

WEBBSTÖD

PROCESS

RIKTADE HÄLSOSAMTAL

HÄLSOKURVAN 1177 

NAMN _____ KÖN _____
 PERSONNUMMER _____ GRUPP _____

	LÅG RISK ← → HÖG RISK			
	1	2	3	4
Fysisk aktivitet, kcal/vecka	>2000	1000-2000	500-999	<500
Mat Kostpoäng	52-73	36-51	20-35	0-19
Alkohol, glas per vecka	<4	4-9	10-18	>18
Tobak Cigaretter per dag Snusdoser/annat per vecka	0	Snus	1-9	>9
Livssituation	5	3-4	<3	
Psykisk hälsa	<3	3-4	5-7	
Ärftlighet diabetes	0	1	2	
Ärftlighet, hjärt-kärlsjukdom (älder far, ålder mor)	σ 70 Q 75	55-69 60-74	45-54 50-59	<45 <50
BMI, kg/m ²	σ <27 Q <29	27-36,9 29-38,9	37 39	
Midja-stusskvot	σ <0,90 Q <0,78	0,90-0,94 0,78-0,82	0,95-0,99 0,83-0,87	1,00 0,88
Blodtryck, mmHg	<140 <90	140-169 90-104	170-199 105-114	200 115
Kolesterol, mmol/l	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
Kronisk sjukdom, ICD1				

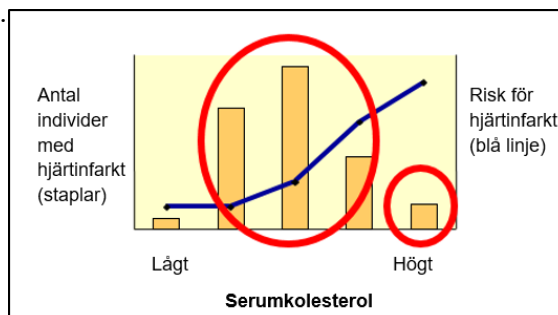
VIKT: _____ KOLESTEROL: _____ VÄRD CENTRAL: _____
 LÄNGD: _____ LDL: _____
 MIDJA: _____ HDL: _____ SAMTALSLEDARE: _____
 STUSS: _____ FP-GLUKOS: _____
 BLODTRYCK: _____ MM/HG

2023-11-07

Vad utmärker Riktade hälsosamtal

Riktade hälsosamtal är en metod för att identifiera frisk- och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar, för att erbjuda kunskap och stöd till förändring. Syftet är att förebygga hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2. Riktade hälsosamtal bygger på att man kallar in hela åldersgrupper till ett Riktat hälsosamtal på sin listade vårdcentral.

Till skillnad mot hälsokontroller är Riktade hälsosamtal riktade mot hjärt-kärlsjukdom och kombinerar både lågrisk och högriskstrategi. Enligt den preventiva paradoxen är det bättre att många med låg till måttlig risk ändrar sig lite, än att få med medelhög risk ändrar sig mycket. Orsaken till detta är att individer med låg till måttlig risk är många fler och att det sker fler insjuknande i hjärt-kärlsjukdom i denna grupp.



Figur: Den preventiva paradoxen

När det gäller allmänna hälsokontroller saknas medicinsk evidens och dessa kontroller sker oftast på den enskilda individens initiativ till en varierad kostnad. Riktade hälsosamtal erbjuds kostnadsfritt i Region Kronoberg till alla inom en åldersgrupp. För Riktade hälsosamtal finns medicinsk evidens, se kapitel Medicinsk evidens i Metodstöd Riktade hälsosamtal. Riktade hälsosamtal är personcentrerat, dvs utgår från deltagarens värderingar, val, förutsättningar och kombinerar hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande åtgärder. *Hälsokurvan* är ett visuellt pedagogiskt redskap som används som underlag i hälsosamtalet med deltagaren, se bilaga 8.

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

Figur: Riktade hälsosamtal vs allmänna hälsokontroller

Planerad tidsåtgång och ekonomisk ersättning

Hela processen för ett Riktat hälsosamtal beräknas ta två timmar per deltagare. Detta inkluderar förberedelse, telefonsamtal, hälsosamtalet och efterarbete. Genomförandet av själva hälsosamtalet beräknas ta 60 minuter.

Som nyutbildad samtalsledare kan man behöva avsätta mer tid, upp till tre timmar per deltagare.

På varje vårdcentral ska man vara minst två samtalsledare, detta för att minska enhetens sårbarheter men även för att vara rustade för fler åldersgrupper i Region Kronoberg som kan komma att bjudas in till ett Riktat hälsosamtal.

För att bli samtalsledare för de Riktade hälsosamtalen krävs utbildning i Motiverande samtal och i Metod och webbstöd för Riktade hälsosamtal. Sammanlagt innebär detta fem dagars utbildning. Utöver dessa utbildningar erbjuds möjlighet till kompetensutveckling samt nätverksträffar med andra samtalsledare. Utbildningsinsatserna samt fortlöpande kompetensutveckling bör räknas in i uppdraget som samtalsledare.

