

Hälsosamtal med 70-åringar

Margareta Norberg
Distriktsläkare, Västerbottens läns landsting
Docent , Folkhälsa och klinisk medicin,
Umeå Univetsitet

Förebyggande
hembesök

VHU



Foto: Mattias Andersson

Prevention för äldre – Lönar det sig?

- Hypertoni
- Höga blodfetter
- Diabetes
- Fysisk aktivitet
- Matvanor/näringsstatus
- Socialt nätverk och stöd



PLANERING – UNDERLAG

Vetenskapliga rådet för Västerbottens hälsoundersökningar (VHU)

Kliniker med många äldre patienter: Geriatrik, Ortopedi, Medicin, Kardiologi,
Kirurgi, Folktandvården

BETULA, minnesforskning, Prof Lars Nyberg

Akademin: Omvårdnad, Kostvetenskap, Näringsforskning,

Epidemiologi och Folkhälsa

Fokusgrupper med 71-åringar



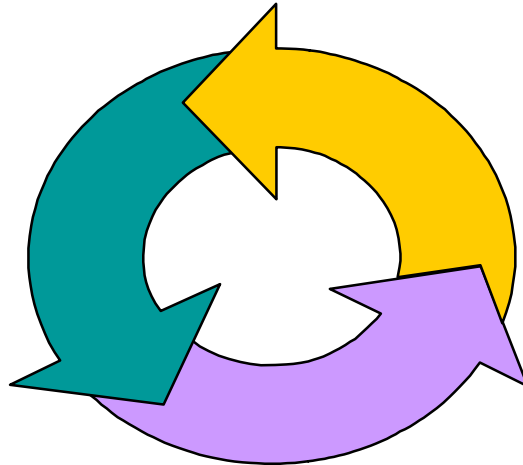
VHU 70

- Vanliga VHU dvs fokus på hjärtkärlsjukdom och diabetes
- Perifer kärlsjukdom
- Förmaksflimmer
- Osteoporos
- Kognitiv svikt
- KOL
- Läkemedelsgenomgång och influensa- och pneumokock vaccination

Några ord om Västerbottens Hälsoundersökningar (VHU)

