

# Hälsosamtalsledarutbildning

Riktade hälsosamtal för 40-åringar

# Välkomna – dagens program

**09.00** Introduktion och presentation

**09.15** Riktade hälsosamtal - bakgrund och arbetssättet steg för steg

**09.45 Fika**

**10.15** Att fylla i stjärnprofilens uddar och dokumentera i VAS (inkl bensträckare)

**11.40 Lunch**

**12.40** Genomgång och test av webbstödet (inkl bensträckare)

**14.30 Fika**

**14.45** Motiverande samtal, MI

**15.00** Prova på att genomföra ett hälsosamtal

**15.50** Avslutande reflektioner och frågor

**16.15 Slut**

# Sköterskor i arbetsgruppen

- Hanna Kollberg, dsk, Capio Husläkarna Kungsbacka
- Tove Folkesson Orrbeck, dsk, Vårdcentralen Onsala
- Victoria Stenmo, ssk, Capio Vårdcentral Halmstad
- Anna Lundgren, dsk, Vårdcentralen Slöinge
- Susanne Uhrberg, dsk Vårdcentralen Andersberg

## Med. rådgivande läkare

- Mats Neumann, VC Onsala
- Sverker Nilsson, Neptunuskliniken

# Bakgrund i Region Halland

- Politiskt beslut från 2017 i Regionstyrelsens hälso- och sjukvårdsutskott om Riktade hälsosamtal till 40-åringar
- Integrerat i Vårdval Halland närsjukvårds grunduppdrag
- Särskild ersättning till vårdcentralerna - 800 kr per genomfört hälsosamtal
- Kostnadsfritt erbjudande till deltagarna
- Politisk ambition att utveckla insatsen till fler åldersgrupper på sikt
- Samverkan Region Västmanland och Region Sörmland
- Pilotinförandet pausades våren 2020 pga pandemin
- Från hösten 2022 samordnas och leds uppdraget av Kvalitets- och utvecklingsavdelningen, Närsjukvården Halland

# Riktade hälsosamtal – den svenska modellen

- Evidensbaserad metod för att identifiera ohälsosamma levnadsvanor och kunna erbjuda stöd till förändring inom hälso- och sjukvården
- Riktat mot hjärt-kärlsjukdom
- Målet är att förebygga hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2 - potential att förebygga cancersjukdomar
- Baseras på medicinsk evidens för hjärt-kärlprevention
- Kombinerar hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande lågrisk- och högriskstrategi
- Befolkningsbaserat - alla i utvald åldersgrupp bjuds in (hälften förväntas delta)
- Fokus på individens förutsättningar, levnadsvanor och levnadsförhållanden samt kardiovaskulära riskfaktorer
- Personcentrerad och motiverande samtalsmetodik samt visuellt pedagogiskt hjälpmedel
- Kvalitetssäkras genom ett strukturerat kompetens- och metodstöd
- Nationell samverkan

# Effekter

- Forskning visar minskad risk för insjuknande och förtida död i hjärt-kärlsjukdom.
- Effekt på exempelvis blodtryck, kolesterol, blodsocker, matvanor, midjemått och BMI.
- Erfarenheter från andra regioner är att arbetet även medför en kompetenshöjning på vårdcentralerna som gynnar andra patientgrupper, i det sekundärpreventiva arbetet.
- Kostnaderna för riktade hälsosamtal bör sättas i relation till minskade riskfaktorer och en förbättrad hälsa som kan kopplas till besparingar för hälso- och sjukvården som är betydligt större än kostnaderna för hälsosamtalen.

# Införandet 2023 – hur långt har vi kommit?

- Pilotinförande på 11 VC (privata/egenregi) januari t.o.m. april
- Breddinförande från april – pågår
- Totalt 3939 aktuella 40-åringar

# Hälsosamtalsledare

- Nationellt framtagna kompetenskrav för riktade hälsosamtal;
- Ha minst 3 års högskole-/universitetsutbildning (eller motsvarande) inom hälso- och sjukvård, företrädesvis distriktssköterska eller sjuksköterska, men även läkare, dietist, arbetsterapeut och fysioterapeut.
- Ha av regionen godkänd utbildning i riktade hälsosamtal.
- Ha av regionen godkänd utbildning i motiverande samtal med kompetens att kunna tillämpa teoribaserade och strukturerade åtgärder som motiverande strategier och beteendetekniker med ett personcentrerat och hälsofrämjande förhållningssätt.
- Ha kunskap om att evidensbaserad patientinformation om levnadsvanor kan hittas på 1177 Vårdguiden.
- Delta regelbundet i fortbildning och följa kunskapsutvecklingen för att vara uppdaterad avseende evidens inom området hjärtkärlsjukdom och typ-2 diabetes.
- Arbeta regelbundet och i tillräcklig omfattning med deltagare/patienter som ska genomföra förändringar med utgångspunkt från innehållet i metoden riktade hälsosamtal.
- Regionalt tillägg: Ha genomgått rekommenderade regionala utbildningar om fysisk aktivitet, alkohol, matvanor och tobak.

Källa: Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling, NPO Levnadsvanor 2022

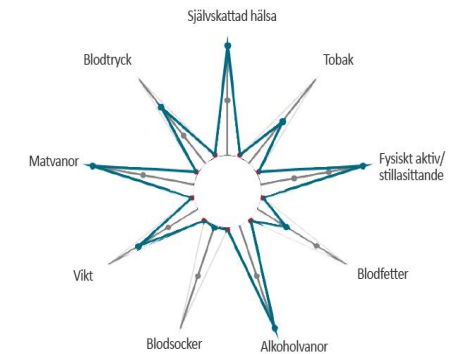


# Regional utbildning för hälsosamtalsledare

- Motiverande samtal - grundutbildning (3 dagar)
- Motiverande samtal - repetition och fördjupning (1 dag)
- Fysisk aktivitet på recept, FaR, som behandlingsmetod - vad, när hur? (halvdag)
- Hälsosamma matvanor - kostens betydelse för hälsan hos vuxna (halvdag)
- Alkohol - en fråga för vården (halvdag)
- Grundkurs tobaksavvänjning (2 dagar)
- Diplomerad tobaksavvänjare (för den som genomför kvalificerat rådgivande samtal om tobak/tobaksavvänjningsbehandling)
  
- Anmälan i Kompetensportalen.

# Begrepp

- **Webbstöd:** det webbsystem som används för att administrera hälsosamtalen.
- **Hälsosamtalsledare:** Utsedd person på vårdcentralen som håller i hälsosamtalet och ansvarar för att aktuella 40-åringar blir inbjudna.
- **Deltagare:** 40-åringen som deltar i hälsosamtal. Det är först om deltagaren får vård/uppföljning efter hälsosamtalet som den blir patient.
- **Stjärnprofil:** Pedagogisk modell vilken hälsosamtalet utgår ifrån.



Källa stjärnprofil: Dr Claes Lundgren VLL

# Styrande och stödjande dokument

- **Regional rutin**
- **Regionalt metodstöd för riktade hälsosamtal**
  - Beskriver arbetssättet steg för steg
  - Stöd för bedömning/tolkning och arbetet med Stjärnprofilen
  - Samtalsstöd
  - Stöd för åtgärder, ansvarsfördelning, journaldokumentation
- **Webbstöd för riktade hälsosamtal (inkl manual)**
  - Lista över alla vårdcentralens 40-åringar
  - Administrera utskick av inbjudan
  - Redskap vid hälsosamtalet och rymmer deltagarens frågeformulär, provsvar och genererar den personliga Stjärnprofilen.



