

Riktade hälsosamtal för 40-åringar  
Författare: Maria Nordin  
2024-12-02

# Rapport införandeprocess

Riktade hälsosamtal för 40-åringar i Region Halland



# Innehållsförteckning

<b>1. Bakgrund</b>	<b>1</b>
1.1 Den svenska modellen för riktade hälsosamtal	1
1.2 Riktade hälsosamtal i Region Halland	2
<b>2. Rapportens syfte</b>	<b>3</b>
<b>3. Införandeprocess</b>	<b>3</b>
3.1 Pilot- och breddinförande 2023	3
3.2 Struktur och process	4
3.2.1 Organisation för arbetet under införandet	4
3.2.2 Flöde för riktade hälsosamtal	6
3.2.3 Regionalt webbstöd för riktade hälsosamtal	6
3.2.4 Regionalt metodstöd för riktade hälsosamtal	6
3.2.5 Stjärnprofilen	7
3.2.6 Informationstillfällen inför införande	7
3.2.7 Hälsosamtalsledarutbildning	7
3.2.8 Kommunikation och marknadsföring till målgruppen	8
<b>4. Resultat</b>	<b>10</b>
4.1 Bakgrundsfaktorer	11
4.2 Levnadsvanor	11
4.3 Mätvärden	12
<b>5. Uppföljning</b>	<b>14</b>
5.1 Utdatarapport	14
5.2 Hälsosamtalsledarnas erfarenheter av arbetet	15
5.3 Deltagarnas upplevelse av hälsosamtalet	15
<b>6. Reflektion och fortsatt arbete</b>	<b>15</b>

# 1. Bakgrund

2017 beslutade Regionstyrelsens hälso- och sjukvårdsutskott att införa riktade hälsosamtal för 40-åringar i Region Halland, med målet att främja goda levnadsvanor samt minska insjuknandet i hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2. Införandet har förskjutits på grund av Covid-19 pandemin, och implementering utifrån den svenska modellen för riktade hälsosamtal startade 2023.

## 1.1 Den svenska modellen för riktade hälsosamtal

Den svenska modellen för riktade hälsosamtal är en systematisk och evidensbaserad metod för att identifiera frisk- och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes, för att kunna erbjuda kunskap och stöd till förändring inom primärvård.

Det centrala i modellen är att riktade hälsosamtal:

- drivs integrerat i primärvården som en del av ordinarie arbete
- är befolkningsbaserat
- erbjuds alla i utvalda åldersgrupper i befolkningen
- kombinerar hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande lågrisk- och högriskstrategi
- genomförs i en kontext av samhällsinriktade åtgärder, som kan underlätta för deltagarna att förändra sina levnadsvanor
- fokuserar på hälsosamtalet utifrån individens möjligheter och resurser, levnadsvanor och levnadsförhållanden samt kardiovaskulära riskfaktorer
- inkluderar stöd till förändring och uppföljning om behov finns
- använder personcentrerad och motiverande samtalsmetodik samt visuellt pedagogiska hjälpmedel (stjärnprofilen eller hälsokurvan)
- baseras på medicinsk evidens för hjärtkärlprevention
- kvalitetssäkras genom strukturerat kompetens- och metodstöd.<sup>1</sup>

De flesta fall av hjärt-kärlsjukdom inträffar i den majoritet av befolkningen som har låg/måttlig risk att insjukna, eftersom de är många fler än de med hög risk. Därför är det viktigt att alla i utvald åldersgrupp erbjuds riktat hälsosamtal, i enlighet med den s.k. preventiva paradoxen, som innebär att det är bättre att många med låg/måttlig risk ändrar sig lite än att några få med hög risk ändrar sig mycket. Att enbart inrikta sig på dem med hög risk ger inget större avtryck i folkhälsan på befolkningsnivå.

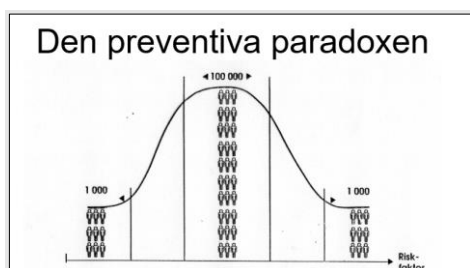


Bild 1. Den preventiva paradoxen.

<sup>1</sup> [Definition för riktade hälsosamtal - det svenska konceptet \(hfsnatverket.se\)](https://hfsnatverket.se)

En nationell kunskapsgenomgång från 2022 visar att den svenska modellen för riktade hälsosamtal ger hälsoeffekter och minskad risk för insjuknande och förtida död i hjärt-kärlsjukdom. Effekt ses även på exempelvis blodtryck, kolesterol, blodsocker, matvanor, midjemått och BMI.<sup>2</sup> Hälsoekonomiska beräkningar visar dessutom att arbetet är kostnadseffektivt, kostnaden per vunnet år av full hälsa uppskattas till 650 SEK.<sup>3</sup>

I nuläget bedriver 14 regioner program för riktade hälsosamtal, och fler har beslut om att starta.

