Mödrahälsovården

23 februari kl. 13.00-16.00

Välkommen, Salut-satsningen
CECILIA HELLBERG, folkhälsoenheten
HANNA NYSTRÖM, Kompetenscentrum mödra- och barnhälsovård

Viktstabilitet och föräldrastöd i grupp
Föredrag och gruppdiskussioner
HANNA NYSTRÖM, Kompetenscentrum mödra- och barnhälsovård
CECILIA HELLBERG, folkhälsoenheten

Sammanfattning och avslut
ERIKA TIMBY, Kompetenscentrum mödra- och barnhälsovård
ANNELI IVARSSON, folkhälsoenheten

region västerbotten

region västerbotten

Lyssna | Lättläst | Suomeksi | Sámegielat | Languages

Hälsa och vård | Regional utveckling | Forskning och innovation | Jobb och utbildning | Politik och insyn | Om regionen | Sök

Folkhälsa > Salut-satsningen – för barn och ungas hälsa

Salut-satsningen – för barn och ungas hälsa

Salut-satsningen, som startades i Västerbotten 2005, är en hälsosatsning för barn och ungdomar i linje med regionens mål att Västerbotten ska ha världens bästa och mest jämlika hälsa.

I samverkan från 2005 och framåt……

Folkhälsa

- Världens bästa och mest jämlika hälsa
- Salut-satsningen – för barn och ungas hälsa
  - Salut under graviditeten
  - Salut under småbarnstiden
  - Salut i förskolan
  - Salut i skolan
  - Salutdagarna

www.regionvasterbotten.se/salut

salut@regionvasterbotten.se

Salut-satsningens vision

ALLA barn
i Västerbotten
skall ha
bästa möjliga hälsa

- en så god start i livet som möjligt

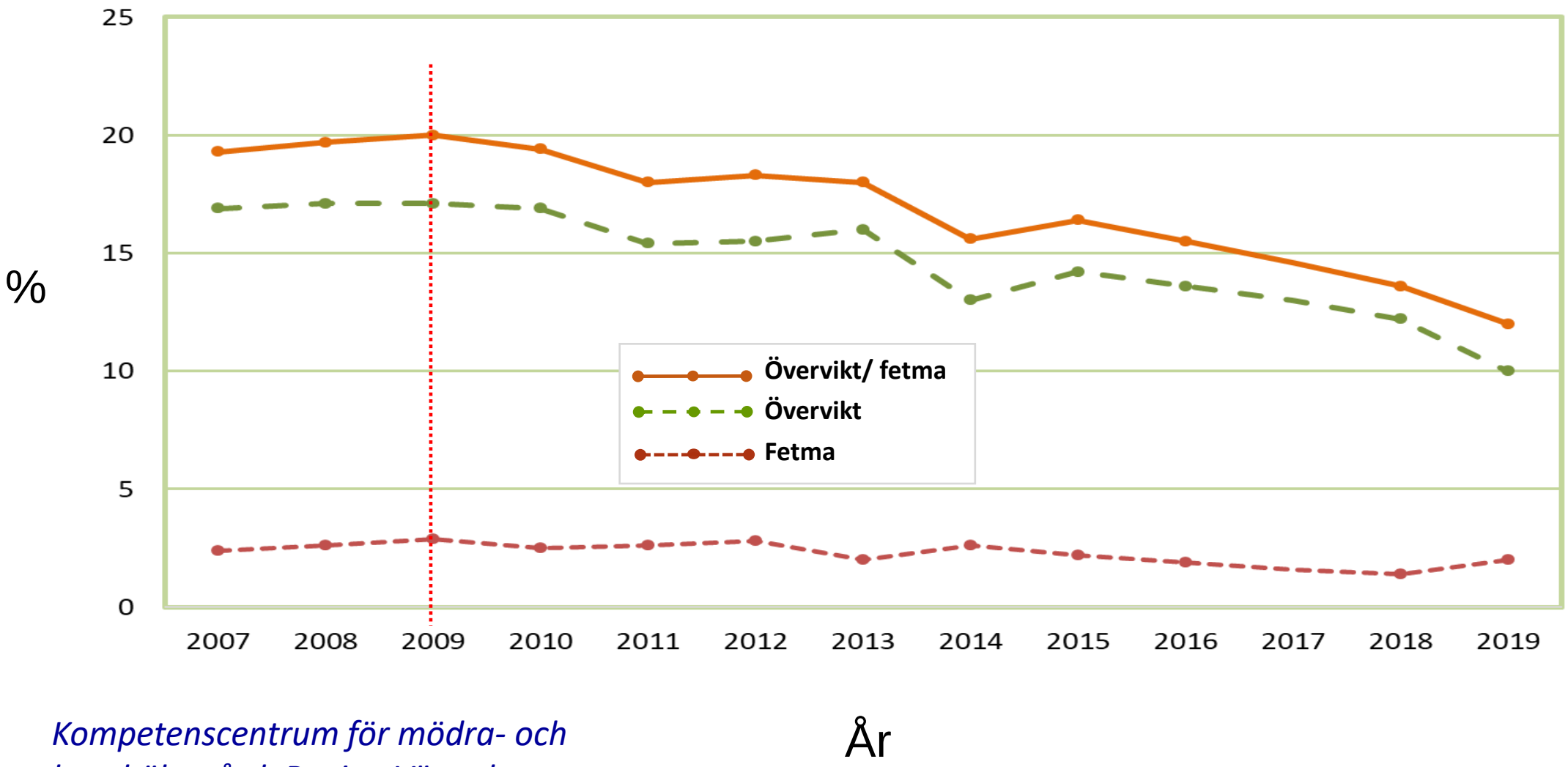
Enkäter – samtalsunderlag och datainsamling