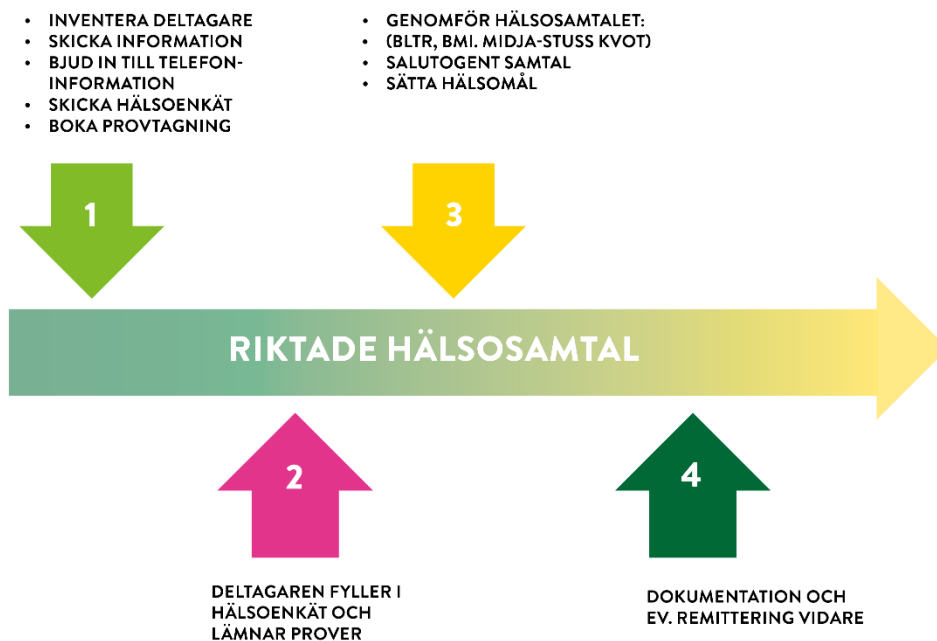
Vårdcentralerna inom Region Kronoberg får för varje genomfört hälsosamtal en ersättning på 1000 kr. För invånaren är det kostnadsfritt att delta i hälsosamtalet. Sen avbokning eller uteblivet samtal debiteras likt andra besök i vården.

Vad behövs för att bli samtalsledare?

- Minst tre års högskole-/universitetsutbildning (eller motsvarande) inom hälso- och sjukvård, företrädesvis distriktssköterska eller sjuksköterska, men även läkare, dietist, arbetsterapeut och fysioterapeut.
- Grundutbildning i Motiverande samtal (3 dagar)
- Metod och webbstödsutbildning i Riktade hälsosamtal (2 dagar)

Hur går ett hälsosamtal till? Från inbjudan till uppföljning

Se figur nedan för process Riktade hälsosamtal, samt detaljerad beskrivning av processen i 12 steg.



Figur: Process Riktade hälsosamtal

1. Hämta vårdcentralens listade 50-åringar via Qlikview

Personal med behörighet kan hitta aktuella 50-åringar via rapport från Qlikview (se bilaga 1 Användarstöd för att hämta Qlikviewrapport med aktuella 50-åringar). Skriv förslagsvis ut för en kortare period då listan kan ändras om deltagare flyttar eller byter vårdcentral.

Rapporten används till att:

- skicka informationsbrev till alla 50-åringar
- följa deltagarna i processen
- skicka kallelser till telefontider

2. Informationsbrev till alla listade 50-åringar

Varje vårdcentral skapar en arbetsrutin för att skicka ut ett informationsbrev till de aktuella invånarna, exempelvis en gång i månaden. Förslagsvis synkas listan i Qlikview ihop med utskicket. Syftet med informationsbrevet är att skapa ett intresse. I brevet får de blivande deltagarna information om varför hälsosamtal erbjuds, vad de kan

förvänta sig och hur det går till. De får även information om att de inom närmaste tiden kommer att bli inbjudna till en telefontid med sin samtalsledare, med syfte att få mer information och möjlighet att ställa frågor.

Ex:

1. Informationsbrev skickas ut av lämplig person på vårdcentralen.
2. Därefter skickas en inbjudan (kallelse) till en bokad telefontid till de listade 50-åringar som fyller år under perioden (sprid gärna ut dem över tid).

Informationsbrevet finns i utskriftsvänlig version på Vårdgivarwebben.

3. Följ 50-åringarna genom processen

Qlikviewrapporten med 50-åringarna kan exporteras till Excel. Vill vårdcentralen lagra Excelfilen för att notera hur långt varje deltagare kommit i processen med hälsosamtal (Se bilaga 7) ska filen lagras i en mapp i delade mappar. Mappen kommer innehålla personuppgifter och faller då under regelverket för GDPR.

För Region Kronobergs vårdcentraler har säkerhetsenheten registrerat dessa mappar i regionens registerförteckning Draftit. Det innebär att det går bra att lagra personuppgifter.

Privata vårdcentraler är egna personuppgiftsansvariga enligt GDPR och behöver säkerställa att mappen finns inventerat i deras registerförteckning.

Varje vårdcentral beställer en mapp och behörighet till denna, via IT-portalen ([IT-portalen \(ltkronoberg.se\)](https://itkronoberg.se)), Beställa/Konto, mapp, behörighet och delad brevlåda/Mapp. Ni bestämmer själva vad den ska heta och vem som ska få behörighet till den.

Förslagsvis töms och rensas mappen en gång om året.

4. Förbered mottagningens tidbok

Förbered en lämplig tidbok att boka telefonsamtal och Riktade hälsosamtal i. Planera in i tidboken att det finns utrymme för det antal samtal ni önskar genomföra kommande period. Om ni önskar schemalägga se bilaga 2. Instruktion Bokning/Kallelse Riktade hälsosamtal.

5. Skicka en inbjudan (kallelse via Cosmic) med en telefontid

Efter att informationsbrevet nått den blivande deltagaren skickar samtalsledaren via Cosmic en kallelse med en telefontid inkl. bilaga, se bilaga 2 Instruktion Bokning/Kallelse Riktade hälsosamtal.