## 1.2 Riktade hälsosamtal i Region Halland

### Förutsättningar

Arbetet ska vara integrerat i Vårdval Halland närsjukvårds grunduppdrag och innebär att samtliga vårdcentraler årligen ska erbjuda sina listade hallänningar i åldersgruppen ett riktat hälsosamtal.

Hälsosamtalet är ett kostnadsfritt erbjudande för invånarna. Genomförda hälsosamtal ger kontinuerligt en prestationsbaserad ersättning till vårdcentralen<sup>4</sup>. Under införandeåret utbetalas ett startbidrag till vårdcentralen för att skapa förutsättningar för det nya uppdraget, ersättningen är 800 kr per listad 40-åring.

För ett jämlikt erbjudande i hela Halland krävs<sup>5</sup>;

- Regionövergripande webbstöd och metodstöd
- Regionövergripande utbildningsinsatser, kommunikationsinsatser och uppföljning
- Digitala tjänster för invånarna
- Regionövergripande stöd för implementering (regional stödstruktur).

### Hälsosamtalet

Hälsosamtalet ska genomföras enligt regional rutin, av personal som genomgått regional hälsosamtalsledarutbildning, med stöd av regionalt metodstöd och webbstöd samt med stjärnprofilen<sup>6</sup> som pedagogiskt verktyg.

I hälsosamtalet ingår att deltagaren:

- Besvarar ett digitalt frågeformulär med drygt 60 frågor om sin hälsa och sina levnadsvanor, via 1177.se.
- Tar blodprover (fastebloodsocker och blodfetter) samt mäter blodtryck, BMI och midjemått på vårdcentralen.
- Deltar i ett hälsosamtal där den personliga hälsoprofilen, stjärnprofilen, går igenom tillsammans vårdcentralens hälsosamtalsledare.

---

<sup>2</sup> NPO Levnadsvanor, 2022

<sup>3</sup> Lindholm et al, 2018

<sup>4</sup> Ersättningen höjdes från 800 till 995 kr per hälsosamtal från 2024-01-01. Ersättningen betalas ut med 1 års Catch up.

<sup>5</sup> Regionstyrelsens Hälso- och sjukvårdsutskott, 2017 (RS170367)

<sup>6</sup> Pedagogisk modell för riktade hälsosamtal, framtagen av Dr Claes Lundgren VLL

Med utgångspunkt i stjärnprofilen hålls hälsosamtalen med levnadsvanor i fokus och utifrån motiverande samtalsmetodik. Under samtalen erbjuds deltagaren råd och stöd till förändring, samt uppföljning utifrån behov.

### **Hälsosamtalsledare**

Enligt nationellt framtagna kompetenskrav<sup>7</sup> ska hälsosamtalsledare;

- 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.
- Ha genomgått rekommenderade regionala utbildningar om fysisk aktivitet, alkohol, matvanor och tobak (regionalt tillägg).

Vårdcentralerna rekommenderas att ha minst två hälsosamtalsledare per enhet.

## **2. Rapportens syfte**

Syftet med rapporten är att beskriva hur införandet av riktade hälsosamtal för 40-åringar i Region Halland har genomförts i form av process och struktur, samt att sammanställa resultat och erfarenheter från införandet.

Rapporten redovisar arbetet inför och under pilot- och breddinförande samt bygger på statistik till och med 31 maj 2024, för årskullen 1983.

## **3. Införandeprocess**

### **3.1 Pilot- och breddinförande 2023**

Pilotinförandet pågick mellan vecka 3 och 16 på elva vårdcentraler. Vårdcentralerna var fördelade mellan egen och privat regi, hade spridning avseende antalet listade 40-åringar samt geografisk placering i regionen. De vårdcentraler som anmälde intresse fick möjlighet att ingå i piloten.

---

<sup>7</sup> Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling, NPO Levnadsvanor 2022

Uppdraget var att bjuda in och genomföra hälsosamtal med 40-åringar födda 1983, med målsättningen om minst 10 genomförda hälsosamtal per vårdcentral under pilotperioden. Vårdcentralerna bidrog med löpande feedback och erfarenheter inför breddinförandet och deltog i planerad avstämning och uppföljning.

Tabell 1. Statistik från pilotperioden v 3-16, 2023.

Vårdcentral	Antal inbjudna 40-åringar	Antal genomförda hälsosamtal	Antal aktuella 40-åringar födda 1983
Capio Husläkarna Kungsbacka	67	9	178
Capio Vårdcentral Falkenberg	74	10	106
Capio Vårdcentral Halmstad	65	22	171
Husläkarna Varmbadhuset Varberg	38	11	77
Neptunuskliniken Varberg	87	32	147
Vårdcentralen Andersberg Halmstad	12	6	79
Vårdcentralen Nyhem Halmstad	75	9	138
Vårdcentralen Onsala Kungsbacka	7	2	120
Vårdcentralen Oskarström	27	7	58
Vårdcentralen Slöinge	20	5	20
Vårdcentralen Ullared	16	8	60
<b>Totalt antal</b>	<b>488</b>	<b>121</b>	<b>1 154</b>

Tabell 1 visar att 121 hälsosamtal genomfördes på de elva vårdcentralerna under piloten. Tabellen visar att samtliga vårdcentraler kom igång under perioden, om än i olika omfattning. Data är hämtad från webbstödet för riktade hälsosamtal.

