

Checklista för vårdcentral och samtalsledare inför start med Riktade hälsosamtal

På vårdgivarwebben [Riktade hälsosamtal](#) hittar ni material och verktyg som nämns nedan.

VÅRDCENTRALEN

- Alla på vårdcentralen ska känna till Medicinska riktlinjer för levnadsvanor: <https://www.regionkronoberg.se/vardgivare/vardriktlinjer/medicinska-riktlinjer/levnadsvanor/> .
- Sätt en struktur för hur ni jobbar med levnadsvanor på er vårdcentral.
- Avsätt tid på förslagsvis ett APT där er chef går igenom metoden Riktade hälsosamtal med alla medarbetare. PPT- Material för detta finns på vårdgivarwebben.
- Sätt rutiner för hur patologiska provsvar handläggs.
- Planera er struktur för arbetet med Riktade hälsosamtal.
- Börja titta i närområdet, vilka möjliga samarbetspartners har vår vårdcentral? Exempelvis livsmedelsbutiker, idrottsföreningar, gym, kommunen, skolor etc.
- Lägga en beställning till VIS via IT -portalen där ni önskar lägga till ”Hälsosamtal -vc” i kategori 2, [IT-portalen \(ltkronoberg.se\)](#).
- Lägga en beställning till VIS via IT -portalen för att skaffa behörighet till fristående formulärtjänst. Skriv användarid och att ni behöver ha behörighet till Utskick och Uppföljning.

ERSÄTTNING TILL VÅRDCENTRALEN

- Hälsosamtalet är kostnadsfritt för deltagaren. Vårdcentralen får 1000 kr/hälsosamtal i ersättning.

För att få ersättning behöver ni ha valt följande:

-Välj kategori 2 ”hälsosamtal vc” i bokningsunderlaget.

-Vårdtjänst: Livsstilmottagning 60 eller 90 minuter (+webb – för ombokade tider).

-Kontakttyp: 1. Mottagningsbesök enskilt

-Besökstyp: Nybesök

-I besöksanteckningen, välj diagnoskod Z139 Riktad hälsokontroll

- Riktade hälsosamtal är utmärkt även vid sekundärprevention, hjärtkärlsjukdom, vid långvarig sjukskrivning, kronisk smärta etc. (utan ersättning).

SAMTALSLEDARENS KOMPETENS

- Säkerställ att samtalsledarna på vårdcentralen har rätt kompetens och att de därmed:
 - har minst tre års högskole-/universitetsutbildning (eller motsvarande) inom hälso- och sjukvård, företrädesvis distriktssköterska eller sjuksköterska, men även läkare, dietist, arbetsterapeut och fysioterapeut.
 - har grundutbildning i Motiverande samtal (MI).
 - har utbildning i metoden Riktade hälsosamtal (2 dagar) och regional processutbildning (2,5h). I dessa utbildningar får samtalsledaren kompetens för att använda Hälsokurvan samt i metod- och webbstöd.

FÖRBEREDELSE

- Se ut ett rum för samtalsledaren att hålla hälsosamtalen i, gärna en mer informell miljö.
- Förbered instrument för mätvärden, blodtrycksmanschett, måttband, våg och mätsticka på vägg. Även en Whiteboard.
- Beställ broschyrer/material att eventuellt dela ut till deltagaren, tips på material och broschyrer finns i metodstödet.
- Boka av tid för telefonsamtalen.
- Boka av tid för hälsosamtalen, ett hälsosamtal beräknas ta två timmar med förberedelsetid inkluderad (telefonsamtal + journalföring av telefonsamtal och hälsosamtal), som ny samtalsledare lite mer. Vilka tider har ni möjlighet att erbjuda era deltagare? Planera och skapa en tidbok där de kan omboka sitt samtal vid behov.

- Inkludera medarbetare på labb, vad innebär detta för dem och vilka tider kan vi boka för (fastande) provtagning cirka en vecka före deltagarens hälsosamtal?

FÖRE HÄLSOSAMTALET

- Deltagarna hittar ni i Qlikview och instruktion för detta finns i ”Webbstöd process Riktade hälsosamtal” på vårdgivarwebben.
- Prata ihop er och skapa en rutin för hur ofta per år ni ska skicka ut informationsbrev till de aktuella deltagarna, vem som ska göra det och när det ska göras.
- Skapa rutin kring när och hur samtalsledarna ska skicka inbjudan (kallelse) till telefonsamtal.
- Ring upp deltagaren och informera, svara på frågor och erbjud tid för hälsosamtal.
- Om invånaren tackar ja, boka provtagning och tid för hälsosamtal. Om deltagaren önskar skicka också en inbjudan (kallelse) till samtalet med kallelsebilaga om hälsosamtalet.
- Skicka länk till hälsoenkäten i 1177 till deltagaren.
- Ordinera prover
- Innan deltagaren kommer till sitt samtal, för över hälsoenkätresultatet till pappersversion i färg av Hälsokurvan.

Instruktioner hittar ni i ”Webbstöd process Riktade hälsosamtal” på vårdgivarwebben.

HÄLSOSAMTALET

- Hälsa välkommen.
- Mät blodtryck, BMI och midje- och höft. Räkna ut midja-stusskvot, för sedan över mätvärden till deltagarens hälsokurva i pappersversion.
- Tolkning av resultat sker enligt Metodstöd (”Metodstöd Riktade hälsosamtal” på vårdgivarwebben) och ev. uppföljning enligt vårdcentralens rutiner:
- Samtalsmetodiken för hälsosamtalet är metoden Motiverande samtal och det salutogena förhållningsättet ska vara i fokus.
- Ta kopia på deltagarens ifyllda Hälsokurva.
- Skicka med deltagaren Hälsokurvan samt Mina Hälsomål

- Erbjud eventuellt deltagaren ex broschyr om fysisk aktivitet, matvanor etc
- Erbjud deltagaren uppföljning hos samtalsledaren inom ett år. Uppföljningen kostar som ett besök hos sjuksköterska.
- Eventuellt remittera till annan profession.
- Scanna in Hälsokurvan i deltagarens journal.
- Dokumentera hälsosamtalet i besöksmall Riktat hälsosamtal, se instruktion i ”Webbstöd process Riktade hälsosamtal” på vårdgivarwebben
- Dokumentera med diagnoskod Z139 Riktad hälsokontroll, samt vid behov KVÅ-koder för andra eventuella levnadsvaneåtgärder.

METODSTÖD

- Metodstöd Riktade hälsosamtal är en kunskapssammanställning av metoden Riktade hälsosamtal och innehåller risk- och friskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom, samt guide till samtalsledaren om utförande, bedömning och uppföljning av hälsosamtalet. Se ”Metodstöd Riktade hälsosamtal” på vårdgivarwebben.

SUPPORT

- E-post: halsosamtal@kronoberg.se