



Sammanträde med Forskningsplattformens Samordningsgrupp

Tid: 2019-05-17 kl. 13:30-15:30

Plats: 5-208

Närvarande: Anna-Karin Edberg, vice rektor HKR, ordförande
Viveca Dettmark, senior advisor
Malin Sundström, doktorand HKR
Kerstin Mauritzson, Region Skåne, Kryh/ primärvård
Gunilla Marcusson, MAS Östra Göinge kommun
Pia Andersson, dekan HKR
Serge Padoan, forskningschef Skånes Sjukhus Nordost
Hannie Lundgren, forskningschef, Region Skåne
Ulrika Johannesson Olsson, Kristianstad kommun
Andriette Näslund, utvecklingsstrateg, Osby kommun

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

Ej närvarande: Anette Ekenberg, Hässleholms kommun
Stefan Hellmer, HKR
Helena Ståhl, förvaltningschef, Osby kommun
Annika Fröberg, vård o omsorgschef, Bromölla kommun
Monica Dahl, Hälsa och Omsorg, Östra Göinge kommun
Kenneth Persson, verksamhetschef, Hässleholms kommun
Kerstin Blomqvist, rep forskare, HKR
Patrik Wilhelmsson, verksamhetschef, VO Perstorps kommun
Pia Petersson, samverkanskoordinator, HKR
Kristina Cavetoft, Hörby kommun
Gürdal Şahin, Skånevård Kryh

Ordförande hälsar välkommen till mötet.

1. Dagordning och föregående mötesanteckningar

Dagordningen godkänns med ändringen att punkt 7 Ansökan Region Skåne flyttas upp till efter punkt 4.

Återrapportering av föregående protokoll. Gällande forskarutbildningsansökan, Högsolan är inbjuden till intervju 16/10 hos UKÄ. Besked om forskarutbildningsrättigheter kommer 15 december.

Förslagen på nya representanter till samordningsgruppen är också klara och doktorandrepresentant blir Anna Martinson (suppleant Christine E. Laustsen). Hon ersätter Malin Sundström. Pia Petersson har tackat ja som ersättare för Kerstin Blomqvist, som representerar forskarna.

Föregående mötesanteckningar godkänns.

2. Återrapportering FoU-nätverken

Operativa gruppen har hand om FoU-nätverken och på nästa möte med delregionala operativa gruppen, 28 maj, kommer frågan om nätverken tas upp. Viveca kommer att stämma av med en av de sammankallande ifall input om bakgrunden till nätverken önskas. Viveca samt någon representant från plattformen kan vid behov delge information på ett av delregionala operativa gruppens möte.

Punkten kvarstår till nästa dagordning.

3. Rapport från verksamheten, Albert Westergren

Christine E. Laustsen deltog tillsammans med Pia Petersson och Albert Westergren på Forte talks i Stockholm. Christine presenterade brukarmedverkan, och presentationen tog emot väl. Temat för Forte talks 2019 var välfärd för framtiden.

Flera kommuner har tidigare visat intresse för deltagande i Forskningsplattformen. Kontakt har tagits med Simrishamns kommun och Anna-Karin Edberg och Albert Westergren kommer under hösten föra inledande samtal.

Nästa vecka äger IAGG konferensen rum i Göteborg. Flera forskare och doktorander från projekten Existentiell ensamhet, UserAge och Preventiva hembesök kommer att delta.

Två ledamöter i vetenskapliga rådet kommer under året att gå i pension, Liselotte Jakobsson och Stefan Hellmer. Maria Haak, nyutträd biträdande professor HKR ersätter Liselotte som intern ledamot och Cecilia

Fagerström, professor vid Linnéuniversitetet ersätter Stefan Hellmer som extern ledamot.

Lars Fredén har tackat ja till att ännu en gång genomföra en extern utvärdering av forskningsplattformen. Under hösten kommer Lars att intervju flera personer med anknytning till plattformen.

Sophie Schön Persson disputerar 10 juni 09:00 i Malmö. Alla är varmt välkomna, lokal läggs ut på Lunds universitet, medicinska fakultetens webb ca 3 veckor innan disputationen. Avhandlingens titel är Workplace relationships - as health promoting resources at work.

HKR har instiftat ett nytt pris för att uppmärksamma forskning inom HKRs prioriterade områden. Marina Sjöberg, doktorand i projektet Existentiell ensamhet, har tillsammans med medförfattarna Ingela Beck, Birgit Rasmussen och Anna-Karin Edberg tilldelats priset för mars månads publikation. Se <https://www.hkr.se/nyheter/2019/manadens-publikation-sa-kan-kanslan-av-ensamhet-kan-lindras/>

4. Feedback på ansökningar till VR

Inga nya ansökningar just nu, men två återrapporter från projekten "Stress, smärta och läkemedelsanvändning hos barn och ungdomar" och "Cultural diversity in multiprofessional health care teams: Processes and consequences" har godkänts.