Breddinförandet påbörjades stegvis från slutet av april. Merparten av vårdcentralerna kom igång med uppdraget från och med september 2023.

### Hälsosamtal som videobesök

Under införandet har en förstudie kring hälsosamtal som videobesök påbörjats. De vårdcentraler som vill och har förutsättningar, testar att erbjuda möjligheten för deltagaren att välja mellan videobesök och fysiskt besök. I nuläget erbjuder 7 vårdcentraler detta och totalt har ca 6 deltagare valt att hälsosamtalen ska genomföras som videobesök.

## 3.2 Struktur och process

### 3.2.1 Organisation för arbetet under införandet

Vårdcentraler inom Vårdval Halland närsjukvård har uppdraget att erbjuda och genomföra riktade hälsosamtal för listade 40-åringar.

Kvalitets- och utvecklingsavdelningen, Närsjukvården Halland ansvarar sedan hösten 2022 för att leda och samordna införandet och implementeringen samt arbetet i förvaltning. Arbetet hålls samman av ansvarig verksamhetsutvecklare. Uppdraget genomförs i nära samarbete med flera verksamheter inom regionen.

Region Halland samverkar med Högskolan i Halmstad för forskning inom området, samt med andra regioner i den nationella temagruppen för riktade hälsosamtal inom ramen för det svenska HFS-nätverket<sup>8</sup>.

- **Styrgrupp**

Styrgruppens uppdrag var att stödja och leda arbetet kring riktade hälsosamtal på en övergripande nivå, vid behov fatta beslut och göra strategiska vägval. Arbetet leds och samordnas av ansvarig verksamhetsutvecklare.

Styrgruppen består av representanter från;

- Vårdcentralen Halland
- Vårdcentral i privat regi
- Kommunikationsavdelningen Närsjukvården Halland
- Kvalitets- och utvecklingsavdelningen Närsjukvården Halland
- Hälso- och sjukvårdsavdelningen Regionkontoret
- IT-Digitalisering Regionkontoret.

- **Arbetsgrupp**

Arbetsgruppens uppdrag handlar främst om att säkerställa kvalitet och utveckla arbetssätt för riktade hälsosamtal, medverka i planering och genomförande av utbildningsinsatser samt vara stöd för verksamheten. Gruppen har bestått av fem sjuksköterskor/distriktsköterskor från fem vårdcentraler i egen och privat regi, samt ansvarig verksamhetsutvecklare. Aktuella vårdcentraler har fått ersättning för den tid som representanterna lagt ned i arbetsgruppen.

- **Medicinskt rådgivande läkare**

Två läkare, från vårdcentraler i egen och privat regi, har uppdraget att vara medicinskt rådgivande i det regionala arbetet kring riktade hälsosamtal.

- **IT-Digitalisering**

IT-digitaliserings uppdrag handlar om stöd, utveckling och drift avseende webbstödet samt uppbyggnad av struktur för förvaltning av webbstödet. Teamet har bestått av en teknisk projektledare/utvecklare, två systemtekniker, en strateg samt en applikationsledare.

### **Organisation för arbetet i förvaltning – regional stödstruktur**

En organisation och struktur för arbetet med riktade hälsosamtal i förvaltning har tagits fram och beslutats av styrgruppen under införandet. Det innebär i huvudsak en

---

<sup>8</sup> HFS - Nätverket Hälsofrämjade hälso- och sjukvård är en del av det internationella nätverket Health Promoting Hospitals and health services, HPH, initierat av WHO 1993.

fortsatt regional stödstruktur med styrgrupp, arbetsgrupp, rådgivande läkare samt IT-digitalisering.

### 3.2.2 Flöde för riktade hälsosamtal

Bilden beskriver arbetet med riktade hälsosamtal steg för steg, på en övergripande nivå. Flödet är uppdelat på vad som sker före, under och efter hälsosamtalet.



Bild 2. Förenklat flöde av processen för riktade hälsosamtal (rev december 2023).

På webbsidan för vårdgivare [Riktade hälsosamtal till 40-åringar - Vårdgivare \(regionhalland.se\)](https://regionhalland.se) finns styrande och stödjande dokument och länkar för verksamhetens arbete med riktade hälsosamtal samlat.

### 3.2.3 Regionalt webbstöd för riktade hälsosamtal

Region Halland delar webbstöd med regionerna Västmanland och Sörmland med stöd av externt IT-företag (HiQ), detta enligt beslut från 2019. Systemet har utvecklats av Region Västmanland tillsammans med Headlight (nuvarande HiQ). Webbstödet har varit på plats och anpassat till Region Hallands IT-miljö sedan 2020, med en tillhörande webbstödsmanual. Inför införandet 2023 har uppdatering och tester genomförts i systemet. Möten mellan regionerna och HiQ genomförs löpande.