Målet är att genomföra telefonsamtal med så många 50-åringar som möjligt vilket ger förutsättningar för att de ska tacka ja till samtalet. Planera därför in attraktiva telefontider såsom tidig morgon, under lunch eller sen eftermiddag. Samtalet tar cirka 20 minuter exklusive journalföring att genomföra. Vid behov av tolk boka 30 minuter.

6. Ringa upp på bokad telefontid och boka hälsosamtal

Ring upp deltagaren på bokad tid.

Informera om vad ett Riktat hälsosamtal är och hur det går till.

Under samtalet har deltagaren möjlighet att ställa frågor om hälsosamtalet.

Målet med samtalet är att invånaren ska tacka ja till sitt Riktade hälsosamtal. När den blivande deltagaren tackat ja, säkerställ att denna har aktiverat sitt konto på 1177.se. Informera om hälsoformuläret samt hur provtagningen innan samtalet går till.

Vid behov av tolk eller om deltagaren inte kan fylla i hälsoformuläret själv-säkerställ att deltagaren har och tar med sig inlogg till 1177 till hälsosamtalet.

Boka under samtalet in en tid för det Riktade hälsosamtalet (se bilaga 2 Instruktion Bokning/Kallelse Riktat hälsosamtal). Säkerställ att ni kommer överens om en dag och tid som passar deltagaren. Önskar deltagaren en sms-påminnelse, säkerställ rätt telefonnummer. Skicka ut kallelse.

Boka in en tid för provtagning och gör en beställning av prover. Blodproverna tas på vårdcentralen en vecka innan genomförandet av det Riktade hälsosamtalet. Proverna tas fastande (dvs inte äta efter kl. 22 kvällen före provtagningen och eventuella mediciner intas med ett litet glas vatten på morgonen) Vårdcentralen bekostar proverna och provsvar sätts upp på aktuell samtalsledare. Provtagning för deltagaren är kostnadsfritt. Proverna som tas är:

- P-totalkolesterol
- fP-LDL-kolesterol
- P-HDL-kolesterol
- fP-glukos

Patologiska provsvar som inte kan vänta till det Riktade hälsosamtalet handläggs enligt vårdcentralens rutiner.

Dokumentera i Cosmic under mallen Anteckning Primärvård om deltagaren tackat Ja eller Nej till hälsosamtal. Dokumenterar på fasta värden under sökordet Aktuellt. Om de tackat nej till samtal dokumenteras anledningen till det i kommentarsfält på sökordet Aktuellt.

7. Skicka ut hälsoformulär via 1177

Se bilaga 3 Dokumentation och formulärshantering Riktade hälsosamtal, för instruktionsfilm om hur formulär skickas via 1177.

Om deltagaren inte kan besvara frågorna själv om sin hälsa via 1177, boka in ett 90 minuters samtal och låt deltagaren svara på frågorna på plats. Detta görs genom att deltagaren tar med sig och loggar in på 1177 på plats. För att se svaren när hälsoformuläret är ifyllt, se bilaga 3. Dokumentation och formulärshantering Riktade hälsosamtal. För över svaren från hälsoformuläret och provsvaren på *hälsokurvan*. Följ sedan vidare processen från punkt 10.

Att tänka på vid ett hälsosamtal med tolk:

- Enligt hälso- och sjukvårdslagen (2017:30) ska sjukvården arbeta med att förebygga sjukdom och främja hälsa för alla patienter. Det är viktigt att tänka sig in i patientens livssituation och ha respekt för olika kulturer, synsätt och tankemönster. Ord som hälsa och hälsofrämjande betyder inte alltid exakt samma sak för alla.
- Samtalsledaren ska tillsammans med deltagaren först fylla i hälsoformuläret, med stöd av tolk, därefter följer hälsosamtalet. Beräknad tidsåtgång för ett hälsosamtal med tolk är 90 minuter.
- Kom ihåg att KVÅ-koda tolksamtalet

8. Om invånaren inte svarar på den bokade telefontiden

Om deltagaren inte svarar på *den första* bokade telefontiden, upprepa steg 5 och boka en ny telefontid.

Om deltagaren inte svarar på *den andra* bokade telefontiden, dokumentera i Cosmic i mallen Anteckning Primärvård på sökordet aktuellt. Dokumentera att samtalsledaren försökt nå invånaren via telefon utan svar. Alla invånare ska ges möjligheten till två telefontider.

9. Inför hälsosamtalet

Inför hälsosamtalet kan samtalsledaren se svaren på enkäten på 1177, se bilaga 3 Dokumentation och formulärshantering Riktade hälsosamtal.

Inför hälsosamtalet går samtalsledaren igenom hälsoformuläret och provsvaren, och för sedan över både provsvaren och svaren från hälsoformuläret till *hälsokurvan*. Eventuellt förs svaren på *hälsokurvan* redan nu in i Cosmic i mall Besök Riktat hälsosamtal.

Hälsokurvan och Min hälsoplan finns i utskriftsvänlig version på Vårdgivarwebben.

10. Att genomföra hälsosamtalet

Genomför samtalet i en informell miljö. Förbered rummet med instrument för mätvärden såsom blodtrycksmanschett, måttband, våg och mätsticka på väggen. Ha det informationsmaterial som kan delas ut till deltagaren lättillgängligt. Använd gärna White board för agenda, samtal runt motivation och användande av skalor. Även ambivalenskorset och vägskälet är tydliga redskap att förhålla sig till om de ritas upp. Samtliga är exempel på visuella verktyg som stödjer ett personcentrerat förhållningssätt.

