



## Sammanträde med Forskningsplattformens Samordningsgrupp

**Tid:** 2018-05-25 kl. 13:30-15:30

**Plats:** 7-314

**Närvarande:** Anna-Karin Edberg, vice rektor HKR, ordförande  
Viveca Dettmark, senior advisor  
Kenneth Persson, verksamhetschef H-holms kommun  
Malin Sundström, doktorand HKR  
Gunilla Marcusson, MAS Östra Göinge kommun  
Andriette Näslund, utvecklingsstrateg Osby kommun  
Kerstin Blomqvist, rep forskare HKR  
Annika Fröberg, vård o omsorgschef Bromölla kommun  
Ulrika Johannesson Olsson, Kristianstad kommun  
Monica Dahl, Hälsa och Omsorg, Östra Göinge kommun  
Kerstin Mauritzson, Region Skåne, KryH/ primärvård  
Patrik Wilhelmsson, verksamhetschef VO Perstorps kommun  
Annika Kragh Ekstam, Skånevård KryH  
Lena Hagerman, Arbete och välfärdförvaltningen  
Kristianstad kommun  
Hannie Lundgren, Forskningschef Region Skåne

**Övriga:** Therese Martinsson, forskningsassistent HKR  
Albert Westergren, forskningschef, HKR

**Ej närvarande:** Madelaine Agosti, sektionschef Hörby kommun  
Anette Ekenberg, Hässleholms kommun  
Pia Andersson, sektionschef HKR  
Serge Padoan, Forskningschef Skånevård KryH  
Helena Ståhl, förvaltningschef Osby kommun

Ordförande hälsar välkommen till mötet. Då nya medlemmar tillkommit i gruppen görs en allmän presentationsrunda.

### **1. Dagordning och föregående mötesanteckningar**

Dagordningen och föregående mötesanteckningar godkänns.

### **2. Återrapportering FoU-nätverken**

Kerstin Mauritzon rapporterar att styrgruppen ska läggas ned och att uppdraget istället ska kopplas till den operativa tjänstemannaberedningen. En person blir ansvarig och kommer även delta i Samordningsgruppen. Det har lyfts att en MAS skulle kunna vara lämplig, men frågan tas åter upp i höst. Samordnaren blir en kanal in i den operativa gruppen för oss. Gunilla Marcusson ser positivt på lösningen, det har tidigare upplevts otydligheter.

### **3. Rapport från verksamheten, Albert Westergren**

Under våren har tre möten med Vetenskapliga rådet genomförts. Vid senaste mötet beviljades Timurs Umans projekt "Cultural diversity in multiprofessional health care teams" 1 månadsforskningstid för en adjunkt för datainsamling. Projektet "Existentiell ensamhet" har beviljats tid för handledning av doktorand.

Finansiellt stöd för en postdoktortjänst på 6 månader har annonserats ut till projekt som redan har beviljat stöd från Forskningsplattformen. Två ansökningar har inkommit och tas upp för diskussion och beslut i Vetenskapliga rådet på tisdag.

Vi har haft två utlysningar av doktorandtjänster fram till licentiatexamen (heltid 2 år), i projekten "Sömn, mediavanor och livsstil hos ungdomar" samt "Preventiva hembesök". Gita Hedin börjar i augusti i sömnprojektet och när det gäller preventiva hembesök har utlysningen förlängts och går att söka fram till och med söndag. Intervjuer hålls onsdagen 30 maj.

De tre doktoranderna i "Existentiell ensamhet" har genomfört sina mittseminarium och fortsätter nu sina studier fram till doktorexamen.

Maria Kläfverud, doktorand i projektet "Barn i Barnahus" disputerar under hösten.

Sophie Schön Persson, doktorand i "Medarbetarskapets roll för en hälsoskapande arbetsplats" har flyttat fram sin disputation till våren 2019.

Manuela Schmidt, doktorand i "Behovsanpassad vårdmodell för personer som frekvent söker psykiatrisk akutmottagning" går upp för licentiatexamen 15 juni. Därefter fortsätter hon fram till doktorsexamen med fokus på organisatoriska aspekter.

Doktorand Christine Etzerodt Laustsen är igång med datainsamlingen (intervjuer) till sin första studie.

Forskningsassistent Therese Martinsson har nu fast anställning.

Konferenslokalen i Hus 5 kommer att byggas om med en "box" vid två av dörrarna för att kontoren på bottenvåningen ska ha direkt kontakt med ovanvåning när konferenslokalen är bokad.

