



Ungdomsmedicin och ungdomsanamnes

Jonna Bernmalm, Specialist i
Allmänmedicin och Skolhälsovård

Innehåll

Intro - Varför viktigt

Definitioner ungdomsåren

Biopsykosocialutveckling

Ungdomsvänlig mottagning

Ramar för besöket

Sekretess

Ungdomsanamnes : HEADS, 24 h recall, NRS, den mentala tallriksmodellen

Intro - Varför viktigt

- **2/3** av för tidiga dödsfall och **1/3** av sjukligheten i vuxen ålder...

... kan kopplas till vanor grundade under ungdomsåren – inkluderande tobak, för lite fysisk aktivitet, osäker sex, utsatthet för våld

(Lancet 2012/WHO 2014)

Definitioner - Ungdomsåren

WHO

Adolescents (tonåren): **10-19** år

Youth (ungdomstid): **15-24** år

Young people: **10-24** år

“Emerging adulthood”: **18-25** år

American Academy of Pediatrics: **12-21** år

UK: **10-20** år

DSBUS: **13-18** år: (ätstörningsvård till **25** år)

UMO Göteborg: **13-24** år

Rigshospitalet Köpenhamn: **12-16** år

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhälleliga frågor (mucf):
Ungdomar: **13-25 (29)** år

GENERATIONER GENOM TIDERNA

1950

1960

1970

1980

1990

2000

2010

2020

2030



BABY BOOMERS

Födelseår: 1946–1964

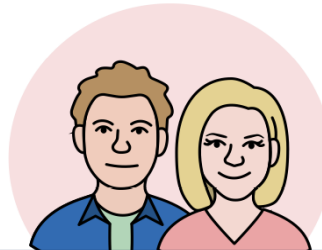
Växte upp under 60-talet, med ambitioner om att kunna förändra samhället och med stark framtidstro. Idag är de en generation som stannar längre på arbetsmarknaden än tidigare.



GENERATION X

Födelseår: 1965–1980

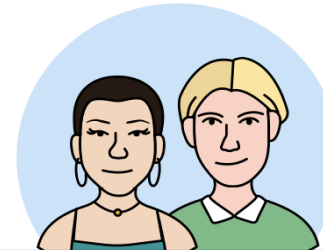
Uppvuxna i en tid med förändrade familjenormer och i ett helt nytt medielandskap. Kallas ibland för skilsmässogenerationen eller MTV-generationen. Många av dagens mest framgångsrika entreprenörer kommer härifrån.



MILLENNIALS

Födelseår: 1981–1995

Har under sina formativa år upplevt internets uppkomst och stora tekniska framsteg. En värderingsdriven generation som pekades ut som krävande när de klev in i arbetslivet.



GENERATION Z

Födelseår: 1996–2010

Uppväxta med internet och smarta telefoner och i ett samhälle som är mer heterogent och mångkulturellt än tidigare. Präglas av en oroligare omvärld under uppväxten och är mer trygghetssökande.



ALPHA?

Födelseår: 2011–

Än är det för tidigt att sätta ned foten kring hur denna generation ska definieras, men förändrade vanor bland de yngsta i Generation Z ger värdefulla hintar om vad som kan tänkas komma.

2011

Terrorattentat i Utøya, Norge

2012

Netflix lanseras i Sverige



2015

Flyktingvåg till Sverige



2018

Avicii (Tim Bergling) går bort ⁽³⁾
Greta Thunberg inleder skolstrejk för klimatet
TikTok blir världens mest nedladdade app



2021

Rapparen Einar skjuts till döds ⁽⁴⁾
Magdalena Andersson blir Sveriges första kvinnliga statsminister ⁽⁵⁾



2023

Israel-Hamas konflikten eskalerar
Inflation blir ordet på allas läppar



HÄNDELSE SOM PÅVERKAT GENERATION Z UNDER UPPVÄXTEN



2010

SD kommer in i riksdagen ⁽¹⁾
Instagram lanseras i Sverige
Arabiska våren
Apple lanserar iPad

2014

Ryssland annekterar Krim
Rödgrön minoritetsregering ⁽²⁾



2017

Terrordåd på Drottninggatan
Donald Trump tillträder som president i USA
#MeToo-uppropet



2020

Coronapandemin bryter ut
Black Lives Matter-rörelsen uppmärksammas globalt
Storbritannien lämnar EU



2022

Ryssland invaderar Ukraina
Sverige ansöker om NATO-medlemskap
Nytt rekord i antal dödsskjutningar i Sverige



Dagens ungdom

- Familjekär (33%)
- Glädjespridare (31%)
- Träningsmänniska (29%)
- Livsnjutare (25%)
- Feminist (25%)
- Hundmänniska (22%)
- Kattmänniska (21%)
- Gamer (21%)

