



**World Occupational
Therapy Day**
27th October 2022

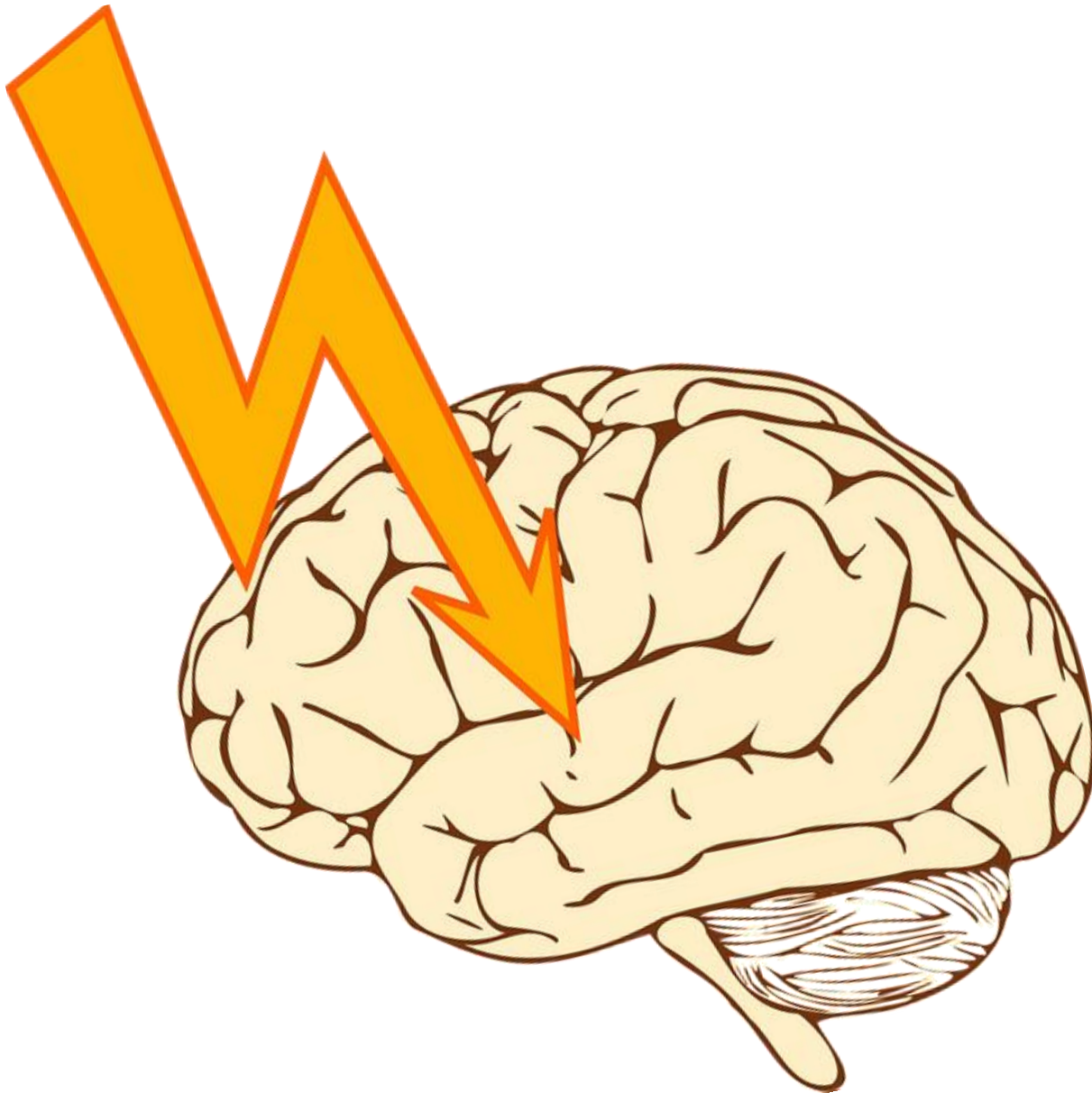
Arbetsterapins dag 2022

Exempel från förebyggande och hälsofrämjande insats i primärvården: **Aktivare Vardag**