BMI — självskattad hälsa — tandborstning

Graviditet — 3 år — 6 år — 10 år — 13 år — 16 år

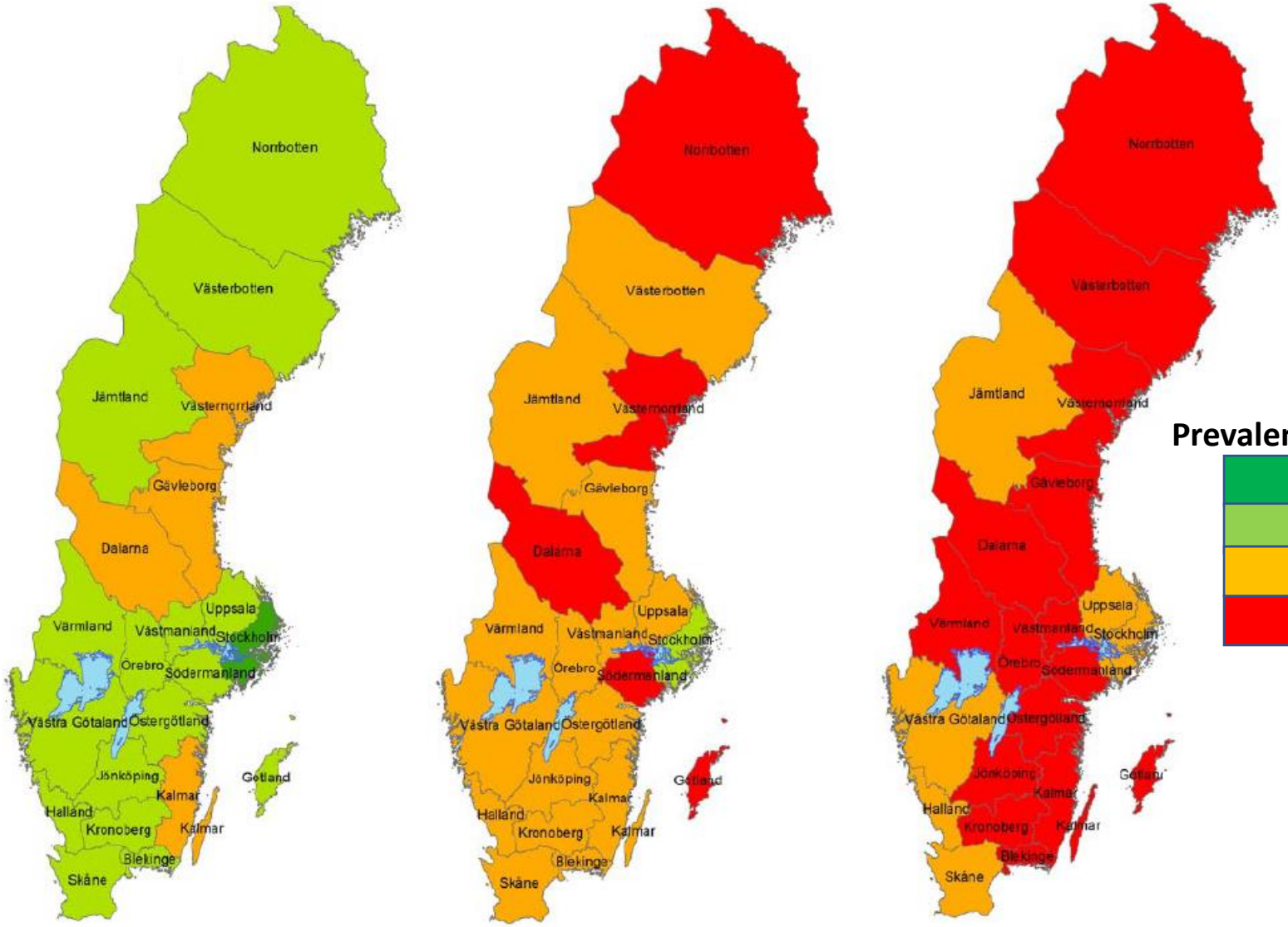
Övervikt och fetma hos 4-åringar

2007-2019



Kompetenscentrum för mödra- och barnhälsovård, Region Västerbotten

Viktutveckling förstföderskor



1992 **2000** **2010**

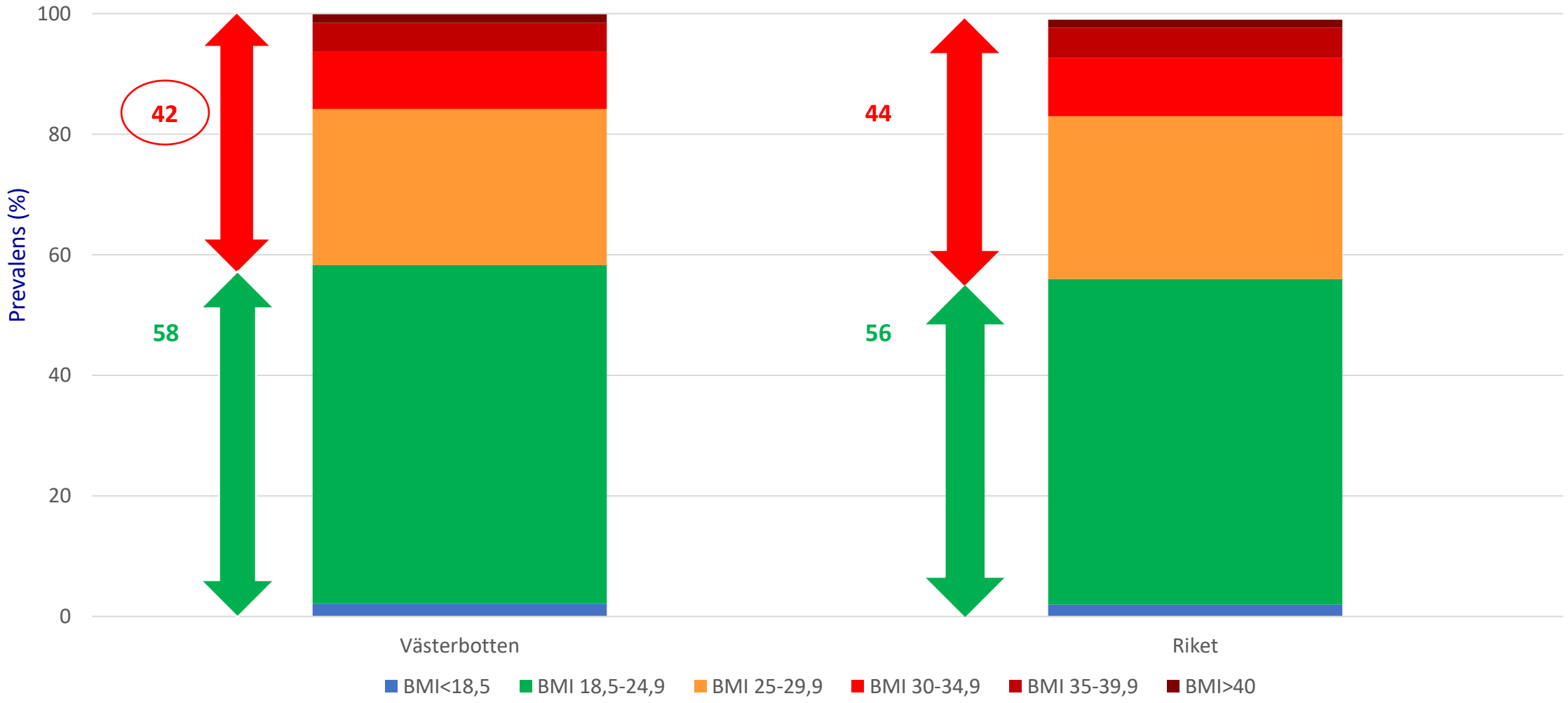
Prevalens BMI ≥ 25 vid inskrivning MHV

- **≤ 18 %**
- **> 18-25 %**
- **> 25-35 %**
- **> 35 %**

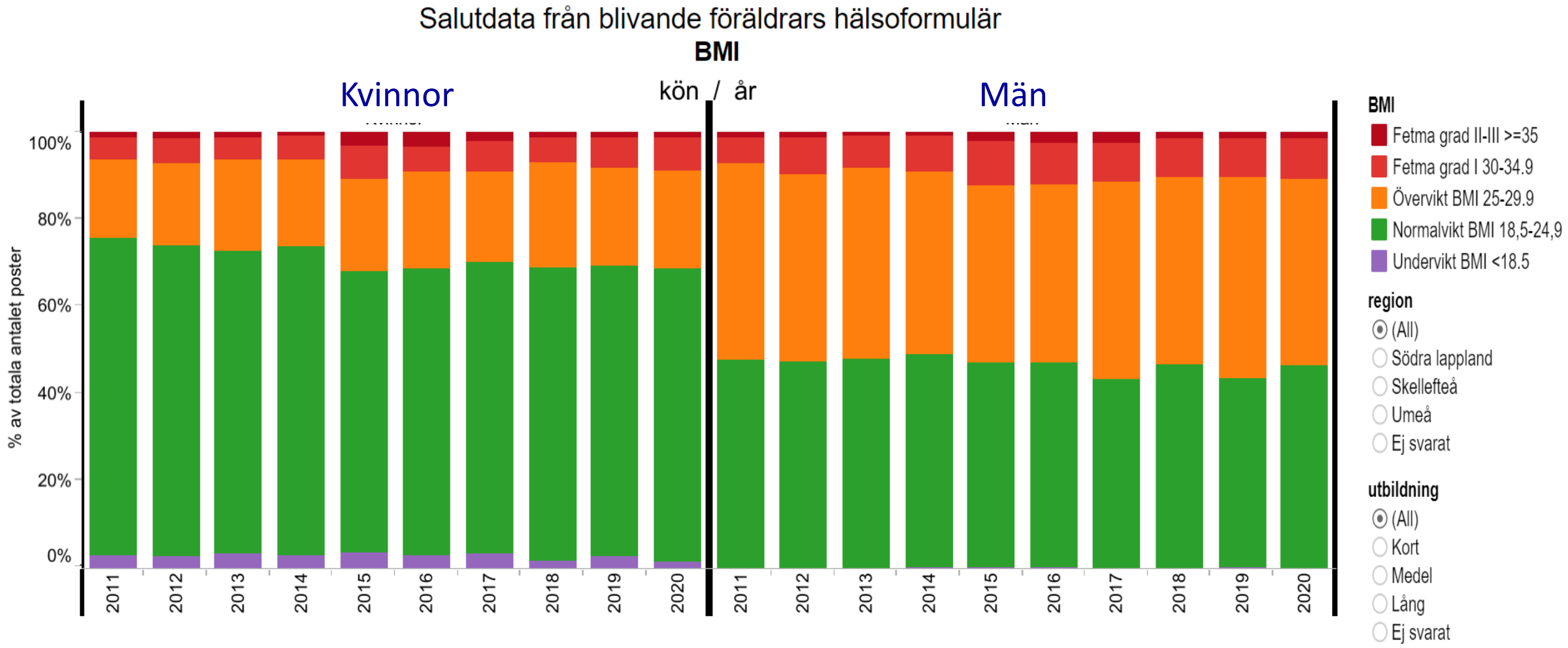