Flyers har tagits fram för att lyfta fram möjligheterna att söka medel från Forskningsplattformen, en som riktar sig till forskare på HKR och en som är tänkt att spridas till vård och omsorgspersonal med forskningsintresse. Båda biläggs.

5. Ansökan Region Skåne

Diskussion kring den kommande ansökan till Region Skåne om fortsatt forskningsfinansiering. Ansökan ska lämnas in våren 2020.

Positiv anda hos lokalpolitiker för fortsatt stöd av forskningen. Letter of Intent bör tas fram och delges regionalpolitiker.

Politiker bör även bjudas in till konferensen 7 november och forskningen inom plattformen bör lyftas fram.

5. Forskningsfika

Bordläggs till nästa möte.

6. Verksamhetsstöd

Bordläggs till nästa möte.

8. Konferens 2019

Konferensen genomförs 7 november med temat E-hälsa: främja, förebygga och behandla.

Bland förmiddagens föreläsare finns bland andra Peter Berggren från Glesbygdsmedicinskt centrum, Region Västerbotten som talar om framtidens vård.

Preventiva hembesök kommer att lyftas fram som forskningsprojekt från Forskningsplattformen.

9. Gäst – Gita Hedin doktorand "Sömn, mediavanor och livsstil hos ungdomar"

Se bilaga.

10. Övrigt

Den nya sjukvårdsorganisationen bordläggs till nästa möte.

Fast punkt: Projektidéer från verksamheten.

Ordförande tackar för dagens goda arbete och ett extra stort tack till Malin Sundström som avgår som doktorandrepresentant. Ordförande önskar alla en riktigt trevlig sommar!

Kommande möte:

18 oktober kl. 13:30-15:30

29 nov kl. 13:30-15:30

Antecknat av Therese Martinsson

Välkomna att söka medel från Forskningsplattformen för **Hälsa i samverkan**



Läs mer på www.hkr.se/fpl

För dig som är **forskare** på HKR inom hälsovetenskapligt område. Tag chansen att få **mer tid** till din forskning. Varje år beviljas forskningstid till projekt knutna till verksamheter i Nordöstra Skåne.

Har du en **idé** men inga kontakter? Vi kan kanske hjälpa dig att hitta en samarbetspartner.

Knyt **nya kontakter** inom HKR, vi anordnar seminarier och workshops inom aktuella områden.

Forskningsplattformen drivs i samverkan med HKR, Region Skåne och kommunerna i Nordöstra Skåne.

Forskningschef: albert.westergren@hkr.se

Forskningsassistent: therese.martinsson@hkr.se



Högskolan
Kristianstad



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

Välkomna att söka medel från Forskningsplattformen för **Hälsa i samverkan**



Läs mer på www.hkr.se/fpl

För dig som är arbetar inom vård och omsorg i Region Skåne Nordost eller i någon av kommunerna knutna till forskningsplattformen. Tag chansen att få **mer tid** till forskning. Varje år beviljas stöd till projekt knutna till verksamheter i Nordöstra Skåne.

Har du en **idé** men inga kontakter? Vi kan kanske hjälpa dig att hitta en samarbetspartner.

Knyt **nya kontakter** inom HKR, vi anordnar seminarier och workshops inom aktuella områden.

Forskningsplattformen drivs i samverkan med HKR, Region Skåne och kommunerna i Nordöstra Skåne (Bromälla, Hässleholm, Hörby, Kristianstad, Osby, Perstorp & Östra Göinge).

Forskningschef: albert.westergren@hkr.se

Forskningsassistent: therese.martinsson@hkr.se



Högskolan
Kristianstad



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

Gita Hedin

Folkhälsopedagog

Doktorand

Högskolan Kristianstad/Lunds Universitet

Universitetsadjunkt Folkhälsovetenskap

”Peppare” för Generation Pep

Föreläsare för REACTA

”Sömn, medievanor och livsstil hos ungdomar”

Kristianstad 190517, Samordningsgruppen FPL



Högskolan
Kristianstad



Forskningsplattformen
Hälsa i
samverkan



LUNDS
UNIVERSITET

Licentiatavhandling

Fokuserar på ungdomars sömn, elektronisk användning och fysisk aktivitet.

Studie 1: Möjligheter och hinder för en god natts sömn, bland gymnasieungdomar i Sverige. Med fokus på sömn och elektronisk medieanvändning.