Gen Z/alfa uttryck

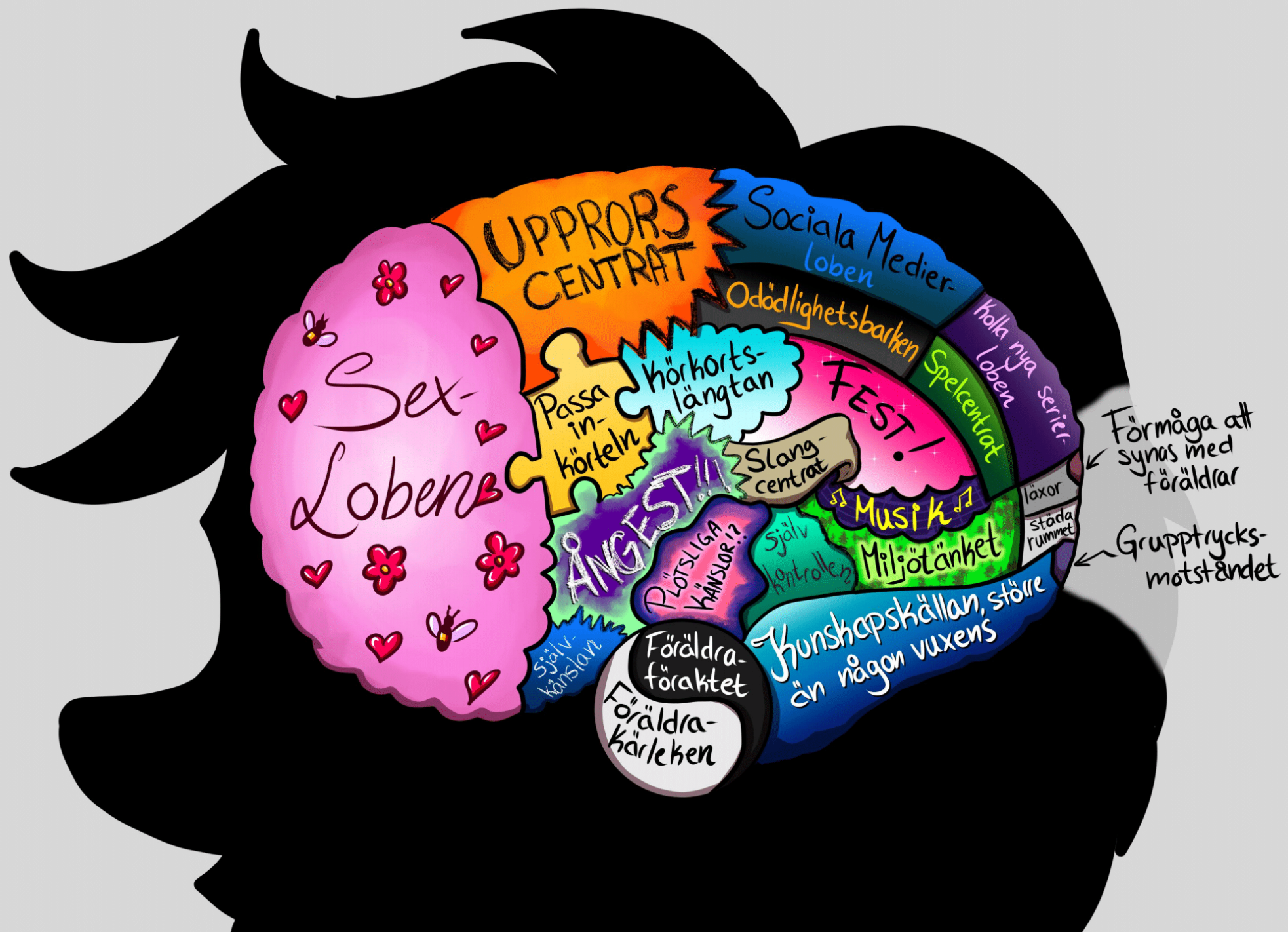


”Stop the cap” –
Sluta ljuga



Du är ”fett brain rot”
– Har kollat för
mycket på sociala
medier



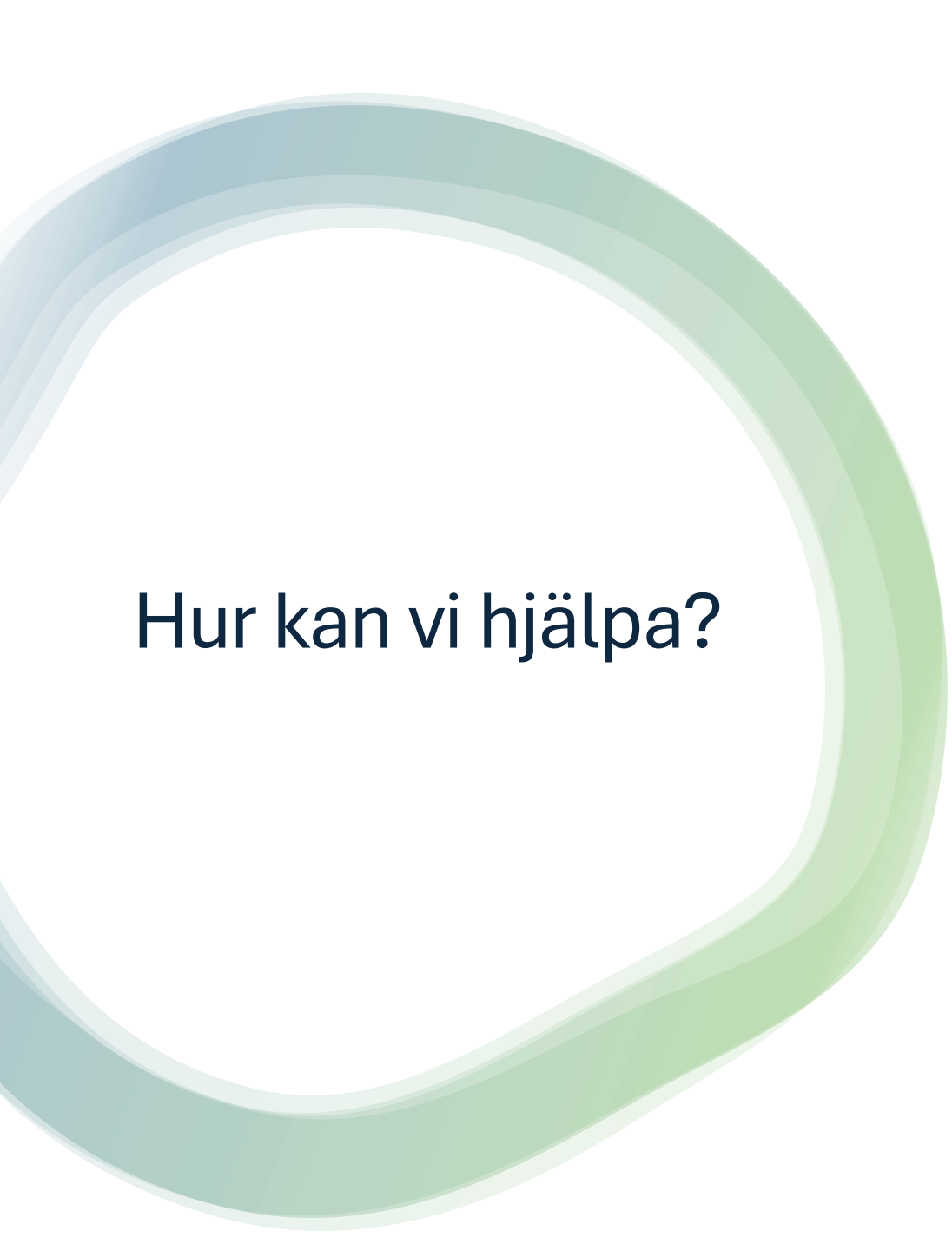


Bio-psyko-sociala utvecklingsschemat

	Tidig adolescens 10-13 år	Mellanadolescens 14-16 år	Sen adolescens/ ung vuxen 17-24 år
Biologi	Pubertetsstart.	Fortsatt utveckling av hjärnan och övriga kroppen. Ändrat sömnmönster.	Fortsatt utveckling benmassa, muskler och kropps-konstituion. Hjärnan som vuxens vid 25 års ålder.
Kognition Identitet Autonomi	Här och nu, konkret tänkande. Förändrad kropps-uppfattning. Optimism. Fantiserar. Begynnande autonomi i vardagen och juridiskt. Tidshorisont dagar.	Experimentlust. Maximal identitetsutveckling. Ökande ansvar och autonomi, fortsatt behov av stöd. Tidshorisont veckor.	Tidsuppfattning och abstraktionsförmåga som vuxens. Tankar om livsval, identitet i samhället. Formellt sett fullt autonom, sociala skyddsnätet mindre.