[Riktade hälsosamtal till 40-åringar - Vårdgivare \(regionhalland.se\)](https://regionhalland.se)

# Hur går det till?

## Före samtalet



Inbjudan till provtagning skickas från webbstödet hem till invånaren.



Frågeformulär om levnadsvanor och livsstil besvaras via 1177.se



Provtagning sker på vårdcentralen.



Kallelse till hälsosamtal med bokad tid i VAS . Kan ombokas via 1177.se.

## Under samtalet



Mätningar: längd, vikt, midjemått och blodtryck.



Personlig stjärnprofil över det sammanvägda resultatet.



Samtal om levnadsvanor utifrån stjärnprofilen.



Råd och stöd vid behov och överenskommelse om ev åtgärder.

## Efter samtalet



Deltagaren får med sig stjärnprofilen med ett personligt kontrakt.



Hälsosamtalet dokumenteras i VAS med diagnos- och åtgärdskodning.



Vid behov uppföljande åtgärder på vårdcentral eller hos annan vårdgivare.



Deltagaren kan läsa provsvar och anteckningar från hälsosamtalet i sin journal via 1177.se.

**Före hälsosamtalet**

# Före hälsosamtalet

- Lägg in tider för hälsosamtal i hälsosamtalsledares tidbok i VAS, schemaaktivitet och schematyp RiHä, 60 min (Obs! upplagt på alla dsk/ssk)
- Boka ev. tid för provtagning i VAS, använd webbkallelse HäPr - Hälsosamtal provtagning.
- **Skicka alltid en inbjudan från webbstödet** inkl. en provtagningstid eller information om dropin (kan också delegeras till vårdadministratör)

# Inbjudningsbrevet

Region Halland erbjuder dig som fyller 40 år ett kostnadsfritt hälsosamtal på din vårdcentral

Här fyller du i ditt frågeformulär på 1177.se

Information om provtagning inför hälsosamtalet

Avbokar du tiden för provtagning kommer det betraktas som att du tackat nej till att genomföra hälsosamtal



45(64)

Datum 2023-01-03 Version 2.0

## 15.1. Bilaga 1: Standardtext - Inbjudningsbrev från webbstödet

### Välkommen till hälsosamtal på din vårdcentral

Region Halland erbjuder dig som fyller 40 år ett kostnadsfritt hälsosamtal på din vårdcentral. Målet med hälsosamtalet är att förebygga hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Oavsett om du känner dig fullt frisk eller har en sjukdom så kan hälsosamtalet vara värdefullt. I hälsosamtalet ingår att du besvarar ett frågeformulär om din hälsa, tar prover och deltar i ett hälsosamtal där du går igenom din hälsoprofil tillsammans med vårdpersonal. Provtagningen inkluderar mätning av blodsocker, blodfetter, blodtryck, längd, vikt och midjemått.

#### Provtagningen genomförs på din vårdcentral

Det är viktigt att provtagningen sker fastande. Det betyder att du inte ska äta eller dricka under 10 timmar före undersökningen. Om du har ordinarie medicinering ta med ett glas vatten.

«Inbjudningsdetaljer» Kom ihåg att ta med legitimation.

#### Besvara frågeformulär om din hälsa

Logga in på [www.1177.se](http://www.1177.se) och besvara frågeformuläret om din hälsa innan hälsosamtalet, du hittar det under Övriga tjänster > Formulär - Hälsosamtal Region Halland.

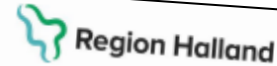
Scanna QR-koden för att komma direkt till formuläret



Formuläret består av frågor som har betydelse för din hälsa och tar ca 15-20 minuter att besvara. Skulle du vilja avbryta tillfälligt för att fortsätta senare är det bara att logga ut. Dina svar är sparade till nästa gång du loggar in. Om du inte kan logga in på [www.1177.se](http://www.1177.se) så kontakta din vårdcentral.

#### Hälsosamtalet

Du kallas till hälsosamtal efter din provtagning. Du får då gå igenom din personliga hälsoprofil som bygger på dina svar om din hälsa och provsvaren. Det viktigaste med hälsosamtalet är att öka dina möjligheter till en god hälsa. Om det behövs hjälper vi dig till kompletterande provtagning och uppföljning eller kontroll. Samtalet beräknas ta cirka 1 timme. Kontakta din vårdcentral om du behöver tolk under samtalet.



46(64)

Datum 2023-01-03 Version 2.0

### Om- och avboka din tid till provtagning

Logga in på [www.1177.se](http://www.1177.se) för att omboka din tid om den inte passar. Tänk på att om du redan ombokat denna tid så är det nya tiden du ändrat till som gäller. Om du inte vill genomföra hälsosamtalet är vi tacksamma om du avbokar din tid för provtagning så att tiden kan erbjudas någon annan. Avbokar du tiden för provtagning kommer det betraktas som att du tackat nej till att genomföra hälsosamtal. Om du inte har tillgång till internet kan du ringa din vårdcentral på telefon «UtforareTelefonnummer».

### Mer information

För mer information läs på [www.1177.se/Halland/halsosamtal-Halland](http://www.1177.se/Halland/halsosamtal-Halland)

Övriga hälsoråd

Övriga Namn»

Om du har frågor om personuppgifter, läs på [www.regionhalland.se/varslojvst](http://www.regionhalland.se/varslojvst) alternativt kontakta skyddsombudet på telefon 035-13 10 00

# 40-åringen besvarar frågeformuläret via 1177.se

- Drygt 60 frågor inom följande områden;
  - Självskattad hälsa
  - Livssituation och socialt nätverk
  - Arbete
  - Sömn, stress och återhämtning
  - Fysisk aktivitet och stillasittande
  - Tobak
  - Alkohol
  - Matvanor
- [Hälsosamtal för dig som fyller 40 år - 1177](#)



# Reservrutin

- Om en deltagare inte kan logga in på 1177.se
  - Om en deltagare inte förstår svenska
- Tillämpa *reservrutin* och boka tolk vid behov.

# Provtagning inför hälsosamtalet

- Provtagningspaket RiHä - Riktade hälsosamtal
  - Triglycerider, Kolesterol, HDL, LDL och Glukos
  - Fastande, 10 timmar
- Provtagningen kan av- och ombokas på [1177.se](http://1177.se)
- Om 40-åringen uteblir rekommenderas att skicka 1 påminnelse (eller ringa)
  - Ej avgift för uteblivet provtagningsbesök
- Provtagningspaket RiHP - RiHä poct-prover
  - Midjemått, längd, vikt och BMI
  - Mätning av midjemått, längd och vikt för beräkning av BMI samt blodtryck kan genomföras vid provtagningsbesöket alternativt vid hälsosamtalet

# Vid provtagningen

- Prover läggs upp på Läk men med ansvarig hälsosamtalsledare som vårdgivare
- Mät eventuellt midjemått, längd/vikt (BMI) samt blodtryck
- Påminn om att frågeformulär ska besvaras inför hälsosamtalet!

