

Årsrapport

Diarienummer
HSN 2026/762
Datum
2026-02-23



Årsrapport 2025

LPO Levnadsvanor

1. Verksamhet och uppdrag

Programområdet har bäring i alla övriga programområden. Levnadsvanor påverkar hela befolkningen och därmed samtliga patientgrupper. Programområdet ska ge förutsättningar för att kunskapen om hälsorelaterade levnadsvanor enkelt kan integreras i kunskapsstyrningssystemets olika delar. Insatsområdena omfattar enhetlig dokumentation om levnadsvanor, generisk modell för levnadsvanor, riktade hälsosamtal, sömn- och vakenhetsstörningar samt vårdprogram om levnadsvanor. Hälsorelaterade levnadsvanor bedöms ha betydelse för nio av de tio vanligaste sjukdomstillstånden som leder till för tidig död.

Lokalt programområde (LPO) levnadsvanor utgör den lokala nivån i det nationella systemet för kunskapsstyrning och är mottagare av kunskapsstöd från den nationella och sjukvårdsregionala nivån. Likaväl samlar man upp lokala behov av kunskap och delar med sig av goda exempel inom programrådets kunskapsområden.

LPO Levnadsvanor är underställd och tar uppdrag från Beredningsgrupp för kunskapsstyrning (KSG-B) i Region Dalarna och Länschefsnätverket (LCHNV) inom RSS Dalarnas samverkansstruktur och består av representanter från både region och kommuner, dock är kommunrepresentationen ännu vakant.

2. Deltagare

Lista över deltagare i LPO under 2025

Namn	Roll	Organisation	Kommentar
Sofia Nissbro	Sjukgymnast Primärvårdsrehab, ordförande i LPO, ledamot i RPO	Region Dalarna	
David Igman	Chefläkare, distriktsläkare Svärdsjö VC	Region Dalarna	
Lars Jerdén	Specialistläkare allmänmedicin	Region Dalarna	
Michaela Hedlund	1a linjens chef Älvdalens VC	Region Dalarna	
Kristina Ehrling	Diabetessamordnare	Region Dalarna	
Susanne Andersson	Cancersamordnare	Region Dalarna	
Helena Forselius	Vårdsamordnare och psykiatrisk.	Region Dalarna	
Anita Nilsson-Nääs	Utvecklingsledare omställning hälso- och sjukvård	Region Dalarna	
Eva Östling	Verksamhetschef Folk tandvården	Region Dalarna	Feb-Jun
Birgitta Nordström	Vårdutvecklare. Folk tandvården	Region Dalarna	Sep-Dec
Maria Flink	Ny verksamhetschef Folk tandvården	Region Dalarna	Från dec.
Bettina Sielaff	Överläkare sömnlab Avesta	Region Dalarna	Från juni
Anna-Karin Byström	Hälsosamtalsledare Orsa VC	Region Dalarna	Från okt.
Stefan Nielsen	LPO-samordnare	RSS Dalarna	

Årsrapport

Diarienummer
HSN 2026/762
Datum
2026-02-23



3. Möten

Under året har LPO genomfört sex anteckningsförda möten (6/2, 10/4, 12/6, 4/9, 30/10 och 4/12). De flesta möten har hållits som hybridmöten.

4. Aktiviteter under året

Det har varit ett synnerligen händelserikt år inom programområdet. Sofia Nissbro tog över som ny LPO-ordförande från årsskiftet och har också representerat Dalarna i RPO Levnadsvanor och rapporterat till LPO därifrån. LPO har haft en tillväxt av nya ledamöter under året i takt med att programområdets uppdrag breddats till att omfatta fler verksamheter. Både tandvård och munhälsa samt sömn är viktiga faktorer i det främjande och förebyggande arbetet för en god hälsa. Därför har representanter tillkommit i LPO från de verksamheterna. LPO har även stärkt upp representationen inom hälsosamtal och digital levnadsvanemottagning.