Sociala arenan	Familjen, mindre krets vänner. Argument, diskussioner. Ifrågasätter vuxna i trygg miljö. Identifierar sig som en del av sin familj.	Kompisarna, jämnåriga. Mindre benägen att söka vuxenråd. Rör sig fritt på nätet och fysiskt	Söka identitet i samhället. Vuxna tillbaka som samtalspartners. Studier, yrkesliv, ekonomi
Sexualitet	Är min kropp normal? Utforskande av egna kroppen. Skyler sig.	Utforskande av intimitet, sexualitet, sexuell identitet, relationer även med partner	Långvariga, ömsesidiga relationer. Tankar om familjebildning

Ungdomsmedicin

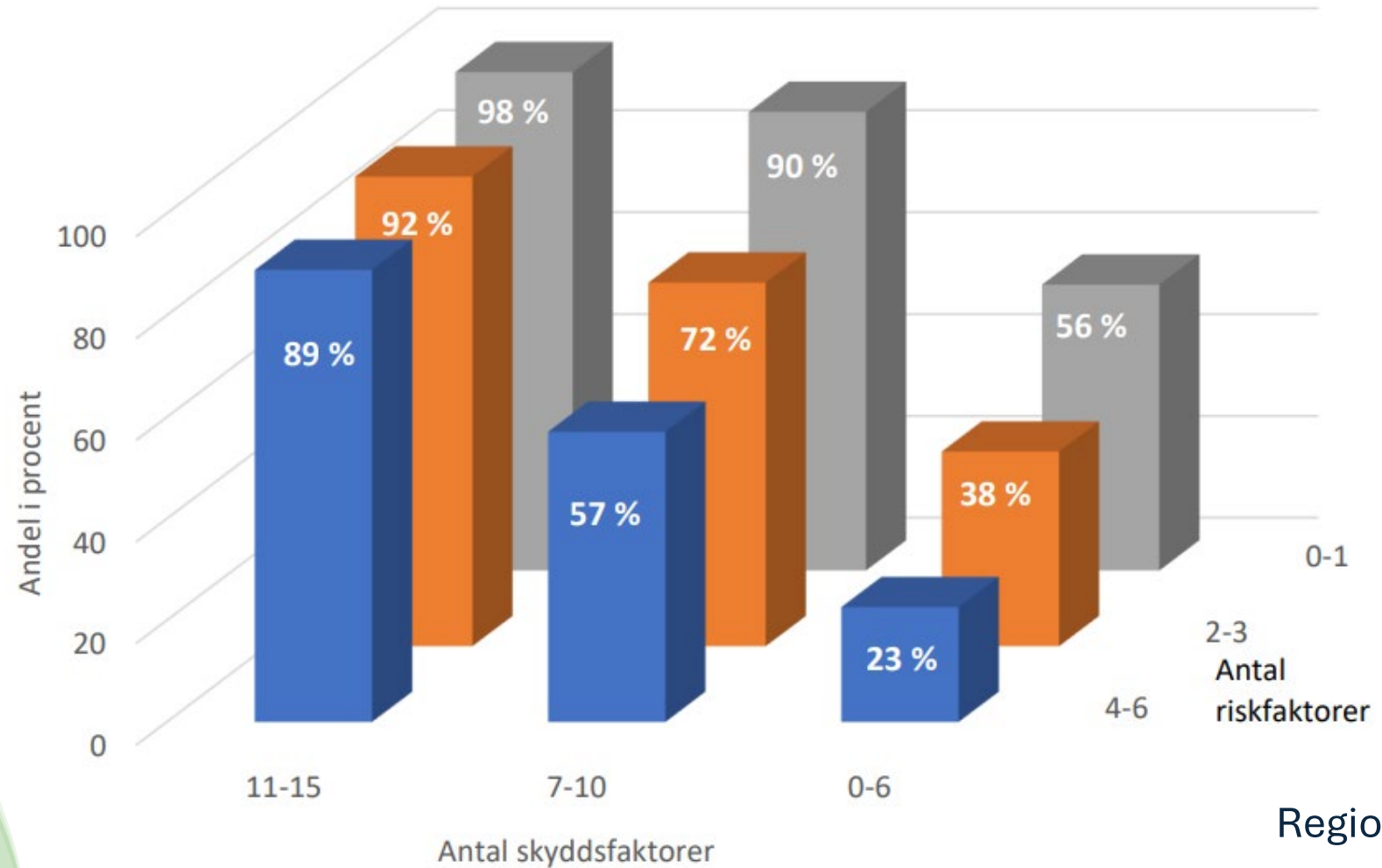
- Sjukdomar – kan ha, utred som vanligt, betona allt normalt! 10-20% har någon kronisk sjukdom.
- Psykosociala problem - risktagande, rökning, alkohol, droger
- Skador - idrott, trafik, suicid, våld
- Sexualitet - aborter, preventivmedel, menstruationsrubbningar, STI, övergrepp
- Ätstörningar – anorexia (1%) och bulimia nervosa (1%)
- Pubertetsrelaterade besvär
- Tillväxtrelaterade besvär



Hur kan vi hjälpa?

