

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, har utvärderats i tre doktorsavhandlingar.

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).

Förkunskapskrav: För att söka kursen ska du i enlighet med det nationella vårdprogrammet för ohälsosamma levnadsvanor-prevention och behandling och FAKTA levnadsvanor ha minst 3 års högskole-/universitetsutbildning (eller motsvarande) inom hälso- och sjukvård. Distriktsköterska eller sjuksköterska, läkare, dietist, arbetsterapeut eller fysioterapeut. Du ska också ha genomgått regionens MI utbildning (minst de två första dagarna) före kursen.

Utbildningen innehåller:

- Bakgrund till riktade hälsosamtal samt riktlinjer.
- Hur svaret på frågeunderlagen värderas och placeras på Hälsokurvan
- Webbstödet
- Praktisk övning i att fylla i Hälsokurvan och webbstödet
- 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,

Hälsokurvan

Namn:	<input type="text"/>	Personnummer:	<input type="text"/>
Datum:	<input type="text"/>		
Enhet:	<input type="text"/>	Grupp:	<input type="text"/>
Utförare:	<input type="text"/>		
Telefonnr:	<input type="text"/>		

	Låg risk 1	2	3	Hög risk 4
1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka	1000	1000-2000	500-500	<100
2 Mat, Matpoäng	50-70	30-61	20-30	0-10
3 Alkohol, glas/vecka	0-5	5-10	1-3	>10
4 Tobak, Annat, Snus, Vattenpipa, Cigaretter	0	3-4	5-7	>10
5 Livssituation	1-3	3-4	5-7	>10
6 Psykisk hälsa	0	1	2	>10
7 Ärftlighet, diabetes	0-20	20-50	50-74	75-100
8 Ärftlighet, hjärtkärlsjukdom, Far (ålder), Mor (ålder)	0-20	20-50	50-74	75-100
9 BMI, kg/m ²	<18,5	18,5-24,9	25,0-29,9	≥30,0
10 Midjastusskvot	<100	100-109	110-129	≥130
11 Blodtryck, mm Hg	<120/80	120-139/80-89	140-159/90-99	≥160/100
12 S-Kolesterol, mmol/l	<5,0	5,0-6,49	6,50-7,99	≥8,00
13 Kronisk sjukdom				
14 Vikt, kg		18 S-LDL, mmol/l	22 P-Glukos, mmol/l	
15 Längd, meter		19 S-HDL, mmol/l	23 P(fT)-Glukos, mmol/l	
16 Midja, cm		20 S-TG, mmol/l	24 HbA1c, mmol/mol	
17 Stuss, cm		21 S(fT)-TG, mmol/l	25 γ-GT, µkat/l	
			26 Hb, g/l	

Del tre i Utbildningen:

- **Inspelade samtal:** Delmoment tre: Efter att du som kursdeltagare gjort fem riktade hälsosamtal ska du att lämna in två inspelade hälsosamtal. Denna inspelning ska inte innefatta personuppgifter på patienten och patienten ska tillfrågas innan man genomför inspelningen.

De inspelade samtalen skickas från vårdcentralens funktionsbrevlåda till FoU enhetens funktionsbrevlåda FoU-enheten Jönköping fouenheten.jonkoping@rjl.se

- **Examination i kursen:** Efter att du som kursdeltagare gjort fem riktade hälsosamtal får du en reflektionsuppgift och en fallbeskrivning att lämna in skriftligt vi den vanliga mejlen till mig. Fallbeskrivningen behöver omfatta minst en A4 sida med Times New Roman 12 enkelt radavstånd
I Jönköping skickas de till lisbeth.m.johansson@rjl.se.
I Östergötland skickas de till Anna.Kappling@regionostergotland.se
- **Avstämningssamtal:** När ni gjort färdigt uppgifterna kommer vi att ha ett avstämningssamtal som brukar ta ca 20 minuter med respektive person i de olika länen.