# Kassaregistrering vid provtagningen

- Besöket för provtagning är avgiftsfritt och registreras enligt följande;
  - MVO: 841 (klinisk kemi)
  - Besöksorsak: Provtagning
  - Besökstyp: Hälsovård
  - Nybesök: Nej
  - Avgiftstyp: HV (hälsovård)
  - Summa: 0 kr
  - Betalsätt: Gena

# Avvikande provsvar

- Hälsosamtalsledarens ansvar!
- Avvikande provsvar hanteras enligt rutin på vårdcentralen
- Misstänkt diabetes (fastevärde över 7) utreds innan hälsosamtal
- Riktlinjer i metodstödet

# Boka tid för hälsosamtal

- Vid provtagning (personal på provtagning eller i reception)
  - alternativt
- När hälsosamtalsledare får provsvar (via brev/1177.se eller telefon)
- Hälsosamtalet kan av- och ombokas på 1177.se
- Om 40-åringen uteblir rekommenderas att skicka 1 påminnelse (eller ringa)
  - Avgift tas ut för uteblivet hälsosamtalsbesök

# Så bokas hälsosamtalet

- Bokas i VAS
- **Schemaaktivitet:** RiHä
- **Schematyp:** RiHä (60 min)
- **Besöksorsak:** Riktade hälsosamtal 40 år
- **Besökstyp:** Hälsovård
- **Nybesök:** Nej
- **Kontaktorsak:** K
- **Kallelse:** Hä40 – Hälsosamtal 40-åring

# Fika ca 9.45

- Efter fikat;
  - Hälsosamtal med stjärnprofilen
  - Genomgång av stjärnprofilens uddar
  - Dokumentation i journalmallen i VAS



# Logga in i webbstödet

**Idag:** Logga in i utbildningsmiljö:

<https://rhs-admin-utb.regionhalland.se>

**Idag:** Logga in i frågeformulär med reservrutin (utbildningsmiljö):

<https://rhs-reserv-utb.regionhalland.se/>

Skarp länk till webbstödet: <https://rhs-admin.regionhalland.se>

Skarp länk till reservrutinen: [Logga in - Hälsosamtal \(regionhalland.se\)](https://regionhalland.se/Logga-in-Halsosamtal)

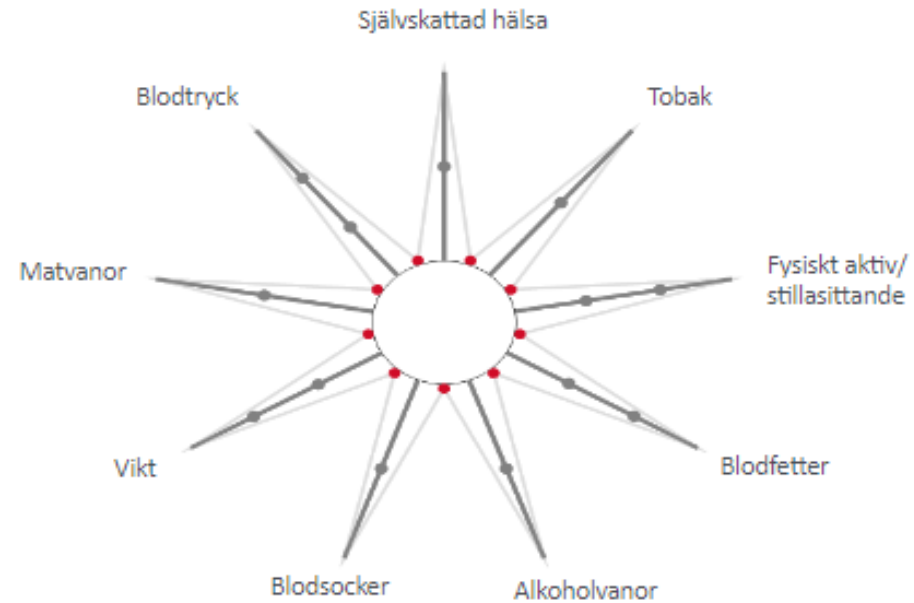
# Hälsosamtal med stjärnprofilen

# Hälsosamtalets övergripande innehåll

- Mät eventuellt blodtrycket
- Mät eventuellt midjemått, längd och vikt (BMI)
- Skriv ut en ej ifylld stjärnprofil och genomför hälsosamtalet
- Uppföljande åtgärder/avvikande provsvar hanteras
- Dokumentera i VAS samt diagnos- och åtgärdskodning
- Skicka stjärnprofilen till VAS
  
- Hälsosamtalet tar ca 1 timme, räkna med lite längre tid i början!
  - 1,5 timme med tolk

# Stjärnprofilens sammanfattas i nio uddar

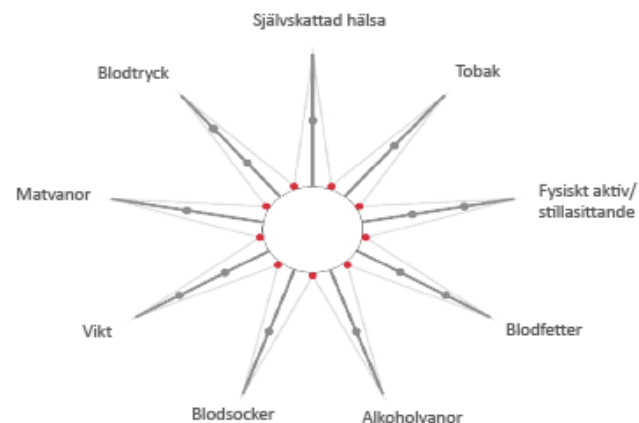
- Självskattad hälsa
- Tobak
- Fysisk aktivitet/Stillasittande
- Blodfetter
- Alkoholvanor
- Blodsocker
- Vikt
- Matvanor
- Blodtryck



Källa stjärnprofil: Dr Claes Lundgren VLL

# Personlig stjärnprofil

För levnadsvanor och andra faktorer som har samband med hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes.



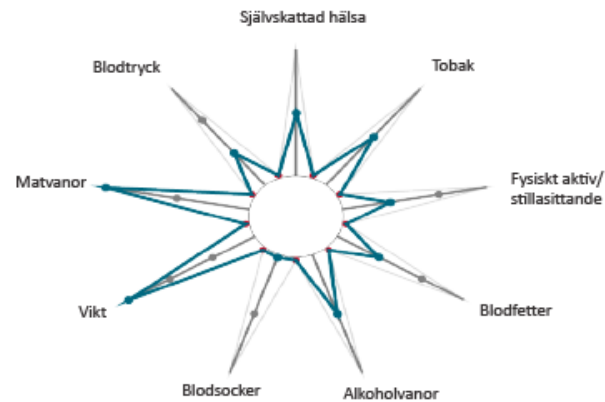
Källa stjärnprofil: Dr Claes Lundgren VLL

Kroppsmått	Eget värde		Referensvärden		
Längd, cm	188				
Vikt, kg	73				
			Normalvärde	Övernikt/ött bukfetma	Fetma/bukfetma
Midjemått, cm	70		Kvinna < 80	80-88	> 88
			Man < 94	94-102	> 102
BMI, kg/m <sup>2</sup>	20.65		18,5-24,9	25,0-29,9	≥ 30
			Normalt blodtryck	Normalt högt blodtryck	Högt blodtryck
Blodtryck, mmHg	149	45	Systoliskt < 130	130-139	≥ 140
Systoliskt/ Diastoliskt			Diastoliskt < 85	85-89	≥ 90
			Normalt glukos	Förmåjt fastglukos	Diabetes
			Nedsatt glukostolerans		
Blodsocker, mmol/l	10		Fp-glukos < 6,1	6,1-6,9	≥ 7,0
Fp-glukos					
			Önskvärt värde blodfetter		
Blodfetter, mmol/l	3	2.99	Kolesterol < 5		
Kolesterol/ Triglycerider			Triglycerider < 1,7		

Tom Stjärnprofil

# Personlig stjärnprofil

För levnadsvanor och andra faktorer som har samband med hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes.