Webbstödet är ett processtöd för hälsosamtalsledarna<sup>9</sup>. Där hanteras listor över alla som ska bjudas in samt utskick av inbjudningar. Webbstödet rymmer svar på frågeformulär, provsvar och mätvärden. Webbstödet beräknar och genererar det sammanvägda resultatet i en auktoriserad personlig stjärnprofil. Viss utveckling och förbättring av systemet har skett/sker löpande efter driftstart.

### 3.2.4 Regionalt metodstöd för riktade hälsosamtal

Region Hallands metodstöd för riktade hälsosamtal bygger på en förlaga från Region Västmanland. Syftet med metodstödet är att underlätta hälsosamtalsledarnas arbete

<sup>9</sup> Integrationer finns till listningssystem, printleverantör, labb/journalsystem, invånartjänster 1177.se, P BI utdatabeskrivning.



och säkerställa enhetliga rutiner i regionen, utifrån aktuell evidens. Metodstödet beskriver arbetssättet steg för steg och innehåller stöd för bedömning, tolkning och arbetet med stjärnprofilen. Det innehåller även samtalsstöd samt stöd för åtgärder, ansvarsfördelning och journaldokumentation. Dokumentet har arbetats igenom av arbetsgruppen och uppdaterats inför och under införandet.

### 3.2.5 Stjärnprofilen

Stjärnprofilen som pedagogiskt och visuellt instrument vid riktade hälsosamtal introducerades i Region Västerbotten under 1980-talet. Den sammanfattar deltagarens personliga hälsoprofil i nio uddar utifrån uppsatta kriterier och referensvärden baserat på deltagarens svar om sin hälsa, provsvar samt mätningar.

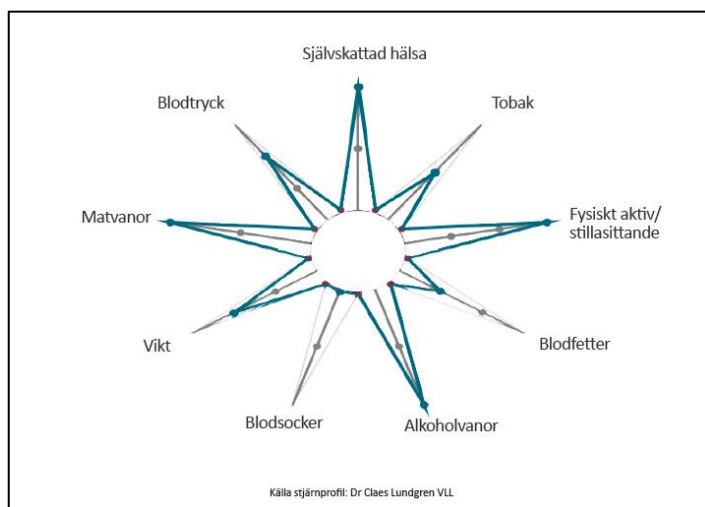


Bild 3. Stjärnprofilen.

### 3.2.6 Informationstillfällen inför införande

Fyra digitala informationstillfällen för verksamhetschefer genomfördes inför införandet. Tillfällena var en timme vardera. Syftet var att beskriva riktade hälsosamtal och vårdcentralernas uppdrag, den vetenskapliga evidensen för metoden samt hur arbetsprocessen går till på vårdcentralen. Dessutom föra dialog och svara på eventuella frågor. Samtliga vårdcentraler inom Vårdval Halland närsjukvård, utom en, deltog.

### 3.2.7 Hälsosamtalsledarutbildning

Tolv endagsutbildningar för hälsosamtalsledare har genomförts under perioden januari 2023 till mars 2024. Totalt 121 hälsosamtalsledare har utbildats fördelat på samtliga vårdcentraler inom vårdvalet, 1–4 hälsosamtalsledare per enhet. Drygt 90 % av medarbetarna som utbildats har en grundprofession som sjuksköterska eller distriktsköterska. Enstaka medarbetare är fysioterapeut, arbetsterapeut eller läkare.

Hälsosamtalsledarutbildningens innehåll:

- Bakgrund i Region Halland och vårdcentralernas uppdrag
- Svenska modellen för riktade hälsosamtal och den vetenskapliga evidensen

- Arbetssättet steg för steg samt styrande och stödjande dokument
- Genomgång av stjärnprofilens 9 uddar
- Genomgång av webbstödet
- Genomgång av dokumentationen i journalen
- Prova på att genomföra ett hälsosamtal.

Utbildningen har genomförts i datasalar på Hallands sjukhus Kungsbacka, Varberg och Halmstad. Utbildningen hölls av sjuksköterskor/distriktsköterskor i arbetsgruppen för riktade hälsosamtal samt ansvarig verksamhetsutvecklare på Kvalitets- och utvecklingsavdelningen Närsjukvården Halland.