Välkomna deltagaren och informera om hur samtalet kommer att gå till.

Komplettera med blodtryck, längd, vikt, BMI, midja-stusskvot och för in svaren på *Hälsokurvan*.

- **Vikt:** Anges i kilo med en decimal. Väg utan skor, utan ytterkläder och utan tunga föremål i fickorna. Dra av ett kilo för övriga kläder.
- **Längd:** Anges i cm.
Beräkning av en persons längd om mätning ej kan utföras:
Mät mellan bröstbenets mittskåra och roten mellan lång- och ringfinger på ena armen (Längd anges i cm).
Kvinnor = (1.35 x halva armspännvidden i cm) + 60.1
Män = (1.40 x halva armspännvidden i cm) + 57.8
- **BMI:** Vikten i kg dividerad med längden i m². Räknas ut efter vikt och längd. BMI anges med en decimal (se även under avsnitt BMI i Metodstöd Riktade hälsosamtal).
Uträkning av BMI kan göras automatiskt när du skriver in vikt och längd under sökordet BMI i besöksmallen för Riktat hälsosamtal Cosmic.

$$BMI = \frac{\text{vikt i kg}}{(\text{längd i m})^2}$$

- **Midja-stusskvot:** Mätningen görs med vanligt måttband och värdet anges i centimeter.
Midjeomfånget divideras med stussomfånget och kvoten anges med två decimaler (se avsnitt Midja-stusskvot).
- **Blodtrycksmätning:** använd standardiserad blodtrycksmätning enligt nedan.
Kontrollera radialispuls före blodtryckskontroll: Kontrollera frekvens och regelbundenhet. Vid oregelbunden puls använd manuell blodtrycksmanschett. Vid oregelbunden puls och/eller vid puls under 50 slag/minut eller vid puls över 100 slag/minut rådgör med läkare på vårdcentralen.

Standardiserad blodtrycksmätning:
Undvik kaffe, te eller tung fysisk ansträngning innan blodtrycksmätningen
Vila 5 minuter under tystnad innan mätningen
Blodtrycket mäts i sittande med stöd för rygg och arm
Flera mätningar kan behövas göras vid ex. arytmi vid förmaksflimmer
Manschetten bör sitta på överarmen i höjd med hjärtat, ett par cm ovanför armvecket
Vid ett första besök med blodtryckskontroll bör blodtrycket mätas i båda armarna, för att sedan mätas i den arm där blodtrycket är högst som referensvärde

Figur: Standardiserad blodtrycksmätning

Dokumentation av blodtrycket: Blodtrycket mäts enligt ovan två gånger med en minuts intervall. Vid stora variationer (mer än 10mm Hg mellan mätningarna) bör fler mätningar ske. Medelvärdet för mätningarna dokumenteras i Cosmic under sökordet Blodtryck.

- **Kronisk sjukdom:** Om deltagaren har en kronisk sjukdom fylls diagnosnummer i (ICD10) under kronisk sjukdom (se Avsnitt Kronisk sjukdom i Metodstöd Riktat Hälsosamtal).

I Hälsokurvan får deltagaren svar på inom vilka områden det föreligger låg eller hög risk för hjärt- kärlsjukdom. Olika färger på hälsokurvan ger förstärkt effekt. Grön indikerar låg risk och rött betecknar tre gånger högre relativ risk jämfört med grönt.

Det är av stor vikt att samtalet med deltagaren präglas av *salutogenes* (faktorer hos deltagaren som skapar och vidmakthåller hälsa) och *empowerment* (att deltagaren ska känna att den har makt över de faktorer som påverkar hälsan och att man försöker stärka deltagarens självtillit). Samtalet ska präglas av ett personcentrerat förhållningssätt – hantera mötet utifrån att alla samtal och deltagare är unika. Deltagaren får i *Hälsokurvan* på sida två även möjlighet att fylla i sina friskfaktorer, sina hälsomål och eventuell uppföljning.

Hur samtalsledaren ska prioritera i det Riktade hälsosamtalet:

I samtalet ska fokus vara på livsstilsförändring med hjälp av motiverande samtal som metod.

1. Inled med att komplettera med blodtryck, längd, vikt och midjastuss kvot och för in i Cosmic (mall Besök Riktat hälsosamtal) och på *Hälsokurvan*. Tidsåtgång ca 5–10 minuter.
2. Beakta allvarliga symtom (om deltagaren har/haft bröstsmärtor, svår trötthet och/eller depression/nedstämdhet). Om allvarliga symtom föreligger, börja med ett samtal kring dessa. Allvarliga symptom handläggs enligt vårdcentralens rutiner. Även uppgift om sömnapné bör noteras. (Finns inga allvarliga symptom så hoppas du över detta) Tidsåtgång ca 5 minuter.
3. Gå igenom svar på blodtryck, blodsocker och kolesterol med deltagaren. Prioritera endast om utfallet indikerar förhöjda värden. Tidsåtgång ca 5 minuter.
4. För ett samtal med deltagaren utifrån *Hälsokurvans* olika delar och det som är relevant för deltagaren utifrån Motiverande samtalsteknik (MI). Gå igenom svaren och hantera resultatet med hjälp av metodstödet. Bjud in till samtal med öppna frågor t.ex. ”Så här ser din hälsokurva ut. Vad tänker du när du ser den?” ”Vad är du mest nöjd med?” ”Vad är du mindre nöjd med” osv. Utforska deltagarens förändringsbenägenhet och försök komma fram till konkreta mål. Tidsåtgång ca 15 minuter.
5. Ha samtal kring levnadsvanor enligt deltagarens önskemål. Deltagare som mår psykiskt dåligt kan ha många riskfaktorer. Om så är fallet koncentreras samtalet primärt på livssituationen och det psykiska tillståndet. Tidsåtgång ca 15 minuter.
6. Avsluta med att fylla i sida två av *Hälsokurvan* tillsammans med deltagaren, Min hälsoplan Ta en kopia för att underlätta dokumentationen i Cosmic. Skicka med deltagaren blanketten hem. Erbjud uppföljning hos samtalsledaren inom ett år, detta görs utifrån ett personcentrerat förhållningssätt. Tidsåtgång ca 15 minuter.