Strategier – Arbetssätt/metod – Deltagare – Resultat

Befolkningsinriktat
Hälsofrämjande arbete



Individinriktade
Sjukdomspreventiva insatser

Riktade Hälsosamtal erbjuds **alla** 40-, 50 och 60-åringar

Provtagning: Riskfaktorer för hjärtsjukdom

Enkät: Hälsa, livskvalitet, sociala förhållanden,
levnadsvanor, stress

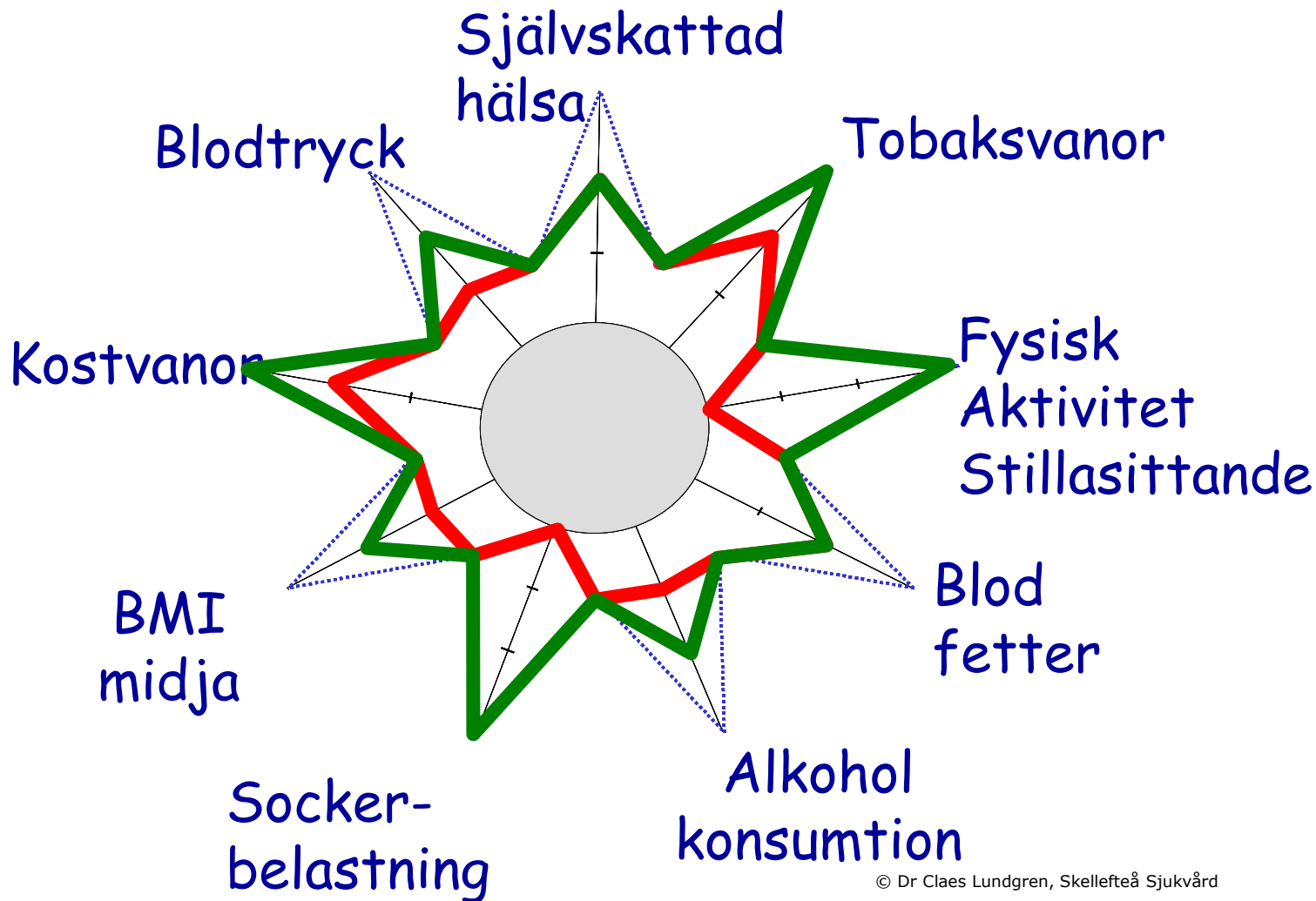
Hälsodialog

Motiverande samtal

Sparprover till forskning (ca 80%)



Grafiskt pedagogiskt verktyg – främjar deltagarens förståelse av sambandet mellan levnadsvanor och risk för sjukdom



