

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 hösten 2021 erbjuder Primärvårdens FoU-enhet följande utbildningstillfällen OBS Kursen omfattar två dagar:

- Kurs 27/9 samt 30/9 ,
- Kurs 9/11 samt 11/11

Utbildning i webbstödet för hälsosamtal ingår

Hälsokurvan

Namn: _____ Personnummer: _____
Datum: _____
Enhet: _____ Grupp: _____
Utskrift: _____
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, Cigaretter	0-1	2-3	4-5	>6
5 Livssituation	1-3	4-5	6-7	>8
6 Psyisk ohälsa	1-3	4-5	6-7	>8
7 Ärftlighet, diabetes	1-3	4-5	6-7	>8
8 Ärftlighet, hjärt-kärlsjukdom, Far (Ålder), Mor (Ålder)	1-3	4-5	6-7	>8
9 BMI, kg/m ²	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	>35.0
10 Midjastusskvot	0.80-0.84	0.85-0.89	0.90-0.94	>0.95
11 Blodtryck, mm Hg	110-119	120-129	130-139	>140
12 Kolesterol, mmol/l	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0
13 Kronisk sjukdom	1-3	4-5	6-7	>8
14 Vikt, kg	18-24	25-29	30-34	>35
15 Längd, meter	1.60-1.69	1.70-1.79	1.80-1.89	>1.90
16 Midja, cm	80-89	90-99	100-109	>110
17 Stuss, cm	18-24	25-29	30-34	>35
18 LDL, mmol/l	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0
19 HDL, mmol/l	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0
20 Triglycerider, mmol/l	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0
21 P-glukos, mmol/l	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0
22 γ-GT, µkat/l	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0
23 Hb, g/l	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0
24 IP-glukos, mmol/l	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0
25	1.0-1.9	2.0-2.9	3.0-3.9	>4.0

© Region Jönköpings län

- Kostnaden för en 2-dagarskurs där du får lära dig hur du arbetar med Hälsokurvan är 3000: /person.

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