Hälsosamtalsledarutbildningen utvärderades genom en enkät med en svarsfrekvens på ca 40 %. Flertalet var nöjda med utbildningen som helhet och angav att den bidragit till relevant kunskap inför arbetet med hälsosamtalen. De framhöll att det funnits gott om utrymme för dialog och frågor under utbildningen. Önskemål framfördes om mer praktiska övningsmoment/case samt att få se hälsosamtalsupplägg i praktiken genom exempelvis rollspel eller film.

En plan för årligt återkommande hälsosamtalsledarutbildningar har tagits fram under införandet.

Dessutom har fem digitala tillfällen för aktuell information och erfarenhetsutbyte för utbildade hälsosamtalsledare genomförts under införandet. Tillfällena var två timmar vardera. En plan för årligt återkommande nätverksträffar har tagits fram.

### 3.2.8 Kommunikation och marknadsföring till målgruppen

Under våren 2023 skickades ett brev hem till alla aktuella 40-åringar i Halland i syfte att uppmärksamma dem på att de kommer bli inbjudna till hälsosamtal av sin vårdcentral, någon gång under året.

På [1177.se](http://1177.se) finns en sida med specifik information om hälsosamtalen för 40-åringar [Hälsosamtal för dig som fyller 40 år - 1177](#).

I samband med införandet fick vårdcentralerna en väntrumsaffisch för att uppmärksamma erbjudandet till patienter/besökare (finns översatt till engelska och arabiska).



Bild 4. Väntrumsaffisch.

Dessutom har det genomförts fem kampanjperioder i Region Hallands sociala medier, på Facebook och Instagram, riktat till åldersgruppen 40-åringar under 2023 och våren 2024. De första två kampanjerna var bildannonser och övriga tre var filmade intervjuer med 40-åringar (Carin, Amelie och Shaher) som deltagit i hälsosamtal. Syftet med kampanjerna är att uppmärksamma erbjudandet om hälsosamtal och locka fler att delta. Kampanjerna har fallit väl ut utifrån både räckvidd och klickfrekvens.



Bild 4. Bildplatta för sociala medier.

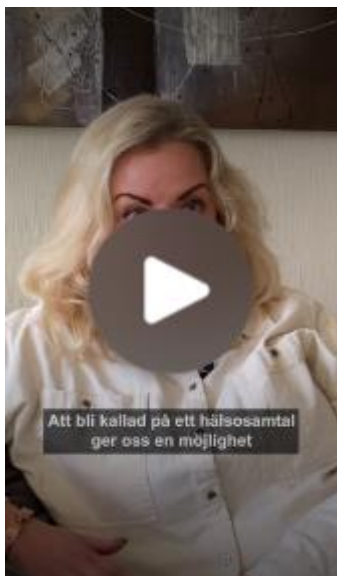


Bild 6. Filmad intervju för sociala medier.

En plan för återkommande kommunikationsinsatser har tagits fram under införandet.

## 4. Resultat

Statistik till och med 31 maj 2024 visar totalt 1696 genomförda hälsosamtal med 40-åringar födda 1983, fördelat på samtliga 46 vårdcentraler inom Vårdval Halland närsjukvård. Antal genomförda hälsosamtal varierar mellan 117 och ett fåtal hälsosamtal per enhet. Ca 75 % av alla genomförda hälsosamtal har utförts efter den 1 september 2023.

Tabell 2. Statistik från införandet under perioden 23.01.01 tom 24.05.31

Födda 1983	Antal inbjudna	Andel inbjudna	Antal genomförda	Andel genomförda/inbjudna	Antal aktuella 40-åringar
Vårdval Halland närsjukvård	3399	87 %	1696	50 %	3900

Av de 3900 aktuella 40-åringarna i årskullen har 87 % fått en inbjudan från sin vårdcentral. På grund av pågående implementering har inte samtliga 40-åringar bjudits in till hälsosamtal.

50 % av de som bjudits in har deltagit i hälsosamtalet på sin vårdcentral. Nivån på deltagandet varierar mellan olika vårdcentraler och ett antal vårdcentraler har ett betydligt högre deltagande än genomsnittet.

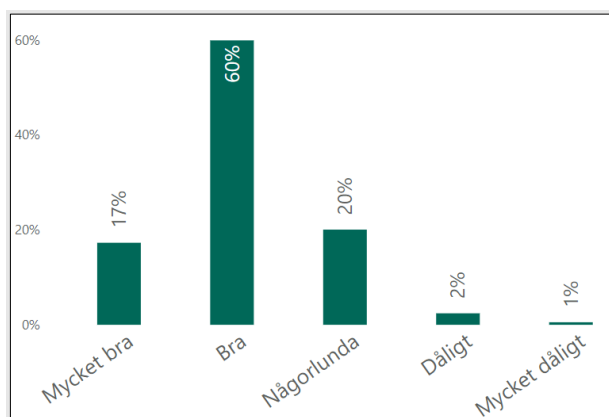
Nedan redovisas ett urval av data från hälsosamtal med årskullen 1983. Statistiken är hämtad från Power BI utdatarapport som bygger på data från webbstödet.