Emelie Mälstam, Doktorand
Avdelningen för Arbetsterapi
Karolinska Institutet | Institutionen för neurobiologi,
vårdvetenskap och samhälle
Adjunkt Folkhälsovetenskap
Högskolan i Gävle | Akademin för Hälsa och Arbetsliv
E-mail: emelie.malstam@ki.se



**Karolinska
Institutet**



Stroke och prevention

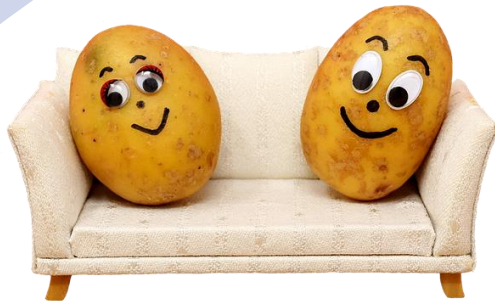
- ca 25 000 personer får stroke årligen i Sverige
- Var 20:e minut drabbas 1 person
- Åldrande befolkning och fler yngre som drabbas kräver utökade insatser och nya metoder



**Karolinska
Institutet**

Sjukdomsförebyggande

● Riskfaktorer



● Livsstilsinterventioner

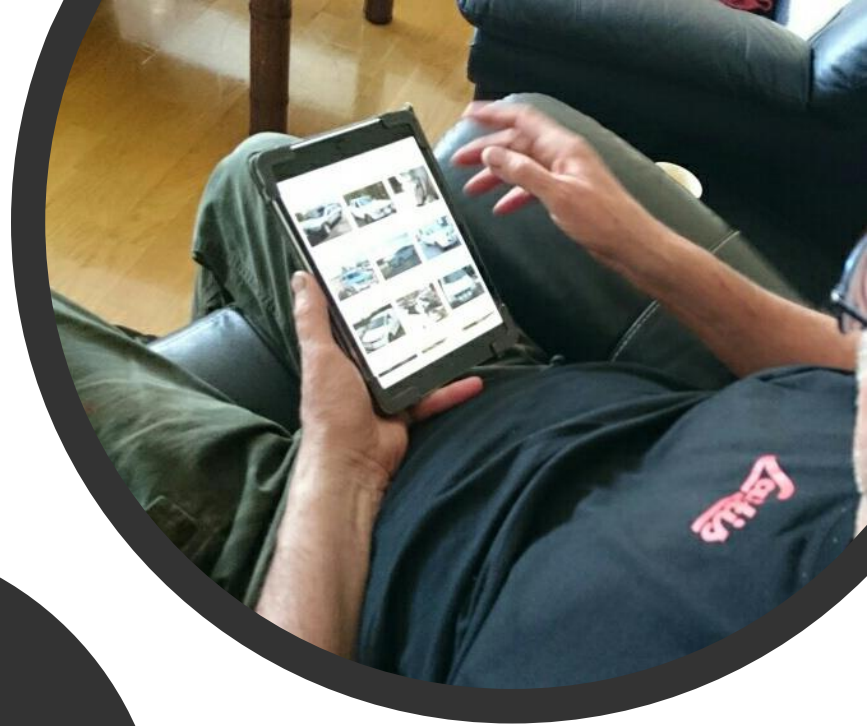


● Digital hälsa

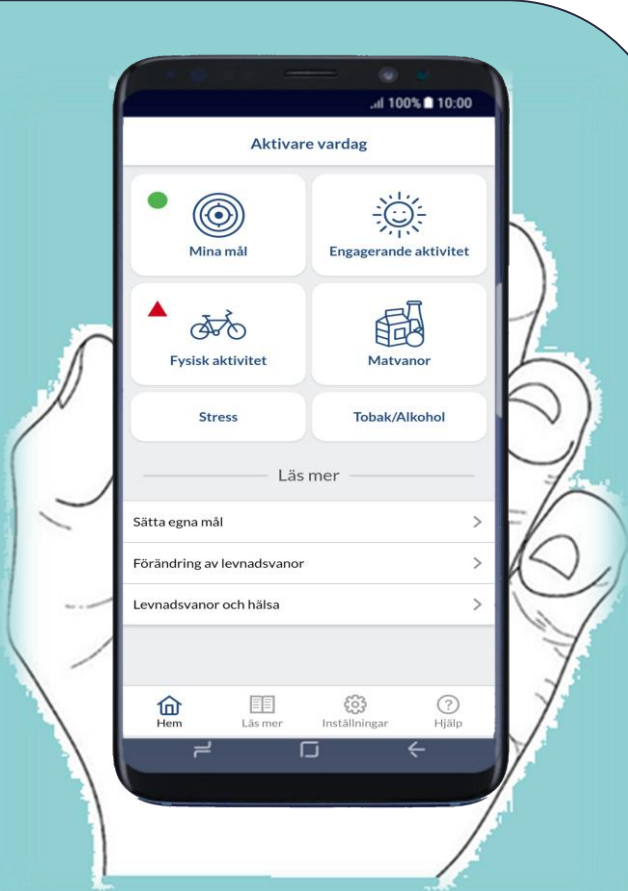


**Karolinska
Institutet**

A circular collage of various food items including fried eggs, french fries, a coffee cup, a sausage, a bread roll, a skewer, a milk carton, a burger, a slice of pizza, a sandwich, a chicken drumstick, a hot dog, a taco, a chili dog, an ice cream cone, and a soft drink.



Aktivare vardag

Veckor:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Innehåll:	Vecka 1: Individuell livsstils- och aktivitetsanalys & sätta aktivitetsbaserade mål Grupptillfällen: Vecka 2: Stroke risker & engagerande aktiviteter Vecka 3: Fysisk aktivitet och hälsa Vecka 4: Matvanor Vecka 5: Aktivitetsbalans i vardagslivet Vecka 6: Hållbar hälsa: aktivitetsmönster och rutiner Vecka 10: Booster tillfälle: Individuella, sociala och digitala aspekter på hälsa och vägar framåt Vecka 12: Individuell uppföljning 											



