

RIKTADE HÄLSOSAMTAL

INFORMATION OCH FRÅGESTUND INFÖR INFÖRANDE I PRIMÄRVÅRDEN HÖSTEN 2022

RIKTADE HÄLSOSAMTAL

HÄLSOKURVAN

NAMN: _____ KÖN: _____ GRUPP: _____

PERSONNUMMER: _____

LÄG RISK ← **HÖG RISK**

	1	2	3	4
Fysisk aktivitet, kcal/vecka	>2000	1000-2000	500-999	<500
Mät, Fett:	3-5	6-10	11-15	>15
Fiber:	17-24	25-34	35-44	>44
Alkohol, glas per vecka	0	1-2	3-4	>4
Tobak	0	1-2	3-4	>4
Cigarett per dag	0	1-2	3-4	>4
Snusdoser per vecka	0	1-2	3-4	>4
Liveituation	0	1-2	3-4	>4
Psykisk ohälsa	0	1-2	3-4	>4
Ärftighet diabetes	0	1-2	3-4	>4
Ärftighet, hjärt-kärlsjukdom (älder far, älder mor)	0	1-2	3-4	>4
Ärftighet, hjärt-kärlsjukdom (älder far, älder mor)	0	1-2	3-4	>4
BMi, kg/m ²	<25	25-30	31-35	>35
Mindre etusaktiv	0	1-2	3-4	>4
Blodtryck, mmHg	<120/80	120-139/80-89	140-159/90-99	>160/100
Kolesterol, mmol/l	<5.0	5.0-5.9	6.0-6.9	>7.0
Kronisk sjukdom, ICD10	0	1-2	3-4	>4

VÄRDEN: _____

LDL: _____

HDL: _____

FB-BLOKAD: _____

SAMTALSLEDARE: _____

VIKT: _____

LÄNED: _____

MIDJA: _____

STUSS: _____

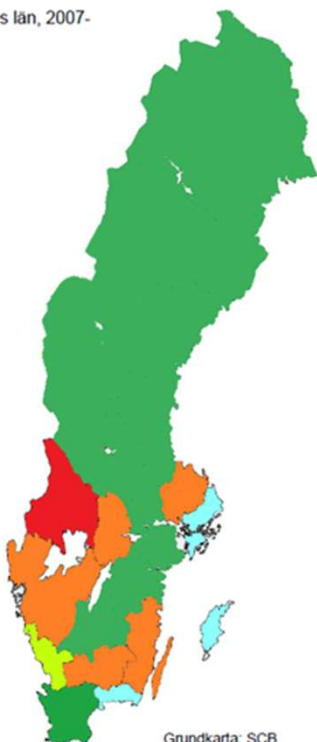
BLODTRYCK: _____

MMHG

En evidensbaserad metod för god,
mer jämlik och hållbar
hälsa i befolkningen

VILKA REGIONER ERBJUDER RIKTADE HÄLSOSAMTAL?

Sveriges län, 2007-



■ Grönt – har Riktade hälsosamtal

Region Norrbotten

Region Västerbotten

Region Dalarna

Region Gävleborg

Region Västernorrland

Region Sörmland

Region Östergötland

Region Jönköpings län

Region Västmanland

Region Skåne

Region Jämtland/Härjedalen

■ Ljusgrönt – har Riktade hälsosamtal, men pausar för tillfället

Region Halland

■ Orange – politiskt beslut om införande under 2022 är fattat eller har startat pilotprojekt/kommer att start pilot projekt 2022

