

Inbjudan till kurs i Riktade Hälsosamtal

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. Hälsokurvan, som kan användas vid såväl primär som sekundär prevention.

- 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 2022 erbjuder Sydöstra sjukvårdsregionen följande utbildningstillfällen för Riktade Hälsosamtal digitalt:
 - Kurs 1 dag 1 9/3 och dag 2 17/3
 - Kurs 2 dag 1 25/4 och dag 2 27/4
 - Kurs 3 dag 1 4/10 och dag 2 6/10
 - Kurs 4 dag 1 8/11 och dag 2 10/11

Utbildning i webbstödet för hälsosamtal ingår

För att gå kursen behöver du ha gått Sydöstra sjukvårdsregionens gemensamma MI utbildning eller motsvarande (minst 2 dagar) före utbildningen

- För deltagare inom Sydöstra sjukvårdsregionen är utbildningen kostnadsfri.
- För övriga deltagare kostar kursen 3000 kronor.

Kursansvarig:

Lisbeth Johansson

Distriktssköterska

lisbeth.m.johansson@rjl.se

Tel 010-242 5200, 0730-785161

Hälsokurvan

Namn: _____ Personnummer: _____
Datum: _____
Enhet: _____ Grupp: _____
Utskrift: _____
Telefonnr: _____

	Låg risk	1	2	3	Hög risk
1 Fysisk aktivitet, <small>min/vecka</small>	>300	150-300	50-150	<50	<50
2 Mat, <small>Fett Fiber Kostprocent</small>	>30	15-30	5-15	<5	<5
3 Alkohol, <small>glas/vecka</small>	>5	2-5	1-2	<1	<1
4 Tobak, <small>Snuttabrickar Cigaretter</small>	>10	5-10	1-5	<1	<1
5 Livssituation	>10	5-10	1-5	<1	<1
6 Psykisk ohälsa	>10	5-10	1-5	<1	<1
7 Ärftlighet, <small>diabetes</small>	>10	5-10	1-5	<1	<1
8 Ärftlighet, <small>hjärtkärlsjukdom Far (ålder) Mor (ålder)</small>	>10	5-10	1-5	<1	<1
9 BMI, <small>kg/m²</small>	>25	20-25	15-20	<15	<15
10 Midjastusskvot	>100	85-100	70-85	<70	<70
11 Blodtryck, <small>mm Hg</small>	>130/80	120-130/80-85	110-120/70-80	<110/70	<110/70
12 Kolesterol, <small>mmol/l</small>	>5,0	4,0-5,0	3,0-4,0	<3,0	<3,0
13 Kronisk sjukdom	>1	1	1	<1	<1
14 Vikt, <small>kg</small>	>90	80-90	70-80	<70	<70
15 Längd, <small>meter</small>	>1,80	1,70-1,80	1,60-1,70	<1,60	<1,60
16 Midja, <small>cm</small>	>100	90-100	80-90	<80	<80
17 Stuss, <small>cm</small>	>100	90-100	80-90	<80	<80
18 LDL, <small>mmol/l</small>	>2,0	1,5-2,0	1,0-1,5	<1,0	<1,0
19 HDL, <small>mmol/l</small>	>1,0	0,8-1,0	0,6-0,8	<0,6	<0,6
20 Trig, <small>mmol/l</small>	>2,0	1,5-2,0	1,0-1,5	<1,0	<1,0
21 P-glukos, <small>mmol/l</small>	>6,0	5,0-6,0	4,0-5,0	<4,0	<4,0
22 y-GT, <small>µmol/l</small>	>40	30-40	20-30	<20	<20
23 Hb, <small>g/l</small>	>160	140-160	120-140	<120	<120
24 IP-glukos, <small>mmol/l</small>	>10	8-10	6-8	<6	<6
25					

© Region Högskolegården