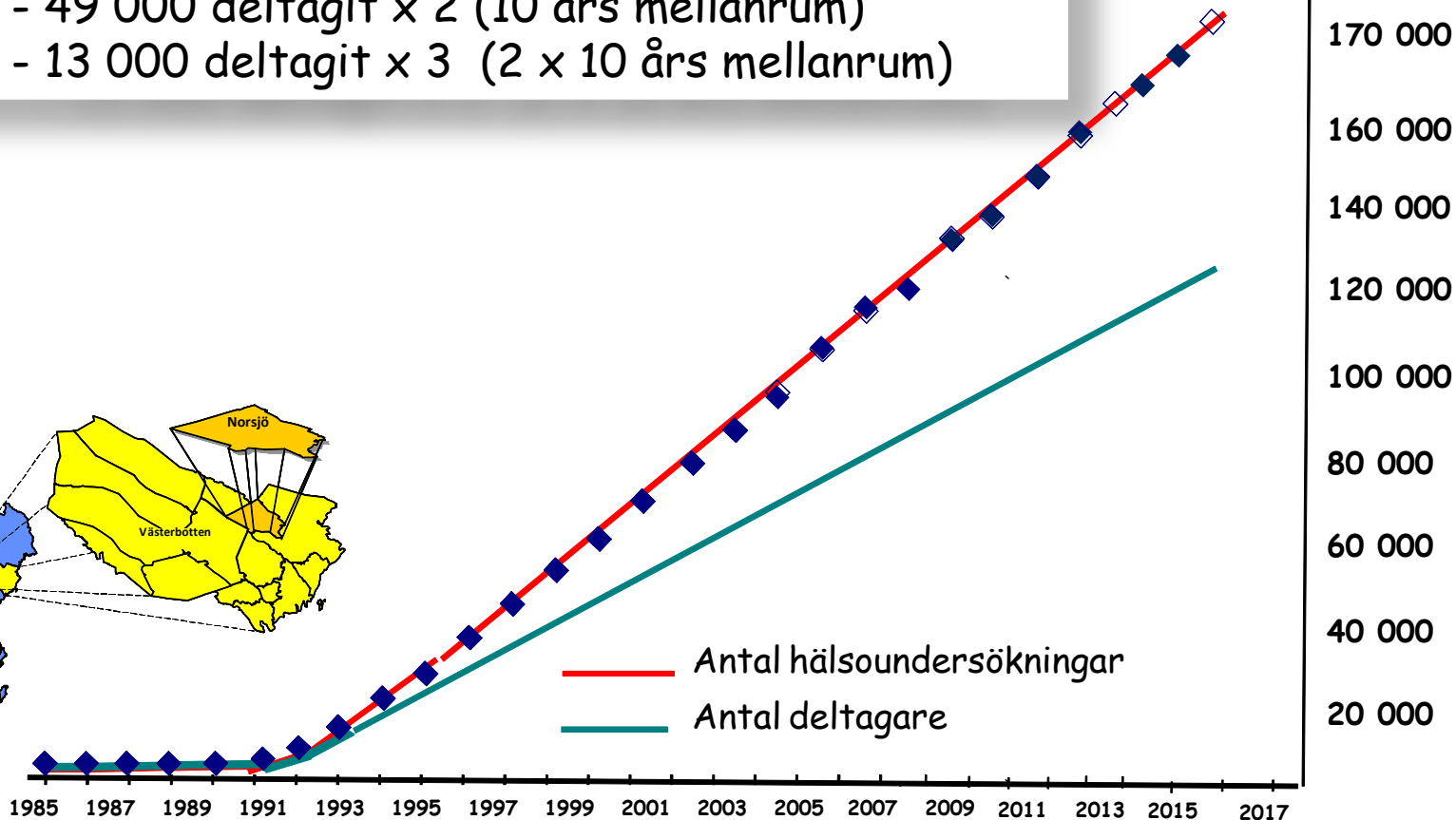
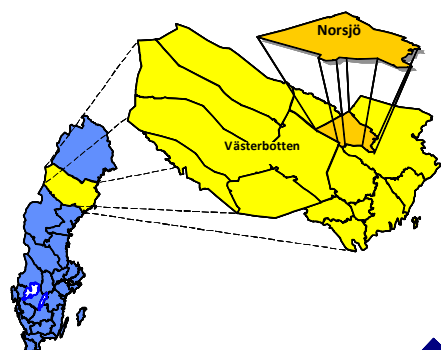
© Dr Claes Lundgren, Skellefteå Sjukvård

179 000 hälsoundersökningar (2017-12-31)

117 000 deltagare, varav

- 49 000 deltagit x 2 (10 års mellanrum)

- 13 000 deltagit x 3 (2 x 10 års mellanrum)



