

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

Hälsokurvan

Namn: _____ Personnummer: _____
Datum: _____
Enhet: _____ Grupp: _____
Uttömrare: _____
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	6-10	>11
4 Tobak, Snusdosor/vecka, Cigaretter	0	1-4	5-10	>11
5 Livssituation	<2	3-4	5-6	>7
6 Psyisk ohälsa	0	1	2	>3
7 Ärftlighet, diabetes	0-20	21-40	41-60	>61
8 Ärftlighet, hjärtkärlsjukdom, Far (Ålder), Mor (Ålder)	0-20	21-40	41-60	>61
9 BMI, kg/m²	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	>35.0
10 Midjastusskvot	0.8-0.9	1.0-1.1	1.2-1.3	>1.4
11 Blodtryck, mm Hg	110/70	120/80	130/90	>140/90
12 Kolesterol, mmol/l	1.5-1.9	2.0-2.4	2.5-2.9	>3.0
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	10	11	12	>13
18 LDL, mmol/l	1.5	1.6	1.7	>1.8
19 HDL, mmol/l	1.0	1.1	1.2	>1.3
20 Trig, mmol/l	1.0	1.1	1.2	>1.3
21 P-glukos, mmol/l	5.0	5.5	6.0	>6.5
22 γ-GT, μmol/l	10	15	20	>25
23 Hb, g/l	130	135	140	>145
24 IP-glukos, mmol/l	5.0	5.5	6.0	>6.5
25				

© Region Jönköpings län

Utbildning i webbstödet för hälsosamtal ingår. Utöver dessa dagar ingår återkoppling och reflektion tillsammans med kursledaren utifrån två genomförda hälsosamtal.

Kursen examineras genom två uppgifter som genomförs efter fem genomförda hälsosamtal:

En reflektionsuppgift

En fallbeskrivning

Examinationsuppgifterna inlämnas skriftligt.

Alla uppgifter är obligatoriska

Kostnaden för en 2-dagarskurs där du får lära dig hur du arbetar med Hälsokurvan samt för övriga uppgifter är 600: /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