

Agenda	Tid
Mötets öppnande, "Föregående minnesanteckningar"	13.15
Inledning, presentation	13.20
På gång RÖ	13.35
Utvärdering Konferens Psykisk hälsa	13.50
Inledning Workshop – Hälsorådet inför 2026	
-Hur blir det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet konkret och tydligare i prioritering och utvärdering?	14.00
Workshop inklusive fikapaus	14.10
Redovisning, diskussion	15.00
Avslutning och Reflektion över dagens möte	15.50



Närvarande

- Karl Landergren, Maria Elgstrand, Christina Berggren, Magdalena Hjertstedt (del av mötet), Sofia Lindstrand, Sara Hjalmarsson, Stefan Holmberg, Sofie Drake af Hagelsrum, Erik Ekblad, Sanja Halenius, Tomas Vahlgren, Sara Sepehri Rad, Ingrid Rystedt (del av mötet), Karin Johansson, Anna-Lena Birath, Andreas Käll och Elin Glad
- Info: Maria Elgstrand är RÖ:s "kontaktpunkt" för Folkhälsomyndigheten kring folkhälsofrågor.

Rökfria utemiljöer – Ny skyltning inför tobaksfria veckan vecka 47





Fysisk Aktivitet på Recept (FaR) – Region Östergötland 2025

Utbildningar våren 2026

- **BRA-samtals utbildning VT 2026!**

Datum 31/3 samt 28/4 2026 - 2 heldagar, **Kostnad** 700kr

Anmälan och mer info i KP.

- **Barnrättsombud** Datum 4 / 3

Anmälan och mer info Barnrättsutbildning – grund

Kontakt - Barnratt Barnratt@regionostergotland.se

- **MI-ambassadörer**

Ett 20 tal utbildade som kan stödja sina verksamheter, ny utb april-maj

Kontakt - MI-utbildning MI-utbildning@regionostergotland.se

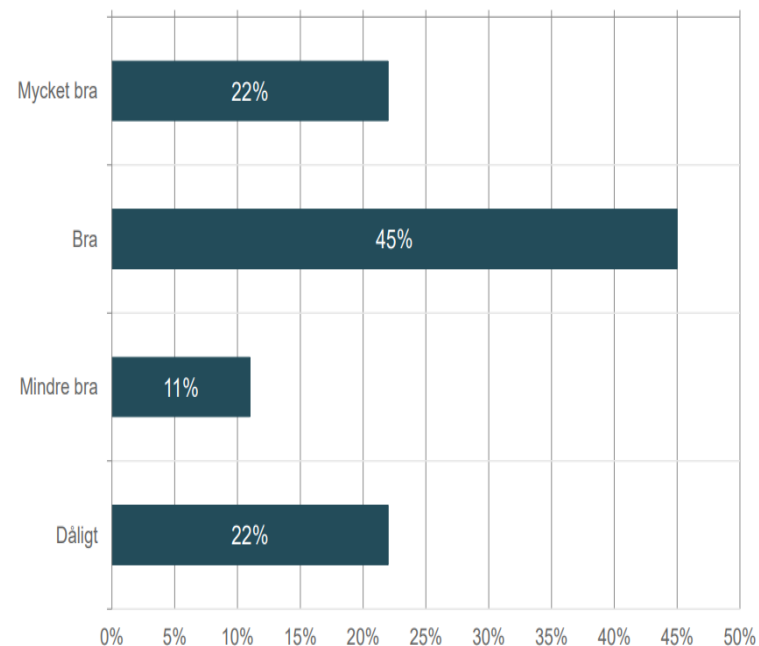
Fokus på psykisk hälsa i Östergötland

Ett initiativ av Region Östergötland



Hur är ditt helhetsintryck av Temamånaden Fokus på psykisk Hälsa i Östergötland 2025:

Antal svar: 9



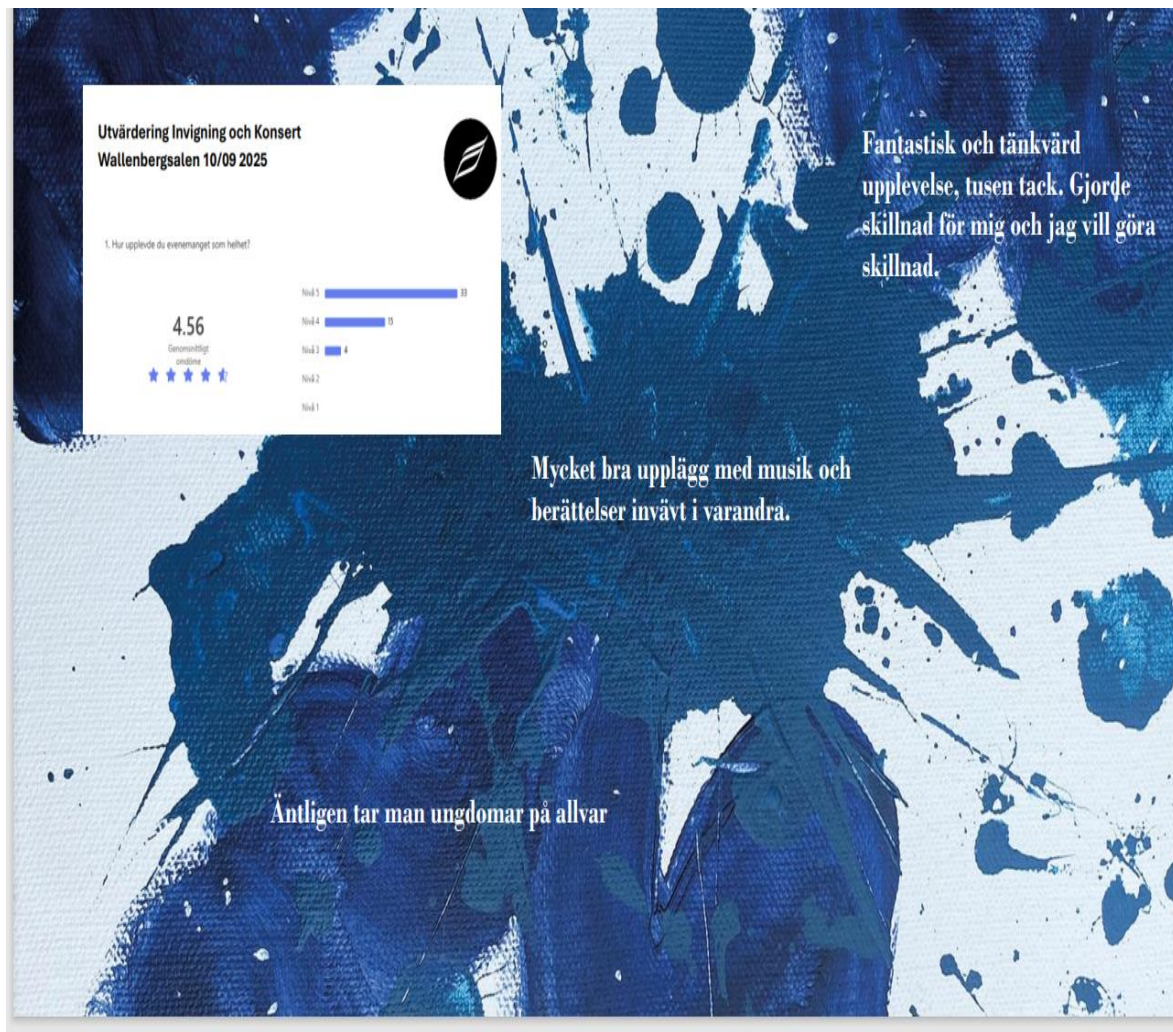
Så här bidrog vårt arrangemang till psykisk hälsa:

Flera äldre som besökte oss för första gången och förde intressanta samtal om idrottshistoria

Fokusera på egen hälsa, återhämtning och gemenskap samt bryta stigma kring psykisk ohälsa.