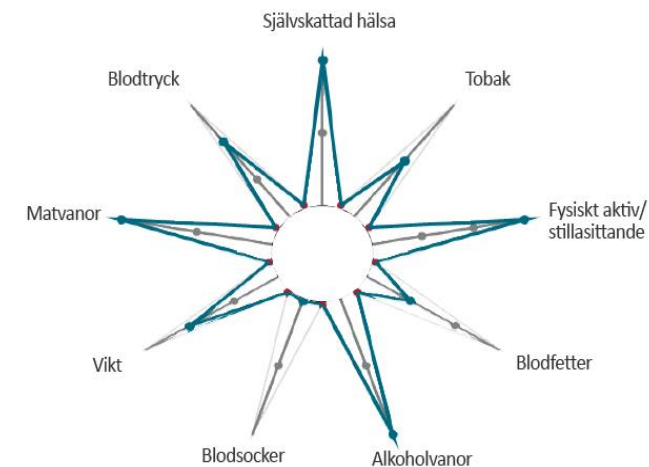
Källa stjärnprofil: Dr Claes Lundgren VLL

Kroppsmått	Eget värde		Referensvärden		
Längd, cm	188				
Vikt, kg	73		Normalvärde	Övervikt/lätt bukfetma	Fetma/bukfetma
Midjemått, cm	70		Kvinna < 80	80-88	> 88
			Man < 94	94-102	> 102
BMI, kg/m <sup>2</sup>	20.65		18,7-24,9	25,0-29,9	≥ 30
			Normalt blodtryck	Normalt högt blodtryck	Högt blodtryck
Blodtryck, mmHg	149	45	Systoliskt < 130	130-139	≥ 140
Systoliskt/ Diastoliskt			Diastoliskt < 85	85-89	≥ 90
			Normalt glukos	Förhöjt fasteglukos	Diabetes
Blodsocker, mmol/l	10		Nedsatt glukostolerans		
Fp-glukos			Fp-glukos < 6,1	6,1-6,9	≥ 7,0
			Önskvärt värde blodfetter		
Blodfetter, mmol/l	3	2.99	Kolesterol < 5		
Kolesterol/ Triglycerider			Triglycerider < 1,7		

Personlig Stjärnprofil,  
ifylld

# Kriterier för stjärnprofil

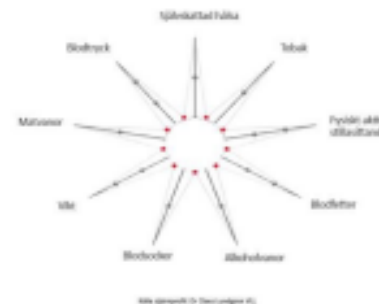
- Varje udd fylls i utifrån kriterier för stjärnprofilen
- Guide finns även i webbstödet
- I de fall faktorer vägs samman i en udd som vid blodfetter (kolesterol och triglycerider), blodtryck (systoliskt och diastoliskt), vikt (BMI och midjemått) skall det ”sämsta” värdet användas för att fastställa udden i Stjärnprofilen



Källa stjärnprofil: Dr Claes Lundgren VLL

## 9.2.2. Kriterier för stjärnprofilens uddar

I de fall som faktorer vägs samman i en udd (blodfetter, blodtryck, vikt), ska det "sämsta" värdet användas i stjärnan.		
Kriterium	Kommentar	Nivåer för stjärnan
<b>Självskattad hälsa</b> Endast tre nivåer på stjärnudd.		<b>Full udd:</b> Mycket bra eller bra <b>1/2-udd:</b> Någorlunda <b>Tom udd:</b> Dåligt eller mycket dåligt
<b>Tobak</b> Endast tre nivåer på stjärnudd.	Cigaretter/snus	<b>Full udd:</b> röker/snusar aldrig <b>1/2-udd:</b> röker ibland/snusar <b>Tom udd:</b> daglig rökning
<b>Fysiskt aktiv/stillasittande</b>	Antal aktivitetsminuter/vecka och antal stillasittande timmar/dag	<b>Full udd:</b> Minst 150 aktivitetsminuter/vecka OCH stillasittande mindre än 8 timmar/dag. <b>2/3 udd:</b> Minst 150 aktivitetsminuter/vecka OCH stillasittande 8 timmar/dag eller mer. <b>1/3 udd:</b> Från 90 l.o.m. 149 aktivitetsminuter/vecka. <b>Tom udd:</b> Mindre än 90 aktivitetsminuter/vecka.
<b>Blodfetter</b> Kolesterol och triglyceridvärdet sammanvägs, det "sämsta" värdet används	S-kolesterol	<b>Full udd:</b> under 5.0 <b>2/3-udd:</b> 5.0 – 6.49 <b>1/3-udd:</b> 6.5 – 7.99 <b>Tom udd:</b> 8.0 eller mer
	Triglycerider	<b>Full udd:</b> under 1.7 <b>2/3-udd:</b> 1.8-2.9 <b>1/3-udd:</b> 3.0-3.9 <b>Tom udd:</b> 4.0 eller mer
<b>Alkoholvanor</b> Endast tre nivåer på stjärnudd		<b>Full udd:</b> Lägre än 6 poäng för kvinnor och lägre än 8 poäng för män på AUDIT <b>1/2-udd:</b> 6 - 13 poäng för kvinnor och 8 - 15 poäng för män på AUDIT <b>Tom udd:</b> 14 eller fler poäng för kvinnor och 16 poäng eller fler för män på AUDIT
<b>Blodsocker</b> Endast tre nivåer på stjärnudd.	fp-glukos	<b>Full udd:</b> 6,0 eller mindre. <b>Halv udd:</b> 6,1-6,9. <b>Tom udd:</b> 7,0 eller mer.
<b>Vikt</b> BMI och midjemått sammanvägs, det "sämsta" värdet används	BMI	<b>Full udd:</b> 18,5- 24,9 <b>2/3-udd:</b> <18,5 och 25 – 27.9 <b>1/3-udd:</b> 28 – 29.9 <b>Tom udd:</b> 30 eller mer
	Midjemått	Män resp. Kvinnor <b>Full udd</b> <94 cm resp. <80 cm <b>2/3-udd</b> 94 – 97.9 cm resp. 80 -83.9 cm <b>1/3-udd</b> 98 -102 cm resp. 84 -88 cm <b>Tom udd</b> >102 cm resp. >88 cm
<b>Matvanor</b> Endast tre nivåer på stjärnudd.		<b>Full udd:</b> 9-12 poäng <b>1/2-udd:</b> 5-8 poäng <b>Tom udd:</b> 0-4 poäng
<b>Blodtryck</b> Det högsta värdet anger nivån för stjärnan.	Systoliskt/ diastoliskt	<b>Full udd:</b> < 130/<85 <b>2/3-udd:</b> 130-139/85-89 <b>1/3-udd:</b> 140-159/90-99 <b>Tom udd:</b> ≥160/≥100 (När det systoliska o diastoliska trycket ligger i olika uddar används det högsta värdet för att bestämma i vilken udd värdet ska ligga)  För personer med blodtrycksmedicin: Full udd: < 140/< 90, Tom udd: ≥140/≥ 90. För diabetiker Full udd < 140/< 85, tom udd: ≥140/≥85



