



Manual

Region Dalarnas hälsosamtal för 50-åringar

Reviderad 231001

Innehåll

Innehåll

Folkhälsoläget i Dalarna.....	3
Metoden riktade hälsosamtal.....	3
Uppdraget.....	4
Hur går ett riktat hälsosamtal till?.....	5
Ansvarsområden/kvalifikationer	5
Manual för Riktade hälsosamtal.....	5
Frågeformuläret digitalt.....	5
Frågeformuläret via post	6
Påminnelse.....	6
Bokning och kallelse	7
Bokning	7
Ombokning	8
Avbokning.....	8
Kassaregistrering.....	8
Inställningar för bokning som görs av systemadministratör	9
Tidstyper	9
Bokningsunderlag	9
Undersökning/Förberedelse.....	10
Webbtidbok på 1177	10
Rutiner för provtagning och mätvärden.....	11
Provtagning.....	11
Mätvärden	11
Längd, vikt, midjemått och Body mass index (BMI)	11
Blodtryck.....	12
Sammanställning och dokumentation.....	13
Dokumentation i TakeCare	13
Min Hälsoplan	13
Sammanställning Stjärnan	13
Kriterier för stjärnprofilen	14
Vid samtalsbesöket.....	16
Digitala Riktade hälsosamtal	17
Personcentrerad samtalsteknik.....	17
Det pedagogiska verktyget Stjärnprofilen vid videobesök	17

Folkhälsoläget i Dalarna

Våren 2021 skickades den nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor* till 23 000 invånare i Dalarna, i åldrarna 16-84 år. I tabellen nedan redovisas resultaten för 8 frågor/indikatorer som kopplar till arbetet med riktade hälsosamtal. I tabellen nedan framträder dels skillnader mellan könen, skillnader mellan Riket och Dalarna, men framförallt skillnader mellan grupper med olika utbildningsnivå.

För de grupper med resultat som ligger på betydligt högre nivå än andra grupper har resultaten förts in med teckenstorlek 18 för att tydliggöra skillnaderna.

Hela rapporten **Hälsa på lika villkor – Dalarna** och annan aktuell folkhälsorapportering hittar du här <https://www.regiondalarna.se/om-regionen/hallbar-utveckling/social-hallbarhet/folkhalsa/>

Fråga/indikator ur HLV-Dalarna 2021, åldrarna 16-84 år	Kön	Riket totalt, andel i %	Dalarna totalt, andel i %	Dalarna för-gymnasial, andel i %	Dalarna gymnasial, andel i %	Dalarna efter-gymnasial, andel i %
Dåligt eller mycket dåligt allmänt hälsotillstånd	KV	28	32	45	33	25
	M	23	29	42	34	21
Fetma eller övervikt	KV	46	53	62	59	48
	M	58	64	73	71	61
Lätta eller svåra besvär med sömnen	KV	49	48	53	48	47
	M	38	38	45	40	34
Riskkonsumtion av alkohol	KV	12	10	7	11	10
	M	18	17	13	19	14
Dagligrökare	KV	6	8	13	10	3
	M	6	6	12	6	2
Frukt och grönsaker högst 1,3 ggr per dag	KV	21	22	26	22	16
	M	37	40	45	44	27
Fysiskt aktiv <150 minuter per vecka	KV	33	38	53	40	27
	M	33	36	48	40	25
2 eller fler riskabla levnadsvanor	K	22	21	23	22	17
	M	39	41	43	45	32

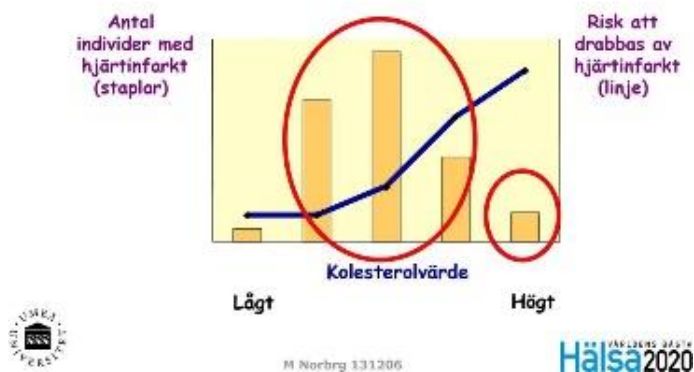
Metoden riktade hälsosamtal

Riktade hälsosamtal erbjuds alla i Dalarna som fyller 50 år innevarande år.