Scand J Pub Health 2015;43:534-539, Chaparro et al.

BMI-klass vid inskrivning hos barnmorska

Graviditetsregistret 2019



Vikten av förebyggande insatser



”Föräldraskapsstödet inom MHV har som syfte att främja barns hälsa och utveckling genom att uppmärksamma och stärka föräldraskapsutvecklingen och föräldrars förmåga att möta det väntade och nyfödda barnet.”

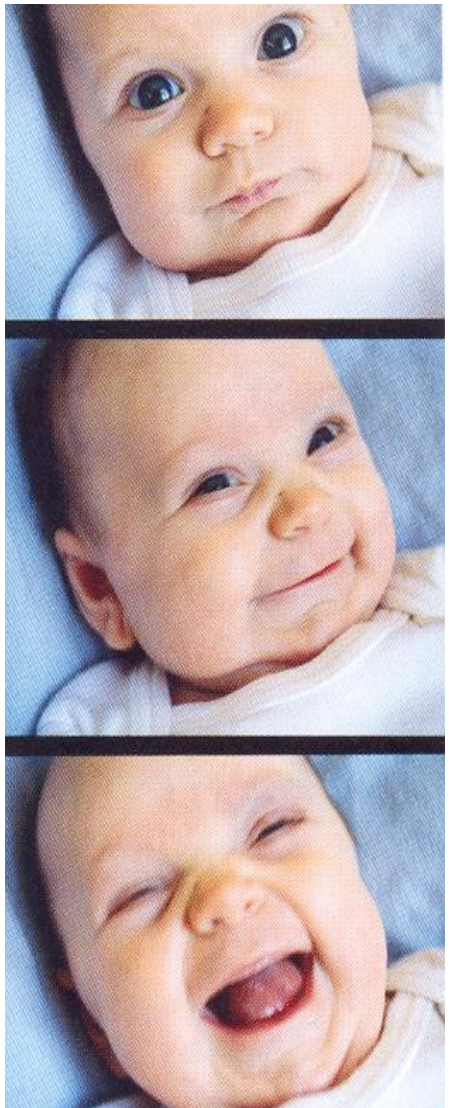
Regeringskansliet
Socialdepartementet
2018