Ökad kunskapsspridning





Med sikte på 2026

Tydligare riktlinjer för marknadsföring av eventet under samma flagg. Hur ska vi tagga Region Östergötland? Kan det finnas event på sociala medier, affischer eller liknande som vi använder oss av för att öka synligheten? Likt ex, Kulturmatten?

Mer samverkan mellan kommunerna i god tid innan och sedan efter temamånaden.

Fler tankar....



Utvärdering Konferens Psykisk hälsa 10/10

- Sammanfattningsvis en lyckad konferens med engagerande föreläsningar och uppskattade faciliteter.
- Flera önskade att innehållet anpassades för en bredare målgrupp dvs att involvera både kommunala och privata aktörer.
- Önskemål för kommande konferenser är psykisk hälsa och arbetsmiljö samt olika perspektiv kring hälsofrämjande åtgärder och utbildning inom området.



Workshop – inledning:

***Hur blir det hälsofrämjande och
sjukdomsförebyggande arbetet konkret och tydligare
i prioritering och utvärdering?***

Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser – generell skrivning i alla avtal

- Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande insatser innebär att vården integrerar riktade insatser för att förebygga och behandla sjukdom. Fokus bör vara att alltid göra tidiga insatser. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor är de levnadsvanor som bidrar mest till den samlade sjukdomsöörden.
- Leverantören **ska**:
- ge förebyggande insatser och erbjuda stöd till sundare levnadsvanor för att lätta sjukdomsöörden och en förbättrad hälsa.
- identifiera patienter och grupper med ökad risk för att utveckla ohälsa och erbjuda tidiga insatser.
- särskilt beakta sjukdomsförebyggande arbete för personer med funktionsnedsättning. De åtgärder som genomförs ska vara utformade och anpassade utifrån olika gruppers och personers behov och förutsättningar.
- stärka det friska och utveckla individens egenkraft och förmåga till läkning.

Hur går vi vidare med folkhälsostrategin? - Uppdrag i två delar

- Utifrån rollen som ansvarig för folkhälsostrategin samordna genomförande och uppföljning i länet
- Utifrån regionens uppdrag med hälso- och sjukvård, regional utveckling och kollektivtrafik bidra till måloppfyllelsen i folkhälsostrategin

Genomförande

För att nå framgång i genomförande av denna strategi behövs en långsiktig gemensam regional samordning, uppföljning, utvärdering och prioritering utifrån denna strategi. Länets aktörer behöver i detta arbete, tydligare samordna sina resurser och utforma en länsgemensam modell för att lyckas.

Samordning

- Skapa förutsättningar för långsiktigt samarbete och ömsesidig tillit genom ökad förståelse för varandras roller, ansvar och mandat liksom respektive aktörs styrkor och möjligheter¹¹.
- Utvärdera och vid behov utveckla nya och befintliga samverkansstrukturer för att optimera insatser både på regional och lokal nivå.
- Arbeta för att skapa synergier mellan folkhälsa och hållbarhet.
- Integrera strategin i relevanta dokument på regional och lokal nivå inom områden som respektive aktör identifierar.
- Utveckla samverkan med universitet för metod-utveckling, metodstöd, lärande och eventuell följeforskning.