Vad utmärker Riktade hälsosamtal? Riktade hälsosamtal är en metod för att hitta frisk- och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom för att kunna 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 från allmänna 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 hög risk ändrar sig mycket. Orsaken till detta är att individerna med låg till måttlig risk är många fler och att det sker fler insjuknanden i hjärt- kärlsjukdom i denna grupp. När det gäller

allmänna hälsokontroller saknas medicinsk evidens och dessa kontroller sker oftast på den enskilda individens initiativ till en varierad kostnad. Metoden har medicinsk evidens och är personcentrerad dvs. utgår från deltagarens värderingar, val, förutsättningar och kombinerar hälsofrämjande samt sjukdomsförebyggande åtgärder. Stjärnprofilen är ett visuellt pedagogiskt hjälpmedel som används som underlag i hälsosamtalen med deltagaren.

Den preventiva paradoxen



Källa: Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor-prevention och behandling
Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård
Sveriges regioner i samverkan

Riktat hälsosamtal vs Allmän hälsokontroll

Riktat hälsosamtal

- Riktat mot hjärt-kärlsjukdom
- Fokus på levnadsvanor
- Av värde för alla som deltar
- Alla i en åldersgrupp bjuds in
- Alla erbjuds personcentrerat hälsosamtal
- Genomförs i välbekant miljö på listad vårdcentral
- Grafiskt hjälpmedel används
- Medicinsk evidens finns
- Kombinerar lågrisk- och högriskstrategi

Allmän hälsokontroll

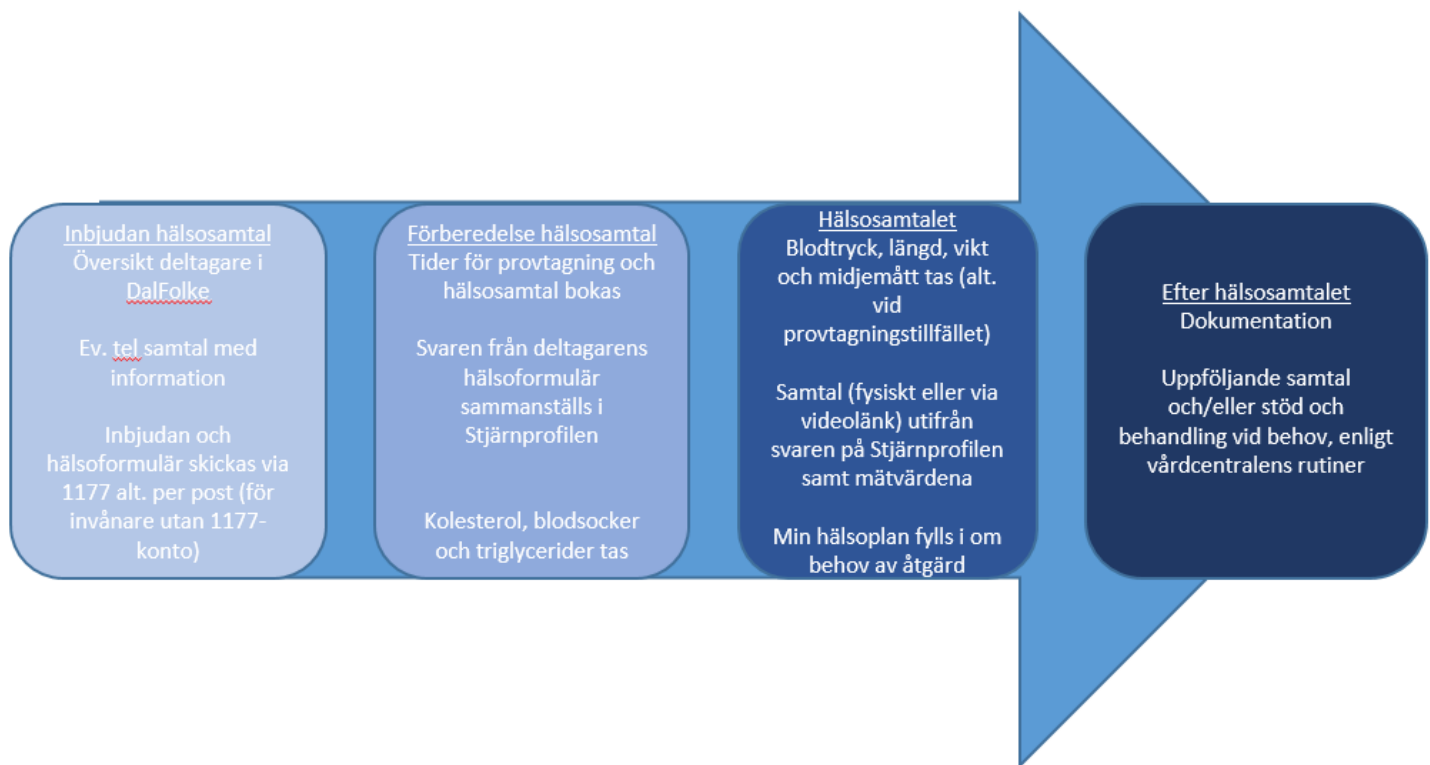
- Inte riktat mot specifik sjukdomsgrupp
- Oftast fokus på blodprover
- Av värde för begränsat antal deltagare
- Individerna tar oftast eget initiativ och får ofta bekosta själv
- Alla erbjuds inte alltid hälsosamtal
- Genomförs oftast i obekant miljö
- Medicinsk evidens finns inte
- Kombinerar inte lågrisk- och högriskstrategi