VÄGLEDANDE SAMSPEL

föräldraskapsstöd vid livets start

Ökad lyhördhet och empati

Stärka positivt samspel inom familjen



Mödrahälsovården
Barnhälsovården
Öppna förskolor

Främja en positiv uppfattning om barnet

Främja god hälsa

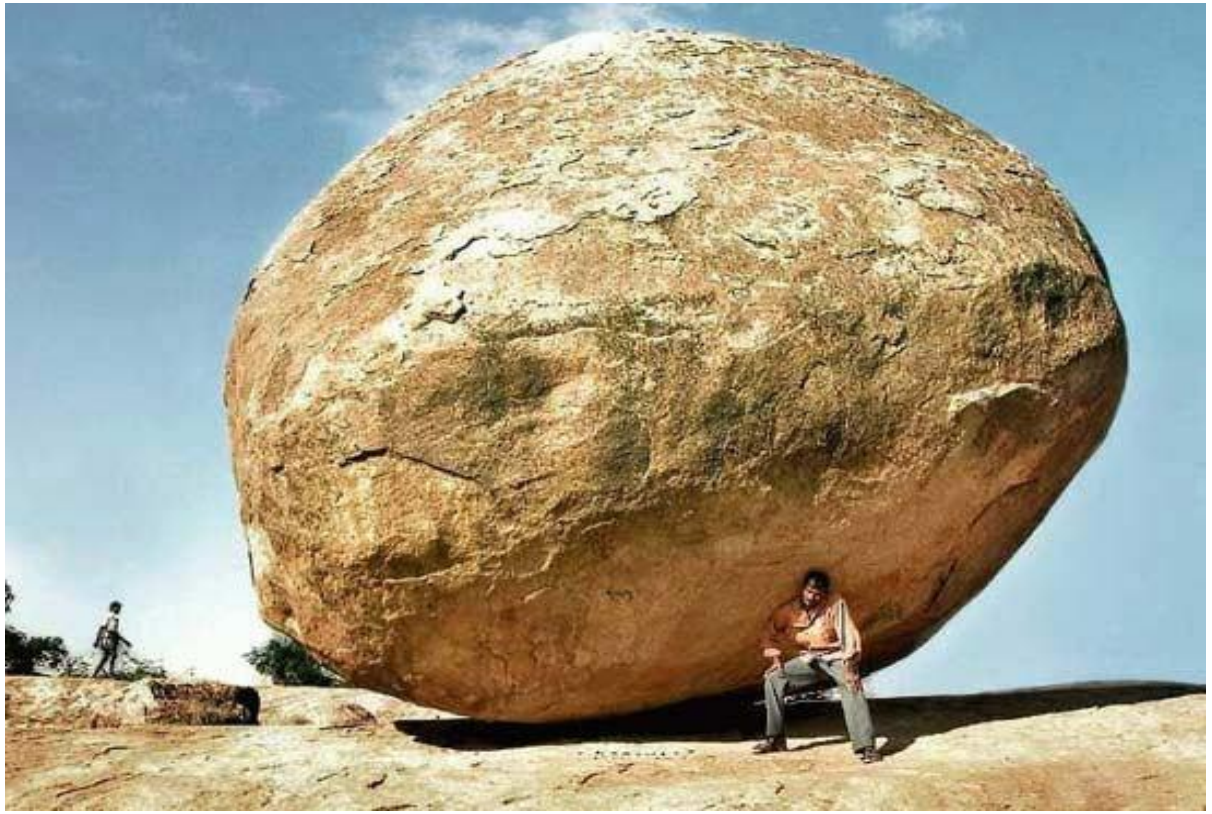
TILLSAMMANS

Samtal om förhållandet och föräldraskapet

Innehållet gäller Västerbotten

Stöd för blivande föräldrar i Västerbottens län

Alla personer i länet som väntar sitt första barn får vanligtvis en inbjudan till föräldrastöd i grupp via hälsocentralens mödrahälsovård. Men på grund av coronapandemin har



Samverkan – en förutsättning!

Stöd och behandling via internet

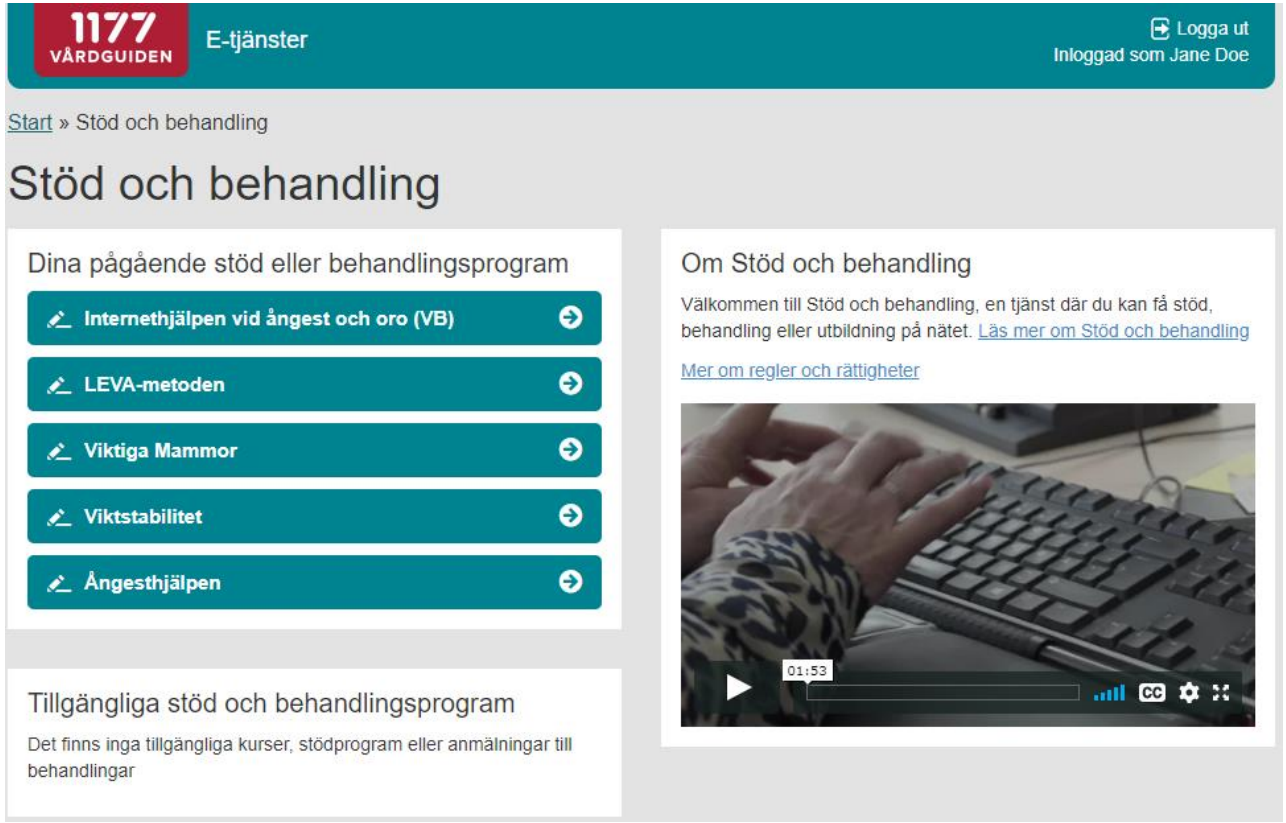
Viktstabilitet

1177 VÅRDGUIDEN | region västerbotten

Viktstabilitet hos gravida inom Mödrahälsovården

1177.se/ Stöd och behandling

Ett stödprogram via 1177/Stöd och behandling för gravida med övervikt eller fetma eller de som redan har eller riskerar stor viktuppgång under graviditeten.