Uppföljning och analys

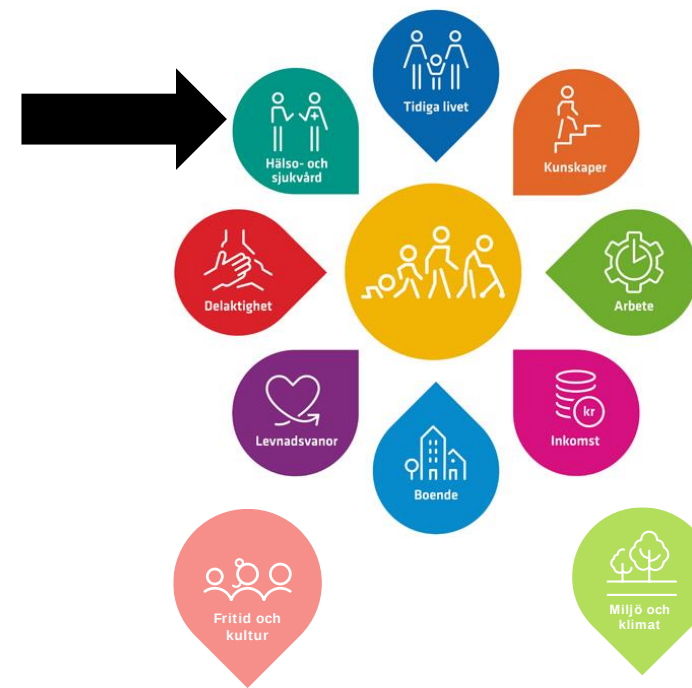
- Utveckla en gemensam systematik kring uppföljning och analys som inkluderar omvärldsbevakning och framtidsspaning.
- Använda regionala och lokala lägesbilder som utgångspunkt för länsgemensamma prioriteringar som adresserar specifika hälsoutmaningar i ett livscykelperspektiv.
- Identifiera indikatorer som följs över tid inom varje målområde.

Stödstrukturer

- I samverkan utveckla stödstruktur (verktygslåda) för vägledning vid val av metoder och arbetssätt som är kunskapsbaserade, kvalitetssäkrade och tillgängliga samt stöd till implementering.

Uppföljning av folkhälsostrategins implementering

Uppföljning och analys av genomförandet kommer att ske kontinuerligt i samverkan. Detta kommer utgöra underlag till revidering av Folkhälsostrategin vart fjärde år.





Vi arbetar hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande för en stärkt folkhälsa

✓ Genomförd kartläggning av regionens interna arbete – Vad innebär folkhälsostrategin för Region Östergötland?



Värt att prioritera 2024-2025

→ Stärka det systematiska arbetsmiljöarbetet

Uppdrag i TÅB 2025-2027

Utveckla stöd för att öka chefers och medarbetares kunskaper om friskfaktors och trygghetsskapande åtgärders betydelse i arbetsmiljöarbetet (RS).



Värt att prioritera 2024-2025

→ Implementera regionalt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor

Uppdrag i beställningar från HSN till HoS integrera riktade insatser för att förebygga och behandla sjukdom. Fokus bör vara att alltid göra tidiga insatser. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor är de levnadsvanor som bidrar mest till den samlade sjukdomsburden.



Värt att prioritera 2024-2025

→ Utveckla och stärka samverkan med civilsamhället kring olika folkhälsoutmaningar

Uppdrag i TÅB 2025-2027

Identifiera lämpliga områden där överenskommelser med civilsamhället kan genomföras och utarbeta arbetssätt för att involvera ideella organisationer (HSN).



Värt att prioritera 2024-2025

→ Bli bättre på att nå målgrupper som är svåra att nå

Uppdrag i TÅB 2025-2027

Utveckla det hälsofrämjande arbetet med särskilt fokus på socioekonomiskt svaga grupper som är svåra att nå, i samverkan med kommuner och andra aktörer (HSN).

Sammanfattning av workshop –Strategi för kvalité, utveckling och förbättring 250506

Hur kan utvecklingsstrategin stödja det hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande arbetet?

- Systematiken användbar oavsett frågeställning.
- "Bli bättre" är nyckeln till framgång, släppa prestige och inse att patienten är "chefen". Ledorden är transparens, dialog och samordning.
- Viktigt att det hälsofrämjande kommer in i ordinarie verksamhets planeringsförutsättningar.

Resultat från tidigare workshops

Hälsorådets viktigaste uppgifter:

- Kunskapsspridning
- Öka nätverkande
- Omvärldsbevakning

Prioritering inför 2024: Implementering av Vårdprogram levnadsvanor

Avstämning inför 2025: Konkreta exempel från olika verksamheter och förslag/ behov kring fortsatt arbete

Workshop - Hur blir det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet konkret och tydligare i prioritering och utvärdering?

