

Livsstilsverktyget

Anders Rosengren, Leg.läkare, Professor
Region Skåne/Göteborgs universitet

**Hur kommer det sig att
ohälsan är så stor trots att vi
ständigt omges av hälsoråd?**



Matvanor

- Minskat antal hjärtinfarkter
- Färre stroke
- Bättre blodsocker
- Färre fall av cancer i bl.a. mun, svalg, magsäck, lungor, tjocktarm, ändtarm

Predimed-studien; N Engl J Med 2018; 378:e34
Diet and Cancer report från World Cancer Research Fund





Fysisk aktivitet

- Mindre hjärtsjukdom och typ 2-diabetes
- Minskad risk för inflammation
- Mindre bröst-, magtarm- och urinvägscancer
- Bättre stress- och smärthantering
- Minskad ångest och nedstämdhet
- Motion en kvart/dag i åtta år (motsvarar 30 dagar) gav 3 års ökad livslängd

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report
WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior, 2020

Kronisk stress

- Hjärtkärlsjukdom
- Högt blodtryck
- Övervikt
- Ångest, depression, utmattningssyndrom
- Hormonella rubbningar

Steptoe et al. Stress and cardiovascular disease. Nat Rev Cardiol 9;2012.
Flink (red). Stress: Physiology, Biochemistry and Pathology. 2019



Koppling mellan stress och livsstilssjukdomar som typ 2-diabetes via genetiken



Overexpression of Alpha_{2A}-Adrenergic Receptors Contributes to Type 2 Diabetes

Anders H. Rosengren, *et al.*

Science **327**, 217 (2010);

DOI: 10.1126/science.1176827



Genotype-based treatment of type 2 diabetes with an α_{2A} -adrenergic receptor antagonist