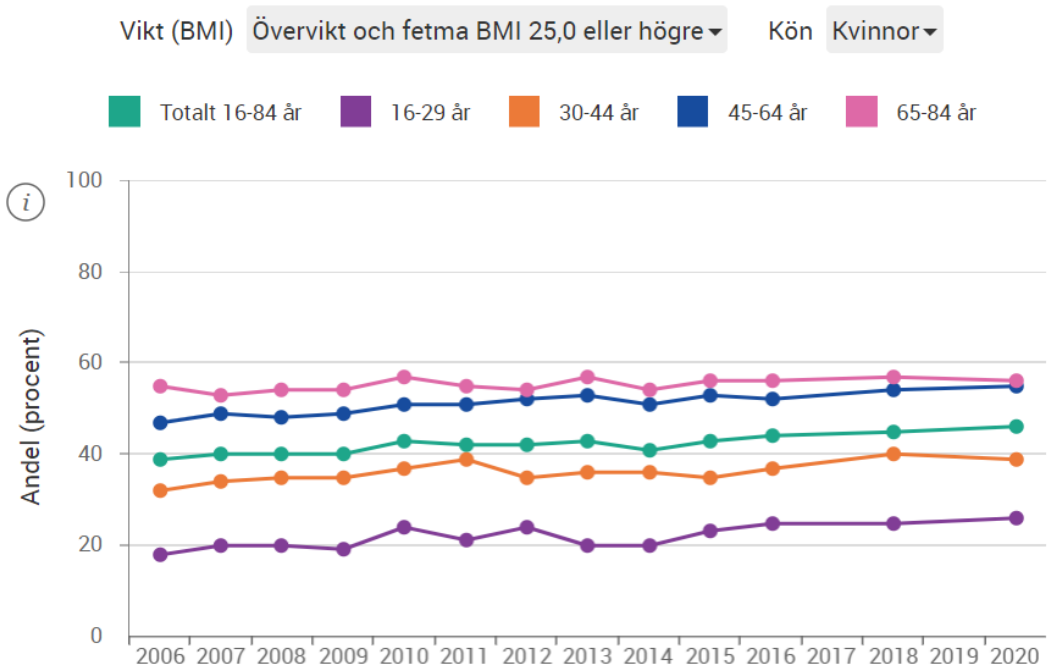


Hur många/andel gravida som uppfyller rekommenderad viktuppgång 2018

BMI före graviditet	Rekommenderad viktuppgång	Inom rekom-menderad gräns	Över rekom-menderad gräns	Under rekom-menderad gräns
Normal 18,5–24,9 (n=1370)	11,5 – 16,0	41% (569)	24% (329)	35% (472)
Övervikt 25,0–29,9 (n=632)	7,0 – 11,5	31% (195)	56% (354)	13% (83)
Fetma ≥ 30,0 (n=326)	5,0 – 9,0	27% (87)	55% (180)	18% (59)

Bild från : Hej Hej vardag

Figur 2. Andel (procent) invånare i åldern 16–84 år som uppgav a) övervikt, b) fetma, c) övervikt och fetma, fördelat på ålder, under perioden 2006–2020. Möjliga val: kön.



Källa: Folkhälsomyndigheten.

Bild från: Hej hej vardag

Målgrupp och syfte

Viktstabilitetsprogrammet erbjuds dig som har övervikt, fetma eller haft en snabb viktuppgång under första delen av din graviditet eller vid tidigare graviditet. Programmet ger dig stöd till att skapa eller behålla goda mat- och motionsvanor under graviditeten för att undvika för stor viktuppgång och därigenom minska risken för komplikationer under graviditeten och förlossningen.

För att bli aktuell för Viktstabilitetsprogrammet

Ska du vara bosatt i Västerbottens län, minst 18 år, kunna läsa och skriva på svenska och ha en viss datorvana. Du måste också ha mobilt BankID, tillgång till internet och dator, surfplatta eller smarttelefon varje dag.

Programmets upplägg

Programmet är upplagt i olika avsnitt och består av texter, filmer, övningar, uppgifter och olika formulär. Du ser inte alla avsnitt på en gång utan allt eftersom du arbetar med programmet kommer du att få tillgång till nya avsnitt av din behandlare. Din behandlare i programmet kommer att vara legitimerad dietist.

Motivation

Din egen motivation är viktig för att behandlingen ska ge resultat. Du behöver vara beredd att göra de förändringar som behövs, framförallt av dina mat- och motionsvanor. Varje vecka behöver du avsätta ungefär en till två timmar som du fördelar på flera tillfällen för att arbeta med olika uppgifter i programmet. Du har hela tiden möjlighet att skicka meddelanden till din behandlare via meddelandefunktionen i programmet.

Kriterier för deltagande i pilotversion

- Gravid
- Något av a, b eller c
  - a) Övervikt BMI vid inskrivning 25-29,9
  - b) Fetma BMI vid inskrivning ≥ 30
  - c) Normalvikt: Snabb viktuppgång (>7kg) vecka 20 eller snabb viktuppgång vid tidigare graviditet
- Ej tidigare ätstörningsproblematik
- Bosatt i Västerbottens län
- Ålder 18 år eller äldre

Det handlar inte om utseende

Välkommen till programmet Viktstabilitet!

Du har tillsammans med din barnmorska kommit överens om att delta i stödprogrammet Viktstabilitet för att förbättra mat- och motionsvanor under din graviditet. Jag som kommer att vara din ansvariga behandlare och kontaktperson i programmet heter Cecilia Hellberg och arbetar som dietist i primärvården i Region Västerbotten. Du kan när som helst skicka ett meddelande till mig via meddelandefunktionen i programmet så svarar jag inom två dagar.

Programmet är indelat i 12 avsnitt som kommer att öppnas upp allt eftersom, du ser alltså inte alla avsnitt direkt. Varje avsnitt består i sin tur av ett antal steg av fakta och ibland även fördjupningsavsnitt med länkar där du kan läsa mer. I de olika avsnittet finns ofta frågeformulär och arbetsuppgifter. Du kan läsa mer om programmets upplägg under Avsnitt 1 "Upplägg av programmet Viktstabilitet".

För att få ut så mycket som möjligt av programmet är det viktigt att du känner att du tar den tid som behövs, reflekterar över frågeställningar och att du förstår syftet med övningarna. Om något är oklart är det viktigt att du kontaktar mig så ska jag försöka stötta på bästa sätt.

Nu sätter vi igång! Hoppas du känner dig redo!

Ansvarig behandlare: Cecilia Hällberg på Region Västerbotten, E-hälsoenheten, VG Västerbottens läns landsting, E-hälsoenheten

Skicka meddelande

Kontakter

Favoriter

Aktuellt innehåll

Avsnitt 1 Varför vikten är viktig

Hållbar livsstil

En röd tråd genom livet

Levnadsvanor

Återigen varmt välkommen till programmet Viktstabilitet!

Det är ett bra beslut du tagit att jobba med dina levnadsvanor och din hälsa. Jag hoppas att du under denna tid känner att du får de verktyg och det stöd som du efterfrågar. Kom ihåg att du alltid kan kontakta mig som behandlare via meddelandefunktionen i programmet om något känns oklart eller om du funderar över något.

I det här steget har vi samlat några dokument med bakgrundsinformation om programmet Viktstabilitet och om levnadsvanor vid graviditet generellt.

Nu sätter vi igång!

Info stödprogram viktstabilitet_20200504.pdf

Levnadsvanor för dig som vill veta mer MHV.pdf

Att ta det första steget är den viktigaste delen av varje upptäcksfärd och utan tvekan det mest betydelsefulla/ **Platon**

Upplägg av programmet Viktstabilitet

Tolv avsnitt

Programmet Viktstabilitet är indelat i 12 avsnitt och de kommer att öppnas allt eftersom du färdigställer avsnitten, du ser alltså inte alla avsnitt direkt.

Reflektionsfrågor

Varje avsnitt består av olika faktadelar och ibland fördjupningsavsnitt. Till avsnitten finns också frågeformulär och olika uppgifter. Många faktaavsnitt avslutas med en eller flera reflektionsfrågor: **Att fundera på.** Ta dig tid att fundera över reflektionsfrågorna och skriv gärna ned dina svar. Du får också gärna skriva ned dina reflektioner och skicka till mig via meddelandefunktionen i programmet.

