

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 på plats dag 1 och digitalt dag 2:
 - Kurs 1 dag 1 14/3 i Visionen hus B4 Jönköping och dag 2 17/3 digitalt
 - Kurs 2 dag 1 26/4 i Visionen hus B4 Jönköping och dag 2 27/4 digitalt
 - Kurs 3 dag 1 5/10 i Visionen hus B4 Jönköping och dag 2 6/10 digitalt
 - Kurs 4 dag 1 9/11 i Fjällstugan Jönköping och dag 2 10/11 digitalt

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 tas en avgift för mat och lokal ut på 400 kr.
- För övriga deltagare kostar kursen 3300 kronor.

Kursansvarig:

Lisbeth Johansson

Distriktssköterska

lisbeth.m.johansson@rjl.se

Tel 010-242 5200, 0730-785161

Hälsokurvan

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

	Låg risk	2	3	Hög risk
1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka	>1500	1000-1500	500-1000	<500
2 Mat, Fett, Fiber, Kostfiber	25-35	20-25	15-20	<15
3 Alkohol, glas/vecka	0-1	2-3	4-5	>5
4 Tobak, Snus/roksnus, Cigaretter	0	1-2	3-4	>4
5 Livssituation	1-2	3-4	5-6	>6
6 Psykisk ohälsa	1	2	3	>3
7 Ärtlighet, diabetes	0	1	2	>2
8 Ärtlighet, hypertension, För (ålder), Mer (ålder)	0-1	2-3	4-5	>5
9 BMI, kg/m ²	18,5-24,9	25-29,9	30-34,9	>35
10 Midjastusskvot	0,8-0,9	1,0-1,1	1,2-1,3	>1,4
11 Blodtryck, mm Hg	120/80	130/85	140/90	>140/90
12 Kolesterol, mmol/l	<5,0	5,0-6,4	6,5-7,9	>8,0
13 Kronisk sjukdom	0	1	2	>2
14 Vikt, kg	18-24	25-29	30-34	>35
15 Längd, meter	1,6-1,7	1,8-1,9	2,0-2,1	>2,2
16 Midja, cm	80-89	90-99	100-109	>110
17 Stuss, mmHg	120/80	130/85	140/90	>140/90
18 LDL, mmol/l	<2,6	2,7-3,3	3,4-4,0	>4,1
19 HDL, mmol/l	>1,0	0,9-0,8	0,7-0,6	<0,5
20 Triglycerid, mmol/l	<1,7	1,8-2,9	3,0-3,9	>4,0
21 P-glukos, mmol/l	<5,6	5,7-6,9	7,0-7,9	>8,0
22 F-GT, mmol/l	<1,4	1,5-1,9	2,0-2,9	>3,0
23 Hb, g/l	130-160	110-129	100-109	<100
24 P-glukos, mmol/l	<5,6	5,7-6,9	7,0-7,9	>8,0
25				

© Region Östergötland

