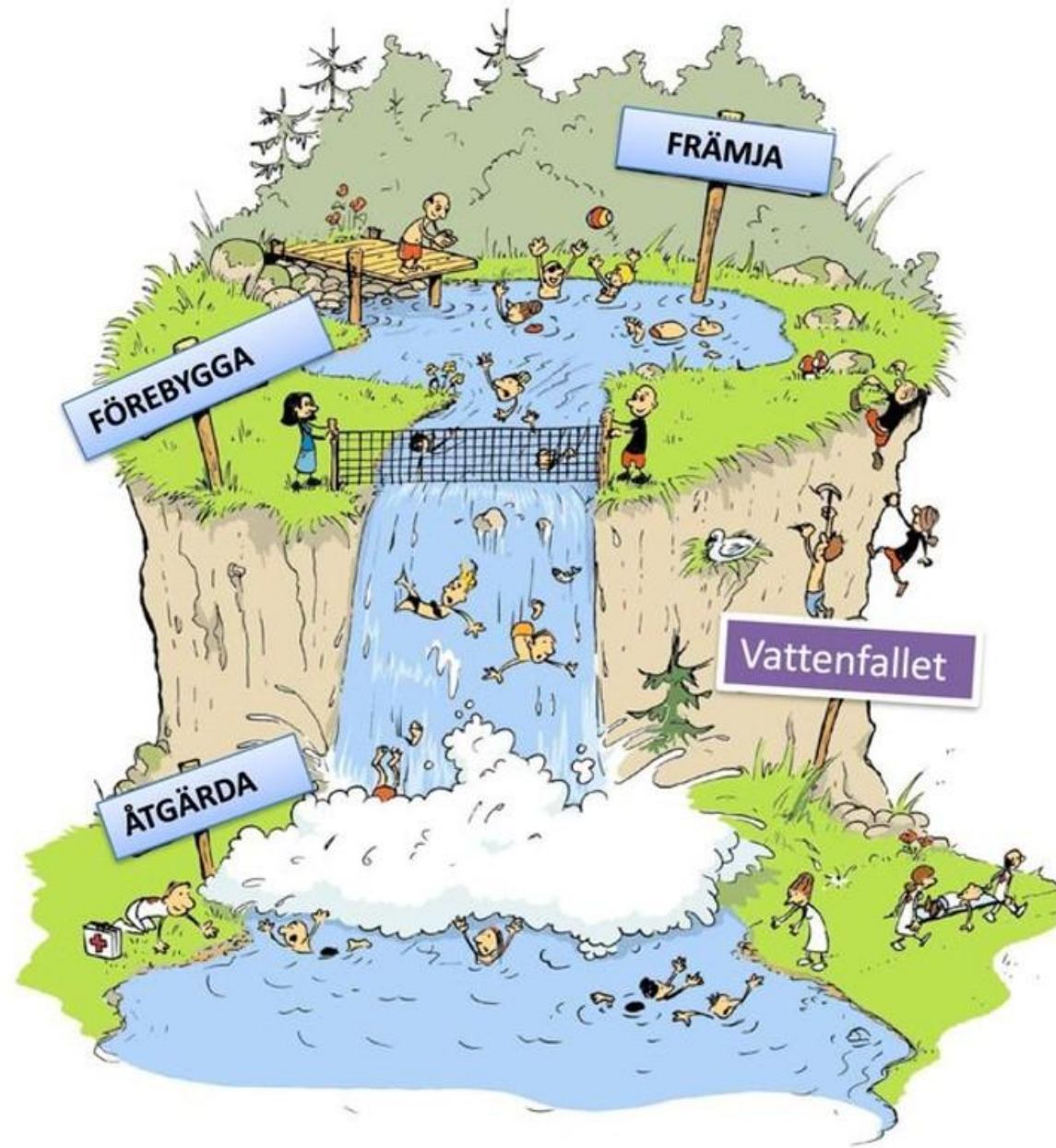
BORÅS STAD

A photograph of a woman and a young girl lying on a light-colored sofa. The woman, on the left, is wearing a black and white striped shirt and has her head tilted back, smiling broadly. The girl, on the right, is wearing a denim dress and is looking up at the woman with a smile. The woman's hands are gently resting on the girl's head and shoulders. The overall mood is warm and affectionate.

Inspiration till beteendeförändring



Agneta Mattiasson
Hälsopromotör
Hälsoodontologiska avdelningen
FTV Angered



Vem bär ansvar?