Forskningsplattformen är nu aktiva på Facebook och vi vill gärna ha input från er om aktuella evenemang som kan intressera andra och gärna ha bidrag i form av svar på några korta frågor. Gärna också en bild som vi får publicera. Se exempel med tre korta frågor till Albert. [https://www.facebook.com/pg/FPL.HiS/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/FPL.HiS/posts/?ref=page_internal) Förslagsvis kan även doktorandtjänster läggas ut på vår Facebooksida.

Forskningsplattformen är medarrangörer till PMHealth konferensen som går av stapeln nästa vecka. [www.hkr.se/pmhealth2018](http://www.hkr.se/pmhealth2018)

Albert Westergren har haft verksamhetsdialog med HKR:s ledning och fått mycket positiv feedback på hur verksamheten bedrivs. Forskningsplattformen ses som en förebild för andra plattformar på Högskolan.

Therese Martinsson håller på att gå igenom idédatabanken och alla tips på projekt där studenter kan vara involverade mottages tacksamt. Specialistsjuksköterskeutbildningen kommer snart att påbörja examensarbetskursen så det finns många möjligheter att få hjälp med att genomföra olika projekt. Läs mer om aktuella projekt och tidigare genomförda studentarbeten på [www.hkr.se/fpl-student](http://www.hkr.se/fpl-student)

Till första mötet i höst kommer strategiplanen för 2019-2020 att diskuteras.

#### **4. Konferens E-hälsa & åldrande**

Den 4 oktober, på kanelbullens dag, anordnas en E-hälsokonferens på Krinova med fokus på åldrande och praktisk kunskap. Samordningsgruppen diskuterar om konferensen ska vara kostnadsfri eller inte, men föreslår att FPL debiterar lunchen till självkostnadspris.

Konferensens förmiddag innehåller föreläsningar med bland annat Frida Beijer, Perstorps kommun, som kommer att berätta om DIDEK och deras uppstartsarbete. Under förmiddagen kommer vi även att lyssna till Agneta Fänge, Lunds universitet, som berättar mer om möjligheter, risker och etik. Eftermiddagen ägnas sedan åt "prova-på stationer" där företag och forskare visar upp produkter och det ges möjlighet till diskussion. En hel del produkter och tjänster är redan klara men vi önskar gärna input från verksamheterna genom att någon berättar samt visar upp vad som redan används.

På Sjögläntans vårdboende i Vinslöv testas just nu VR glasögon. Kenneth Persson undersöker möjligheten att någon därifrån kommer och berättar om detta på konferensen.

Lena Hagerman lyfter fram en rapport från Vinnova "Artificiell intelligens i svenskt näringsliv och samhälle - Analys av utveckling och potential", som intressant i det här sammanhanget.

#### **5. Uppdatering digitala plattformen för Pre-H.**

Då Pia Petersson har fått förhinder, återrappporter Therese Martinsson kort om nuläget. Kontraktet med Entergate om det webbaserade dokumentssystemet Entermedic är i slutfasen. När allt är klart får vi tillgång till systemet och kan fortsätta jobba med enkäterna till preventiva hembesök. Pia Petersson, Johan Müllern-Aspegren och Therese Martinsson har genomgått en grundutbildning i systemet och deras upplevelse är att det är användarvänligt med mycket flexibilitet och många möjligheter. Webbstödet planeras att börja användas i skarpt läge under hösten 2018.

#### **6. Uppdatering Forskarutbildningsansökan, Anna-Karin Edberg**

Personal från HKR var 20 mars på intervju hos UKÄ. Intervjun fokuserade mycket på samverkan. Vi har fått ett förhandsbesked med möjlighet att komplettera eventuella sakfel från UKÄ. De har flera synpunkter, bland annat på hur vi skriver fram själva ämnet. Slutbesked kommer i juni, men det är inte troligt att vi får ansökan beviljad. Ny ansökan planeras våren 2019.

#### **7. Presentation "Sömn, mediavanor och livsstil hos ungdomar"**

**Pernilla Garmy**

Se bilaga.

## 8. Mötestider hösten

Höstens mötestider fastställs till:

- 5 oktober
- 30 november

## 9. Övrigt

### *Återkoppling från Vetenskapliga rådet*

Frågan om motiveringar till de beslut som Vetenskapliga rådet tar lyfts upp. Vid avslag sker idag endast muntlig återrapportering till projektledaren. Det finns ett önskemål från verksamheterna att få se bakgrunden till avslag, då verksamhet och akademi inte alltid talar samma språk och kommunerna inte kan påverka den vetenskapliga delen. Det diskuteras att även om forskarna är kompetenta så är en deltagarbaserad ansats svårare att skriva fram forskningsmässigt, eftersom det i ett tidigt skede inte går att beskriva hur det ska ske, eftersom det beslutas under forskningsprojektets gång. Det lyfts också att det är naturligt att alla projekt inte beviljas medel, även om det smärtsamt när projekten är viktiga för verksamheterna. På nästa möte med Vetenskapliga rådet kommer önskan om motivering att tas upp.