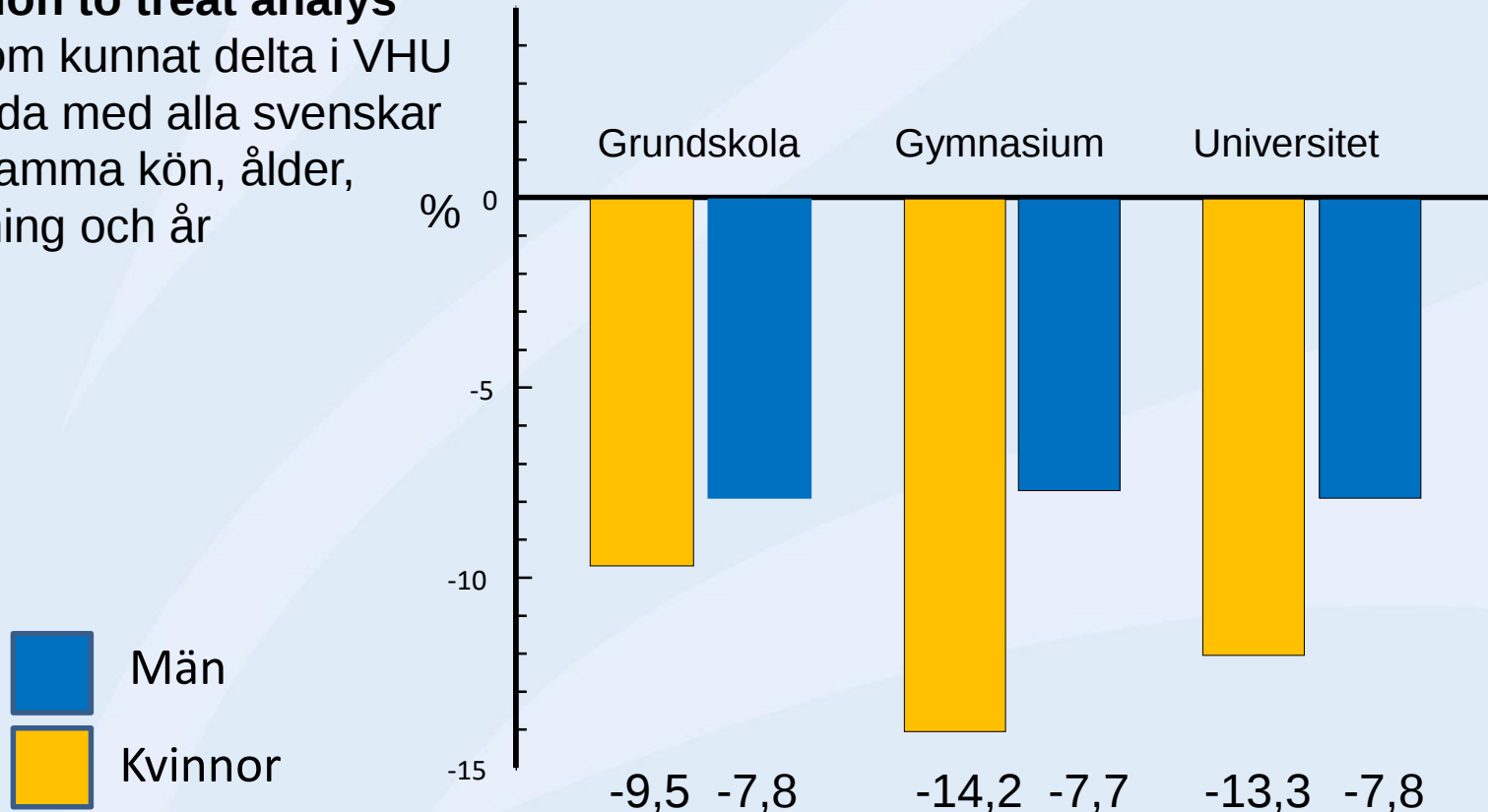
Norsjö	----->
Lycksele	----->
Vindeln	----->
Umeå	----->
Sorsele	----->
Bjurholm	----->
Nordmaling	----->
Vännäs	----->
Robertsfors	----->
Storuman	----->
Vilhelmina	----->
Skellefteå	----->
Malå	----->
Dorotea	----->
Asele	----->