**Barnets
hälsa**

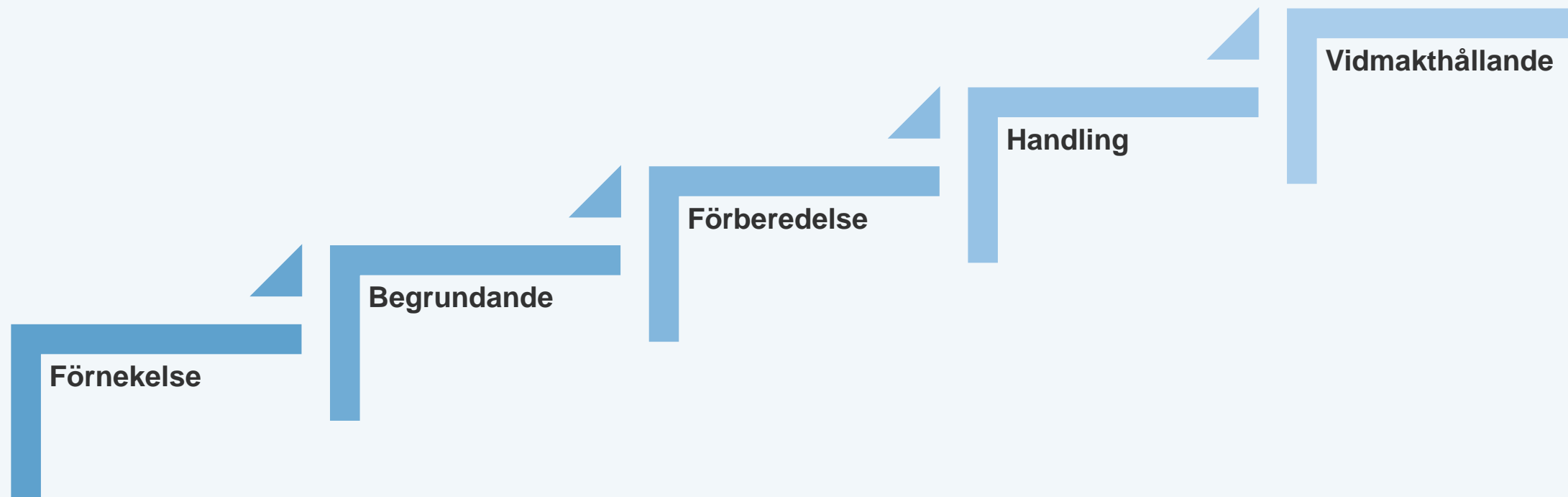
**Förälderns
ansvar**

Samhällets ansvar
att skapa förutsättningar



Förändringsstadier

Stages of change



Stages of change (transteoretiska modellen) efter Prochaska och DiClemente (1983)

Hälsosamtal samtalsmodell



Rörelserikedom

framgångsfaktor

- Fysisk aktivitet
- Physical literacy (förenklat på svenska - Rörelseförståelse)
- Riskful Play
- Framgångsfaktorer
- Summering

Vad är fysisk aktivitet?

WHO:s definition av fysisk aktivitet lyder:

"Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som produceras av skelettmuskulatur och som resulterar i energiförbrukning."

(Källa: World Health Organization)

Physical literacy

- Physical Literacy kan förstås som varje människas relation till fysisk aktivitet
- Beskrivs som nyckeln till deltagande i fysiska aktiviteter (Cairney et al, 2019)



"Physical literacy is not about turning everyone into athletes, but about giving everyone the confidence and competence to be active for life." – Dean Kriellaars

**CHANGE
THE
GAME**

Riskful Play

Riskfylld lek är inte bara ett sätt för barn att ha roligt;
- det är en central del av deras fysiska, emotionella och sociala utveckling.