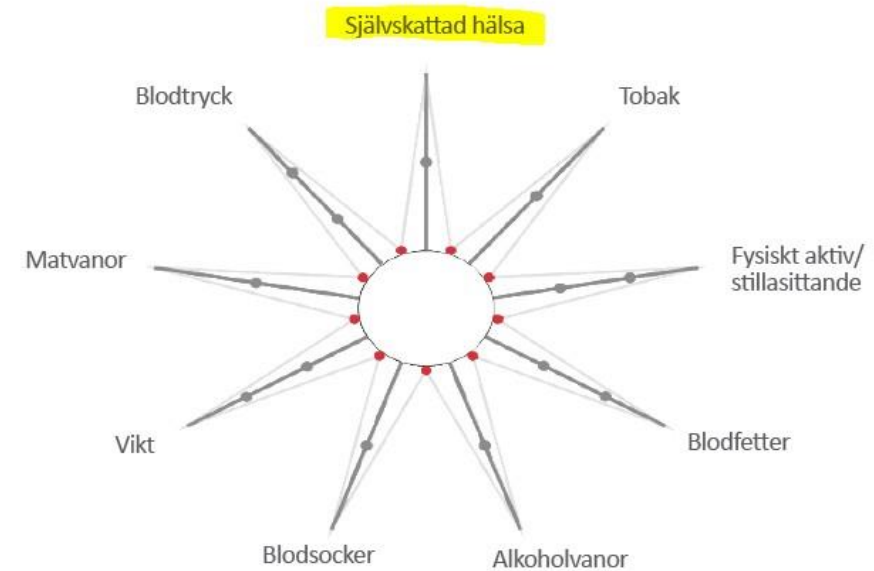


# Genomgång av stjärnprofilens uddar

# Självskattad hälsa

# Självskattad hälsa

- Endast tre nivåer på stjärnudd
- **Nivåer för stjärnan**
- **Full udd:** Mycket bra eller bra
- **1/2-udd:** Någorlunda
- **Tom udd:** Dåligt eller mycket dåligt

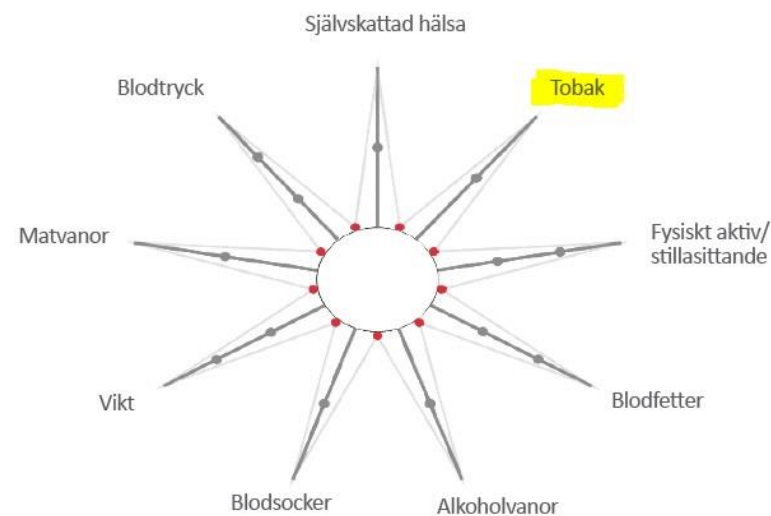


# Sömn, stress och återhämtning

**Tobak**

# Tobak

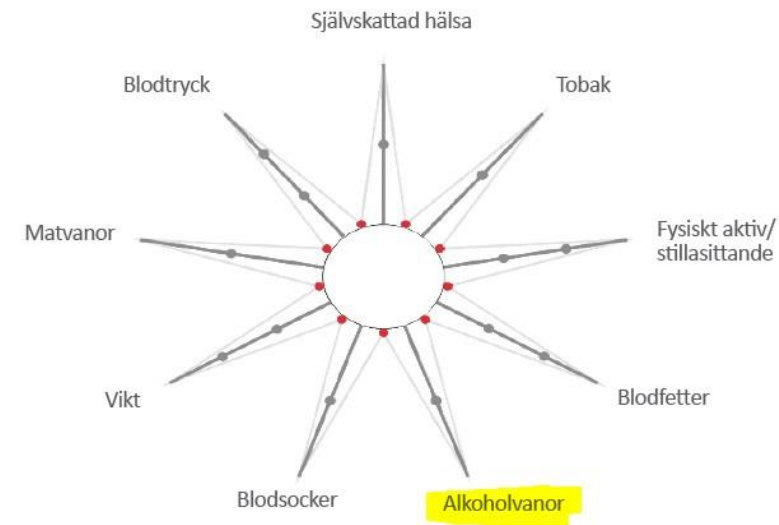
- På denna stjärnudd finns tre nivåer
- Cigaretter/snus
- **Full udd:** röker/snusar aldrig
- **1/2-udd:** röker ibland/snusar
- **Tom udd:** röker dagligen



**Alkohol**

# Alkohol

- Stjärnudden har tre nivåer
- **Full udd:** Lägre än 6 poäng för kvinnor och lägre än 8 poäng för män på AUDIT
- **1/2-udd:** 6 -13 poäng för kvinnor och 8 -15 poäng för män på AUDIT
- **Tom udd:** 14 eller fler poäng för kvinnor och 16 poäng eller fler för män på AUDIT





**Matvanor**

# Matvanor

- Endast tre nivåer på stjärnudd
- **Full udd:** 9-12 poäng
- **1/2-udd:** 5-8 poäng
- **Tom udd:** 0-4 poäng

## Hitta ditt sätt

Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



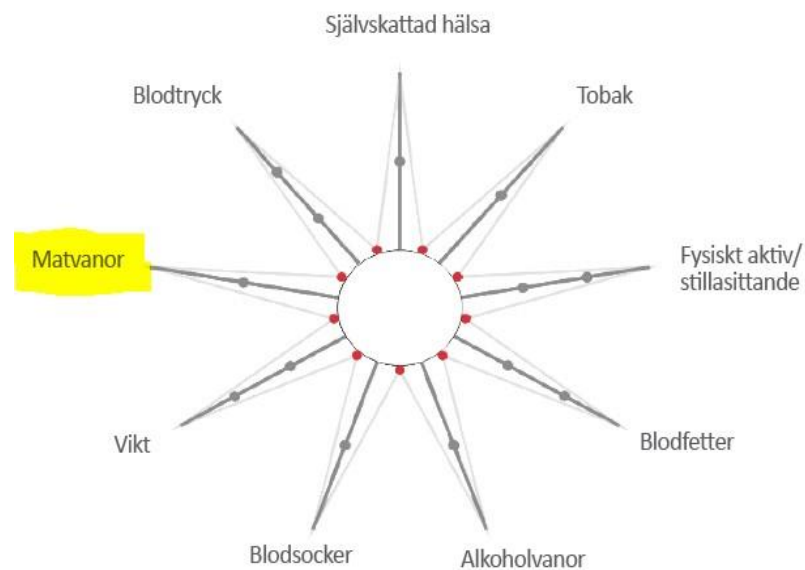
**MER**  
grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