- För barn som lever i utsatta situationer kan det vara svårt att påverka vissa riskfaktorer (t ex låg SES, missbruk hos vårdnadshavare)
- men...
- Antalet skyddsfaktorer kan ökas genom främjande och förebyggande arbete (t ex goda relationer, meningsfull fritid)
- Detta har effekt!

Att må bra





Prevention

- Minska sjukdoms eller skadeframkallande faktorer
- Öka hälsobefrämjande eller skyddande faktorer
- Hälsosam livsstil
 - Kost
 - Motion (60 min/dag måttlig ansträngning)
 - Tobak, alkohol och droger
 - Sexualvanor (UMO)
- Bättre fysisk och social omgivning

SKYDDSAFATORER

Trivs bra i skolan
Vuxen att prata med
Sover bra
Skolkompis ofta/alltid
Lunch varje skoldag
Middag varje skoldag
Bra skolmiljö
Arbetsro ofta/alltid
Frukost varje skoldag
Fritidsaktivitet
Rörelse 7 dagar/vecka
Söta drycker mindre än 1 gång/vecka
Har normalvikt
Cykel/går till skolan
Äter frukt&grönt minst 4 gånger/dag



Ålder- och könsjusterat

RISKAFAKTORER

Skolstress ofta/alltid
Röker dagligen
Orolig för någon
Illa behandlad av vuxna på skolan
Varit med om något som inte
kändes bra
Illa behandlad av elever på skolan
Dricker ofta alkohol

SKYDDSAFÄKTORER

Trivs bra i skolan
Vuxen att prata med
Sover bra
Skolkompis ofta/alltid
Lunch varje skoldag
Middag varje skoldag
Bra skolmiljö
Arbetsro ofta/alltid
Frukost varje skoldag
Fritidsaktivitet
Rörelse 7 dagar/vecka
Söta drycker mindre än 1 gång/vecka
Har normalvikt
Cykel/går till skolan
Äter frukt&grönt minst 4 gånger/dag



Ålder- och könsjusterat

RISKAFAKTORER

Skolstress ofta/alltid
Röker dagligen
Orolig för någon
Illa behandlad av vuxna på skolan
Varit med om något som inte
kändes bra
Illa behandlad av elever på skolan
Dricker ofta alkohol

Ungdomsvänlig mottagning



Hur ungdomsvänlig är din arbetsplats?



Vad ungdomar vill
ha

- Kompetens
- Bra bemötande
- Respekt
- Information
- Kontinuitet
- Att bli mött som en person



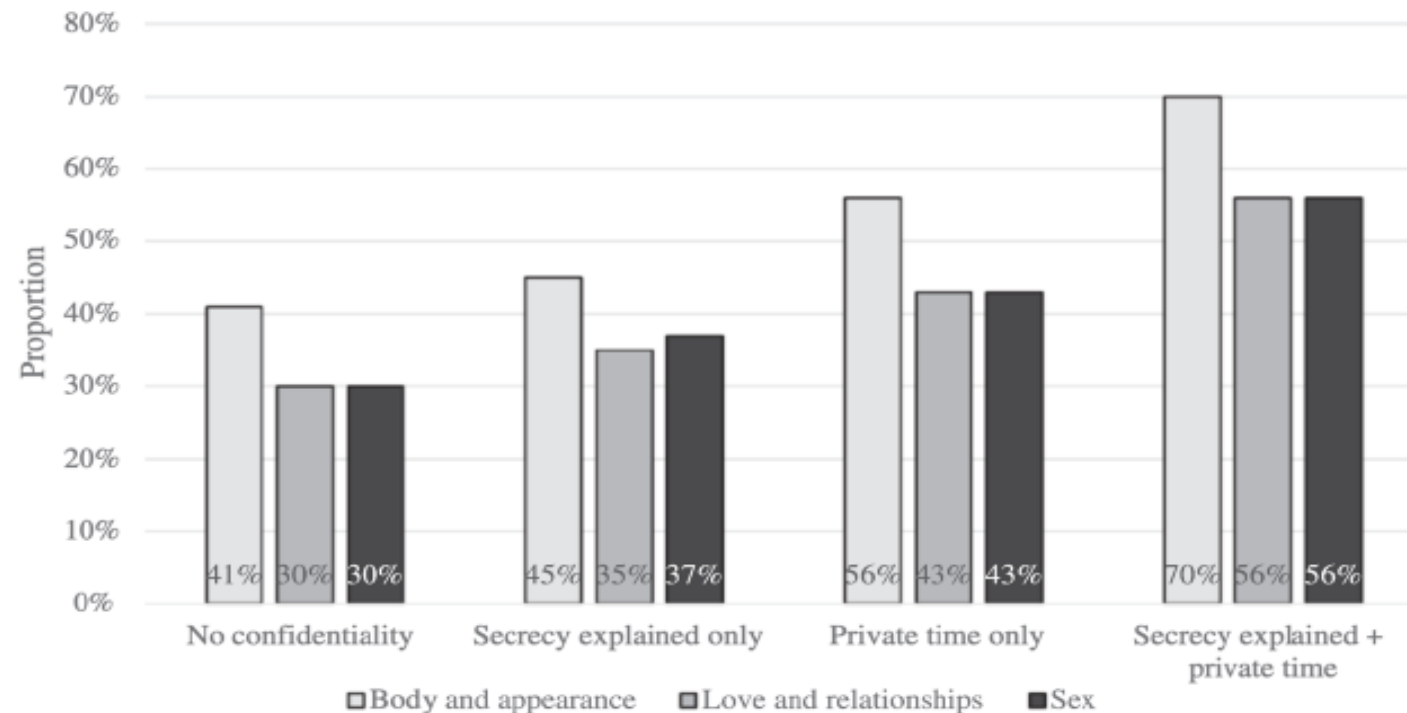
Ramar

- Hälsa på ungdomen först
- Ta in förälder och ungdom tillsammans
- Berätta om sekretessen
- Ange tidsramar och agenda
- Efter gemensam inledning träffa ungdomen ensam (informera vh att jag brukar alltid träffa ungdomen själv en liten stund)
- Avsluta med att komma överens om vad vh behöver veta (låt gärna ungdomen berätta själv)

Hur kan
vårdnadshavaren
bli trygg med att gå
ut?