Region Kalmar

Region Kronoberg

Västra Götalands regionen

Region Örebro

Region Uppsala

■ Blått – är med eller för samtal med HFS temagrupp

Region Stockholm/Gotland

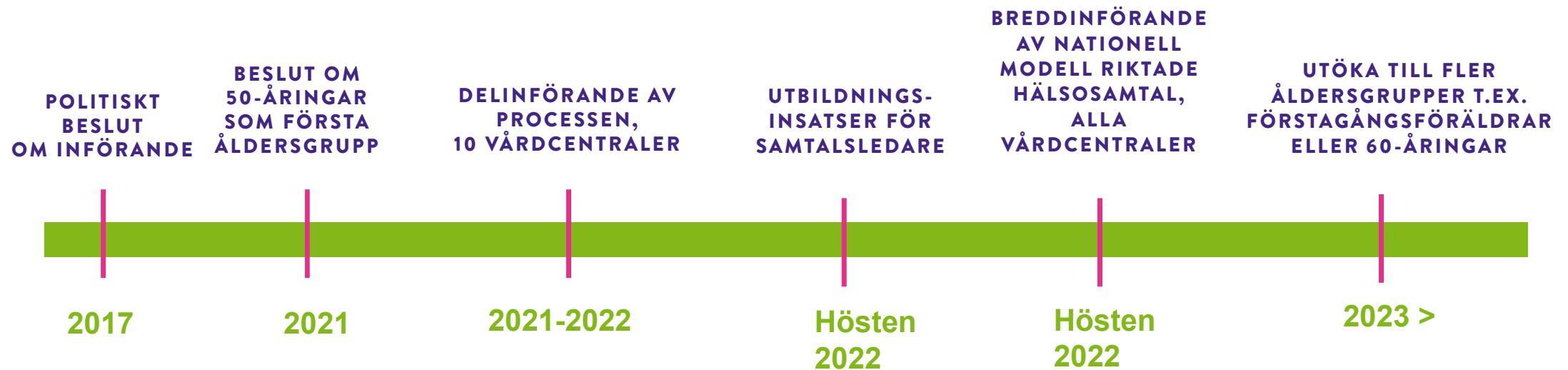
Region Blekinge

■ Rött – regioner som inte har infört Riktade hälsosamtal eller har kontakt med HFS temagrupp

Region Värmland

Grundkarta: SCB

RIKTADE HÄLSOSAMTAL I REGION KRONOBERG



RIKTADE HÄLSOSAMTAL -EN VIKTIG DEL I PRIMÄRVÅRDENS UPPDRAK

80% av vårdens resurser går till att behandla kroniska sjukdomar.

80% av alla kroniska sjukdomar går att förebygga.

- hälsosamma levnadsvanor

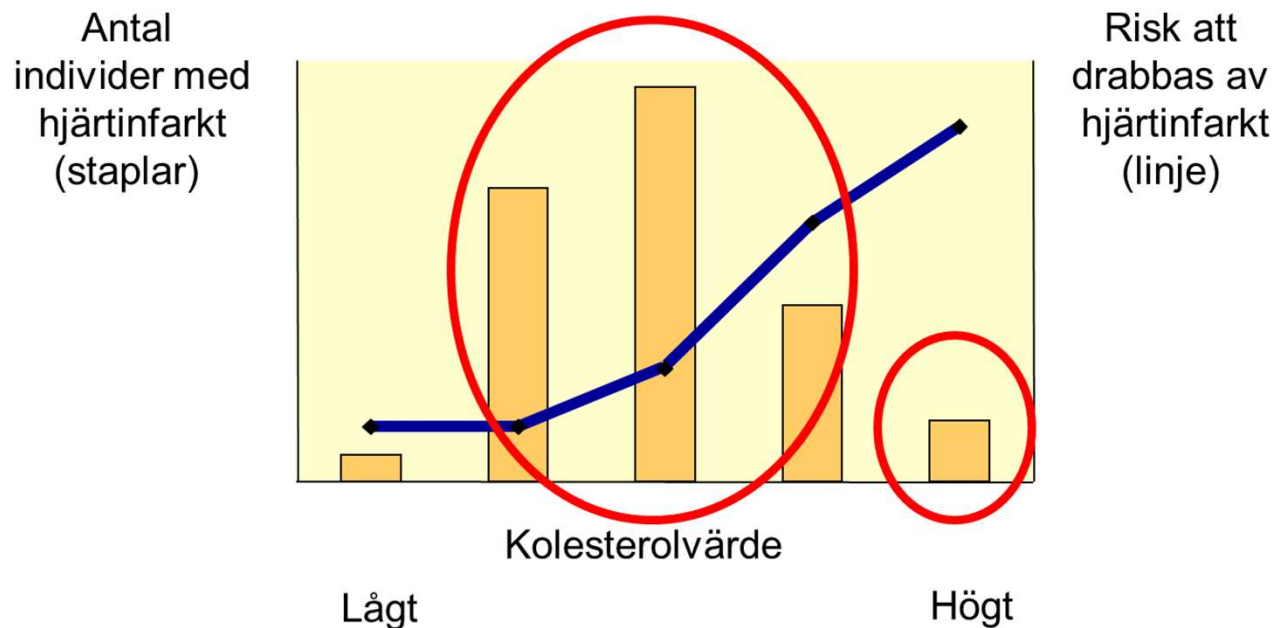


3%

VAD UTMÄRKER RIKTADE HÄLSOSAMTAL?

Den preventiva paradoxen:

”Det är viktigare att många med låg eller måttlig risk ändrar sig lite än att några få med hög risk ändrar sig mycket.”



VAD UTMÄRKER RIKTADE HÄLSOSAMTAL?

Utgångspunkt i deltagarens friskfaktorer, möjligheter och resurser (ett salutogent förhållningssätt).

Personcentrerad och motiverande samtalsmetodik

Visuellt pedagogiskt hjälpmedel

VAD UTMÄRKER RIKTADE HÄLSOSAMTAL?