Sofia Nissbro har även under 2025 lett arbetet med **FaR** (Fysisk aktivitet på recept) med stöd av statliga stimulansmedel på deltid. Styrgruppen för riktade statsbidrag i regionen har efterfrågat tydligare resultat av vad insatsen ger. Studier visar på att även mindre öknings av fysisk aktivitet har positiva hälsoeffekter och därför är FaR i grunden en mycket kostnadseffektiv insats.

Anita Nilsson-Nääs tog över ansvaret efter Petra Palmestål för det fortsatta arbetet med gapanalysen och handlingsplanen på det **Nationella vård-programmet för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor**. Förutom Anita har även Lars Jerdén och Sofia Nissbro tillsammans med gott processtöd av Paula Broström från Omställning Hälso- och sjukvård författat skrivningarna i handlingsplanen och tagit fram presentationer inför beslut i KSG-B och HS-LG under hösten. I handlingsplanen valdes 5 av 40 identifierade åtgärder ut som prioriterade. LPO har återkommande fått rapportering om arbetets gång och fört dialog och bidragit med synpunkter kring innehåll och prioriteringar i handlingsplanen.

En av de prioriterade åtgärderna i handlingsplanen handlar om att arbeta med **tobaksavvänjning** regionalt. LPO har fört många diskussioner kring och tagit del av rapporter om de negativa hälsoeffekterna av tobaksanvändande i allmänhet och det så kallade "vita snuset" eller "nikotinsnuset" negativa påverkan på munhälsan i synnerhet. I de nationella riktlinjerna jämföras nikotinsnuset med vanligt tobakssnus och betraktas som lika skadligt och leder ofta till hjärt/kärlsjukdom och olika cancersjukdomar. Tobak är också ofta den främsta inkörsporten till tyngre droger och därför är arbete med tobaksavvänjning att anse som viktigt och prioriterat. Mot den bakgrunden har LPO initierat ett särskilt arbete med syfte att åter påbörja att arbeta med regional tobaksavvänjning.

Årsrapport

Diarienummer
HSN 2026/762
Datum
2026-02-23



En annan av de prioriterade åtgärderna föreslår uppstart av en digital levnadsvane/livsstils-mottagning och nu har ett pilotprojekt startats upp på Orsa vårdcentral utifrån modellen "hälsocoach online". Ansvarsfördelning och planering för övriga prioriterade åtgärder har också påbörjats.

Från NPO Levnadsvanor har kommunicerats att vårdprogrammet kommer att göras om till 7-8 korta nationella kliniska kunskapsstöd med start under hösten.

Utbildning i levnadsvanor via lärplattformen PingPong har lagts på is under året eftersom att Pingpong kommer fasas ut och att ingen ny utbildningsplattform har upphandlats än. Däremot har NPO Levnadsvanor i samarbete med Regionala cancercenter (RCC) under hösten lanserat en digital utbildning för alla medarbetare i hälso- och sjukvården kallad "Levnadsvanor – fakta och arbetssätt i vården" som är baserat på vårdprogrammet. LPO har tittat närmare på innehållet och bedömt att utbildningen väl uppfyller önskade krav och bör därför göras tillgänglig i utbildningskatalogen för all vårdpersonal i Regionen.

Susanne Andersson har informerat LPO om pågående arbeten och utvecklingsprojekt för cancerprevention inom RCC. Fokus på den reviderade nationella cancerstrategin "Bättre tillsammans" som varit ute på remiss och den europeiska kodexen för cancerprevention som är ett bra komplement till vårdprogrammet för levnadsvanor. Även rapporterat från LUFT-konferensen i september som är Sveriges största konferens inom nikotin- och tobaksområdet.