- Så gör vi alltid
- Viktigt att föräldern är där
- det är ungdomen som bjuds in, inte föräldern som skickas ut
- övning att träffa läkaren själv, föra sin egen talan.
- föräldern kommer involveras, informeras. Gemensam avslutning och plan.
- Passa på att berömma ungdomen inför föräldern vid återsamlingen!

Enskilt samtal är bra, information + enskilt samtal är bättre...





Sekretess

Exempel:

*”Jag arbetar under något som kallas **sekretess**. Det innebär att jag **inte** får berätta något om dig eller det du säger till mig till någon annan (än de som deltar i din vård). Om du berättar något för mig som gör att jag blir väldigt orolig för dig kan jag behöva jag berätta det för dina föräldrar eller någon som kan hjälpa dig.”*



Ungdomars rätt i
vården regleras i ett
flertal lagar och
föreskrifter

- Konventionen om barnets rättigheter (lag 2020!)
- Grundlagen
- Hälso- och sjukvårdslagen
- Föräldrabalken
- Offentlighets- och Sekretesslagen
- Socialtjänstlagen
- Patientlagen
- Patientdatalagen
- Läkemedelslagen
- Brottsbalken
- Patientsäkerhetslagen
- Socialstyrelsens föreskrifter och rekommendationer

Åldersgräns för sekretess gentemot vårdnadshavare?

Offentlighets- och sekretesslagen 12 kap

NEJ



3 § Sekretess till skydd för en enskild gäller, om den enskilde är underårig, även i förhållande till dennes vårdnadshavare.

Sekretessen gäller dock inte i förhållande till vårdnadshavaren i den utsträckning denne enligt 6 kap 11 § föräldrabalken har rätt och skyldighet att bestämma i frågor som rör den underåriges personliga angelägenheter,

såvida inte det kan antas att den underårige lider **betydande men** om uppgiften röjs för vårdnadshavaren



Sekretess

- Om ungdomen inte vill att vårdnadshavaren ska få veta, och denne inte behöver informationen för att fullgöra sitt ansvar kan informationen stanna mellan dig och patienten.
- Om vårdnadshavaren behöver informationen för att ta hand om den unge, och ungdomen inte vill att vårdnadshavaren ska få veta, behöver du *tillsammans med ungdomen* göra en plan för hur det ska gå till.
- Diskutera med dina kollegor!
- Anmälan enl SoL 14 vid misstanke om att barn far illa

WHO om bedömning av ungdomens förmåga till autonomi i vårdbeslut



Web Annex. **Algorithm for health-care providers. In: Assessing and supporting adolescents' capacity for autonomous decision-making in health care settings: a tool for health-care providers.** Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350193/9789240039582-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Hämtad 220323)
[9789240039568-eng.pdf \(who.int\)](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350193/9789240039568-eng.pdf)





Ungdomsanamnes

- HEADS/HEEADSSS
- 24 h recall (senaste dygnet i detalj, brukar det vara så?)
- Numeric rating scale (NRS)
- Salutogen anamnes och KASAM
- Den mentala talleksmodellen



HEADS:

Konsten att ta en
psykosocial anamnes

- Home
 - Education
 - Activities
 - Drugs
 - Sex
-
- Contemporary Pediatrics, Getting into Adolescent Heads (July 1988). John M. Goldenring, MD, MPH, & Eric Cohen, MD



HEEADSSS-

Konsten att ta en
psykosocial anamnes

- Home
- Education
- **Eating**
- Activities
- Drugs
- Sex
- **Safety**
- **Suicide**

- Contemporary Pediatrics Jan 01, 2014 David A Klein et al: HEEADSSS 3.0 : The psychosocial interview for adolescents updated for a new century fueled by media.



Heads/ Heeadsss

- Home : hemförhållanden
- Berätta vilka som bor hemma hos dig?
- Hur trivs du hemma?
- Har ni/någon flyttat/ ”flyttat in” nyligen?
- Är du orolig för någon av dina föräldrar?
- Finns det någon vuxen som du känner att du kan prata med?



hEads/ hEeadsss

- Education: utbildning, sysselsättning
- Berätta lite om din skolan.
- Vad är ditt bästa/sämsta ämne?
- Vad gör du på rasten/med vem?
- Hur trivs du i skolan/i klassen?