Effekt av VHU 1990-2006

Död före 75 års ålder – Minus 587 dödsfall

Intention to treat analys

Alla som kunnat delta i VHU jämförda med alla svenskar med samma kön, ålder, utbildning och år



VHU 70 När – Var – Hur

- 2008 och 2010
- Glesbygd resp stad
- Särskilda medel
- Processledare, styrgrupp, vetenskaplig referensgrupp
- Extra personal anställdes under 2.5 månad
- Utbildning: enkäter, minnestest (Minibetula), ankeltrycksmätning, spirometri

Resultat?

- Mycket högt deltagande 93% resp 78%
- 70-åringarna mår bra
- Få röker, men många har rökt
- Majoriteten uppger sig vara fysiskt aktiva
 - Kvinnor i glesbygd mer inaktiva

Resultat?

- Riskfaktorbelastningen mycket hög
 - Diabetes 20% (1/3 nya diabetesfall) resp 13% (1/9 ny)
 - Högt blodtryck hos 2 av 3
 - Majoriteten hade redan pågående behandling
 - Bland dessa nåddes behandlingsmålet av 14% resp 32%
 - 60% hade minst 2 kardiovaskulära riskfaktorer
 - Socialt gap

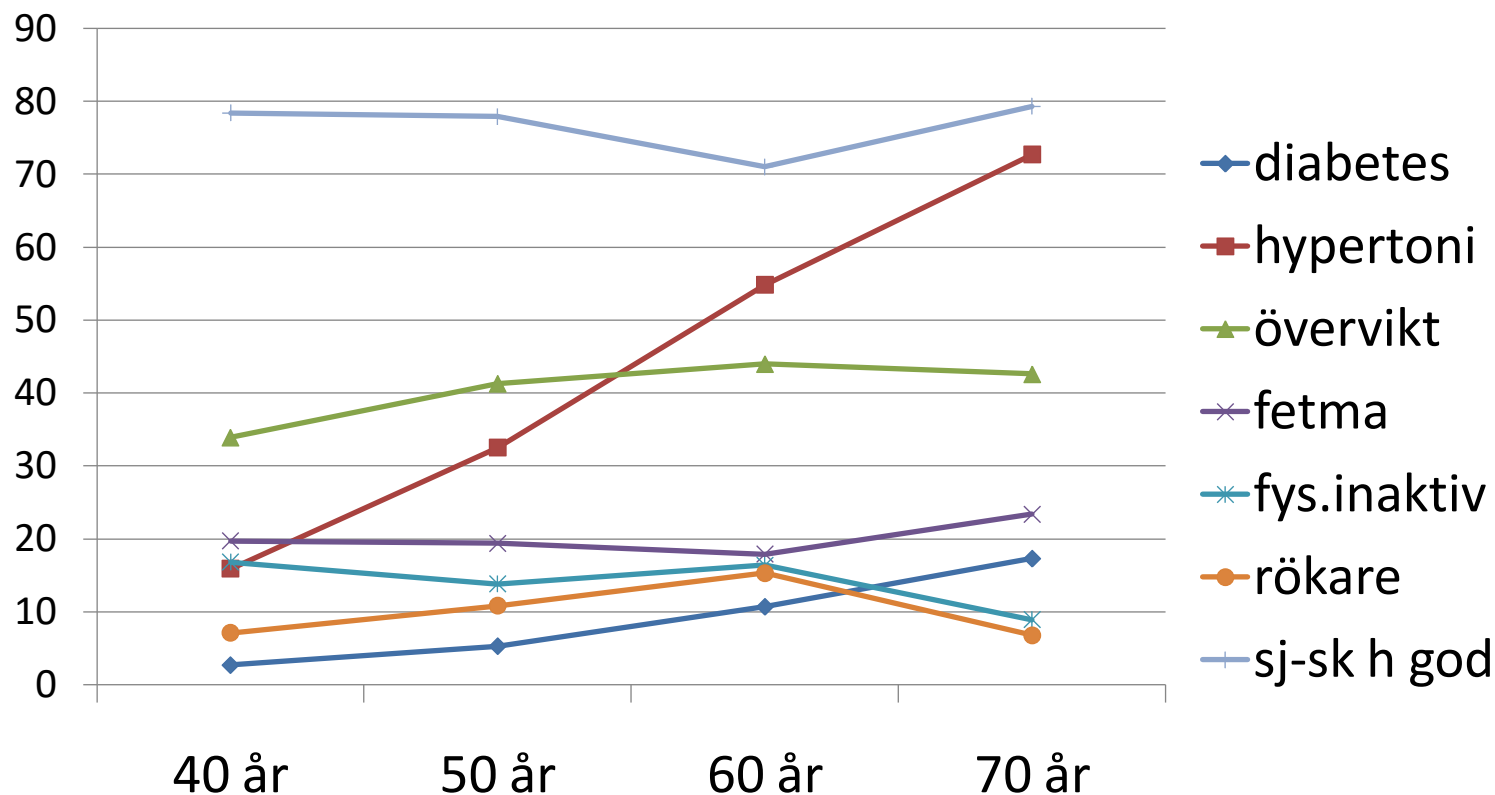
Resultat bland dem som deltagit vis 60 års ålder?