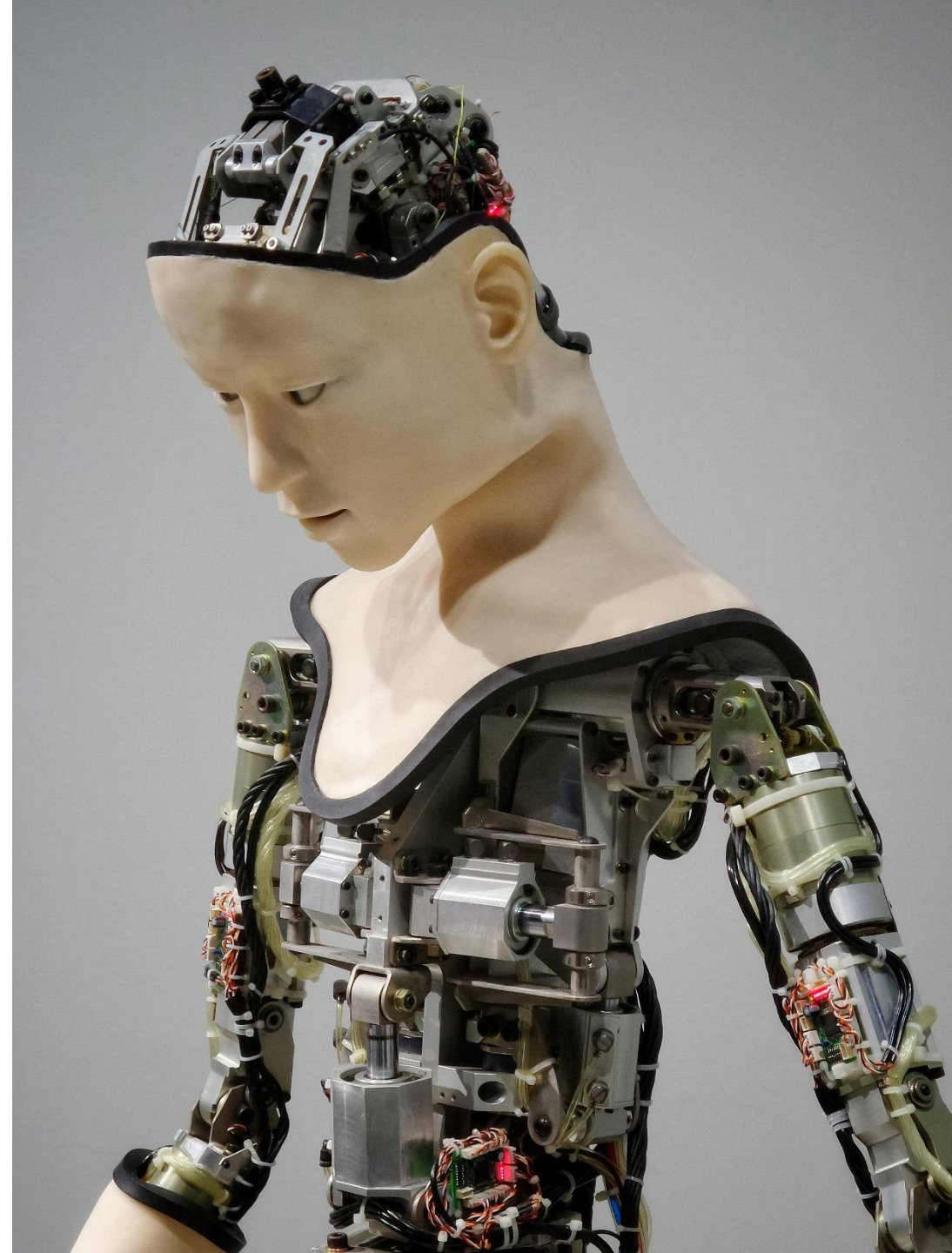
Yunzhao Tang *et al.*

Sci Transl Med **6**, 257ra139 (2014);

DOI: 10.1126/scitranslmed.3009934

Varför ges inte mer stöd för att förändra levnadsvanor?

- Moderna medicinens historia
- Bristande tid i konsultationer
- “Människan som en maskin”



eHÄLSA

EU eHealth Action Plan

eHälsa kan ge fördelar genom förbättrad egenhantering av hälsan och personanpassad sjukdomsprevention.

Men aktuella lösningar är ofta

- utan vetenskaplig evidens
- dyra (coacher/avgifter i kommersiellt syfte)
- avsedda för en begränsad grupp av redan hälsomedvetna