Vissa frågeformulär och uppgifter är återkommande för varje avsnitt, detta för att vi tillsammans ska kunna följa ditt arbete och se förbättringar.

Nedan kommer en kortare presentation av varje avsnitt så att du kan vara förberedd för vad som väntar. Vissa avsnitt kommer inte att vara aktuella för dig och det kan därför hända att jag som behandlare inte öppnar upp det avsnittet för dig. Detta för att du ska få fokusera på det som är viktigt för just dig.

De här avsnitten finns med i programmet:

1. Varför är vikten viktig
2. Att sätta mål
3. Matvanor
4. Fysisk aktivitet, rörelse
5. Varför gör jag som jag gör
6. Tankar och känslor
7. Planering
8. Att hantera särskilda situationer
9. När det inte blir som du har tänkt dig
10. Repetition
11. Tobak och alkohol
12. Planering efter förlossning

Nuläge

- Antal aktiva i programmet 12 stycken
- Intervjuer av de gravida som avslutat programmet pågår
- Nya gravida ”rekryteras” fortfarande, men vi har nu nått upp i 20 personer
- Vi har ingen koll på hur många som erbjudits programmet som tackat nej

Några av intervjufrågorna

7.Vad saknade du i programmet? Vad skulle du vilja att programmet innehöll som det inte innehöll?

8.Var det något som var onödigt i programmet?

9.Vad tycker du var bra i programmet?

10.Hur mycket tid har du lagt ned för arbete i programmet? Ange per vecka. Har du varit in varje vecka? Var det lagom mycket tid, för mycket, för lite?

11.Hur upplevde du kommunikationen med behandlaren? Kommunikationsmöjligheter, svarstid, språk på texterna osv.

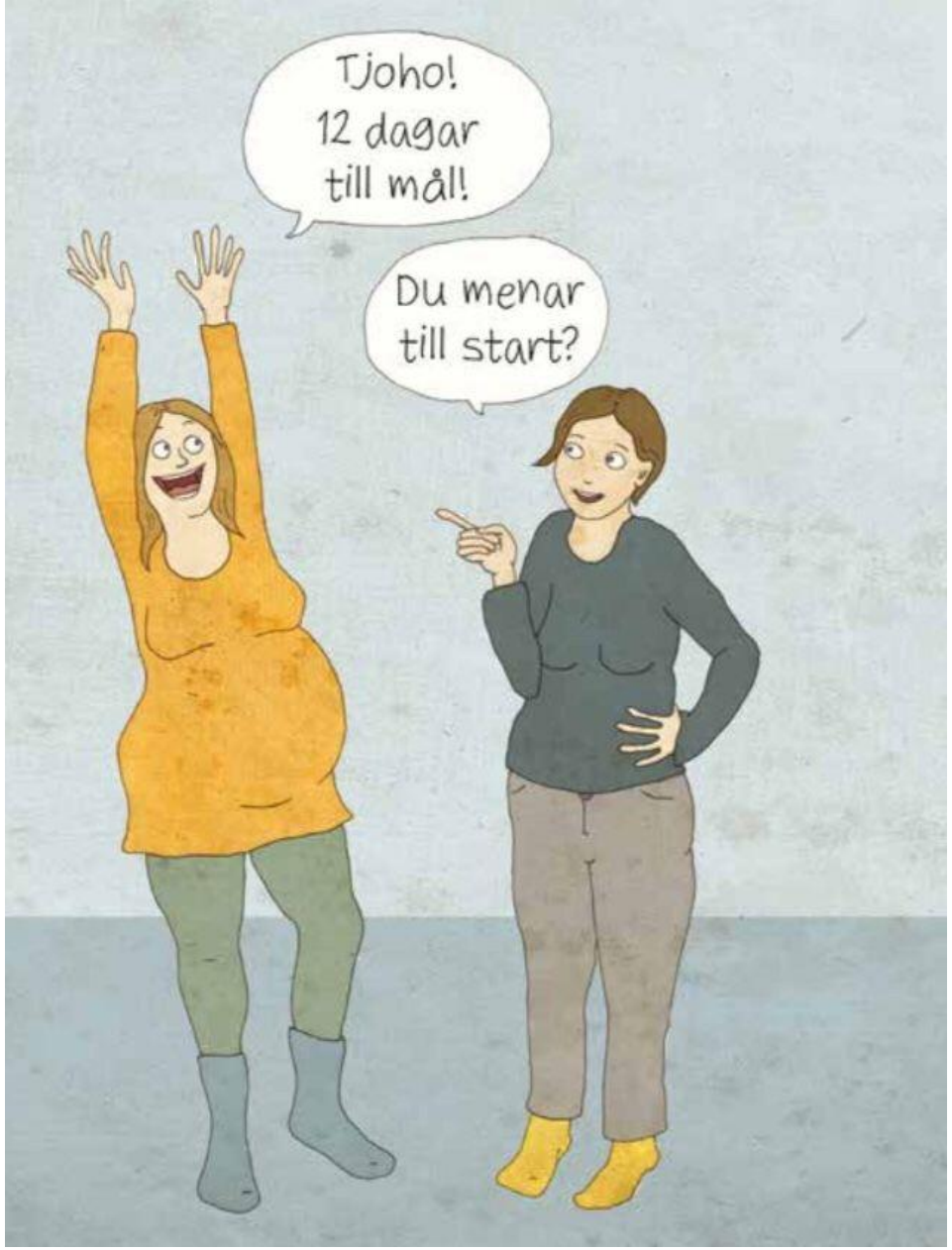
12.Upplevde du att det gick att känna sig förstådd och bekräftad av behandlaren?

Behövs ett program för Viktstabilitet för gravida?

- I vilken form? Webbaserat? Grupp? Individuella besök IRL hos vårdgivare? Digitalt vårdmöte? Kombination?

- Har det påverkat ev. övriga i familjen på något sätt? Tycker du de övriga i familjen involverades för lite/ för mycket? På vilket sätt skulle du önska att det gjorts annorlunda?

- Vad anser du behövs? Ett program för Viktstabilitet vid graviditet? Ett program för att återgå till ursprungvikt efter graviditeten? Annat?



Vad säger kvinnorna?

- Alla är måna om sitt barn och vill ha en bra graviditet och förlossning
- En del har bantat hela livet
- Skam
- Många tappar fart halvvägs in i programmet
- Utrymmesmat x flera per dag är inte ovanligt
- Kontakten och kommunikationen med behandlaren är viktig
- Viktigt att kvinnan avsätter tid för att ta till sig innehållet och reflektera över frågeställningar
- Att föra matdagbok är viktigt

- Länk till dokument där ni skriver era tankar kring diskussionsfrågorna

Diskussionsfrågor

- Hur pratar du om vikt med gravida som har en övervikt/fetma/normalvikt/undervikt?
- Är det något som hindrar dig att diskutera kvinnans vikt i förhållande till graviditet, förlossning och hälsa?
- Berätta om en gång när du upplevde att ditt samtal om vikt påverkade den gravida positivt?
- Pratar du om vikt vid efterkontrollen?
- I vilken omfattning har ni erbjudit programmet till blivande föräldrar?
- Hur ser ni på behovet av Viktstabilitetsprogrammet?
- De gravida som idag önskar få träffa dietist? Är det ”rätt” personer? Barnmorskeperspektiv/ dietistperspektiv/ ur perspektivet jämlik hälso- och sjukvård?
- Vid vilken vecka ska Viktstabilitetsprogrammet erbjudas? Vad tycker ni passar bäst?
- Idag har ni ett dokument med information att ge till den gravida med information och ni som barnmorskor har också ett dokument med information till er. Är det något mer ni behöver för att ge information till den gravida?
- Hur/vill ni ha återkopplingen från behandlande dietist?

