

Inbjudan till kurs i Riktade Hälsosamtal

Hälsokurvan- Ett hjälpmedel vid riktade hälsosamtal

Sydöstra sjukvårdsområdet erbjuder kurs i Riktade Hälsosamtal.

Innan kursen behöver du ha gått 2 dagar (eller 4 halvdagar) av den tre heldagar (eller 6 halvdagar) långa MI utbildningen. MI utbildningen går:

Anmälan via kunskapsportalen i region Östergötland.

Den är kostnadsfri för deltagare inom sydöstra sjukvårdsområdet.

Hälsokurvan

Namn: _____ Personnummer: _____

Datum: _____

Enhet: _____ Grupp: _____

Utförare: _____

Telefonnr: _____

1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka _____

2 Mat, Fett _____ Fiber _____ Kostpöslng _____

3 Alkohol, glas/vecka _____

4 Tobak _____ Snus/annor/vecka _____ Cigaretter _____

5 Livssituation _____

6 Psykisk ohälsa _____

7 Ärtförlighet, diabetes _____

8 Ärtförlighet, hjärtkärsjukdom Far (Ålder) _____ Mor (Ålder) _____

9 BMI, kg/m² _____

10 Midjastusskvot _____

11 Blodtryck, mm Hg _____

12 Kolesterol, mmol/l _____

13 Kronisk sjukdom _____

14 Vikt, kg _____ 18 LDL, mmol/l _____ 22 γ -GT, μ mol/l _____

15 Längd, meter _____ 19 HDL, mmol/l _____ 23 Hb, g/l _____

16 Midja, cm _____ 20 Trigl, mmol/l _____ 24 IP-glukos, mmol/l _____

17 Stuss, cm _____ 21 P-glukos, mmol/l _____ 25 _____

© Region Östergötland

Vid frågor:

Lisbeth Johansson
Distriktssköterska
lisbeth.m.johansson@rjl.se
Tel 010-242 5200,

Inbjudan till kurs i Riktade Hälsosamtal

Hälsokurvan- Ett hjälpmedel vid riktade hälsosamtal- Mer information

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).

Hälsokurvan

Formulär för Hälsokurvan med fält för patientens namn, datum, enhet, utläsare, telefonnummer och personnummer. En tabell visar riktade värden för 13 faktorer, klassificerade i risknivåer (Låg, 1, 2, 3, Hög risk 4) med en färgskala från grönt till rött. Faktorer inkluderar fysisk aktivitet, mat, alkohol, tobak, livssituation, psykisk ohälsa, ärftlighet, BMI, midjastusskvot, blodtryck, kolesterol, kronisk sjukdom, vikt, längd, midja, stuss, LDL, HDL, Hb, Triglycerider och P-glukos.

	Låg risk	1	2	3	Hög risk 4
1 Fysisk aktivitet, <small>min/vecka</small>	>1500	1000-1500	500-1000	<500	<500
2 Mat, <small>Fett, Fiber, Kostfäring</small>	>30	20-30	10-20	<10	<10
3 Alkohol, <small>glas/vecka</small>	>20	10-20	5-10	1-5	<1
4 Tobak, <small>Snus/deciml/vecka, Cigaretter</small>	>1	1	0,5	0,1	<0,1
5 Livssituation	>3	2	1	0	<0
6 Psykisk ohälsa	>3	2	1	0	<0
7 Ärftlighet, <small>diabetes</small>	>20	10-20	5-10	1-5	<1
8 Ärftlighet, <small>sjukdom</small> , <small>För (Ålder), Mot (Ålder)</small>	>100	50-100	20-50	5-20	<5
9 BMI, <small>kg/m²</small>	>25	20-25	15-20	10-15	<10
10 Midjastusskvot	>100	80-100	60-80	40-60	<40
11 Blodtryck, <small>mm Hg</small>	>130/80	120-130/80-85	110-120/75-80	100-110/70-75	<100/70
12 Kolesterol, <small>mmol/l</small>	>5,0	4,0-5,0	3,0-4,0	2,0-3,0	<2,0
13 Kronisk sjukdom	>1	1	0	0	<0
14 Vikt, <small>kg</small>	>90	80-90	70-80	60-70	<60
15 Längd, <small>cm</small>	>180	170-180	160-170	150-160	<150
16 Midja, <small>cm</small>	>100	90-100	80-90	70-80	<70
17 Stuss, <small>mm</small>	>10	8-10	6-8	4-6	<4
18 LDL, <small>mmol/l</small>	>3,0	2,0-3,0	1,5-2,0	1,0-1,5	<1,0
19 HDL, <small>mmol/l</small>	>1,0	0,8-1,0	0,6-0,8	0,4-0,6	<0,4
20 Triglycerider, <small>mmol/l</small>	>2,0	1,5-2,0	1,0-1,5	0,5-1,0	<0,5
21 P-glukos, <small>mmol/l</small>	>6,0	5,0-6,0	4,0-5,0	3,0-4,0	<3,0
22 y-GT, <small>µmol/l</small>	>40	30-40	20-30	10-20	<10
23 Hb, <small>g/l</small>	>160	140-160	120-140	100-120	<100
24 P-glukos, <small>mmol/l</small>	>6,0	5,0-6,0	4,0-5,0	3,0-4,0	<3,0
25					

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

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.

I Jönköping: 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 via 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.