

Äldres Hälsa talar om Levnadsvanor.

Tidigare i våras, var två styrelsemedlemmar inbjudna till Hallands kommunala nätverksträff för att samtala kring Levnadsvanor. Bakgrund till detta projekt är att Socialstyrelsen tillsammans med vårdens fackförbund tagit initiativ att lyfta vikten om goda levnadsvanor, om att arbeta för de levnadsvanor som ger mest ökad hälsa med störst evidens, både på grupp och individnivå.

Men kan levnadsvanor vara väsentligt för kolleger inom kommunalverksamhet kanske någon frågar sig. De arbetar ju mest mot korttidsboenden, sköra äldre i hemmen och sånt? Det kanske kan ses vara väl sent i vårdkedjan?

Vi som kollegerna i Halland anser att det är självklart att kommunfysioterapeuter känner till Levnadsvanearbetet och tar in det i sin vardag. Samma lagstiftningar, riktlinjer och vårdprogram gäller inom slutenvård-, primär- som kommunal hälsosjukvård. Därför ska vårdpersonal känna till innehållet i Levnadsvanor, kunna ge enkla råd och vid behov slussa vidare.

Det finns färdigställt material att beställa och broschyren "Testa dina Levnadsvanor" innehåller all basfakta om tobak, riskbruk av alkohol, matvanor och fysisk aktivitet. Vi hade med denna och med utgångspunkt från broschyren kunde vi föra dialog och diskussion om tänkta vardagsscenarion i kommunfysioterapeuternas brukares behov av stöd i just levnadsvanefrågor. En hälsosam vardag med mat, vila och aktivitet. Ett enat synsätt var att både omvårdnadspersonal och brukare behöver ledas och stöttas för att få snurr på levnadsvanor!

Vi mötte ca 15 av de 30-tal fysioterapeuter som var bjudna. Diskussionerna blev givande, bland annat om hur de olika kommunerna ordnat sina matleveranser i boenden/hemtjänstbrukare. Om att på ett boende hade fysioterapeuten ordnat ett Gym i en central lokal vilket blivit både en samlingspunkt, promenadmål och ett medel för ökad aktivitet. Övrigt att säga var att tobak och alkoholvanor var redan kända bekymmer där de förekom. Primärvården ska ha de experter som behövs för kvalificerade råd om att sluta med tobak och förbättra matvanor för alla medborgare om inte kommunen har det.

Vi upplevde Hallands kommunnätverk som starkt och piggt, och tackar för bokgåvan, en deckare av en Falkenbergaren Björn Hellberg.

Levnadsvaneambassadörerna
Cissi Jertborn & RosMarie Pohjanvuori, inom Äldres Hälsa.