Riktat hälsosamtal:	Allmänna hälsokontroller:
Riktad mot hjärt-kärlsjukdom Fokuserar på levnadsvanor Av värde för alla som deltar Alla i en åldersgrupp bjuds in Kostnadsfritt Alla erbjuds ett personcentrerat samtal Visuellt hjälpmedel används Medicinsk evidens finns Kombinerar lågrisk och högriskstrategi	Inte riktad mot specifik sjukdomsgrupp Ofta fokus på blodprover Av värde för begränsat antal deltagare Individen får ta egen initiation och bekosta undersökningen själv Alla erbjuds inte hälsokontroller Medicins evidens finns inte Kombinerar inte lågrisk och högriskstrategi

Figur: Riktade hälsosamtal vs allmänna hälsokontroller

HÄLSOKURVAN

1177 REGION KRONBERG

NAMN: _____ KÖN: _____ GRUPP: _____

PERSONNUMMER: _____

	LÄG RISK	1	2	3	HÖG RISK
Fysisk aktivitet, kcal/vecka	>2000	1000-2000	500-999	<500	
Mat, Fett:	3-5	6	7-13	14-18	
Fiber:	σ 6 Q 4	7-8	9-11	>12	
Alkohol, glas per vecka	0	Snus e-cigaretter, vattenpipa	1-3	>3	
Tobak	<2	2-3	4-5	>5	
Cigarett per dag	<3	3-4	5-7	>7	
Snusdoser per vecka	<3	3-4	5-7	>7	
Uvssituation	0	1	2	>2	
Psykisk ohälsa	σ 70 Q 75	55-69 60-74	45-54 45-59	<45 <50	
Ärftighet diabetes	σ <27 Q <25	27-35,9 29-38,9	37 39	100 0,88	
Ärftighet, hjärt-kärlsjukdom (älder far, älder mor)	σ <0,70 Q <0,6	0,90-0,94 0,78-0,82	0,95-0,99 0,83-0,87	1,00 200 115	
BMI, kg/m ²	<140 <90	140-160 90-104	170-199 114	>8,00 >9,00	
Midja-stusskvot	σ <5,00 Q <5,00	5,00-6,49 5,00-7,09	6,50-9,00 7,10-9,00	>9,00 >9,00	
Blodtryck, mmHg					
Kolesterol, mmol					
Kronisk sjukdom, ICD1					

VÄRD CENTRAL:

KOLESTEROL: _____

LDL: _____

HDL: _____

FP-GLOKOS: _____

SANTALSLEDARE: _____

VIKT: _____

LÄNGD: _____

MIDJA: _____

STUSS: _____

BLODTRYCK: _____ MM/HG

HÄLSOKURVAN

RESULTAT AV RIKTADE HÄLSOSAMTAL

... med avseende på: Levnadsvanor,
biologiska riskmarkörer, hjärtkärlsjukdom,
diabetes, mortalitet

1. En signifikant gynnsammare utveckling
avseende på vikt, midjeomfång, blodtryck,
kolesterol och metabolisk profil

Lingfors H, Persson LG, Lindström K, Bengtsson C, et al. Effects of a global health and risk assessment programme on cardiovascular risk factors and mortality in individuals with ischemic heart disease in an individual health strategy only results from a community health promotion programme. *Prev Med*. 2008 Nov 1.

4. Störst antal
förebyggda dödsfall i
grupperna med
grundskole- eller
gymnasieutbildning.
Akademiker gynnas inte.

Yulia Blomstedt, et al. *BMJ open*. 2015;5(12):e009651.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26685034>

5. Efter 22 år var dödligheten 17% lägre efter att ha
fått stöd i att förändra sina levnadsvanor.

Journath G, Hammar N, Vikstrom M, Linnarsjo A, Walldius G, Krakau I, et al. A Swedish primary healthcare prevention programme focusing on promotion of physical activity and a healthy lifestyle reduced cardiovascular events and mortality:

22-year follow-up of 5761 study participants and a reference group. *British journal of sports medicine*. 2020.

2. Diabetesdiagnos vid yngre ålder: I genomsnitt 4.6 år
tidigare vid upptäckt i samband med hälsosamtal jfr med
klinisk upptäckt.

Diabetesdiagnos efter screening eller vanlig klinisk diagnos Gör det någon skillnad?

AL, Griffin SJ, Fharm E, Norberg M, Wennberg P, Weinehall L, et al. Screening for type 2 diabetes: do screen-detected cases fare better? *Diabetologia*. 2017;60(11):2200-9

3. Effekt av hälsosamtal 1990-2006: Dödsfall
före 75års ålder: standardiserad mortalitet 10%
lägre än förväntat, motsvarar 587 förebyggda
dödsfall.