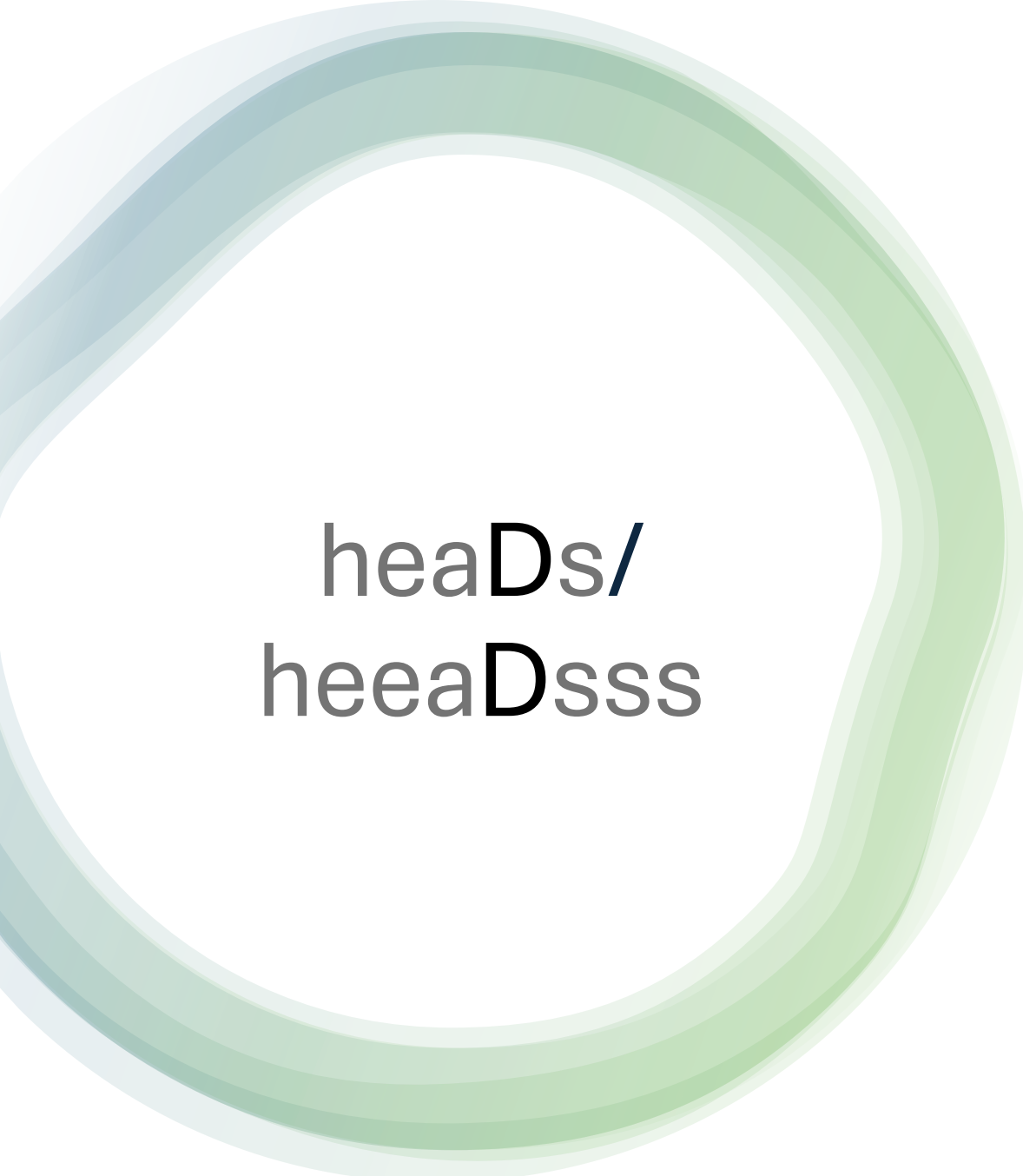
Headsss - Eating

- Eating
- Äter du frukost / skollunch?
Middag?
- Tränar du?
- Är du nöjd med din vikt?
- Bantar du ?
- Berätta vad du tycker om ditt
utseende/ kropp ?



heAds/
heeAdsss

- Activities: fritid, vänner, fest
- Vad gör du efter skolan ?
Helger? Med vem ?
- Vad är kul att göra ? Vad gör dig glad ?
- Berätta hur du använder nätet/
dator/ smart-phone ?
- Hur många timmar per dag ?



heaDs/ heeaDsss

- Har du vänner som röker/
dricker alkohol/ tar droger?
Röker du? Använder du
alkohol? Provat droger?
- Har du någon i din närhet som
använder för mycket alkohol?
- Dricker du alkohol/ tar du
droger ensam?
- Har du åkt med i bil där föraren
har varit påverkad?
- CRAFFT (car, relax, alone, forget,
friends, trouble). Screening av
substansrelaterade syndrom
hos barn, ungdom och unga
vuxna mellan 12 och 21 år

Behandlare



Namn/Patient-ID



Ålder

Kön

Datum

Flicka

Pojke

Å

Å

M

M

D

D

Instruktion och förklaring till formuläret

Fyll i de **vita** fälten i formuläret. Ovan fyller du i Namn/Patient-ID, Ålder, Kön och Datum.

Börja intervjun med:

"Jag kommer nu att ställa några frågor som jag gör till alla mina patienter/klienter. Var snäll och svara så ärligt du kan."

Del A. Under de **senaste 12 månaderna** hur många dagar:

Antal dagar

1

Drack du mer än någon enstaka klunk öl, vin eller någon annan dryck som innehöll **alkohol**? Om ingen dag, ange 0.

2

Använde du någon typ av **cannabis** (rökt, vapat eller ätit marijuana, olja eller hasch) eller "**syntetisk cannabis**" (t ex K2, Spice)? Om ingen dag, ange 0.

3

Använde du **något annat för att bli "hög"**? (som illegala droger, mediciner [receptfria och receptbelagda], sniffning och liknande). Om ingen dag, ange 0.

4

Använde du någon typ av **tobaks- eller nikotinprodukter**? (som cigaretter, e-cigaretter, vattenpipor och snus). Om ingen dag, ange 0.

Svarade patienten/klienten "0" dagar på **fråga 1, 2 och 3** i del A?

Ja

Nej

Ställ fråga B1 och avsluta sedan intervjun

Ställ samtliga frågor nedan (B1 till B6)



headS/
heeadSss

- Sexuality: partner, sexualitet, preventivmedel
- Något du vill fråga om kring sexualitet?
- Är dina kompisar ihop med någon? Är du ihop? Han/hon? Hur länge?
- Har ni haft sex? Använder du och din/a partner preventivmedel? Vad betyder "säkert sex" för dig? Använde ni kondom senast? Varför inte? Har du varit orolig för att vara gravid/ gjort någon gravid?
- Har du blivit tvingad att delta i något sexuellt du inte ville?