- Tydlig överrisk för diabetes hos dem som vid 60 inte hade normal glukosbelastning
- Behandlad ej kontrollerad hypertoni hade ökat från 16% till 34%
- Bland dem som hade flera riskfaktorer vid 60 åå hade riskfaktorbördan vid 70 åå minskat något

Resultat?

- Kognitiv funktion (MiniBetula)
 - 20% testade lågt
 - Flertalet avböjde fortsatt utredning
 - Testet var för komplicerat
- Osteoporos (längdreduktion, FRAMO)
 - Remissindikation: Män 10%, kvinnor 20%
 - Ca ¼ avböjde remiss bentäthetsmätning
 - Bland utredda hade alla kvinnor osteopeni/osteoporos, men ingen av männen

Hälsa 40 –70 år



Vad tyckte 70-åringarna?

- Genomgående positivt
- Minskad ängslan
- Innehållet bra, men hörseltest önskades
- Viktigt att undersökningen leder till något konkret

Seniorhälsa – 2018

- VHU dvs fokus på hjärtkärlsjukdom och diabetes inkl livskvalitet, levnadsvanor
- Socialt stöd/nätverk, ekonomisk sårbarhet, hot& våld
- Osteoporos: FRAX, balanstest, fallrisk
- Enkätfrågor: minne, hörsel, syn
- HADS
- Matvanor/energibalans/nutritionstatus

Matvanor/energibalans/nutritionstatus

**Regeringskansliet**

Lyssna English website Lättläst Teckenspråk Other languages Prenumerera via e-post Kontakt

Jobba hos oss Press Sverige i EU UD:s reseinformation

Sök på regeringen.se Sök

Sveriges regering
Statsråden och departementen

Regeringens politik
Detta görs inom olika områden

Så styrs Sverige
Om regeringen, Regeringskansliet och EU

Bättre kunskap om kost och mat ska hindra fallolyckor bland äldre

Varje dag dör tre personer till följd av en fallolycka. Drygt 90 procent av dessa är 65 år eller äldre och fallolyckor är den olyckstyp som leder till flest dödsfall och flest antal inläggningar på sjukhus. Regeringen har sedan tidigare inlett ett nationellt arbete för att minska antalet fallolyckor och nu får Livsmedelsverket i uppdrag att ta fram kunskapsstöd om hur rätt mat och kost kan bidra till att förebygga fallolyckor.

Genvägar

> [Trygghet och närvaro i äldreomsorgen](#)

Prenumerera på
[Socialdepartementets nyheter](#)



TACK

för att ni har lyssnat