LPO har under året fortsatt att föra diskussioner om utveckling och förbättringar av frågeformuläret för riktade hälsosamtal för 50-åringar. Förslag har lyfts om att utöka formuläret med frågor om bl.a sexuell och reproduktiv hälsa och munhälsa. Det skulle isf ställa högre krav på de som genomför samtalen att kunna följa upp resultatet. LPO har dock enats om att avvakta revidering av vårt frågeformulär i väntan på resultatet av en nationell inventering av hälsosamtalsfrågor som gjorts under året. LPO har också gett förslag på olika fortbildningsinsatser i samband med hälsosamtalsledarnas nätverksmöten.

David Iggman har upplyst LPO om PEth-tester som är en markör för att identifiera ett riskbruk av alkoholkonsumtion och som diskuterats flitigt i media under året.

LPO har fått löpande uppdateringar om vad som är på gång från NPO och RPO Levnadsvanor, HFS-nätverket samt omvärldsspaning efter nyheter, inbjudan till konferenser, seminarier och workshops som arrangerats inom ramen för kunskapsstyrningen eller regionalt i närområdet och bedömts relevanta för LPO. Även tagit del av remiss på stöddokument "Levnadsvanor, övervikt och obesitas vid cancer" samt "Hälsodeklaration inför operation och anestesi".

Årsrapport

Diarienummer
HSN 2026/762
Datum
2026-02-23



Diskussion har även förts i LPO om hur dokumentation om levnadsvanor kommer fungera i nya journalsystemet Cosmic och att det behöver tas fram en ny manual och lathund för riktade hälsosamtal i Cosmic. Bristen på skrivningar om levnadsvanor i terapirekommendationerna har också diskuterats.

5. Uppdrag och frågor LPO arbetat med under 2025

Ett urval av uppdrag och frågor LPO arbetat med under 2025

Aktivitet	Beskrivning	Status
Gapanalys och handlingsplan på Nationella vårdprogrammet för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor	LPO har noggrant följt arbetet och bidragit med synpunkter till upprättandet av handlingsplan och prioriterade åtgärder som gått för beslut om godkännande i Primärvårdens divisionsledning, KSG-B och HS-LG.	Pågående, fortsätter under 2026
Arbetet med FaR i Dalarna	LPO har fortsatt att följa arbetet med FaR under året.	Uppfyllt, 2025 avslutat, inväntar besked om nya medel för 2026
Levnadsvanor i Cosmic	LPO har följt hur dokumentation om levnadsvanor fungerar i nya journalsystemet Cosmic som infördes i höstas.	Uppfyllt

Årsrapport

Diarienummer
HSN 2026/762
Datum
2026-02-23



6. Aktivitetsplan 2026

Aktivitetsplanen för LPO 2026 innehåller förslag på följande aktiviteter.

Aktivitet	Beskrivning	Tidplan
Gapanalys och handlingsplan på Nationella vårdprogrammet för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor	Fortsätta följa implementeringen av de beslutade fem prioriterade åtgärderna i handlingsplanen. Särskilt den åtgärden om att åter börja arbeta regionalt med tobaksavvänjning.	Pågående, fortsätter under 2026
Arbetet med FaR i Dalarna	Fortsätta följa det pågående arbetet med FaR.	Pågående, fortsätter under 2026
Uppstart av digital levnadsvane/ livsstils mottagning	Följa arbetet med uppstart av den digitala levnadsvanemottagningen.	Pågående, fortsätter under 2026
Riktade hälsosamtal för 50-åringar	Följa arbetet med inventeringen av hälsosamtalsfrågor som NPO startat upp under 2025 och fortsätta att utveckla Dalarnas frågeformulär.	Pågående, fortsätter under 2026
2026 blir ett tema-år för ökad rörelse	Följa uppstarten av det nya kompetenscentret genom FoHM som ska stärka det strategiska arbetet med att främja fysisk aktivitet på nationell, regional och lokal nivå. Möjligen kan LPO bli involverade.	Under 2026
Granska kunskapsstöd på remiss	LPO informeras om och för dialog kring nya kunskapsstöd och annat som kommer på remiss inom programområdet.	Fortlöpande
Vakanser i LPO	Försöka få vakanserna från kommunerna i LPO tillsatta.	Under 2026