Yulia Blomstedt, et al. *BMJ open*. 2015;5(12):e009651.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26685034>



RIKTADE HÄLSOSAMTAL OCH SAMHÄLLSINRIKTADE ÅTGÄRDER

Samhällsinriktade åtgärder
kan förstärka effekten av
hälsosamtalen.

Lingfors H, Persson LG, Lindström K, Ljungquist B,
Bengtsson C. Time for a "vision zero" concerning
premature death from ischaemic heart disease?
Scand J Prim Health Care. 2002 Mar;20(1):28-32.

STORA HÄLSOEKONOMISKA VINSTER

- 587 ej inträffade förtida dödsfall motsvarar 3500 vunna levnadsår varav ca 2900 med god livskvalitet
- Kostar 99 MSEK, Sparar 165 MSEK = Nettovinst! 66 MSEK!
- Kostnaden för sjukvården ca hälften av värdet på besparingen
- Samhällskostnad 650 kr för varje extra levnadsår med full livskvalitet (tumregel för kostnadseffektiv sjukvård=500 000kr)



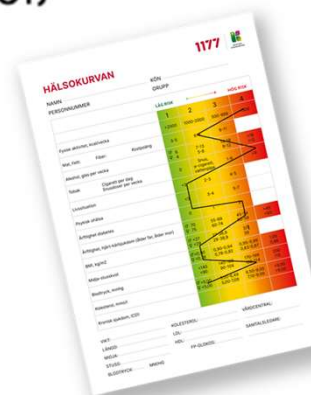
Effekter: Vad kostade VHU? Hälsoekonomisk analys

Lindholm L, Stenling A, Norberg M, Stenlund H, Weinehall L. A cost-effectiveness analysis of a community based CVD program in Sweden based on a retrospective register cohort. BMC Public Health. 2018;18(1):452.

- INVENTERA DELTAGARE
- SKICKA INFORMATION
- BJUD IN TILL TELEFON-
INFORMATION
- SKICKA HÄLSOENKÄT
- BOKA PROVTAGNING



- GENOMFÖR HÄLSOSAMTALET:
- (BLTR, BMI, MIDJA-STUSS KVOT)
- SALUTOGENT SAMTAL
- SÄTTA HÄLSOMÅL



HUR GÅR DET TILL?

RIKTADE HÄLSOSAMTAL



DELTAGAREN FYLLER I
HÄLSOENKÄT OCH
LÄMNAR PROVER



DOKUMENTATION OCH
EV. REMITTERING VIDARE

KOMPETENSKRAV SAMTALSLEDARE



- ✓ Distriktssköterska eller sjuksköterska
- ✓ Godkänd utbildning i Riktade hälsosamtal
- ✓ Godkänd utbildning i motiverande samtal

VILKA DELTAR I DE RIKTADE HÄLSOSAMTALEN?

-"det är väl
bara de som
redan lever
sunt som
kommer?"



93% hade minst en
ohälsosam
levnadsvana och/eller
minst en förhöjd
biologisk riskmarkör

VAD TYCKER DELTAGARNA?

"Man blir medveten om vad man äter och hur man ska röra på sig. Det är en sak att fatta detta själv. När man säger det högt och pratar om det så blir det mer på riktigt...man tar till sig det."

- 95% upplevde att hälsosamtalet handlade om sådant som kändes viktigt för dem.
- 80% tror att hälsosamtalet kommer att påverka deras hälsa positivt.
- 95% skulle tacka ja om de skulle bli erbjudna ett hälsosamtal igen om 5 eller 10 år

"Det här med fysisk aktivitet. Jag blev lite förskräckt när jag insåg hur lite jag rörde på mig."

FRÅGESTUND

HÄLSOKURVAN

1177

KÖN: ☐ Man ☐ Kvinna

GRUPP: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

NAMN: _____

PERSONNUMMER: _____

Fysisk aktivitet, 1 vecka: _____

Mat, Fett: _____

Mat, Fibrer: _____

Alkohol, glas per vecka: _____

Tobak: _____

Cigaretter per dag: _____

Snusare per vecka: _____

Utesituation: _____

Physisk ohälsa: _____

Ärftighet diabetes: _____

Ärftighet, någon kändslidare (både far, både mor): _____

BMI, kg/m²: _____

Medla-tal: _____

Blodtryck, mmHg: _____

Kolesterol, mmol/L: _____

Kronisk sjukdom, ICD10: _____

Vikt: _____

Längd: _____

Medla: _____

Status: _____

Blodtryck: _____

Medla: _____

Blodtryck: _____

Kolesterol: _____

LDL: _____

HDL: _____

PP-Glukos: _____

SAMTALSLEDARE: _____

Har du några tankar och funderingar?



**REGION
KRONOBERG**