WHO's olika aspekter av hälsa

Fysisk hälsa

Psykisk hälsa

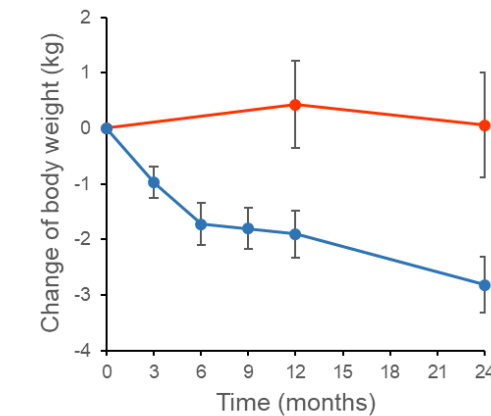
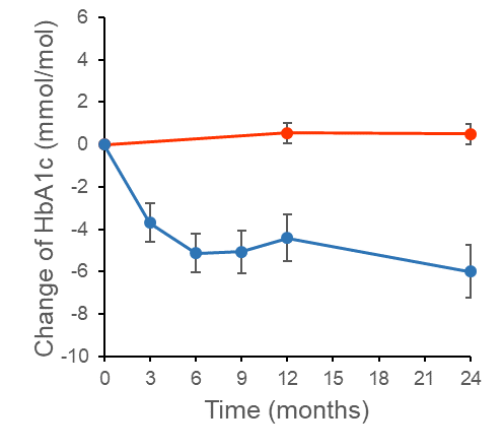
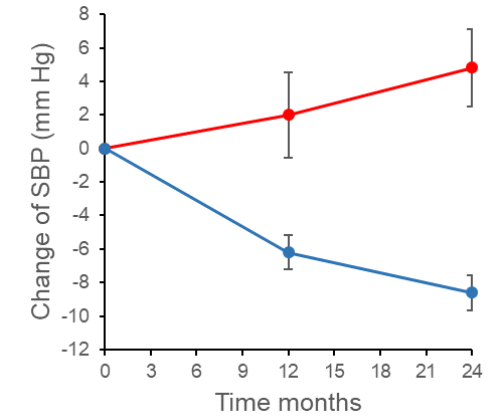
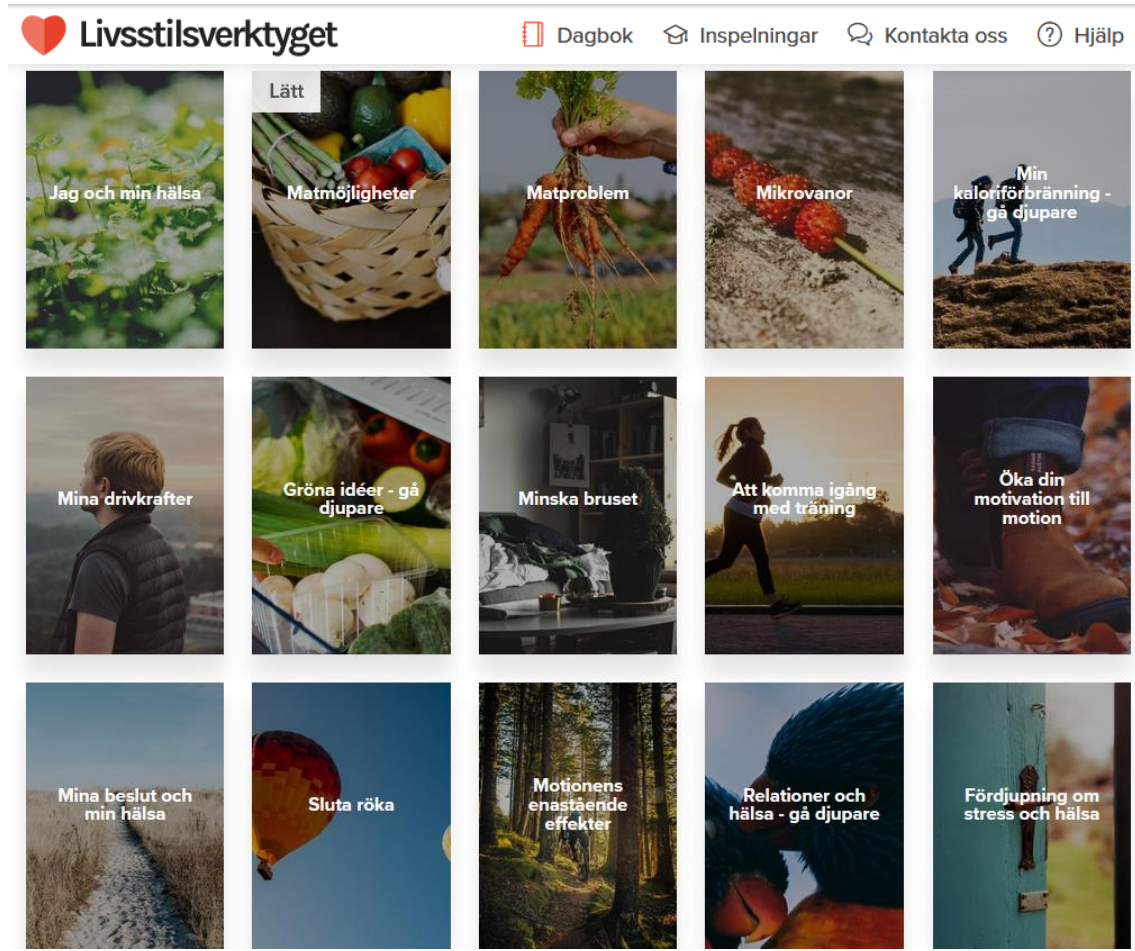
Social hälsa