**BYT TILL**  
vitt mjöl  
smörbaserade  
marfetter  
feta mejeri-  
produkter



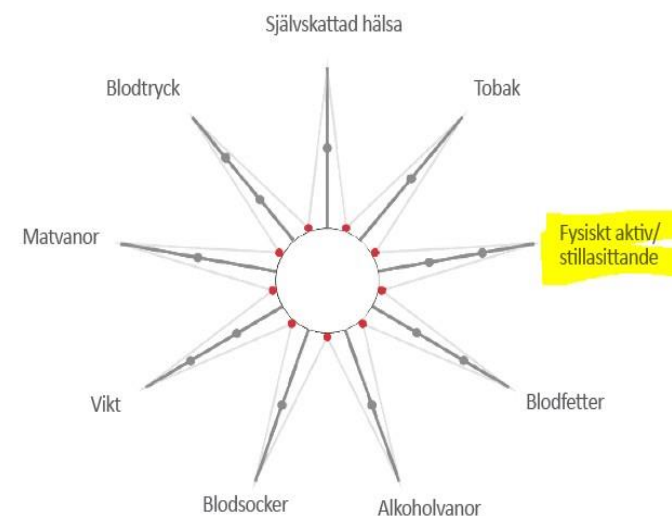
**MINDRE**  
rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol



# Fysisk aktivitet och stillasittande

# Fysisk aktivitet och stillasittande

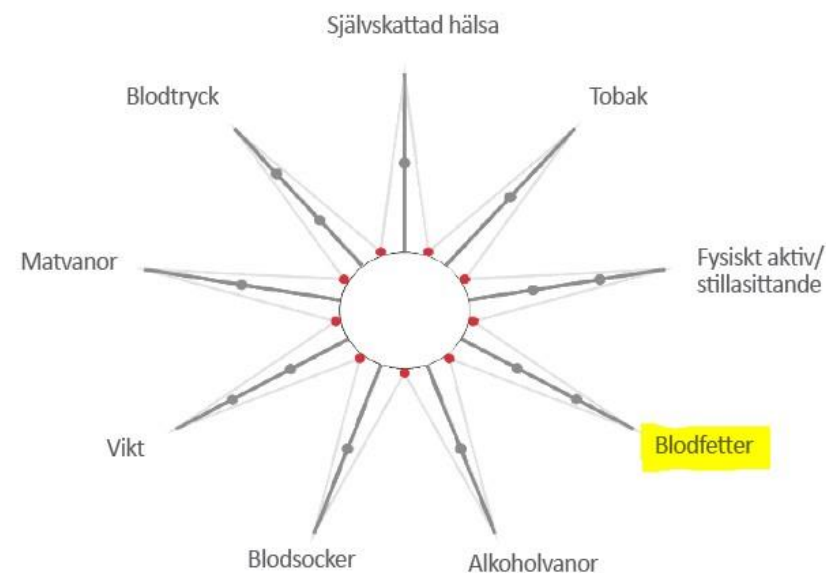
- Antal aktivitetsminuter/vecka och antal stillasittande timmar/dag.
- Träning ger dubbelt så många aktivitetsminuter som vardagsmotion. Ex: Promenad 45 min och löpning 45 min då blir det 45+90 min= 135 aktivitetsminuter
- **Full udd:** Minst 150 aktivitetsminuter/vecka OCH stillasittande mindre än 8 timmar/dag.
- **2/3 udd:** Minst 150 aktivitetsminuter/vecka OCH stillasittande 8 timmar/dag eller mer.
- **1/3 udd:** Från 90 t.o.m. 149 aktivitetsminuter/vecka.
- **Tom udd:** Mindre än 90 aktivitetsminuter/vecka.



# Blodfetter

# Blodfetter

- Kolesterol och triglycerid - värdet sammanvägs
  - det ”sämsta” värdet används
- **S-kolesterol**
  - **Full udd:** under 5.0
  - **2/3-udd:** 5.0 – 6.49
  - **1/3-udd:** 6.5 – 7.99
  - **Tom udd:** 8.0 eller mer
- **Triglycerider**
  - **Full udd:** under 1.7
  - **2/3-udd:** 1.8-2.9
  - **1/3-udd:** 3.0-3.9
  - **Tom udd:** 4.0 eller mer



# Vilken udd får följande deltagare?

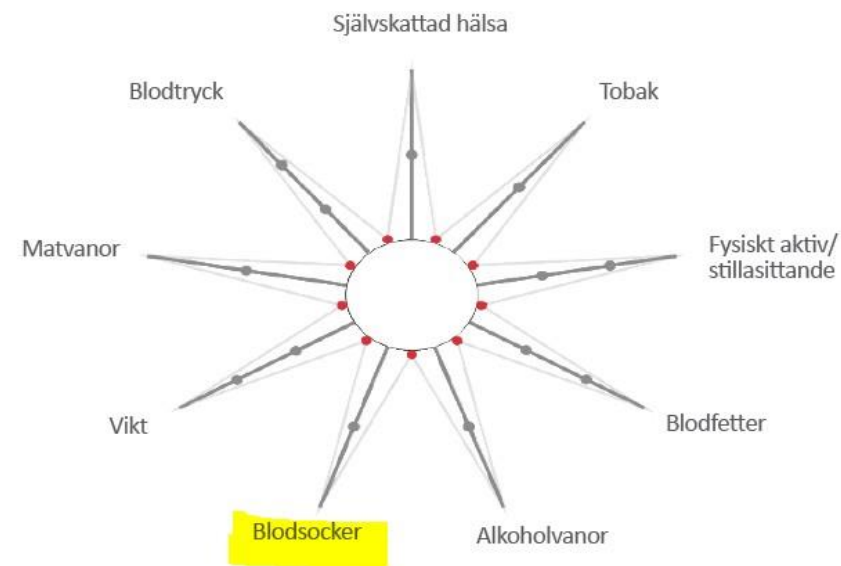
- A: Har triglycerider på 1,8 och kolesterol på 4,93      ✓ A: svar: 2/3 udd
- B: Har kolesterol på 7,95 och triglycerider på 2,5      ✓ B: svar: 1/3 udd
- C: Har triglycerider på 1,5 och kolesterol på 8,2      ✓ C: svar: tom udd
- D: Har kolesterol på 6,7 och triglycerider på 3,7      ✓ D: svar: 1/3 udd

# Blodsocker



# Blodsocker

- Endast tre nivåer på stjärnudd
- fp-glukos
- **Full udd:** 6,0 eller mindre
- **Halv udd:** 6,1-6,9
- **Tom udd:** 7,0: eller mer



# Vikt, BMI och midjemått

# Vikt, BMI och midjemått

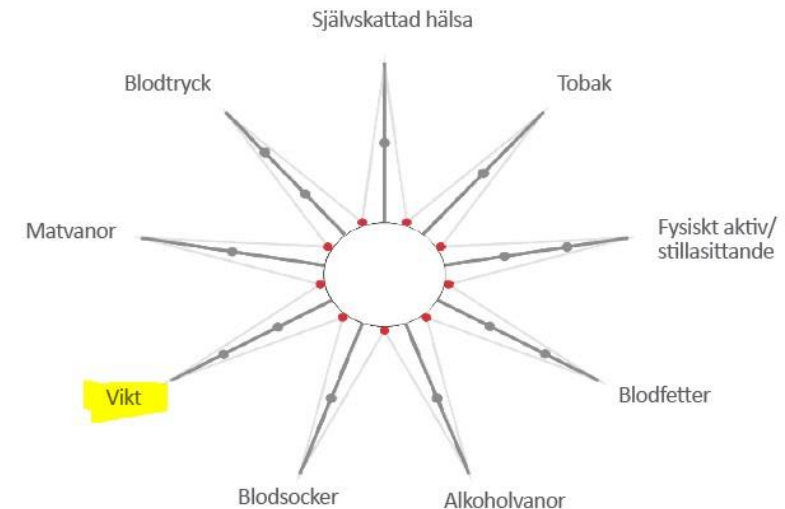
- BMI och midjemått sammanvägs, det "sämsta" värdet används

- **BMI**

- **Full udd:** 18,5- 24,9
- **2/3-udd:** <18,5 och 25 – 27.9
- **1/3-udd:** 28 – 29.9
- **Tom udd:** 30 eller mer.

