

Inbjudan till kurs i Riktade Hälsosamtal

Hälsokurvan- Ett hjälpmedel vid riktade hälsosamtal- Mer information

Region Jönköpings Län erbjuder kurs i Riktade Hälsosamtal.

Riktade Hälsosamtal är enligt SBU kostnadseffektiva för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och för att minska risken för förtida död. I Region Jönköpings län finns lång erfarenhet av sådana riktade Hälsosamtal med stöd av en pedagogiskt utformad Hälsokurva. Hälsokurvan, som kan användas vid såväl primär som sekundär prevention.

Hälsokurvan ger en överskådlig bild av patientens levnadsvanor (fysisk aktivitet, mat, alkohol och tobak), livssituation, upplevd hälsa, ärftlighet samt biologiska riskmarkörer (BMI, midjastusskvot, blodtryck och kolesterol).

Hälsokurvan

Namn: _____ Personnummer: _____
Datum: _____
Enhet: _____ Grupp: _____
Utförare: _____
Telefonnr: _____

	Låg risk 1	2	3	Hög risk 4
1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka	>1000 53-78	1000-2000 35-61	300-999 20-35	<100 0-19
2 Mat, Matpoäng	>18	4-8	10-18	<18
3 Alkohol, glas/vecka	0-2 0-2	3-4 3-4	5-7 5-7	>8 >8
4 Tobak, Annat Snus Vattenpipa Cigaretter	0	1	2	>2
5 Livssituation	>3	3,4	5,7	>8
6 Psykisk hälsa	0	1	2	>2
7 Ärftlighet, diabetes	<20 <20	20-24 20-24	25-29 25-29	>30 >30
8 Ärftlighet, hjärkärlsjukdom Far (ålder) Mor (ålder)	<20 <20	20-24 20-24	25-29 25-29	>30 >30
9 BMI, kg/m ²	<18,5 <18,5	18,5-24,9 18,5-24,9	25-29,9 25-29,9	>30 >30
10 Midjastusskvot	<100 <100	100-109 100-109	110-119 110-119	>120 >120
11 Blodtryck, mm Hg	<120 <120	120-139 120-139	140-179 140-179	>180 >180
12 S-Kolesterol, mmol/l	<1,60 <1,60	1,60-1,99 1,60-1,99	2,00-2,99 2,00-2,99	>3,00 >3,00
13 Kronisk sjukdom	0	1	2	>2
14 Vikt, kg	18 S-LDL, mmol/l	22 P-Glukos, mmol/l		
15 Längd, meter	19 S-HDL, mmol/l	23 P(FP)-Glukos, mmol/l		
16 Midja, cm	20 S-TG, mmol/l	24 HbA1c, mmol/mol		
17 Stuss, cm	21 S(FP)-TG mmol/l	25 y-GT, µkat/l		
		26 Hb, g/l		

Utbildningen innehåller:

- Bakgrund till riktade hälsosamtal samt riktlinjer.
- Hur svaret på frågeunderlagen värderas och placeras på Hälsokurvan
- Praktisk övning i att fylla i Hälsokurvan
- Hälsosamtalet och att ändra vanor
- Genomgång av parametrarna på Hälsokurvan inklusive de biologiska riskmarkörerna.
- Resultat av riktade Hälsosamtal
- Dokumentation

Vid frågor:

Lisbeth Johansson

lisbeth.m.johansson@rjl.se

Tel 010-242 5200,