Studie 2. Sömn, fysisk aktivitet och BMI.



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

Varför sova?!

Återhämtning - Hjärnan och kroppen

Uppbyggande av hormoner, ex. tillväxthormoner

Immunförsvar aktiveras

Minnesfunktion och minneslagring



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**



Sömnbehov

Barn 6-12 år: 10-11 timmar

Ungdomar 13-18 år: 9 timmar

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): 469-76



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**



Långvarig sömnbrist

1980-talet - trefaldigats

Negativ utveckling - Psykisk ohälsa

Bidra till inlärnings - och
minnesproblem

Svårare att reglera blodsocker

Eventuella konsekvenser: övervikt,
fetma, hjärt-kärlsjukdom och
diabetes

Kan börja i barn/tonårstiden!

Sömnproblem:

15-åriga flickor: 38%

15-åriga pojkar: 28%



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

Förändring i beteende

Stillasittande (ca 9 tim/dag)
Elektronisk medieanvändning
Mindre/inget dagsljus
Ungdomar är extra känsliga
(dygnsrytmen förskjuts)
Tillgänglig dygnet runt



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

Sammanfattning

- Sömn är viktigt för hälsan
- Allt fler ungdomar sover för lite
- Det leder till högre risk för ohälsa

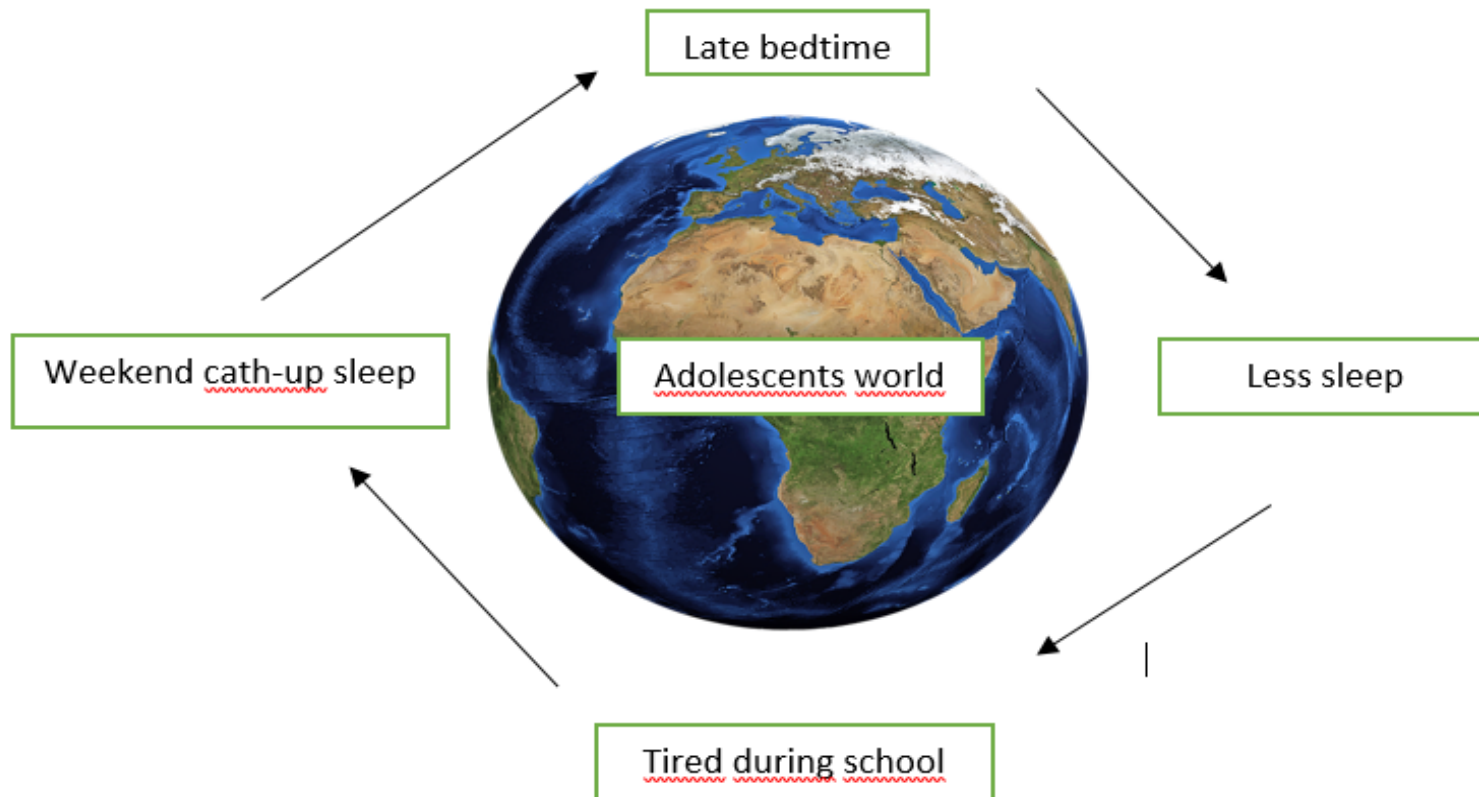
Det råder konsensus om att ungdomar borde sova mer