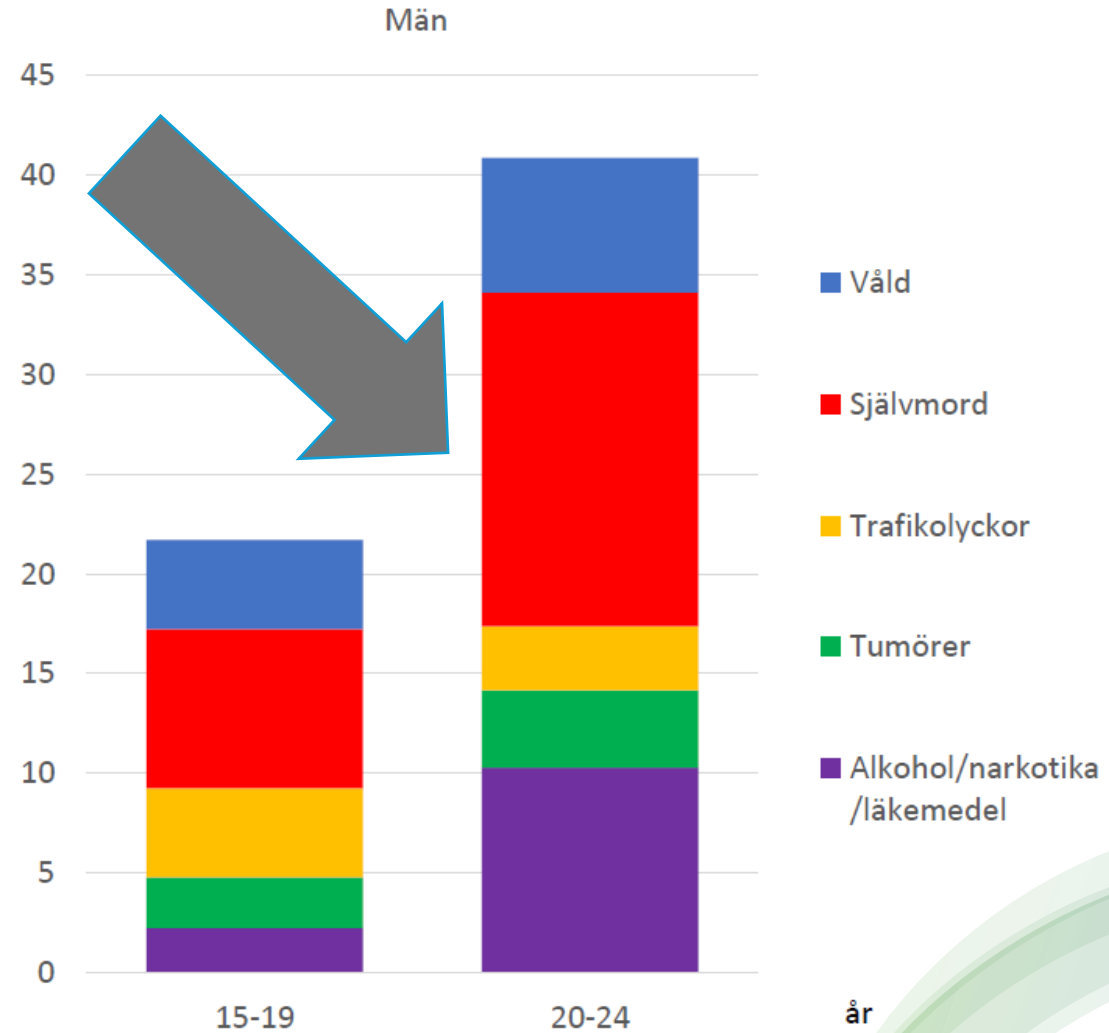
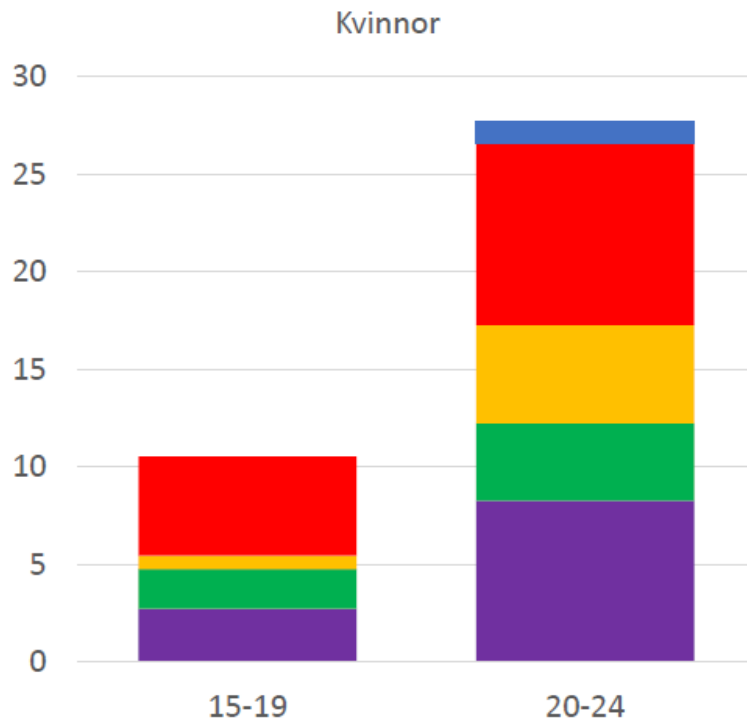


heeadsSs – Safety

- Safety: säkerhet
- Har du varit utsatt för mobbing eller våld?
- Har du varit med om att någon har berört dig på ett obehaglig sätt?
- Hur tar du dig hem efter en fest?
- Har du varit utsatt för mobbing på nätet ?
- Har du bestämt träff med någon som du träffat på nätet ?

Dödsorsaker

Antal döda per 100 000 personer 2023





headss – Suicide

- Suicide: depression, självskada
- Hur trivs du med livet? Har du känt dig mer deppig sista tiden? Uttråkad? Irriterad hela tiden? Tappat intresse för saker du brukar gilla att göra?
- Suicidstegen
- Har du tänkt på att skada dig själv? begå självmord? Hur tänkte du då? Har du gjort något självmordsförsök ? Vad gjorde du?



headsss – Sleep

- Sömn
- När lägger Du Dig? Somnar?
Uppkopplad?
- När går Du upp ?
- Sömnskuld? skillnaden mellan
hur mycket man sover skoldag
och helg.

- **HEEADSSS Strukturerad ungdomsanamnes**

- **Home: hemförhållanden**

- Vem bor du tillsammans med? Hur är ditt förhållande till dina föräldrar/pappa/styvföräldrar/syskon? Vem kan du tala med om svåra saker?

- **Education/Employment: utbildning och sysselsättning**

- Berätta om skolan (favoriter/sämsta ämnen). Hur klarar du skolan? Har det förändrats? Hur ofta är du hemma från skolan? Har du några framtidsplaner? Arbetar du? Vad betyder din sjukdom för din skolgång/utbildning?

- **Eating: matvanor och kroppsuppfattning**

- Jag vet att utseendet betyder mycket för en del ungdomar, hur är det för dig? Är du nöjd med din kropp/vikt? Har du gått upp eller ner i vikt på sista tiden? Vad äter du - och när? Behöver du ta särskild hänsyn till din sjukdom när du äter?
- **Activities: fritid, fester och vänner**
- Vad gör du när du är ledig (med vem, var)? Vad gör dig glad? Vad gör du för att ha kul? Vad uppskattar dina kompisar hos dig? Var har du lärt känna dina vänner? Hur länge har ni umgåtts? Begränsar din sjukdom dina fritidsintressen? Vad gör du på nätet? Vet dina kamrater att du har en sjukdom? Vad vet de?