Framgångsfaktorer



FYSISK AKTIVITET

Barnen är i rörelse

PHYSICAL LITERACY

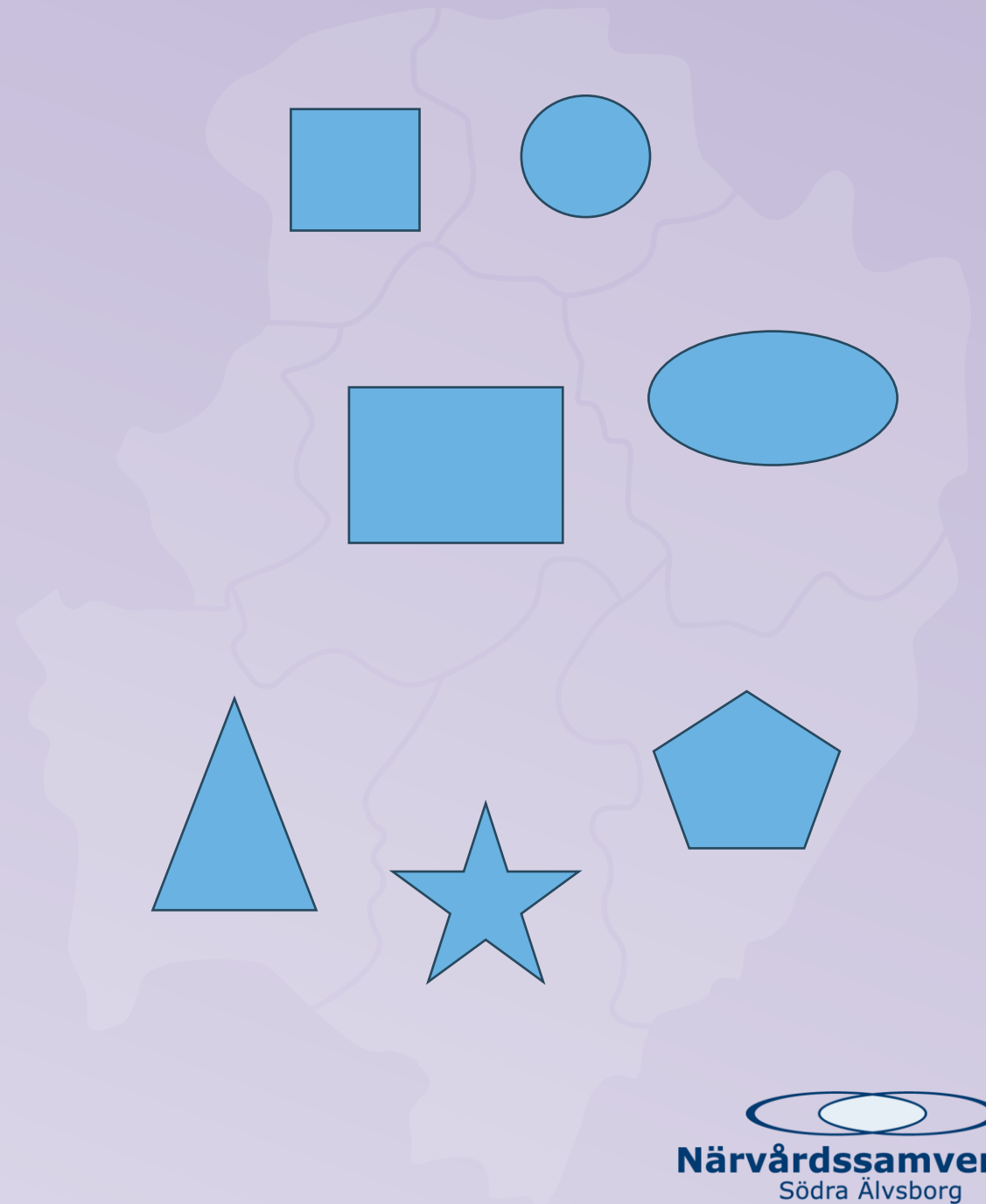
Barnen vill fortsätta röra sig



Rörelsepaus

Rörelsepaus

Dansa en geometrisk figur



Rörelsepaus

Dansa en färg



Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg



Gruppdialoger

Gruppdialog

1. Vilka samarbetar jag med idag?

- Ge gärna ett konkret exempel.

Menti: samma kod som tidigare 3878 5522

2. Vad skulle jag vilja samarbeta mer kring?

Menti: samma kod som tidigare 3878 5522



FIKA
ÅTER 15:10



Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

A photograph of a man with a full beard and a grey cap, seen in profile, holding a young child with curly hair. The child is laughing joyfully. They are outdoors, with a blurred background of green trees and a bright sky. The text "Gruppdialoger - Framåtblick -" is overlaid in white on the image.

**Gruppdialoger
- Framåtblick -**

Gruppdialog – Framåtblick

1. En konkret sak vi vill börja samarbeta kring direkt

Menti: samma kod som tidigare 3878 5522

Diskussion i storgrupp:

- Vilka behöver vara med?



Summering Gruppdialoger



Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg



AVSLUTNINGSVIS
- Nästa steg -