

Inbjudan till kurs i Riktade Hälsosamtal

Hälsokurvan- Ett hjälpmedel vid riktade hälsosamtal

Sydöstra sjukvårdsområdet erbjuder kurs i Riktade Hälsosamtal.

Innan kursen behöver du ha gått 2 dagar (eller 4 halvdagar) av den tre heldagar (eller 6 halvdagar) långa MI utbildningen. MI utbildningen går:

Anmälan via kunskapsportalen i region Östergötland.

Den är kostnadsfri för deltagare inom sydöstra sjukvårdsområdet.

Hälsokurvan

Namn: _____ Personnummer: _____

Datum: _____

Enhet: _____ Grupp: _____

Uttörrare: _____

Telefonnr: _____

	Låg risk 1	2	3	Hög risk 4
1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka	<1000	1000-2000	500-999	<50
2 Mat, Fett, Fiber, Kostpöng	5-8	9-8	9-11	>12
3 Alkohol, glas/vecka	1-20	7-13	14-18	>18
4 Tobak, Snus/vecka, Cigaretter	0	1-5	6-8	>8
5 Livssituation	<2	3-3	4-5	>5
6 Psykisk ohälsa	0	1	2	>2
7 Ärtlighet, diabetes	1-20	21-30	31-50	>50
8 Ärtlighet, hjärt-kärlsjukdom, För (ålder), Mor (ålder)	1-20	21-30	31-50	>50
9 BMI, kg/m ²	<18,5	18,5-24,9	25-29,9	>30
10 Midjastusskvot	1-80	81-100	101-110	>110
11 Blodtryck, mm Hg	110-130	130-139	140-159	>160
12 Kolesterol, mmol/l	<5,0	5,0-5,9	6,0-6,9	>7,0
13 Kronisk sjukdom				

14 Vikt, kg _____ 18 LDL, mmol/l _____ 22 γ -GT, μ mol/l _____

15 Längd, meter _____ 19 HDL, mmol/l _____ 23 Hb, g/l _____

16 Midja, cm _____ 20 Trig, mmol/l _____ 24 IP-glukos, mmol/l _____

17 Stuss, cm _____ 21 P-glukos, mmol/l _____ 25 _____

© Region Östergötland

Vid frågor:

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

Inbjudan till kurs i Riktade Hälsosamtal

Hälsokurvan- Ett hjälpmedel vid riktade hälsosamtal- Mer information

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, midjastusskvot, blodtryck och kolesterol).

Hälsokurvan

Formulär för Hälsokurvan med fält för patientens namn, datum, enhet, utläsare, telefonnummer och personnummer. En tabell visar riktade värden för 13 faktorer, klassificerade i risknivåer (Låg, 1, 2, 3, Hög risk 4) med en färgskala från grönt till rött. Faktorer inkluderar fysisk aktivitet, mat, alkohol, tobak, livssituation, psykisk ohälsa, ärftlighet, BMI, midjastusskvot, blodtryck, kolesterol, kronisk sjukdom, vikt, längd, midja, stuss, LDL, HDL, Hb, Triglycerider och P-glukos.

	Låg risk	1	2	3	Hög risk 4
1 Fysisk aktivitet, <small>min/vecka</small>	>3000	1500-3000	500-999	<500	<500
2 Mat, <small>Fett, Fiber, Kostpåk</small>	>30	20-30	10-20	<10	<10
3 Alkohol, <small>glas/vecka</small>	>20	10-20	5-10	1-5	<1
4 Tobak, <small>Snus/deciml/vecka, Cigaretter</small>	>1	1	1	1	>1
5 Livssituation	>3	3	2	1	<1
6 Psykisk ohälsa	>3	3	2	1	<1
7 Ärftlighet, <small>diabetes</small>	>20	10-20	5-10	1-5	<1
8 Ärftlighet, <small>sjukdomar, För (Ålder), Mot (Ålder)</small>	>10	10-20	5-10	1-5	<1
9 BMI, <small>kg/m²</small>	>30	25-30	20-25	15-20	<15
10 Midjastusskvot	>100	85-100	70-85	55-70	<55
11 Blodtryck, <small>mm Hg</small>	>160	140-160	120-140	100-120	<100
12 Kolesterol, <small>mmol/l</small>	>7.5	5.0-7.5	3.0-5.0	1.0-3.0	<1.0
13 Kronisk sjukdom	>1	1	1	1	>1
14 Vikt, <small>kg</small>	>100	80-100	60-80	40-60	<40
15 Längd, <small>cm</small>	>190	170-190	150-170	130-150	<130
16 Midja, <small>cm</small>	>100	80-100	60-80	40-60	<40
17 Stuss, <small>cm</small>	>100	80-100	60-80	40-60	<40
18 LDL, <small>mmol/l</small>	>3.0	2.0-3.0	1.0-2.0	0.5-1.0	<0.5
19 HDL, <small>mmol/l</small>	>1.0	0.5-1.0	0.2-0.5	0.1-0.2	<0.1
20 Triglycerider, <small>mmol/l</small>	>2.0	1.0-2.0	0.5-1.0	0.2-0.5	<0.2
21 P-glukos, <small>mmol/l</small>	>7.0	5.0-7.0	3.0-5.0	1.0-3.0	<1.0
22 y-GT, <small>µmol/l</small>	>70	50-70	30-50	10-30	<10
23 Hb, <small>g/l</small>	>180	150-180	120-150	90-120	<90
24 P-glukos, <small>mmol/l</small>	>7.0	5.0-7.0	3.0-5.0	1.0-3.0	<1.0
25					

© Region Jönköpings län

Utbildningen innehåller:

- Bakgrund till riktade hälsosamtal samt riktlinjer.
- Hur svaret på frågeunderlagen värderas och placeras på Hälsokurvan
- Webbstödet
- Praktisk övning i att fylla i Hälsokurvan och webbstödet
- Hälsosamtalet och att ändra vanor
- Genomgång av parametrarna på Hälsokurvan inklusive de biologiska riskmarkörerna.
- Resultat av riktade Hälsosamtal
- Dokumentation