

Hälsokurvan

- Ett hjälpmedel vid 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, midja-stusskvot, blodtryck och kolesterol).
- Under 2021 erbjuder Primärvårdens FoU-enhet följande utbildningstillfällen:

- Kurs 30-31 Mars,
- Kurs 27-28 April
- Kurs 29-30 September
- Kurs 10-11 November

Utbildning i webbstödet för hälsosamtal ingår

- Kostnaden för en 2-dagarskurs där du får lära dig hur du arbetar med Hälsokurvan är 3600: /person inklusive luncher, kaffe och metodpärm

Lisbeth Johansson
Distriktssköterska
lisbeth.m.johansson@rjl.se
Tel 010-242 5200, 0730-785161

Hans Lingfors
Distriktsläkare, med dr
hans.lingfors@rjl.se
Tel 010 - 242 52 04

Hälsokurvan

Namn: _____ Personnummer: _____

Datum: _____

Enhet: _____ Grupp: _____

Utdrätt: _____

Telefonnr: _____

	Låg risk 1	2	3	Hög risk 4
1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka	>1000	1000-2000	500-999	<500
2 Mat, _____ Fett _____ Fiber _____ Kostpöng	3-5	6-8	9-11	>12
3 Alkohol, glas/vecka	0-2	3-5	6-12	>13
4 Tobak _____ Snusdosor/vecka _____ Cig/dag	0	1-4	5-9	>10
5 Livssituation	<2	3-4	5-6	>7
6 Psyisk ohälsa	0	1	2	>3
7 Ärftlighet, diabetes	0	1	2	>3
8 Ärftlighet, hjärt-kärlsjukdom Far (Ålder) _____ Mor (Ålder) _____	0	1	2	>3
9 BMI, kg/m ²	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	>35.0
10 Midjastusskvot	0.85-0.94	0.95-0.99	1.00-1.09	>1.10
11 Blodtryck, mm Hg _____	<120/80	120-139/80-89	140-159/90-99	>160/100
12 Kolesterol, mmol/l _____	<5.00	5.00-5.99	6.00-6.99	>7.00
13 Kronisk sjukdom _____	0	1	2	>3
14 Vikt, kg _____	18	19	20	>21
15 Längd, meter _____	1.60	1.65	1.70	>1.75
16 Midja, cm _____	80	85	90	>95
17 Stuss, cm _____	50	55	60	>65
18 LDL, mmol/l _____	<2.6	2.7-3.3	3.4-4.0	>4.1
19 HDL, mmol/l _____	>1.0	1.0-1.5	1.6-2.0	>2.1
20 Trig, mmol/l _____	<1.7	1.8-2.2	2.3-2.9	>3.0
21 P-glukos, mmol/l _____	<5.6	5.7-6.9	7.0-10.0	>10.1
22 γ-GT, µkat/l _____	<35	36-49	50-99	>100
23 Hb, g/l _____	>130	120-130	110-120	<100
24 IP-glukos, mmol/l _____	<5.6	5.7-6.9	7.0-10.0	>10.1
25 _____				

© Region Jönköpings län