Större delen av samtalet ska utgå från punkt 4 och 5.

11. Dokumentera i Cosmic

För över svaren från *hälsokurvan* till mall Besök Riktat hälsosamtal under respektive sökord om du inte gjort det innan samtalet.

Dokumentera i mallen på respektive sökord vad som framkommit under samtalet. Sammanfattande **bedömning**, **åtgärd** och **planering** dokumenteras i samråd med deltagaren.

Scanna in *hälsokurvan* på sökord Bedömningsinstrument i mall Besök Riktat hälsosamtal, se bilaga 3 för hur man scannar.

Diagnos och åtgärdsbeteckning enligt bilaga 4 Diagnos och åtgärdsbeteckning i journalen.

12. Boka uppföljning/återbesök, remittera vidare

Om det utifrån ett personcentrerat förhållningssätt framkommit en önskan och behov av uppföljning hos deltagaren, läggs en bokning för detta utifrån vad som bestämdes under samtalet. Uppföljningen bör vara inom ett år. Se bilaga 5 och 6 Bokningsunderlag för återbesök och Boka och Kalla till återbesök.

Har det under samtalet identifierats behov av remittering för rådgivande- eller kvalificerat rådgivande samtal eller annan vårdgivare skrivs vid behov remiss för detta.

Bilaga 1 Användarstöd för att hämta Qlickviewrapport med aktuella 50-åringar

För att hitta de patienter som är aktuella för riktade hälsosamtal kan uppföljningsstöd i QlikView och applikationen "Vårdval listning" används.

Länk till applikationen - [Vårdval listning](#)

1. Gör urval i fliken "Data" på "Listningsenhet i Kronoberg" och "Födelseår" samt ev. "Ålder".

Det går att söka i en listbox. Det gör du genom att markera den listbox du vill söka i, klicka på rubriken för listboxen och börja skriva texten.

2. Klicka på fliken "Behörighetsstyrd data".

För att se de som är listade just nu markera aktuellt år, månad och dag. Genom att klicka på senaste aktuell dag, i exemplet här är det dag 4, får man en lista på de patienter som är listade just nu.

Klicka på "Visa personnummer" för att få fram personnummer (är det tomt i tabellen saknas behörighet, se längre ner i dokumentet hur du beställer behörighet).

3. Har du behov att skriva ut en lista kan man göra det genom att klicka på symbolerna  

Om du saknar behörighet för att se personnummer på din listningsenhet görs beställning via [Självservice \(ltkronoberg.se\)](https://sjalvservice.ltkronoberg.se). Du kan själv göra denna beställning.

Bilaga 2 Instruktion Bokning/Kallelse Riktade hälsosamtal

Bokning - Telefontid

Bokningsunderlaget för telefontid ska innehålla:

1. Aktuell remiss
2. Kategori 2: **Hälsosamtal – vc**
3. Avtal: **NSV Kronoberg**
4. Vårdtjänst: **Livsstilsrådgivning Telefon 20 eller 30 min**
5. Kontakttyp: **11. Telefon**
6. Besökstyp: **Övrigt**
7. Kallelsesätt: **Brev** eller **Postens eBrev**
8. Kallelsesätt: **Telefon ej fast tid**
9. Lägg till bilaga: **Hälsosamtal Telefon**
10. Skriv ut/Skicka kallelse

Tänk på att:

Tillfället för den bokade tiden kan vara avgörande för deltagande. Att rekommendera är tider runt lunch samt sen eftermiddag.

Tänk på vid

Schemaläggning att:
Tiderna ska vara ombokningsbara via 1177

Kallelseutskrift - Telefontid

Exempel på Kallelseutskrift med Bilaga-Riktade hälsosamtaltelefon

KALLELSE

2021-12-22 19 900428-2381

 REGION KRONOBERG
Returadress: 351 88 Växjö

Test Ros19
Tolvstadsgatan 7
123 45 Tolvstad



Du har fått en telefontid hos sjuksköterska Linda Cebela, vårdcentralen Ingelstad tisdagen den 25 januari 2022.

Du kommer bli uppringd någon gång mellan klockan 10.00-10.30 på telefonnummer 0701234567.

Telefontiden avser hälsosamtal

Vi ber att du avstår från icke nödvändiga besök i vården om du:
har förkylningssymtom, feber, hosta, halsont eller andningsbesvär
är ovaccinerad och delar hushåll med någon med bekräftad covid-19
är ovaccinerad och har senaste 14 dagarna haft kontakt med någon med bekräftad covid-19
är ovaccinerad och varit utomlands de senaste sju dagarna
Är du osäker på om ditt besök är nödvändigt eller inte, kontakta din mottagning för råd.
Fortsätt hålla avstånd i vårdlokaler – minst en meter.