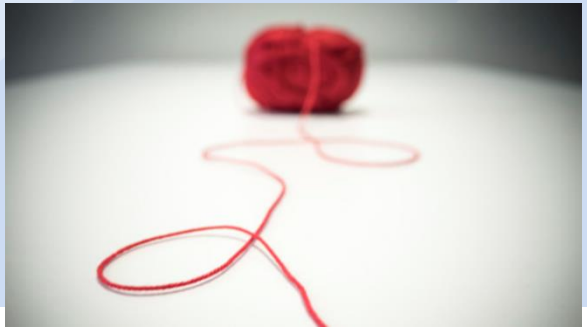
Salutdagarna 2021

Föräldraskapsstöd i grupp - Region Västerbotten

Tidigare, nu och sen…

Tidigare…

- ✓ Av regeringen en prioriterad verksamhet, statliga medel avsatta
- ✓ Av Region Västerbotten en prioriterad verksamhet
  Alla förstagångsföräldrar + nyinflyttade erbjuds föräldrastöd i grupp
  Gruppledare erbjuds utbildning i Vägledande samspel
- ✓ En processgrupp bildad 2017 via SALUT med mål att inventera hur det såg ut i länet. Webbenkät till MHV + BHV under 2018 – återkoppling till enheterna + primärvårdsledningen.
- ✓ SKR-medel beviljades för fortsatt arbete och utveckling av föräldrastöd i Västerbotten i ett led att stärka vårdkedjan
- ✓ Revidering av befintligt material (metodstöd + bildbank) påbörjades



Vad visade inventeringen?

- **<u>Syfte:</u>** att få ett underlag till processgruppens arbete med mål att öka förutsättningarna för barnmorskor och BVC-sköterskor att leda föräldrastödsgrupper i Västerbotten
- Svaren stärkte bilden av att det föräldrastöd som erbjuds inom både MHV och BVC varierar mycket mellan enheter i länet
- Stora olikheter på *förutsättningarna* att bedriva föräldrastödsgrupper
- **Grupper för blivande**

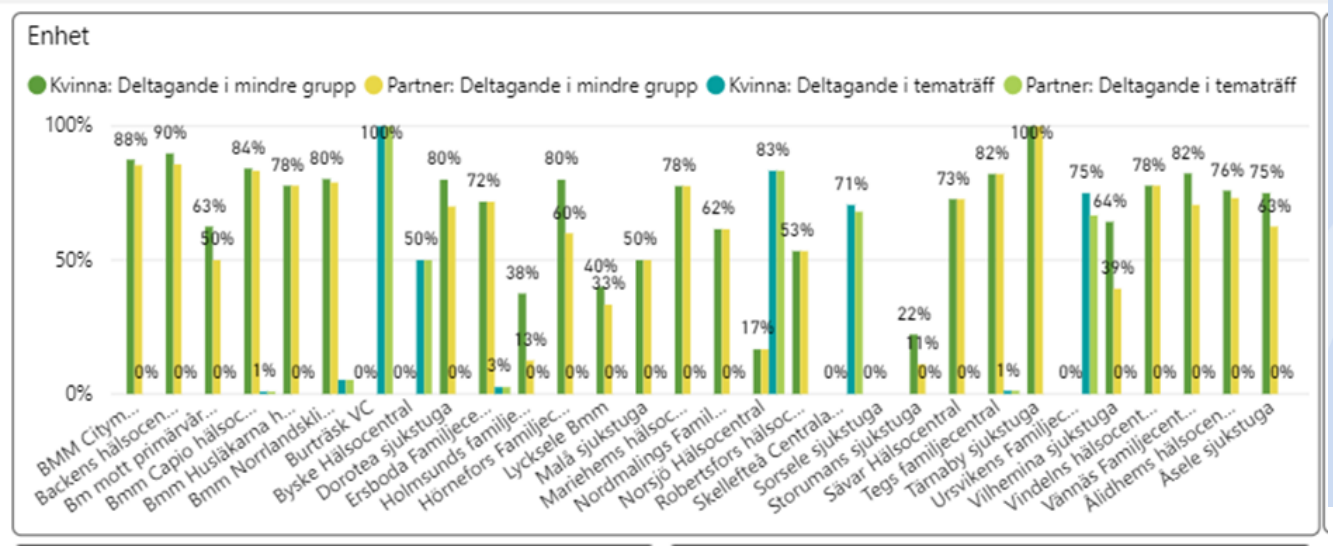
talar svenska saknas. Öka tillgängligheten för att sträva mot en så jämlik hälsa och hälso- och sjukvård som möjligt.

Nu…

Under 2019 föddes 3013 barn i Västerbotten

Över 75 % av förstagångsföräldrar deltar i föräldrautbildning som erbjuds inom MHV varav drygt 2/3 i föräldrastöd i mindre grupp och knappt 1/3 genom deltagande i tematträff