- **Midjemått - Män resp Kvinnor**

- **Full udd:** <94 cm resp <80 cm
- **2/3-udd:** 94 – 97.9 cm resp. 80 -83.9 cm
- **1/3-udd:** 98 -102 cm resp. 84 -88 cm
- **Tom udd:** >102 cm resp >88 cm



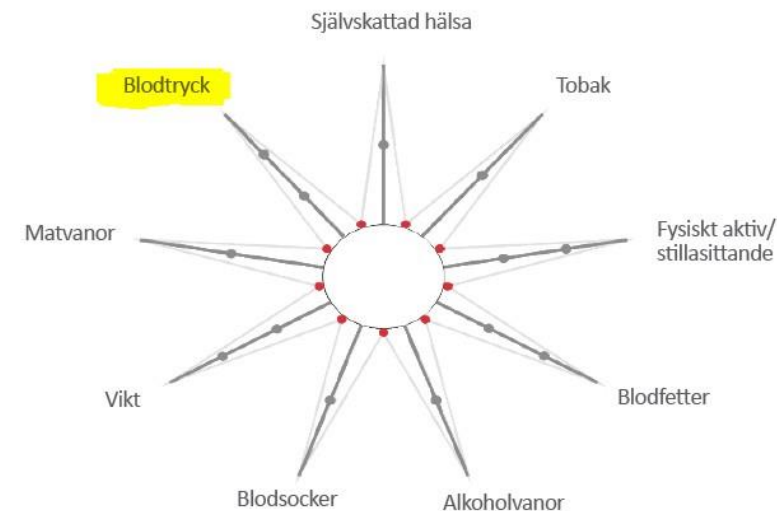
# Vilken udd får följande deltagare?

- A. Kvinna med BMI: 24,8 och midjemått 82 cm ✓ A: svar: 2/3 udd
- B. Man med BMI: 29,6 och midjemått 105 cm ✓ B: svar: tom udd
- C. Kvinna med BMI: 27,9 och midjemått: 85 cm ✓ C: svar: 1/3 udd
- D. Man med BMI: 32 och midjemått 89 cm ✓ D: svar: tom udd (kuggfråga)

# Blodtryck

# Blodtryck

- Medeltrycket av två mätningar (systoliskt/diastoliskt)
  - **Full udd:** < 130/<85
  - **2/3-udd:** 130-139/85-89
  - **1/3-udd:** 140-159/90-99
  - **Tom udd:**  $\geq 160/\geq 100$
- När det systoliska och diastoliska trycket ligger i olika uddar används det högsta värdet för att bestämma i vilken udd värdet ska ligga
- För personer med blodtrycksmedicin:
  - **Full udd:** < 140/< 90, Tom udd:  $\geq 140/\geq 90$ .
- För personer med diabetes:
  - **Full udd:** < 140/< 85, tom udd:  $\geq 140/\geq 85$



# Vilken udd får följande deltagare?

➤ A: Blodtryck 135/90

✓ A: svar: 1/3 udd

➤ B: Blodtryck 130/85

✓ B: svar: 2/3 udd

➤ C: Blodtryck 130/80, har diabetes

✓ C: svar: full udd

➤ D: Blodtryck 140/95, har blodtrycksmedicin

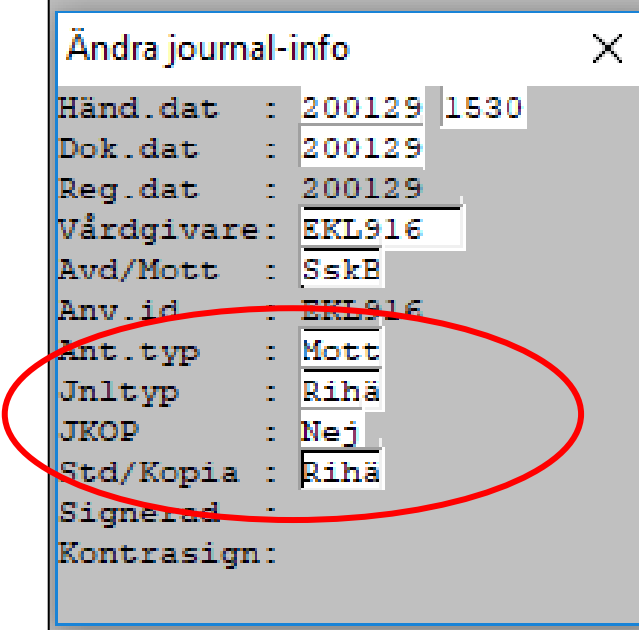
✓ D: svar: tom udd

# Dokumentation i VAS



# Dokumentation i VAS

- Anteckningstyp: Mottagning
- Journaltyp och standardjournal:
  - RiHä – Riktade hälsosamtal



Ändra journal-info

Händ.dat	:	200129	1530
Dok.dat	:	200129	
Reg.dat	:	200129	
Vårdgivare:	:	EKL916	
Avd/Mott	:	SskB	
Anv.id	:	EKL916	
Ant.typ	:	Mott	
Jnltyp	:	Rihä	
JKOP	:	Nej	
Std/Kopia	:	Rihä	
Signerad	:		
Kontrasign:	:		

## Dokumentera alltid:

- Kontaktorsak (förifyllt)
- Identitetskontroll
- Sökord för levnadsvanor i anamnes
- Puls
- Blodtryck
- Att stjärnprofil finns i E-arkiv.
- Planering (flerval)
  - A. Ingen åtgärd
  - B. Besök till läkare
  - C. Besök till ssk/dsk
  - D. Besök till psykolog/kurator
  - E. Besök till sjg/ft/arbetsterap.
  - F. Annat
  - G. Deltagaren avböjer uppföljning

The screenshot shows a medical software interface with a left-hand menu and a main content area. The menu on the left lists various medical categories, with 'Diagnos/KVÅ' selected at the top. Below it, several items are highlighted in red, including 'Kontaktorsak', 'Identitetskontroll', 'Kostvanor', 'Fys aktivitetsnivå', 'Tobaksvanor', 'Alkoholvanor', 'Blodtryck', 'BEDÖMNING', and 'Planering'. The main content area displays the details for the selected 'Diagnos/KVÅ' category, showing a list of items: 'Kontaktorsak', 'Hälsosamtal för 40-åringar', 'Identitetskontroll', 'Kostvanor', 'Fys aktivitetsnivå', 'Tobaksvanor', 'Alkoholvanor', 'Blodtryck', and 'BEDÖMNING'. Below these items, a note states 'Deltagarens Stjärnprofil finns i E-arkiv'. On the right side of the interface, there is a summary box containing patient information: 'Händ.dat : 230404 0841', 'Dok.dat : 230404', 'Reg.dat : 230404', 'Vårdgivare: MJN429', 'Avd/Mott : Dsk', 'Anv.id : MHC926', 'Ant.typ : Mott', 'Jnltyp : Rihä', 'JKOP : Nej', 'Std/Kopia : Rihä', 'Signerad :', and 'Kontrasign:'.