Komplex intervention

- Öka medvetenhet om risk
- Nya erfarenheter och engagerande aktiviteter
- Registrering och reflektion med hjälp av appen



**Karolinska
Institutet**

Fysisk
aktivitet och
stillasittande

Sociala aspekter
på hälsa och
aktivitet

Rutiner och
aktivitetsmönster

Aktivitetsbalans

Matvanor

Identitet, roller,
vägen framåt



Dietist

Fysioterapeut

Arbetsterapeut

Arbetsterapeut



Karolinska
Institutet

Viktiga lärdomar!

- Synergieffekter appar → grupp tillfällen → individuellt arbete
- Men! Det kan ta tid att skapa meningsfulla rutiner för app-användande
- Aktivitetsmönster och aktivitetsanalys är viktig komponent i tidigt förebyggande av stroke!



**Karolinska
Institutet**



Vill du veta mer
om vår forskning?
Scanna QR
koden!

Kontaktuppgifter:

ann-helen.patomella@ki.se
emelie.malstam@ki.se

Tack till:

Deltagare och personal!

HELD forskargrupp på Karolinska Institutet och alla samarbetspartners. Ann-Helen Patomella, Eric Asaba, Susanne Guidetti, Elisabet Åkesson, Kerstin Tham, Aileen Bergström, Anders Kottorp, Christina Eriksson, Christina Olsson, Bo Christer Bertilsson, Gunnar Nilsson, Hans Jonsson, Marie Lööf, Martha Gustavsson, Uno Fors. Stroke förbundet, ScientificMed (numera Cuviva), Vårdalsstifelsen och Högskolan i Gävle.

Bilder i presentationen:

Alla bilder har tillstånd/samtycke att visas från antingen: Personer på bilden, Pixabay, Pexels, ScientificMed (numera Cuviva), Karolinska Institutet eller har illustreras av Emelie Mälstam och Niklas Levin.



**Karolinska
Institutet**