Två sätt att lämna återbud

1. Du kan boka av och boka om din tid via internet. Det gör du på www.1177.se, med hjälp av e-tjänsterna på 1177 Vårdguidens webbplats.
2. Du kan ringa på telefon 0470-58 94 00, vardagar kl. 6.30-16.45

Med vänlig hälsning
Vårdcentralen Ingelstad

Till dig som erbjuds ett hälsosamtal

Välkommen till en kort information om ditt Hälsosamtal

Vi vill hjälpa dig att göra medvetna val för din hälsa.
Därför erbjuds nu alla 50-åringar i Region Kronoberg ett Hälsosamtal på sin vårdcentral.

Hälsosamtalet kan vara till nytta för dig oavsett om du känner dig fullt frisk. Samtalet utgår från dig, dina vanor och dina förutsättningar. Under samtalet erbjuds du råd och stöd som anpassas efter din livssituation. Även små förändringar kan göra skillnad för din hälsa.

Telefonsamtalen är en förberedelse inför ditt Hälsosamtal. Under samtalet kommer du att få information om hur ett Hälsosamtal går till och du har möjlighet att boka en tid för ditt Hälsosamtal. Telefonsamtalen tar cirka 15 minuter.

Så här går ett Hälsosamtal till

- Din vårdcentral ringer upp dig för att berätta mer om Hälsosamtalen. Är du intresserad av ett hälsosamtal bokar ni under samtalet in en tid som passar dig.
- När du har tackat ja till Hälsosamtalen, kommer du att få svara på frågor om din hälsa. Du hittar frågorna i ett personligt meddelande när du loggar in på dina sidor på 1177.
- Du har ditt samtal med en sjuksköterska som är utbildad samtalsledare på din vårdcentral, samma person som ringde upp dig.
- Du väljer själv om du önskar råd och stöd till förändring och om du önskar uppföljning med din samtalsledare.

Annan information

Hälsosamtalen är kostnadsfritt och det tar ungefär en timme. Under samtalet mäts blodsocker, blodtryck, vikt, längd och midjemått. Dessa värden, tillsammans med dina svar på frågorna om din hälsa är grunden för samtalet. Under samtalet pratar ni om din hälsosituation och du får möjlighet att reflektera över resultatet. Ni avslutar med att summera dina tankar i en hälsoplan.

Bokning – fysiskt besök

Bokning – Hälsoamtal fysiskt besök

Bokningsunderlaget för fysiska besöket ska innehålla:

1. Aktuell Remiss
2. Kategori 2: **Hälsoamtal – vc**
3. Avtal: **NSV Kronberg**
4. Vårdtjänst: **Livsstillmottagning 60 eller 90 min**
5. Kontaktyp: **1. Mottagningsbesök enskilt**
6. Besökstyp: **Nybesök**
7. Kallelsesätt: **Brev eller Postens eBrev**
8. Kallelsesätt: **Besök egen text, enhetens telefonnummer**
9. Lägg till bilaga **Hälsoamtal samtalet**
10. Patientavgift: **31. Besök annan vårdgivare 0kr**
11. Skriv ut/skicka kallelse

Tänk på vid
Schemaläggning att:
Tiderna ska vara av-
ombokningsbara via 1177

Boka eller omboka vårdåtgärd: 19 900428-2381 Test, Ros19

Ny | Planerade och bokade

Kontaktinformation
Remiss: 2016-02-15 Primärvård Vårdcentralen Ingelstad Pågående Privat vårdbeg...

Medicinskt ansvarig enhet: Vårdcentralen Ingelstad

Avvikelseorsak: (Ingen) Yrkesroll: (Ingen)

Kategori 1: (Ingen) Kategori 2: Hälsoamtal - vc

Vårdande enhet: Vårdcentralen Ingelstad

Kund: Kronoberg Avtal: NSV Kronoberg

Vårdtjänst: Livsstillmottagning 60 min Kontaktyp: 1. Mottagningsbesök, enskilt

Besökstyp: nybesök Akut: ☐ Ja ☒ Nej

Kallelsesätt: Brev Kallelsesätt: Besök, egen text, enhetens t...

Bokningsinformation: Information till kassa och inskrivning:

Fritext till vald kallelse: Särskild information:

Självbetjäning
Patientavgift: 31. Besök annan vårdgivare 0 kr 0.00 kr
Avg. reducering: (Ingen) 0.00 kr
Besökskostnad: 20 Kronobergspatient 0.00 kr

Bokningstid
☒ Andra tidsåtgång Start: 09:00 Slut: 10:00 Datum: 2021-12-15
Resurs(er): Personal: Törnblom, Annelie (sjuksköterska)

Spara / Boka / Avbryt

Kallelseutskrift – Fysiskt besök

Skriv ut kallelser

Komplettera följande planerade och bokade

De bokade går att skriva ut.

Skriva ut	Status	Personnummer	N:
☒	Bokad	19 900428-2381	Te

Totalt antal: 1 st Varav markerade för utskrift

☒ Skriv endast ut en utskrift totalt för markerade

Ange parametervärden

Ange Till vårdnadshavare för: Till vårdnadshavare för

Ange ett värde:

Ange Egen text: Egen text(callingBodyReport)

till sjuksköterska

Ange ett värde: till sjuksköterska för hälsosamtal

Om du har valt en medicinsk bilaga: Klicka på pilen nedan och välj texten Medicinsk bilaga(callingBodyReport)

Ange Fritext (valbart): Fritext (valbart)(callingBodyReport)

Ange ett värde:

Ange Sen om- och avbokning: Sen om- och avbokning(callingBodyReport)

Ange ett värde:

OK Avbryt

Stäng

Skriv exempel: för hälsosamtal

Exempel på Kallelseutskrift fysiskt besök med Bilaga-Riktade hälsosamtal samtalet

Exempel på kallelse för fysiskt besök - Hälsosamtal



Välkommen till vårdcentralen Ingelstad

En tid finns bokad för dig till sjuksköterska för hälsosamtal, **tisdagen den 25 januari 2022 klockan 10:00**

Vi finns på Helenetorsvägen 2, Ingelstad.