Existentiell hälsa

Livsstilsverktyget

1. Systematisk utveckling med longitudinella studier och intervjuer
(Mellergård et al., *Internet Interven.* 2021)

2. Samutveckling med patienter



Nya data – GAD7

Graderad som

High

Medium

Mild

None

HIGH GETS BETTER	0,642857
MEDIUM GETS BETTER	0,616541
LOW GETS WORSE	0,152284
NONE GETS WORSE	0,268174

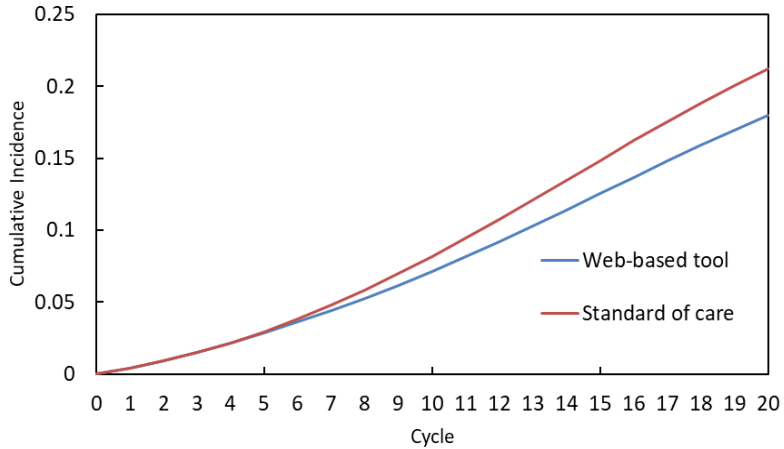
Nya data – PHQ9

Graderad som
High
Medium/sever
Medium
Mild
None

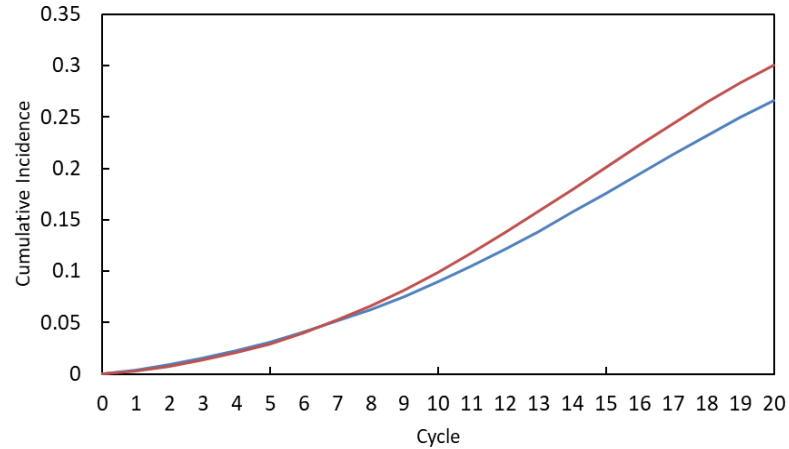
HIGH TO BETTER	0,789474
MEDIUM/SEVERE TO BETTER	0,833333
MEDIUM TO BETTER	0,536364
MEDIUM TO WORSE	0,181818
MILD TO WORSE	0,138587
NONE TO WORSE	0,211581

Hälsoekonomisk analys

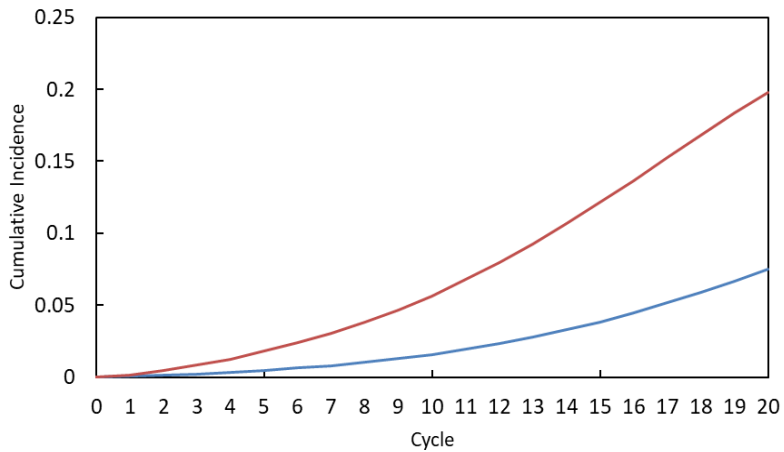
Stroke (first)