## 4.1 Bakgrundsfaktorer

Bland dem som deltagit i hälsosamtal var 51 % kvinnor och 49 % män. Drygt 50 % av deltagarna har högskola eller universitet som sin högsta genomförda utbildningsnivå och ca 25 % har ett annat födelse land än Sverige, vilket är representativt för åldersgruppen som helhet i Halland.

## 4.2 Levnadsvanor

### Allmänt hälsotillstånd



Figur 1. Svar på frågan ”Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?” för deltagare som genomfört ett riktat hälsosamtal.

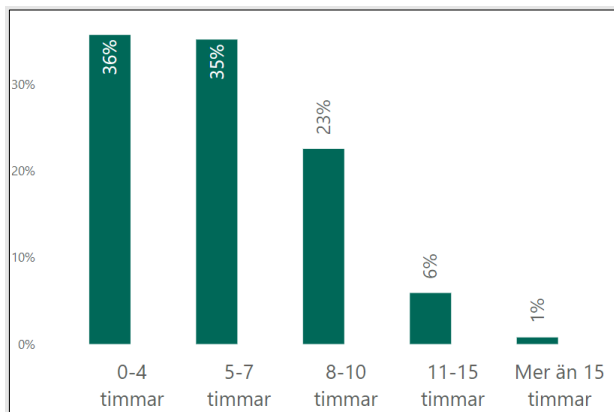
Bland deltagarna anger 77 % att deras allmänna hälsotillstånd är ”mycket bra” eller ”bra”, se figur 1. Motsvarande andelar bland kvinnor och män är 75 % respektive 80 %.

### Alkohol, rökning och snus

På frågan ”Har du själv tänkt att du borde dra ner på ditt drickande?” anger 18 % av deltagarna ”ibland” eller ”ja”. Motsvarande andelar för kvinnor är 13 % respektive 23 % för män.

Bland deltagarna är det 5 % som anger att de röker dagligen och motsvarande siffra är 6% bland kvinnor och 5 % bland män. 16 % av deltagarna anger att de snusar dagligen, 6 % bland kvinnorna och 26 % bland männen.

## Fysisk aktivitet - stillasittande



Figur 2. Svar på frågan ” Hur mycket sitter du under ett normalt dygn?” för deltagare som genomfört riktat hälsosamtal.

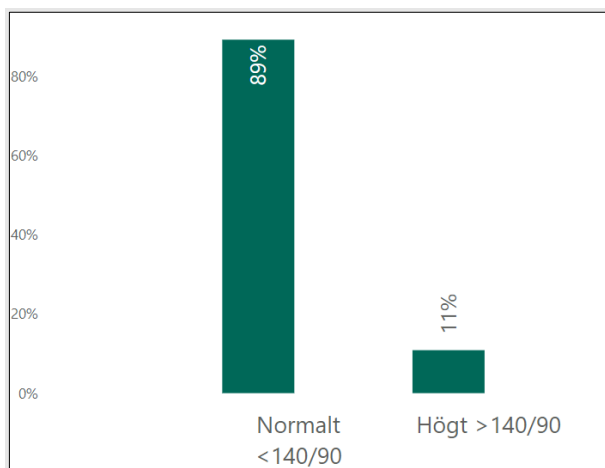
Bland deltagarna anger 30 % att de är stillasittande 8 timmar eller mer under en dag, se figur 2. Bland kvinnor är det 26 % som anger att de är stillasittande 8 timmar eller mer och bland männen 33 %

## Matvanor

62 % av deltagarna anger att de ”alltid” eller ”ofta/ibland” väljer magra eller nyckelhålmärkta livsmedel. Motsvarande andelar bland kvinnor och män är 65 % respektive 59 %.

## 4.3 Mätvärden

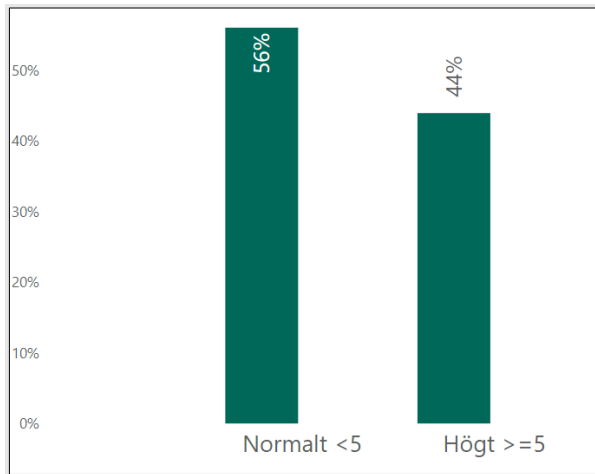
### Blodtryck



Figur 3. Andel med normalt respektive högt blodtryck ( $\geq 140/90$  mm Hg) för deltagare som genomfört riktat hälsosamtal.

Högt blodtryck noterades hos 11 % av deltagarna, se figur 3. Fördelningen mellan kvinnor och män är 5 % respektive 17 %.