Ta med viktig id-handling!

Vi ber att du avstår från icke nödvändiga besök i vården om du har förkylningssymtom, feber, hosta, halsont eller andningsbesvär är ovaccinerad och delar hushåll med någon med bekräftad covid-19 är ovaccinerad och har senaste 14 dagarna haft kontakt med någon med bekräftad covid-19 är ovaccinerad och varit utomlands de senaste sju dagarna. Är du osäker på om ditt besök är nödvändigt eller inte, kontakta din mottagning för råd. Fortsätt hålla avstånd i vårdlokaler – minst en meter.

Två sätt att lämna återbud

1. Du kan boka av och boka om din tid via internet. Det gör du på www.1177.se, med hjälp av e-tjänsten på 1177 Vårdguidens webbplats.
2. Du kan ringa på telefon 0470-58 94 00, vardagar kl. 6.30-16.45.

Denna kallelse gäller även som färdbiljett, det vill säga du får åka gratis buss till sjukvården inom länet om du visar upp kallelsen för chauffören.

Med vänlig hälsning
Vårdcentralen Ingelstad

Välkommen till ditt Hälsosamtal

Vi vill hjälpa dig att göra medvetna val för din hälsa. Därför erbjuds nu alla 50-åringar i Region Kronoberg ett Hälsosamtal på sin vårdcentral.

Hälsosamtalen kan vara till nytta för dig oavsett om du känner dig fullt frisk. Samtalet utgår från dig, dina vanor och dina förutsättningar. Under samtalet erbjuds du råd och stöd som anpassas efter din livssituation. Även små förändringar kan göra skillnad för din hälsa. Du hittar mer information om Hälsosamtal för 50-åringar på 1177.se (länk). Sök på Hälsosamtal.

Innan ditt Hälsosamtal ska du

- Svara på frågor om din hälsa. Du hittar frågorna i ett personligt meddelande när du loggar in på dina sidor på 1177.

Efter Hälsosamtalen

Efter samtalet väljer du själv om du önskar råd och stöd till förändring.

Annan information

Hälsosamtalen är kostnadsfritt och det tar ungefär en timme. Under samtalet mäts blodsocker, blodtryck, vikt, längd och midjemått. Dessa värden, tillsammans med dina svar på frågorna om din hälsa är grunden för samtalet. Under samtalet pratar ni om din hälsosituation och du får möjlighet att reflektera över resultatet. Ni avslutar med att summera dina tankar i en hälsoplan.

Bilaga 3 Dokumentation och Formulärshantering Riktade hälsosamtal

Skicka formulär och följ upp svaret i den fristående formulärtjänsten:

På följande sida under fliken ”instruktion för utskick och uppföljning i Ineras formulärtjänst” hittar du instruktioner.

[Vårdgivarwebben - Riktade hälsosamtal \(regionkronoberg.se\)](http://vardgivarwebben - Riktade hälsosamtal (regionkronoberg.se))

Vid behov av användarstöd gällande skanning:

<https://www.regionkronoberg.se/vardgivare/vardadministration/journalhanteringen/anvandarstod-cosmic/#tab-17278>

Bilaga 4

Diagnos- och åtgärdskodning i journalen

3. Diagnoskod och åtgärdskod (KVÅ-kod)

Dokumentation i Cosmic (terminologi ICD10), diagnoskod och åtgärdskod:

- Diagnoskod: Z139 – Riktad hälsokontroll, ospecificerad
- Åtgärds-koder: DV030 Hälsosamtal, AV003 Hälsoundersökning
- Om Hälsosamtalsmedarbetaren vid hälsosamtalet identifierar någon ohälsosam levnadsvana hos deltagaren som de samtidigt ger råd kring används nedanstående KVÅ-koder som komplement:

DV111 - Enkla råd om tobaksbruk

DV112 - Rådgivande samtal om tobaksbruk

DV113 – Kvalificerat rådgivande samtal om tobaksbruk

DV121 - Enkla råd om alkoholvanor

DV122 - Rådgivande samtal om alkoholvanor

DV123- Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor

DV131 - Enkla råd om fysisk aktivitet

DV132 - Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV133- Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV141 - Enkla råd om matvanor

DV142 - Rådgivande samtal om matvanor

DV143- Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

Exempelvis: Deltagare med riskbruk av alkohol: Diagonokod Z13.9, KVÅ-kod DV030 + AV003 + DV122.

KVÅ-koderna ska alltid användas för att synliggöra form av rådgivningsnivå då en ohälsosam levnadsvana har identifierats. KVÅ-koderna är framtagna av Socialstyrelsen i samband med att *Riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder* arbetades fram. Dessa åtgärds-koder används även vid andra samtal/kontakter och inte bara vid Hälsosamtalen.