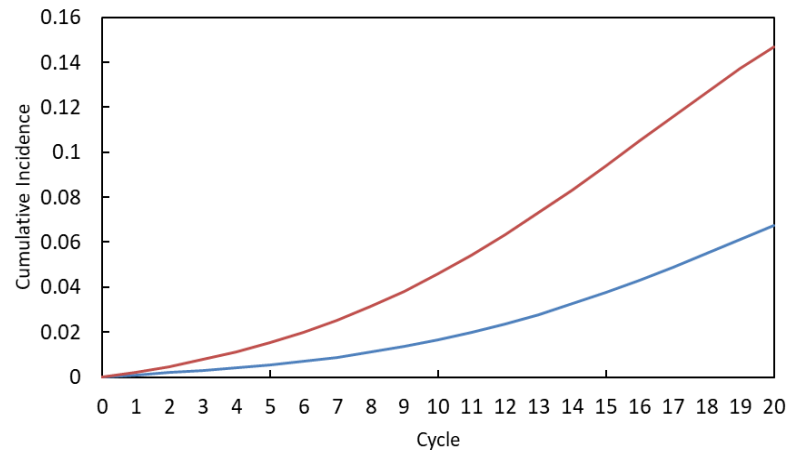
Heart Failure



Background Retinopathy



Macroalbuminuria



Årlig kostnadsbesparing
3100 kr/användare/år

En av Sveriges största preventionssatsningar

Hur väl förebygger Livsstilsverktyget ohälsa i befolkningen?

- 90 000 deltagare över hela Sverige
- Jämförelse mot kontrollgrupp
- Utvecklingen av sjuklighet (ICD-koder) och läkemedelsförskrivning följs via Socialstyrelsen under 3 år

Samverkan med olika aktörer

- **Primärprevention**
 - Samarbete med landsting inom satsningen för Riktade hälsosamtal
- **Sekundärprevention**
 - Vid hjärtrehabilitering efter hjärtinfarkt i nationellt samarbete med Swedeheart
- **Samverkan med svenska organisationer och företag**
 - Kommuner, företag, organisationer

Redskap i nationella folkhälsosatsningen för god och jämlik hälsa i Sverige



Välkommen att ta del av det forskningsbaserade Livsstilsverktyget från Göteborgs universitet, som kan ge ett nytt sätt att:

- må bättre
- hantera stress och livets upp- och nergångar
- förebygga eller hantera livsstilssjukdomar

Genom att använda verktyget deltar du också i en av Sveriges största satsningar för folkhälsan där vi undersöker din hälsa och ditt välmående över flera år framåt. Verktyget är kostnadsfritt.

Utöver konkreta tips och tankeväckande reflektioner får du även del av webinarier och inspirerande samtal som speglar hälsa på olika sätt.

[Börja använda verktyget](#)

livsstilsverktyget.se/regionskane



Min kalori-förbränning

Du förbränner totalt **15** kilokalorier per dag genom din fysiska aktivitet. Av detta förbränner du:

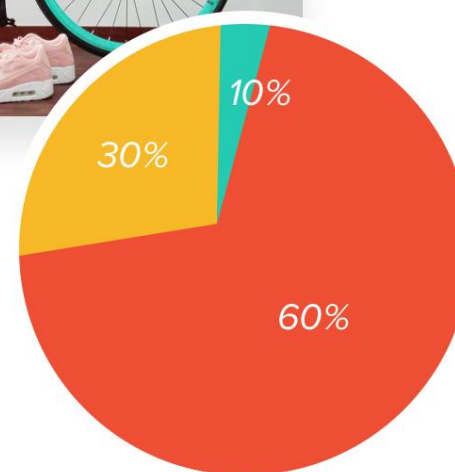
15 kilokalorier på mycket ansträngande aktiviteter
0 kilokalorier på måttligt ansträngande aktiviteter
0 kilokalorier på promenader

Din kartläggning visar att du har **låg** fysisk aktivitet.

Vi vet alla att det är bra att röra på sig men det är ärligt talat inte alltid så lätt att få in fysisk aktivitet i vardagen. Det kan bero på allt från kroppsliga hinder till tidspress eller helt enkelt djupt rotade vanor som är svåra att bryta.

Glädjande nog har modern forskning visat att även små förändringar i fysisk aktivitet kan ha stora hälsoeffekter inom de mest skilda livsområden.

På nästa sida ska vi titta mer på det.