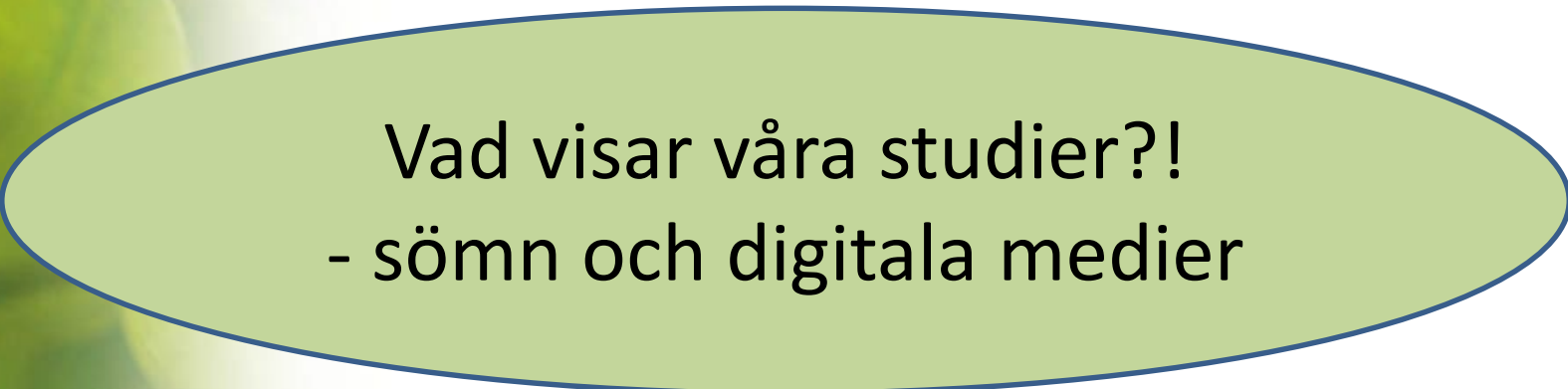
- Trots det är det få studier som belyser ungdomarnas egna syn på hur de ser på sin sömn.
- Sömn och fysisk aktivitet, varför är det viktigt vad man gör på dagen och på natten.



Forskningsplattformen
Hälsa i
samverkan

Ungdomarnas sömnmönster





Vad visar våra studier?!

- sömn och digitala medier

- Sömnlängd, medelvärde: 6 h 45 min
- 45 % sover 6 ½ timma eller mindre
- 25 % sover 8 timmar eller mer

Enkätundersökning i Lund nov 2017 – juni
2018, n=1030

Mindre än 7 timmars sömn är associerat med:

Sämre trivsel i skolan

Underkända ämnen

Skicka/ ta emot SMS på natten

Längre skärmtid (spel & sociala medier)

Energidryck, cigaretter, alkohol

Sämre kondition

Tycker mindre om sitt utseende

Sämre hälsa, ökad stress

Koncentrationssvårigheter

Känner sig ledsen



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

Gymnasister i åk 1 – 2018-2019

Erfarenheter av sömn och digital användning

Känna tillhörighet

Känna tillgänglighet

Dilemma mellan balans av sömn
och digital användning

Fokusgruppsintervjuer i Skåne, okt. 2018 –
april 2019,

7 skolor - 45 ungdomar (flickor: n= 28, pojkar:
n =17)

Preliminära resultat



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

”Jag sover bra på natten, men
jag sover mycket mindre än sex
timmar varje natt”



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

”Jag lägger mig kl. 22 och somnar
01 eller 02. Jag fastnar med
mobilen, oftast med Youtube
eller Snap”



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

”Jag skulle knappt kunna leva utan min smartphone. Jag har hela mitt liv i de sociala medierna”



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**



Ingen mobil i sovrummet



Mörkt och svalt rum

Inga ljud som stör

Strategier för en optimal sömn – enligt ungdomarna

Inte vara fysiskt aktiv innan
sängdags

Lägga sig på samma tid

Varmt bad



Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

Tack för att jag fick komma!

