



Primärvården i det förebyggande arbetet

Friska forskningsinsatser som främjar vår hälsa

Det behövs fler hälsosatsningar och mer kvalitetssäkrad kunskap för att främja och förbättra skåningarnas folkhälsa och levnadsvanor. Det har nya Centrum för Primärvårdsforskning och vårdcentralerna i regionen tagit fasta på. Rezeptet är allt från små utvecklingsprojekt nära primärvårdens vardag till omfattande, långsiktiga forskningsprojekt för att få ökad kunskap och insikt i stora och viktiga hälsoproblem som diabetes, hjärt/kärlsjukdomar, övervikt och fetma och hur boendemiljö påverkar hälsan.

Många sjukdomar som typ 2-diabetes, hypertoni, hjärt/kärlsjukdom och viss cancer skulle kunna undvikas och i vissa fall botas om vi ändrade livsstil. Det kan handla om att röra på oss mer, äta sundare, stressa av och sluta röka. Det finns det stort vetenskapligt belegg för.

I arbetet med att främja hälsa och förebygga sjukdom spelar primärvården en viktig roll. Många vårdcentraler arbetar idag framgångsrikt med olika hälsofrämjande insatser. Men det räcker inte.

Fler friska satsningar och mer kvalitetssäkrad kunskap om folkhälsa och levnadsvanor behövs. Där kan vi på Centrum för Primärvårdsforskning tillsammans med primärvården i regionen hjälpa till. Vi är ett modernt forskningscentrum som arbetar med allt från små utvecklingsprojekt nära primärvårdens vardag till omfattande, långsiktiga forskningsprojekt för att få ökad kunskap och insikt i stora och viktiga hälsoproblem som diabetes, hjärt/kärlsjukdomar, övervikt och fetma, psykisk ohälsa, cancer och hur boendemiljö påverkar vår hälsa. Totalt publicerar forskarteamen över 100 vetenskapliga artiklar årligen i ansedda tidskrifter. Andra angelägna uppgifter är att utveckla modeller och verktyg som är anpassade för primärvårdens patienter samt att stimulera och ta tillvara goda hälsofrämjande idéer.

Centrum för Primärvårdsforskning är ett samarbete mellan Lunds universitet och Region Skåne.

Här visar vi dig några exempel på vår forskning och innovativa hälsosatsningar.



Nästan varannan skåning är överviktig

Skånes befolkning 18–80 år (inom parentes nationella värden):
► 15 % röker dagligen (14).
► 57 % (51) av männen och 41 % (34) av kvinnorna är överviktiga eller feta.
► 14 % har en stillasittande fritid. Bland de utlandsfödda är nästan var fjärde stillasittande på fritiden.
► 22 % av männen och 11 % av kvinnorna har risk- eller högriskkonsumtion av alkohol.
► 32 % av männen och 17 % av kvinnorna äter för lite frukt och grönsaker.



HJÄRNSTORM

Ny unik satsning på att fånga upp ljusa idéer och omsätta dem i praktiken

Centrum för Primärvårdsforskning driver och leder forskning vid sju vårdcentraler i regionen – så kallade allmänmedicinska kunskapscentrum (AKC). På AKC får vårdpersonalen och studenter möjlighet att aktivt ta del av nya forskningsrön och även få handfast vägledning med att själva forma och förfina en forskningsidé om att utveckla vården på "fältet". Till varje AKC är ett antal coacher från Centrum för Primärvårdsforskning knutna. Att patienterna ska få en bättre hälso- och sjukvård är naturligtvis det centrala med AKC. Men det är också ett sätt att höja statusen och få vårdpersonal och studenter att tycka det är roligt och stimulerande att arbeta i primärvården.

Här finns ditt närmaste AKC:

AKC Estöv
AKC Dalby
AKC St Lars i Lund
AKC Ystad
AKC Sorgenfri i Malmö
AKC Fågelbacken och Rosengård, Malmö

FORSKNING MED FÖREBYGGANDE INSATSER I FOKUS

Lite motion ger längre liv

Fysisk aktivitet på fritiden förlänger livet hos män och kvinnor i åldern 65 och äldre. Även de som är fysiskt aktiva sporadiskt har en minskad risk för förtida död efter att man bland annat tagit hänsyn till andra hälsofaktorer samt livsstil. Det kan räcka med en promenad eller cykeltur kanske en gång i veckan eller till och med mindre för att skjuta upp allvarliga sjukdomar och förlänga livet.

Motion på recept – rena hälsokuren

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är ett effektivt verktyg för en bättre hälsa – det gör att man mår bättre och får ökad livskvalitet. Det visar en studie där forskarna har följt hälsoläget bland patienter som fått fysisk aktivitet skrivet på recept. Fysisk aktivitet på recept ordinerar idag inom vården för att förebygga och behandla ett brett spektra av sjukdomar, främst rörelseorganens sjukdomar, hjärt/kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och fetma.

Gruppbehandling ska minska risken

Att drabbas av hjärt/kärlsjukdom är ofta en omvälvande händelse i en människas liv och risken att drabbas igen av exempelvis hjärtinfarkt är stor. I en studie undersöks om gruppbehandling och ett utbildningspaket kan förhindra återinsjuknande, minska framtida komplikationer och öppna vägen till ett bättre liv. Stor vikt läggs på vad man själv kan göra för att hålla hjärtsjukdomen borta. Forskarna hoppas även kunna tillföra primärvården nya kunskaper om förebyggande insatser och öka kunskapen om riskfaktorers betydelse för hjärtpatienter.



Från miljöprogramområde till det "goda bostadsområdet"

Hur påverkar en ombyggnad av den fysiska miljön i ett utsatt och segregerat bostadsområde invånarnas hälsa, levnadsvillkor och fysiska aktivitet? Det undersöker forskare från olika vetenskapliga discipliner. Det är första gången ett så stort bostadsområde undersöks. Forskarna hoppas kunna ta fram en modell för hur man kan utvärdera och utforma det "goda" bostadsområdet.



Kom-i-formprojekt ska förbättra invandrarkvinnors hälsa

Varför blir vissa hängivna motionärer medan andra inte orkar, kan eller vill träna? Och vad behövs för att lämna en inaktiv livsstil. Det finns inga enkla svar. I det så kallade STAM-projektet undersöks om anpassad instuktörsledd motion och motiverande samtal i primärvården kan få fysiskt inaktiva och överviktiga kvinnor att komma igång med motion och få en bättre hälsa.

RIKS-FYS

För tidig upptäckt av livsstilsrelaterade sjukdomar och besvär

Centrum för primärvårdsforskning planerar att starta upp ett helt nytt nationellt kvalitetsregister för registrering av livsstilsfaktorer (fysisk aktivitet, rökning, längd, vikt, midjeomfång, upplevt hälsotillstånd) hos patienter som söker sig till primärvården. Databasen kan bli ett effektivt verktyg för tidig upptäckt och behandling av sjukdomstillstånd relaterade till levnadsvanor, genom att vårdpersonalen och forskarna får tillgång till mer tillförlitlig hälsodata.



Forskningens Dag 2009
Förebygg sjukdom!
– Framtidens möjlighet

Malmö – torsdag 3 november
Lund – onsdag 4 november
Vetenskapligt innehåll:
Maria Albin, Yrkes- och miljömedicin
Sven-Olof Trasson, Samhällemedicin

10