10%
(15 kilokalorier)

Mycket
ansträngande

30%
(100 kilokalorier)

Måttligt
ansträngande

60%
(800 kilokalorier)

Promenader

Tillbaka

Nästa



Här nedanför ser du dina svar från förra sidan. Klicka i rutan för att välja de aktiviteter som du realistiskt tror att du i stället skulle kunna göra stående och ändå få acceptabel behållning. Längst ner kan du se vilken effekt detta skulle ha på din tid i sittande.

Aktivitet	Minuter	Kan göras stående
TV	120	☐
Kontoret	400	☐
Tåget	100	☐
Surfar på nätet	120	☐
Talar i telefon	40	☒

Total andel av din vakna tid som du sitter

77%

Tillbaka

Nästa



Mikrovanor

- 1. Vad vill du ändra?**
- 2. Vad är minsta steget?**
- 3. Knyt till en signal**



Se över signalerna i din omgivning

**Om det inte går att
ändra vanan?**

**Behåll vanans yttre ram
men byt ut innehållet**



Är jag motiverad?

Beslutsbalans

Självförmåga

Självförståelse



Kahneman / Tversky

System 1 – vanemässigt

System 2 – reflekterande



- 1) Överlevnaden första månaden är 90%**
- 2) Dödligheten första månaden är 10%**

Ensamhet

Säkert har du erfarit att vissa relationer, trots att de är artiga och trevliga, handlar mest om vilken nytta vi kan ha av varandra. Vi är avvaktande, granskande, jämförande. Vi ger endast en liten bit av oss själva och ser bara en skärva av den andra människan.

Andra möten däremot ger en upplevelse av att vi ser och accepterar varandra. Vi släpper oss själva och slukas upp i det gemensamma samtalet, eller rentav den gemensamma tystnaden. Det intressanta är att det är som om man själv växer, som en slags bieffekt av att man gett ett rum åt den andra.



Samtidigt söker människor sig gärna till andra, även när de inte ser oss, i vissa fall till



Acceptans

Negativa automatiska tankar

Oro

Hur påverkar stress hälsan?

Visst får man ibland en känsla av att det som påstås om hälsa verkar alldeles för enkelt. Ofta låter det så självklart, som om alla vet vad hälsa är. Eller stress för den delen. I själva verket används orden ganska godtyckligt.

En del forskare menar till exempel att stress är allting som förändrar kroppens jämvikt. Det mogna höstäpplet som höjer blodsockret. Den lätta knuffen i trängseln på tunnelbanan. Vinden som kylvad oss när vi hämtar morgontidningen. Om det där ska räknas in blir nästan allt i livet stress och det är tveksamt vad begreppet fyller för funktion.





Nyckeln

Att kombinera information med reflektion över centrala livsfrågor

[Skriv en egen fråga](#)[Fler förslag](#)

Vad i mitt liv är så pass viktigt att jag vill börja röra mig mer?

Vad i mitt liv är
så pass viktigt
att jag vill börja
röra mig mer?

Vill du ha en påminnelse?

☒ Sänd min fråga via email

[Avsluta temat >>](#)

Din personliga resa

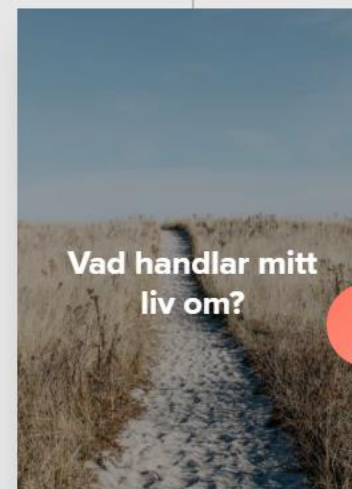
Teman

Kärnfrågor

Andras kärnfrågor

Teman som du gjort

Du har nu gjort 14 teman som du kan återvända till eller välj ett nytt bland alla teman längre ned.

03
sep03
sep03
sep03
sep03
sep

Möjligheter till förbättrad prevention

- Vetenskaplig grund och framtagen i samarbete mellan regioner och svenska universitet
- Visar hur olika områden hänger samman – fysisk, psykisk, social och existentiell hälsa
- Enkelt att komma igång – kräver inget merarbete i vården
- Hjälp för patienter att vidmakthålla hälsosamma vanor i vardagen
- livsstilsverktyget.se
- livsstilsverktyget@gu.se

