Egenvård och förebyggande hälsoarbete

Region Stockholm har ett ansvar att inte bara behandla sjukdomar utan också arbeta förebyggande för att stärka folkhälsan. Det innebär att vården aktivt ska bidra till att minska risken för att ohälsa uppstår. En viktig del i detta arbete är att stärka individens möjligheter till egenvård, det vill säga att själv hantera enklare besvär, följa behandlingsråd och ta steg för att förbättra sin hälsa utifrån sina egna förutsättningar.

- Stärka det förebyggande hälsoarbetet i primärvården.
- Att digitala stödverktyg inom vården ska vara tillgängliga och användarvänliga för alla.
- Att Region Stockholm ska tillvarata apotekarnas kompetens för att stärka egenvården och ge invånare bättre stöd i att hantera sin hälsa och läkemedelsanvändning.

Preventionsarbete

Primärvården är en viktig del i arbetet med att förebygga sjukdom och främja hälsa. Genom att erbjuda hälsosamtal, identifiera riskfaktorer i ett tidigt skede och ge stöd kring levnadsvanor kan vården bidra till att minska risken för livsstilsrelaterade sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och psykisk ohälsa. Det förebyggande arbetet har också en viktig roll i att minska skillnader i hälsa mellan olika grupper i befolkningen.

I Region Stockholm bedrivs det förebyggande arbetet bland annat genom hälsoobligationer, fysisk aktivitet på recept och strukturerade hälsosamtal i primärvården.

Egenvård och stöd

Digitala verktyg som journalportaler, påminnelsetjänster och egenmonitorering spelar också en viktig roll i att stötta människor i deras egenvård. De kan underlätta för patienter att följa ordinerade behandlingar, hålla koll på sina hälsovärden och ta del av information som stärker det egna hälsoansvaret. Digitala lösningar kan också stärka individens delaktighet i sin egen vård. Något som i sin tur bidrar till bättre följsamhet och hälsoutfall. För att alla invånare ska ha nytta av dessa tjänster krävs dock att de är

användarvänliga och tillgängliga, oavsett teknikvana, funktionsvariation eller språkkunskaper.

Utöver digitala stöd har även andra aktörer en viktig roll i det förebyggande arbetet. Apoteken är en lättillgänglig resurs där många invånare möter hälso- och sjukvården i vardagen. Med sin farmaceutiska kompetens kan apoteken ge kvalificerade råd om egenvård, läkemedelsanvändning och livsstilsförändringar. Genom att stärka samarbetet mellan apoteken och vården kan regionen förbättra följsamheten till behandlingar och bidra till en bättre folkhälsa.

För att stärka kvaliteten i det förebyggande arbetet behöver Region Stockholm även utveckla metoder för att följa upp och utvärdera effekterna av olika insatser. Genom att ta tillvara på data och invånarnas erfarenheter kan arbetet förbättras och resurser användas mer träffsäkert.

Publicerad: 5 augusti 2025