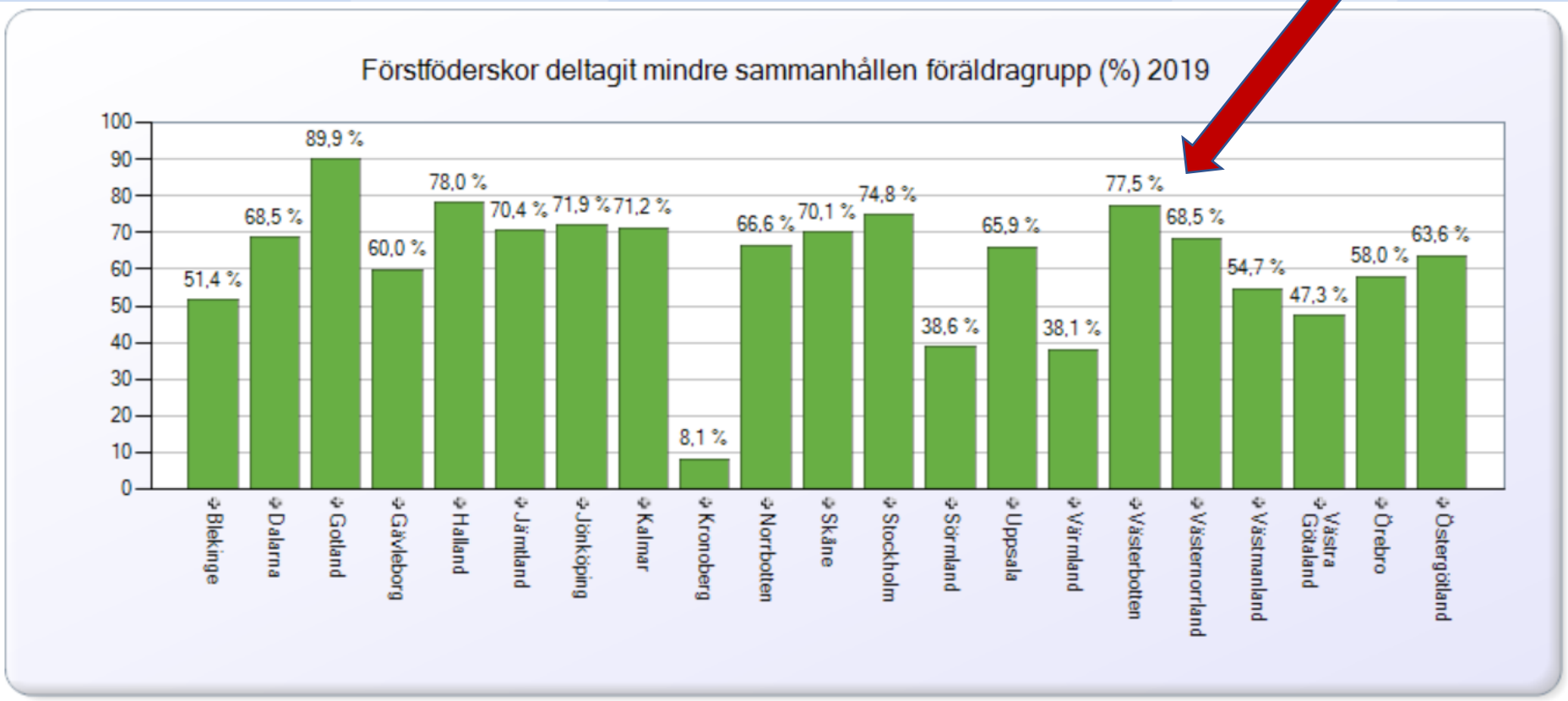
Deltagandet i föräldrastödet är lika stort för förstföderskans partner, som deltar i föräldrastödsverksamheten i samma utsträckning som förstföderskan



(Riket 62 %)

2019…

Västerbotten – tredje plats av alla regioner! HURRA!



2020…

Under **2020** föddes 2994 barn i Västerbotten

Covid-19 PANDEMIN kom och satte ALLT på sin spets

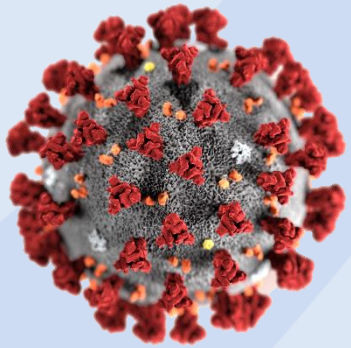
Västerbotten: Föräldrastöd i grupp 37,1 % (mindre grupp + temagrupp)
Riket 33,2 %

Partnerförbud

Gruppförbud

Enskild/individuell information – tidsberövande

Digitala lösningar – 1177, listor, länkar, filmer, massor med annat material
– Tålamodskrävande, tidskrävande…



Nu…

MHV metodstöd granskat och reviderat med ”HBTQI-ögon”

Bildspelet uppdaterat med TILLSAMMAN

En lathund utarbetad för att underlätta

Regnbågsfamiljer i väntan –
nationellt föräldraskapsstödjande projekt som drivs av RFSL (finansiering Arvsfonden)
Regnbågsfamiljer i väntan - RFSL : RFSL

Föräldrastödspåsen KLAR!!!

RELEASE PARTY

Innehåll Föräldrastödspåse

Kompetenscentrum för mödra- och barnhälsovård
Region Västerbotten

primärvården västerbotten

Material som ska finnas på samtliga BMM för att kunna hålla Föräldraskapsstöd i grupp under graviditet:

En bärbar laptop alternativt en konferenslokal med möjlighet att visa bildspel och filmer.

Metodstöd	Arbetsdokument samt "lathund": Föräldraskapsstöd i grupp RVB + övningar/hemuppgifter
Bildmaterial	Tillsammans (mapp) Tillsammans - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen (vgregion.se)
USB-sticka?? Annat alternativ?	Bildspel "förlossningsvisning" (Umeå/Skellefteå/Lycksele?) Film Stöd vid förlossning Film krystning Förlossningsförberedelse – smärtlindring Jämställt föräldraskap – checklista om ansvarsfördelning (pdf) Amningsfilm Skin-to-skin
Presentationskort	Bilder, "påståendekort"
Vår grupp	Laminerat blad
Checklista jämställt föräldraskap	För en jämställd vardag. Laminerat blad
Nördhunden	Laminerat blad
Docka	Tillhandahålls av HC/FC
Bäcken	Tillhandahålls av HC/FC www.eanatomi.se, www.waldemarlarsson.se, www.kebomed.se
Stickad livmoder	1 st/påse, visar dilation av cervix

Kompetenscentrum för mödra- och barnhälsovård
Region Västerbotten

primärvården västerbotten

Filmtips	Tillhandahålls av HC/FC. Förslag på filmer (DVD): *Innan du föder (Annas profylax)* *Livskraft (förlossningsfilm, "gammal men realistisk")* Beställ: kicki.nordlof@ablefilm.se (1800 kr + moms + frakt)
Häfte (från BB)	Info till dig som nybliven förälder (Umeå/Lycksele/Skellefteå)
Födelseplan	Laminerat blad
Plötslig spädbarnsdöd	Folder Socialstyrelsen

Amning:

Bröst av tyg	Tillhandahålls av HC/FC https://www.amningshjalpen.se/butik/informationsmaterial (200 kr ink. Moms + frakt)
Belly balls	Ingår, om fler behövs: https://www.amningshjalpen.se/butik/informationsmaterial (70 kr ink. Moms + frakt)
Plansch De 9 stegen	Ingår, om fler behövs: https://www.amningshjalpen.se/butik/informationsmaterial (150 kr ink. Moms + frakt)
Ullinlägg	Tillhandahålls av HC/FC (Finns på de flesta apotek)

Länkar och appar:

https://www.1177.se/Vasterbotten/barn--gravid/graviditet/

Sen…

- ✓Utveckling av digitalt föräldraskapsstöd via Visiba Care; Föräldraskapsstöd i grupp / föräldraskapsstöd enskilt. Hur går det till?
  Barnmorskorna på Tegs BMM kan berätta!

- ✓Revidering av kapitlet Föräldraskapsstöd i grupp i **Rikshandboken BHV** Testas hösten -20, utvärderas våren -21
  Ett nationellt föräldraskapsstöd – lika för alla!

- ✓Process startad för nationellt kunskapsstöd även för MHV – i framtiden är målet ett nationellt föräldraskapsstöd – lika för alla!

Sen…

- ✓ Fortsatt utveckling av 1177.se - Att vänta och föda barn i Region Västerbotten

Nu är det fika!

Tack för att ni lyssnade

Hanna Nyström
Samordningsbarnmorska MHV
hanna.a.nystrom@regionvasterbotten.se