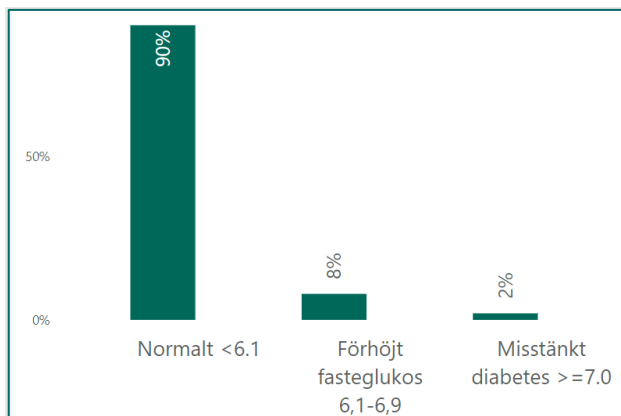
## Kolesterol



Figur 4. Andel med normalt respektive högt ( $\geq 5$  mmol/l) kolesterol för deltagare som genomfört riktat hälsosamtal.

Figur 4 visar att 44 % av deltagarna uppmätte förhöjt kolesterolvärde. 35 % bland kvinnorna och 53 % bland männen hade förhöjt kolesterol.

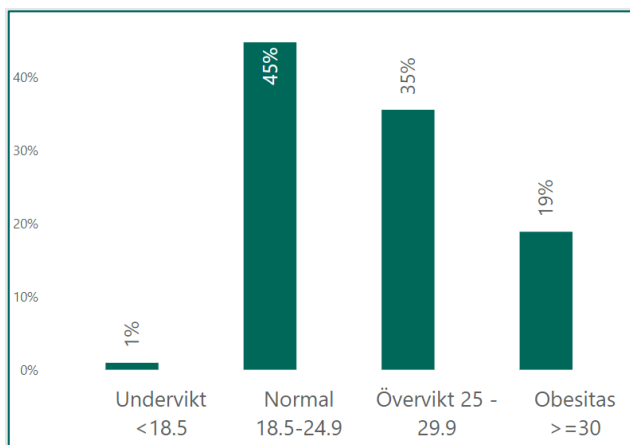
## Blodsocker



Figur 5. Andel med normalt blodsocker (0–6 mmol/l), förhöjt fasteglukos (6,1–6,9 mmol/l) och misstänkt diabetes ( $\geq 7$  mmol/l) för deltagare som genomfört riktat hälsosamtal. Mätvärden är fastevärde.

Figur 5 visar att förhöjt blodsockervärde noterades bland 8 % av deltagarna (6 % bland kvinnorna och 14 % bland männen). 2 % hade misstänkt diabetes, ingen skillnad mellan könen ses.

## BMI



Figur 6. Andel med undervikt (<18,5), normalvikt (18,5–24,9), övervikt (25–29,9) och obesitas ( $\geq 30$ ) för deltagare som genomfört riktat hälsosamtal.

Bland deltagarna var andelen med övervikt eller obesitas 54 %, se figur 6. Motsvarande andel bland kvinnor var 47 % och bland män 62 %.

## 5. Uppföljning

Arbetet med riktade hälsosamtal följs upp i samband med årsredovisning och vid årliga kvalitativa revisioner. Följande indikatorer följs årligen upp per vårdcentral och på regionnivå.

- Andel i målgruppen som bjudits in till hälsosamtal.
- Andelen i målgruppen som deltagit i hälsosamtal.

### Resultatmål

- 100 % av alla listade hallänningar i åldersgruppen 40 år ska bjudas in till ett riktat hälsosamtal det år de fyller 40 år.
- Andelen genomförda hälsosamtal ska öka årligen, över tid.

### Processmål

- 100 % av hälsosamtalsledarna ska ha genomgått den regionala hälsosamtalsledarutbildningen.
- 100 % av hälsosamtalsledarna ska ha utbildning i motiverande samtalsmetodik.
- 100 % av hälsosamtalsledarna ska ha utbildning i levnadsvanor (fysisk aktivitet, alkohol, matvanor och tobak).

### 5.1 Utdatarapport

Under införandet har det arbetats fram en utdatarapport för uppföljning och verksamhetsutveckling. Rapporten bygger på data från webbstödet och visualiseras i Power BI (PBI).



## 5.2 Hälsosamtalsledarnas erfarenheter av arbetet

Våren 2023 genomfördes en enkätundersökning bland hälsosamtalsledarna på de elva vårdcentraler som deltog i piloten. Syftet var att följa upp arbetet och ta del av hälsosamtalsledarnas upplevelse och erfarenheter från pilotperioden. Enkäten och löpande dialog med hälsosamtalsledare under både pilot- och breddinförande har bidragit till justeringar och förbättringar i både metodstödet och webbstödet. Motsvarande enkätundersökning kommer genomföras årligen för att följa arbetet och ta del av hälsosamtalsledarnas erfarenheter, behov och förbättringsförslag.