Läs mer här: <http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder>
<http://www.socialstyrelsen.se/klassificeringochkoder>

KVÅ-kod för tolksamtal: ZV020 användande av tolk

Bilaga 5

Bokningsunderlag för återbesök

Skapa nytt bokningsunderlag och välj:

1. Ett befintligt vårdtagande
2. Kategori 2: **Hälsosamtal – vc**
3. Välj bevakningsintervall
4. Vårdtjänst: **Livsstilsmottagning 60 eller 90 min**
5. Kallelse sätt: **Brev eller Postens eBrev**
6. Kallelsebrev: **Besök egen text, enhetens telefonnummer**
7. Kontaktyp: **1. Mottagningsbesök enskilt**
8. Besökstyp: **Återbesök**
9. Patientavgift: **31. Besök annan vårdgivare 0kr**
10. Spara och avsluta

Bokningsvårdstyp: 19 500123-2296 Kronoberg Kronberg, Comy

Registreringsdatum: 2021-12-14

Remiss: 2021-09-21 Primärvård Vårdcentralen Ingetstid Pågående Privat vårdbegäran från

Kund: Kronoberg Kategori 1: (Ingen) Kategori 2: Hälsoamtal - vc Medicinsk prioritet: (Ingen) Team: (Ingen) Kortvarsel Ordningstid

Val av vårdslagård

Bevakningsintervall: BevBok datum: 2021-12-14

Vårdande enhet: Vårdcentralen Ingetstid Vårdtjänst: Lästillsmottagning 60 min Tidsåtgång: 01:00 Medicinskt ansvarig enhet: Vårdcentralen Ingetstid Ansvarig vårdpersonal: (Ingen) Ykesroll: (Ingen)

Bokningsinformation:

Kalleeshet: Brev Kalleeshet: Besök, egen text, enheten... Fritext till vald kalleeshet: Särskild information:

Bokning: Samplanering Serie

BevBok datum Vårdande en Vårdtjänst Tidsåtgång H Status Ansvarig vård Kontaktp Besökstyp Bokningsinfo Information ti Operationsl Operationsm Specialinstru Protestip

Bilaga 6

Boka och Kalla till återbesök

Sök fram patient i Planerade vårdåtgärder

1. Meny-Resursplanering- Planerade vårdåtgärder
2. Urvalstyp- **Kategori 2**
3. Välj urval och Lägg till – **Hälsosamtal - vc**
4. Ange Bev/Bok- och T.o.m. datum
5. Klicka **Sök**
6. Markera underlaget och klicka på **Tidbok** för att boka in patienten

Planerade vårdåtgärder

Visa vy för: ☐ Vald patient ☒ Alla patienter

Vårdåtgärder:

Kategori 2 Hälsosamtal - vc

Utbokad sökning för datumvillkor

Registrieringsdatum: Fr o m: 2021-12-14 2022-01-12

Bev/Bok datum: 2021-12-14

☐ Kort varsel ☒ Ej bokad ☐ Bokad

☐ Akut ☐ Visa alla åtgärder inom serien ☐ Saknar patientavgift

Antal: 0 stycken

Sök

Använd filter: (Inget filter)

Spara som filter... Ta bort filter...

Kallelsestatus	Personnum.	Namn	Adress	Ort	Kön	Registrering...	Status	Vårdtjänst	Vårdande en...	Medicinst a...	Ombokningso...	Om-avbokni...	Resurstyp	Utskriftsdatum	Medicinsk f...
----------------	------------	------	--------	-----	-----	-----------------	--------	------------	----------------	----------------	----------------	---------------	-----------	----------------	----------------

Viga resursåtgång... Beläggning... **Tidbok...** Kallelsebev... Skriv ut Stäng

Bilaga 7

Personnummer	Namn	Inbjudan telefontid skickad	Haft sitt telefonsamtal	Fått inbjudan till ett andra telefonsamtal	tackat nej till hälsosamtal, varför?	Bokat tid för hälsosamtal	Samtal utfört	Samtalsledare

Bilaga 8 Hälsokurvan

HÄLSOKURVAN

1177



NAMN _____ KÖN _____

PERSONNUMMER _____ GRUPP _____

		LÅG RISK		HÖG RISK	
		1	2	3	4
Fysisk aktivitet, kcal/vecka		>2000	1000-2000	500-999	<500
Mat	Kostpoäng	52-73	36-51	20-35	0-19
Alkohol, glas per vecka		<4	4-9	10-18	>18
Tobak	Cigaretter per dag Snusdoser/annat per vecka	0	Snus	1-9	>9
Livssituation		5	3-4	<3	
Psykisk hälsa		<3	3-4	5-7	
Ärftlighet diabetes		0	1	2	
Ärftlighet, hjärt-kärlsjukdom (ålder far, ålder mor)		♂ 70 ♀ 75	55-69 60-74	45-54 50-59	<45 <50
BMI, kg/m2		♂ <27 ♀ <29	27-36,9 29-38,9	37 39	
Midja-stusskvot		♂ <0,90 ♀ <0,78	0,90-0,94 0,78-0,82	0,95-0,99 0,83-0,87	1,00 0,88
Blodtryck, mmhg		<140 <90	140-169 90-104	170-199 105-114	200 115
Kolesterol, mmo/l		♂ <5,00 ♀ <5,00	5,00-6,49 5,00-7,09	6,50-9,00 7,10-9,00	>9,00 >9,00
Kronisk sjukdom, ICD1					

VIKT: _____ KOLESTEROL: _____ VÅRDcentral: _____
 LÄNGD: _____ LDL: _____
 MIDJA: _____ HDL: _____ SAMTALSLEDARE: _____
 STUSS: _____ FP-GLUKOS: _____
 BLODTRYCK: _____ MM/HG

2023-11-07



MIN HÄLSOPLAN

- min väg till hälsosamma val

NAMN _____

DATUM _____

SÅ HÄR TÄNKER JAG KRING MIN HÄLSA...

MINA FRISKFAKTORER

MIN HÄLSOPLAN

MÅL

UPPFÖLJNING

HUR SKA JAG GÖRA?

VINSTER