### *Nya deltagare till Forskningsplattformen*

På förra mötet diskuterades intresset för Forskningsplattformen från andra kommuner. Frågan lyfts igen då Hannie Lundgren inte var närvarande vid förra mötet och input från Region Skåne önskades. Region Skåne ställer sig positiva till att Sölvesborg och Simrishamn ingår i gruppen så länge kommunerna är positiva att utöka. Samtalen med de nya kommunerna kommer att återupptas och rapporteras till nästa möte. Det behöver säkerställas att gällande avtal med kommunerna inte strider mot en utökning. FPL HiS administration återrapporterar på nästa möte.

**Fast punkt: Projektidéer från verksamheten.**

**Mötet avslutas och ordförande tackar för vårens goda arbete och önskar alla en riktigt trevlig sommar.**

Nästa möte:

Fredagen den 5 oktober 2018 kl. 13:30-15:30

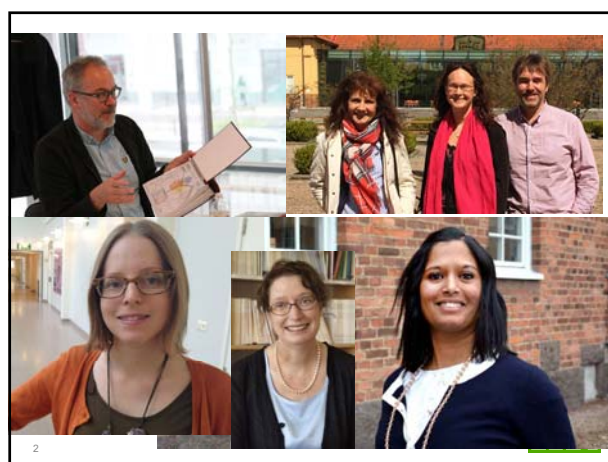
Antecknat av Therese Martinsson



## Sömn medievanor och livsstil hos ungdomar

Pernilla Garmy  
Barnsjuksköterska, doktor i medicinsk vetenskap  
Lektor vid Högskolan Kristianstad  
Postdoktor vid Lunds universitet

**Högskolan Kristianstad**



## Sömnbehov


- Barn 6-12 år: 10-11 timmar
- Ungdomar 13-18 år: 9 timmar

Sömnstörningar hos barn. Kunskapsdokument, Information från Läkeredelsverket 2: 2015

Men så här sov de 2008-2009:

- 6-12 år: 9-10 timmar
- 13-18 år: 7-8 timmar

Garmy P, Nyberg P, Jakobsson U. Sleep and Television and Computer Habits of Swedish School-Age Children. *The Journal of School Nursing*. 2012 Dec;28(6): 489-76



## Minskande sömnlängd

- Barnens sömnlängd har minskat 1 timma på 100 år



## Sömnbrist och övervikt



Insufficient Sleep Is Associated with Obesity and Excessive Screen Time Amongst Ten-Year-Old Children in Sweden

Pernilla Garmy<sup>1,2,3,4</sup>, Eva K. Clauson<sup>5</sup>, Per Nyberg<sup>6</sup>, Ulf Jakobsson<sup>6,7</sup>

1 Department of Health Sciences, Kristianstad University, Sweden  
2 Department of Health Sciences, Clinical Health Promotion Center, Lund University, Sweden  
3 Department of Health Sciences, Faculty of Medicine, Lund University, Sweden  
4 Department of Clinical Sciences in Malmö, Lund University, Sweden  
5 Center for Primary Health Care Research, Lund University Hospital, Sweden

ARTICLE INFO      ABSTRACT

April 2017  
Received 3 June 2017

Purpose: This study investigated sleep, television, computer habits, and obesity in school-age children. Design and methods: This was a cross-sectional self-report survey of 1200 children in grade 4 (mean age: 10.1).