## Dokumentera när det är befogat:

Resterande sökord som syns i vänstermarginal (valbara)

# Diagnos- och åtgärds kod

- Diagnoskod: Z10.8
- Åtgärds kod: DV030

**OBS! Utan koder – ingen ersättning!**

*Ersättningen per genomfört hälsosamtal erhålls genom att hälsosamtalsbesöket är diagnos- OCH åtgärds kodat samt kassaregistrerat med avgiftstyp HV-Hälsovård.*

# Lunch

## Efter lunchen:

- Genomgång och test av webbstödet
- Svara på frågeformuläret
- Prova att hålla ett hälsosamtal
- Avslutning

**Dags att titta närmare  
på webbstödet**

# Logga in i webbstödet

**Idag:** Logga in i utbildningsmiljö:

<https://rhs-admin-utb.regionhalland.se>

**Idag:** Logga in i frågeformulär med reservrutin (utbildningsmiljö):

<https://rhs-reserv-utb.regionhalland.se/>

Skarp länk till webbstödet: <https://rhs-admin.regionhalland.se>

Skarp länk till reservrutinen: [Logga in - Hälsosamtal \(regionhalland.se\)](https://regionhalland.se/Logga-in-Halsosamtal)

## När en deltagare inte kan besvara frågeformuläret via 1177...

Logga in i frågeformulär med reservrutin

<https://rhs-reserv-utb.regionhalland.se/>

Generera ny pinkod:

- Via inbjudningslistan
- Via "Sök en deltagare"

Madelyn Bennett (19121212-1201)

Enkätversion: Frågeformulär 40-åring

Personnummer	19121212-1201
Förnamn	Madelyn
Efternamn	Bennett
Ålderskategori	Övrig
Kön	Kvinna
Adress	Testadressen
Skapad den	2020-01-23 15:53
Enkätversion	Frågeformulär 40-åring
Inbjudningstext	Du är välkommen på provtagning 202
Status	Skickad ✓
Vårdcentral	Vårdcentralen Nyhem (SE2321000115
Enkät slutförd av deltagare	2020-01-23 16:27
Enkät	<a href="#">Gå till enkät »</a>
Inbjudan	<a href="#">Gå till inbjudan »</a>

Klicka här för att generera en ny pinkod till deltagaren.

Tackat nej till hälsosamtal

# Labbsvar till webbstödet

- S Kolesterol 5,3 och Triglycerider 1,9 (2/3 udd)
- HDL 1,3 och LDL 2,9
- Blodsocker 5,9 (full udd)
- Kvinna: 170 cm, 65kg, BMI 22,5 och midjemått 79 cm (full udd)
- Man: 183 cm, 95 kg, BMI 28,4 och midjemått 95 cm (1/3 udd)
- Blodtryck 129/83



# Avsluta deltagaren i webbstödet

- När hälsosamtalet är genomfört och journalfört i VAS;
  - Klicka på *Lås enkät och ladda upp stjärnprofil till Kibi Base*
  - Stjärnprofil går över till E-arkiv, återfinns i E-arkiv under kategori *Mätv/undersök/beh*, underkategori *Undersökning*
  - Övrig data avidentifieras men lagras i databas.

Ladda ned tom stjärnprofil  Ladda ned ifylld stjärnprofil 

## Lås enkät och ladda upp stjärnprofil till Kibi Base

För att låsa enkäten och skicka in stjärnprofilen till Kibi Base, klicka på knappen nedan.

När detta görs kommer enkäten att låsas för ytterligare ändringar. Stjärnprofilen skickas in till Kibi Base och all information kopplat till denna deltagare kommer att avidentifieras i enlighet med PUL (personuppgiftslagen).

**OBS! Efter att låsningen och avidentifiering har genomförts kommer enkäten inte längre vara sökbar på personnummer.**

Lås enkät och ladda upp stjärnprofil till Kibi Base 

# Motiverande samtal

# MI-samtalets förlopp

1. Inledning: inled samtalet och etablera ett samarbetsklimat
2. Utforska personens syn på sitt beteende och beredskap till förändring
3. Framkalla förändringsprat: stärk självförtroende, öppna frågor, anpassa till grad av beredskap.

Ev ambivalensutforskning Inte förändra - vad är bra nu? förändra - Vad skulle du vinna på att förändra?

Rulla med motstånd: Du vet att din hälsa kan förbättras om du motionerade regelbundet men du tycker inte du hinner. Du är den som har bäst insikt i ditt liv och vet bäst vad som behövs i din situation.

4. Avslutning: Sammanfatta, försök framkalla ett åtagande. "Hur tänker du göra"?

# Att genomföra ett hälsosamtal



# Prova på att genomföra ett hälsosamtal

- Använd tom stjärnprofil samt den ifyllda profil ni har i webbstödet
- Arbeta två och två
- Genomför ett hälsosamtal (kortversion) samt avsluta med det egna kontraktet
- Till er hjälp:
  - Metodstöd
  - Kriterier för Stjärnprofil
- Låt deltagaren välja udd
- Om deltagaren inte vill välja, börja med självskattad hälsa och gå vidare udd för udd
- Det är kort om tid men ha motiverande samtalsmetodiken i bakhuvudet
  - Ställ öppna frågor, lyssna aktivt och gör summering

# Reflektioner och frågor

# Starta direkt efter utbildningen!

- Funktionsbrevlåda [riktadehalsosamtal@regionhalland.se](mailto:riktadehalsosamtal@regionhalland.se)
- Brev till alla 40-åringar innan sommaren
- Media
- Sociala medier
  
- Affischer
  - Svenska, engelska, arabiska



Erbjudande  
till dig som är  
**40 år**

## Du är välkommen på ett **Hälsosamtal**

Du som fyller 40 år under 2023 kommer under året att få en inbjudan till ett hälsosamtal på din vårdcentral.\* Hälsosamtalet är kostnadsfritt och är till för att öka dina förutsättningar för en god hälsa och minska risken för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2.

Inför hälsosamtalet kommer du att få besvara ett frågeformulär om din hälsa och ta prover. Provtagningen inkluderar mätning av blodsocker, blodfetter, blodtryck, längd, vikt och midjemått. Under hälsosamtalet formas din personliga hälsoprofil och du kan få råd och stöd för att främja din hälsa.

Vill du veta mer? Gå in på [1177.se/halland/halsosamtal-halland](https://1177.se/halland/halsosamtal-halland) eller scanna QR-koden till höger.

\*förutsatt att du är listad i Halland.



Region Halland

27 april kl. 13:01 · 🌐



Fyller du 40 i år? Vill du få bättre koll på din hälsa? Nu erbjuder alla vårdcentraler i Halland ett hälsosamtal för dig. Under hälsosamtalet tas din personliga hälsoprofil fram, och du kan få råd och stöd för att främja din hälsa och förebygga risken för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Besöket är kostnadsfritt.

Läs mer på [1177.se/Halland/halsosamtal-halland](https://1177.se/Halland/halsosamtal-halland)



Du och 151 andra

39 💬 31 ➦



**Tack för idag!**



# Region Halland

Maria Nordin verksamhetsutvecklare Kvalitets- och utvecklingsavdelningen Närsjukvården Halland

E-post: [maria.nordin@regionhalland.se](mailto:maria.nordin@regionhalland.se)

Tfn: 0733-41 30 66

Funktionsbrevlåda: [riktadehalsosamtal@regionhalland.se](mailto:riktadehalsosamtal@regionhalland.se)