

## Kap 3.1 Anna och Lars tar hand om sin hälsa

### Hälsöfrämjande och förebyggande

Anna och Lars bor tillsammans i Halland. De har varit relativt friska genom livet.

Anna trivs med att syssla med sina blommor och tycker om heminredning, medan Lars spelar golf och är allmänt sportintresserad.

Båda är aktiva i pensionärsföreningen och går ibland till kommunens mötesplats mitt i centrum. De går gärna på aktiviteter som föredrag, dans och musik.

Vid ett föredrag om hälsa pratades det om den viktiga vardagsmotionen och paret fick tipset

att gå ut och promenera ofta, vilket har blivit en god vana. De blev även inspirerade till att kontrollera sitt blodtryck.

Anna och Lars deltar i en grupp som träffas regelbundet för att äta lunch tillsammans. De ger varandra tips på recept och provar att laga "nya" maträtter från olika länder.

De hjälper till att passa barnbarnen som de tycker är livets efterrätt. De tycker det mesta är likt, men skillnaden mot de egna småbarnsåren är stor eftersom de nu har mer tid och tålamod.

### Vad säger nationella riktlinjerna?

- Uppmärksamma att fysisk aktivitet och mentalt och socialt stimulerande aktiviteter kan minska risken för demenssjukdom (prioritet 3)
- Uppmärksamma att behandling av högt blodtryck i medelåldern kan minska risken för demenssjukdom (prioritet 3)



## Vad är Hälsöfrämjande och förebyggande arbete?

En viktig roll för vården och omsorgen är att främja hälsa och förebygga sjukdom. Det hälsofrämjande arbetet fokuserar på att ge medborgarna förutsättningar att öka kontrollen över sin egen hälsa och bibehålla eller förbättra den. Det förebyggande arbetet fokuserar på att identifiera och minska risken för t.ex. sjukdomar och skador. Exempel på åtgärder i arbetet kan vara att skapa mötesplatser för äldre och att erbjuda rådgivning kring hälsofrämjande levnadsvanor.

Det finns vetenskapligt stöd för sambandet mellan demenssjukdomar, framförallt Alzheimers sjukdom, och vår livsstil. Det gör att alla bör vara uppmärksamma på att det är viktigt att se över sin livsstil i medelåldern. Det finns stöd för att högt blodtryck, rökning samt nedsatt fysisk och social aktivitet kan öka risken för demens senare i livet.

## Vem gör vad för Anna i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet?



NÄRSJUKVÅRD	SPECIALISTVÅRD	KOMMUN
<i>Råd/hänvisning i samband med besök på vårdenhet</i>	<i>Råd/hänvisning i samband med besök/sjukhusvistelse</i>	<i>Råd/hänvisning i samband med stöd/vård/omsorg</i>  <i>Förebyggande insatser, exempelvis: Skapa mötesplatser för äldre (dvs vuxna över 65 år) för gemenskap och social aktivitet</i>

## Nyckelpersoner



Personal som arbetar med Hälsöfrämjande och förebyggande insatser

## Informationsmaterial/Kunskapsunderlag

- Broschyr: **Guide för goda levnadsvanor**, Region Halland 2012  
Klicka på länken eller sök på "guide för goda levnadsvanor" på [www.regionhalland.se](http://www.regionhalland.se)
- **Terapirekommendationer 2015**, Region Halland Läkemiddelskommittén, kap 1 Hälsöfrämjande levnadsvanor.  
Klicka på länken eller sök på "terapirekommendationer" på [www.regionhalland.se](http://www.regionhalland.se)
- **Smart Vardag**, Hjälpmedelscentrums hemsida, Region Halland, här kan man läsa t.ex. var man kan köpa smarta ting och länk till visningsmiljöer i länet,  
Klicka på länken eller sök "smart vardag" på [www.regionhalland.se](http://www.regionhalland.se)