### Magisteruppsats

Två studenter vid specialistsjuksköterskeutbildning med inriktning distriktsköterska på Högskolan i Halmstad skrev under 2023 sin magisteruppsats om Hälsosamtalsledares upplevelser/erfarenheter under pilotinförandet av riktade hälsosamtal i Region Halland<sup>10</sup>.

## 5.3 Deltagarnas upplevelse av hälsosamtalet

Det har arbetats fram enkätfrågor till 40-åringar som deltagit i riktat hälsosamtal, för uppföljning av deltagarnas upplevelse. I dagsläget finns dock relativt få svar på enkäten, vilket beror på hur utskicket av enkäten har administrerats. En förbättring kring denna hantering pågår.

Till och med maj 2024 anger ca 95 % av de drygt 180 svarande på enkäten att de skulle rekommendera andra att delta i ett hälsosamtal.

## 6. Reflektion och fortsatt arbete

Hjärt-kärlsjukdomar orsakar flest dödsfall i Sverige varje år. Både hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2 är i hög grad möjligt att förebygga genom hälsosamma levnadsvanor. Enligt Hälso- och sjukvårdslagen har primärvården i uppdrag att förebygga sjukdom och främja hälsa. Det är även en viktig del av omställningen till en god och nära vård att stärka det hälsofrämjande och förebyggande arbetet. När det gäller att förebygga och behandla ohälsosamma levnadsvanor finns effektiva, evidensbaserade åtgärder i enlighet med Socialstyrelsens Nationella riktlinjer. Ett sätt att organisera arbetet kring levnadsvanor inom primärvården är genom riktade hälsosamtal.

Statistiken som redovisas i denna rapport visar att de flesta vårdcentraler kommit igång på ett bra sätt med det nya uppdraget. Ett fåtal vårdcentraler har dock relativt många i årskullen 1983 kvar att bjuda in och har heller ej kommit igång med att bjuda in årskullen 1984. Det innebär att det inte är ett jämlikt erbjudande till alla 40-åringar i Halland.

---

<sup>10</sup> [Att leda riktade hälsosamtal med 40-åringar i Region Halland \(diva-portal.org\)](https://diva-portal.org)

Nivån på deltagandet hittills ser positiv ut och är i paritet med vad som kan förväntas i jämförelse med andra regioner. Ett flertal vårdcentraler har även ett betydligt högre deltagande än genomsnittet.

Ett uthålligt arbete krävs på både regional nivå och vårdcentralsnivå för att nå ut med erbjudandet till hela målgruppen 40-åringar samt att öka nivån på deltagandet generellt.

Erbjudandet om Riktade hälsosamtal är frivilligt. Men det kan ha betydelse för deltagandet hur vi arbetar för att nå ut. Enligt nuvarande arbetssätt ska vårdcentralerna erbjuda listade 40-åringar ett riktat hälsosamtal genom att skicka en inbjudan. Under införandet har ett antal vårdcentraler, på eget initiativ, valt att även ringa sina 40-åringar i samband med att inbjudan skickas. Tendensen är att dessa vårdcentraler har ett något högre deltagande, vilket kan vara intressant att följa över tid. Erfarenheter från andra regioner visar även de ett högre deltagande vid muntlig inbjudan via telefonkontakt.

Hittills visar statistiken på ett representativt deltagande utifrån utbildningsnivå och födelse-land i förhållande till åldersgruppen som helhet i Halland. Men det är viktigt att framöver följa vilka invånare det är som deltar, i förhållande till olika socioekonomiska grupper i samhället. Detta utifrån kunskapen om att det finns ojämlikhet i hälsa, dvs systematiska skillnader i hälsa, mellan grupper med olika socioekonomisk position<sup>11</sup>.

När det gäller webbstödet för riktade hälsosamtal finns förbättringspotential. Systemet är ett välfungerande processtöd, men då det är ett antal år sedan systemet utvecklades finns ett utvecklings- och förbättringsbehov. Det handlar exempelvis om att effektivisera hälsosamtalsledarnas administrativa arbete framåt. Detsamma gäller flödet för 40-åringarna som kan bli än mer digitalt och sammanhållet, med 1177.se som utgångspunkt.

Förutsättningarna för det fortsatta implementerings- och utvecklingsarbetet av riktade hälsosamtal bedöms vara goda utifrån den regionala stödstrukturen, arbetsgruppen med sjuksköterskor/distriktsköterskor specifikt samt det regionala politiska beslutet om långsiktig finansiering. Även den nationella samverkan som sker inom ramen för det nationella HFS-nätverket av stort värde för arbetet regionalt, för kunskap, kvalitet och utveckling av riktade hälsosamtal.

Avslutningsvis bör det lyftas fram att det pågår planering för en process för forskning på riktade hälsosamtal i Region Halland i samverkan med Högskolan i Halmstad.

---

<sup>11</sup> Folkhälsomyndigheten, 2024. Folkhälsan i Sverige 2024: ökar eller minskar ojämlikheten?

Riktade hälsosamtal för 40-åringar  
Författare: Maria Nordin

Diarienummer  
DN NSV230069.