- **Drugs: tobak, alkohol, droger**

- Är det någon av dina vänner som röker/dricker alkohol? Röker du? Dricker du alkohol? Har du provat på droger? (Vilka? Hur? Hur många gånger?) En del köper varor, t ex hälsokostpreparat el läkemedel, på nätet - har du gjort det någon gång?

- **Sexuality: partner, sexualitet och preventivmedel**

- Är det någon av dina vänner som har haft en partner? Har de haft sex? Har du haft någon partner? Har du haft sex? Vilket preventivmedel använder du? Vet du vart du kan vända dig för att få preventivmedel? Är det något som du undrar över som handlar om sex och din sjukdom?

- **Safety: säkerhet**

- Har du upplevt mobbing eller våld? Har det hänt att någon rört vid dig på ett obehagligt sätt? Hur tar du dig hem efter en fest? Har du varit full/påverkad i trafiken eller åkt med en berusad chaufför? Hur tar du hand om dig på internet?

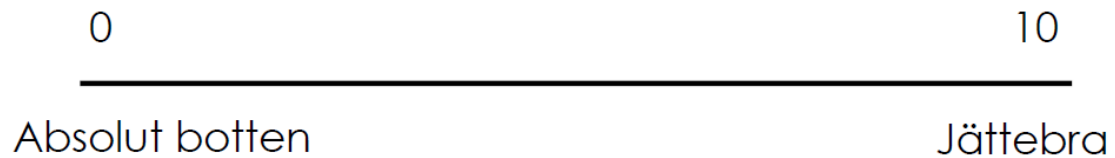
- **Suicide/depression: självmord, självskadebeteende och humör**

- Hur är ditt humör generellt? Just nu? Känner du dig uttråkad? Ofta? Känner du dig någonsin helt "nere"? Har du tänkt på att skada dig själv eller begå självmord? Har du gjort något för att skada dig själv? Vart/till vem vänder du dig om du mår dåligt?

24 timmars recall

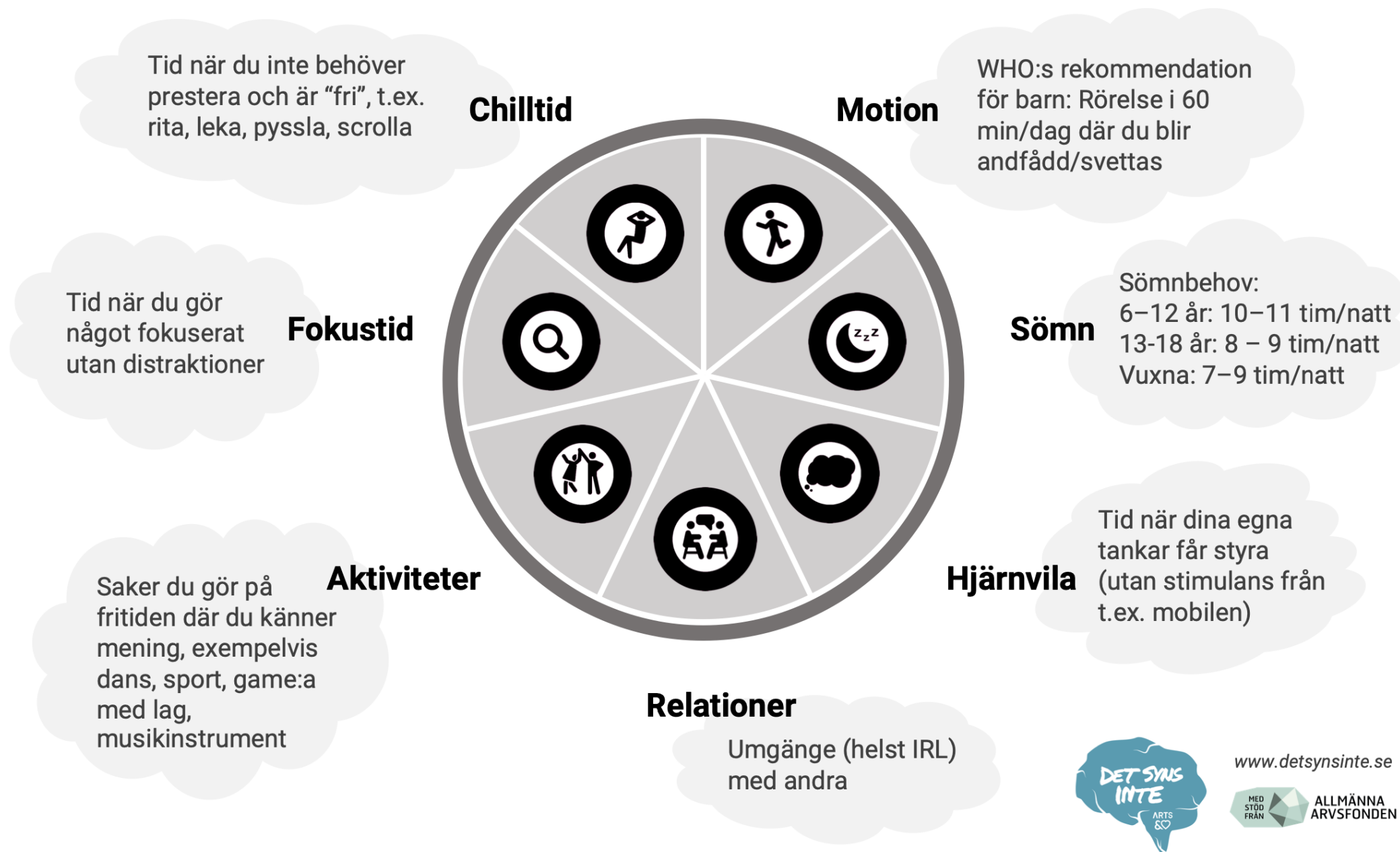
- Senaste dygnet
- I detalj!
- Brukar det vara så?

Numeric Rating Scale (NRS)



- Var på skalan är du nu?
- Var skulle du vilja vara?
- Vad skulle behövas för att höja dig ett steg?
- Vad skulle vara tillräckligt bra?

Mentala talriksmodellen – hjärnans grundläggande behov



Tack!

- [Svensk förening för Ungdomsmedicin](#)
- Jonna.bernmalm@grundskola.goteborg.se