## För lite sömn och lång skärmtid har samband med övervikt hos skolbarn

Pernilla Garmy<sup>1,2,3,4</sup>, Eva K. Clauson<sup>5</sup>, Per Nyberg<sup>6</sup>, och Ulf Jakobsson<sup>6,7</sup>

1 Fakulteten för Hälsovetenskap, Högskolan Kristianstad  
2 Medicinska fakulteten, Lunds universitet

### Slutsats

**Skolbarn som får lite sömn har större risk för att ha en övervikt och att spendera mycket tid framför tv och dator. Skolsköterskor har en viktig uppgift att lyfta betydelsen av sunda sömnvanor och rimliga skärmvanor.**



**Syfte**

I studien undersöktes sömn, tv och datorvanor, samt övervikt hos elever i årskurs 4.

**Metod**

I denna tvärsnittsstudie besvarade 1260 tio-åriga skolbarn en enkät som sömn och medievanor i samband med hälsosamtal hos skolsköterskan i årskurs 4. I samband med detta besök vägdes och mättes även 1097 av barnen. Beskrivande och analytisk statistik användes.



E

**Resultat**

- I genomsnitt sov barnen 9½ timma på skoldagar.
- Ungefär 40 % av barnen rapporterade att de sov mindre än 9 timmar per natt.
- I genomsnitt gick barnen och lade sig klockan 21:00 på vardagkvällar, och en timma senare på helgen.
- I genomsnitt tillbringade barnen 1 timma vid tv:n och 1 timma vid datorn varje dag.
- Förekomsten av övervikt (inklusive fetma) var 18%.
- Rekommendationen för skolbarn är att sova minst 9 timmar per natt, och kortare sömn än 9 timmar på skoldagar var associerat med övervikt, och skärmtid mer än 2 timmar per dag, samt sömnsvårigheter och trötthet i skolan.

E

**Social jetlag**

Original Research Report

**Sleep Habits and Nighttime Texting Among Adolescents**Perrilla Garmy, PhD, RN<sup>1,2</sup>, and Teresa M. Ward, PhD, RN<sup>1</sup>**Abstract**

The aim of this study was to examine sleep habits (i.e., bedtimes and rising times) and their association with nighttime text messaging in 15- to 17-year-old adolescents. This cross-sectional study analyzed data from a web-based survey of adolescent students attending secondary schools in southern Sweden ( $N = 278$ , 50% female). Less than 8 hr of time in bed during school nights was significantly associated with more sleep difficulties, wake time variability on school days and weekends, daytime tiredness, and less engagement at school (all  $p < .05$ ). Sending and/or receiving text messages (Short Message Service [SMS]) at

The Journal of School Nursing  
© The Author(s) 2017  
Reprints and permissions:  
sagepub.com/journalsPermissions.nav  
DOI: 10.1177/0898010117705646  
jns.sagepub.com/home/jns

**Fear of missing out - FoMO**

- Definition av FoMO: a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent.
- Resultat: Hög FoMO, leder till ökad aktivitet på sociala medier, och till sämre välbefinnande



Full length article

Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being

Holly Stead, Peter A. Bubbly

School of Psychology, University of Nottingham, Nottingham, UK; Nottingham Hall, Nottingham, UK

**ABSTRACT**

© The Author(s)  
Reprints and permissions:  
sagepub.com/journalsPermissions.nav  
DOI: 10.1177/0898010117705646  
jns.sagepub.com/home/jns

**ABSTRACT**

The current research examines how an individual's personality, their internet use and the extent to which they are hooked on their internet activities, each being related and to their self-reported subjective and general well-being. A total of 402 young people aged 16-18 years old, located in southern Sweden, completed an online questionnaire that included measures of the Big 5 personality dimensions, symptoms of experiential consciousness, extraversion, neuroticism, and emotional stability, fear of missing out, and problematic internet use. Participants were recruited through posting messages on the Facebook social media site linked to their Quality of Well-being

**Ungdomarnas egna sömntips**

- Skärmfritt sovrum
- Mörkt och tyst i sovrummet
- Lägga sig i tid
- Stiga upp samma tid varje dag
- Motionera
- Vara ute i dagsljus
- Avslappning
- Dricka något varmt

**Regelbundenhet**

- Sömn – uppstigning och läggtider
- Mat
- Motion
- Göra saker man tycker om



## Sammanfattningsvis

- Regelbundenhet – även helgen!
- Få dagsljus!
- Skärmfria nätter!
- Gör ett medvetet val!



## Tack för uppmärksamheten

- [Pernilla.garmy@hkr.se](mailto:Pernilla.garmy@hkr.se)



## Kontaktpersoner

- Kristianstad: Malin Berg, verksamhetschef för Centrala Elevhälsan & Mattias Olsson, skolchef i Kristianstad
- Hässleholm: Jan-Olof Olofsson, verksamhetschef, utbildningsnämnden.
- Perstorp: Åsa Persson, rektor på Perstorps gymnasium.