- Hur blir det mera konkret på din enhet/inom RÖ?
- Vilka är viktiga samarbetspartner inom/utom RÖ?
- Hur involverar vi och får effekt för invånare och patienter?
- Vad ser du/ni att Hälsorådet har för roll i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet?
- Förslag på andra forum att sprida information om hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande inom Hälso- och sjukvården?

Hur blir det mera konkret på din enhet/inom RÖ?

- Verksamhetscentrering: Tydligt syfte - varför? Informera regelbundet på t.ex. APT, följ upp.
- Styrning och prioritering i TÅB/VP och Styrtal, PRIO - lika viktigt som t.ex. tillgänglighet.
Ställa krav – Ge förutsättningar – följa upp
- Skapa förutsättningar för att göra medvetna val. Dagens kultur/syn är prio på sjukvård.
- Mappa in där det passar i befintligt arbete och processer.
- Tydliggör både för personal och patienter varför Hälsofrämjande, nå ut till de som är närmast patienterna (doseringsmodellen), skapa nätverk närmare verksamheten?

Förslag: APT material kring hälsofrämjande sjukdomsförebyggande

- Välja några teman per år och fokusera på dessa (både mot patienter och i verksamhetsplanering)
- Egenvård: Jämför miljöarbetet t.ex engång till flergång

Vilka är viktiga samarbetspartner inom/utom RÖ?

- Kommun och företag
- Patienter t.ex. via enkät, "brukarpanel"

Hur involverar vi och får effekt för invånare och patienter?

- Fråga patienter vad som är viktigast att fokusera på.
- "Vad vill du göra"
- Lyfta de positiva effekterna/vinster, visualisera, förenkla info, "Kloka livsavgörande val"
- Göra det lilla och konkreta och göra det mycket i olika forum t.ex tipspromenad
- Utveckla konkreta verktyg för arbeta med socialt utsatta grupper
- Titta på det vi redan gör t.ex MVC, BVC, Tandvård, Vaccinationer och screening
- Lyft strukturella fördelar exempel rollatorsbeslut (gemensam m kommun juni 2025)

Vad ser du/ni att Hälsorådet har för roll i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet?

- Uppföljning, rapportering
- Omvärldsbevaka, komma med input, aktivitet mellan träffarna t.ex prova någon övning
- Kommunikation – förankrat hos cheferna
- Utveckla Hälsorådets hemsida

Förslag på andra forum att sprida information om hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande inom Hälso- och sjukvården?

- Sociala medier (influencers), goda exempel
- Levande bibliotek/patientrepresentanter
- Skolor, äldreomsorg/frivilliga organisationer
- Möta patienterna där de är
- Medarbetare inom RÖ ej nödvändigtvis kopplat till specifika yrkeskategorier
- Utnämna årets "hälsofrämjare"
- Lyfta Hälsopotten- Utvecklingspotten med vårdcentralernas olika aktiviteter
- "Digitimmar/grupper kring temat

Frågor/reflektion efter summering:

- Vad tar jag med mig från dagens workshop?
 - Se ordmoln sidan 23
- Vad har vi åstadkommit till november 2026?
- Hur märks detta?

Sökbar information

Verksamhetsnära

Öka egenvård

Prio kräver bort prio

Vägen framåt

Styrtal

Dialog

Sökbar information

Engagemang

Vilja

Kloka input

Hälsofrämjande kallelse

Går framåt - ett steg

Lite bättre hela tiden

Inkännande

Nästa steg:

- Kalle, Maria, Linda och Elin sammanfattar workshopen och återkommer med förslag kring Hälsorådet inför 2026.
- Möte för att presentera detta bokat tisdag 24/2 kl. 13.15 – 15-15 i Sångsvanen Klostergatan (inbjudan skickad i outlook)
- Hemsidan ses över och uppdateras inför mötet.