Källa: Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor-prevention och behandling
Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård
Sveriges regioner i samverkan

Uppdraget

Verkställighetsbeslutet (RD19/04408) innebär ett erbjudande om deltagande i riktade hälsosamtal för Region Dalarnas 50-åringar, vilket avser ett besök för provtagning och ett därpå följande hälsosamtal för en kostnad av 100 kronor och gäller Region Dalarnas listade 50-åringar, oavsett var denne är bosatt. Ersättning till vårdcentralen utbetalas med 1000 kronor via Vårdval Dalarna för varje hälsosamtal som är genomfört enligt denna manual. Under 2023 ska invånare födda 1973 prioriteras. Därefter kan ersättning utgå för invånare födda 1972, 1971 och 1970, som inte hunnit erbjudas hälsosamtal på grund av pandemin.

Hur går ett riktat hälsosamtal till?



Det är av stor vikt att alla verksamma inom området "riktade hälsosamtal 50år" följer den metod som är beslutad. Detta för att verksamheten ska präglas av en kvalitetssäkrad process för bästa utfall och utveckling.

Manualen ger en grund för hur metoden kan följas men varje vårdcentral har möjlighet att utveckla rutiner som passar för deras verksamhet.

Ansvarsområden/kvalifikationer

Det ska finnas en ansvarig för området "Riktade hälsosamtal till 50-åringar" som ansvarar för att alla listade 50-åringar blir inbjudna. De olika momenten kan delas upp på olika yrkeskategorier.

Enligt det nationella vårdprogrammet ska hälsosamtalsledare ha minst 3 års högskole-/universitetsutbildning (eller motsvarande) inom hälso- och sjukvård, företrädesvis sjuksköterska, läkare, dietist, arbetsterapeut och fysioterapeut. Viktigt är att den som har hälsosamtalen har utbildning inom motiverande samtalsmetodik och att provsvaren signeras av legitimerad personal.

Manual för Riktade hälsosamtal

Frågeformuläret digitalt

Formuläret "Inför hälsosamtal 50 år – Region Dalarna", som är ett viktigt underlag inför samtalet, är uppbyggt i tjänsten 1177 Formulärhantering. Det innebär att formuläret kan skickas digitalt på ett säkert sätt till enskilda invånare eller upp till 1000 invånare på en gång. Deltagaren får ett meddelande i sin inkorg i 1177 e-tjänster om att de fått ett frågeformulär att fylla i. De deltagare som valt att få aviseringar från 1177 e-tjänster får även en avisering (via SMS och/eller epost).

Deltagaren besvarar frågeformuläret efter inloggning i 1177 e-tjänster och vårdcentralen kan sedan ta del av svaren i 1177 Formulärhantering.

1177 Formulärhantering är en fristående tjänst utan koppling till TakeCare. Utifrån sammanställningen av alla svar dokumenteras vissa delar i journalmall i TakeCare. Verksamheten ansvarar för att gallra bort besvarade formulär när man hanterat dem klart.

Vid utskick av formuläret syns det om deltagaren aldrig har loggat in i 1177 samt om invånaren har aviseringar (via SMS och/eller e-post) påslaget eller ej.

Skulle personen inte ha avisering på 1177 ringer vårdcentralen upp personen för att se om de använder 1177 och uppmanar dem att gå in och läsa meddelandet. Om personen inte använder 1177 kan formuläret skickas som pappersbrev per post (se anvisningar nedan).

I 1177 Formulärhantering finns även en påminnelsefunktion där man på ett enkelt sätt kan se vilka som ej besvarat formuläret och skicka ut påminnelse till dem.

Behörighet till 1177 Formulärhantering för att kunna skicka och ta hand om besvarade formulär beställs via Självbetjäningssportalen av den som ansvarar för behörighetsbeställning på respektive enhet.

Mer information om 1177 Formulärhantering, manualer, instruktionsfilmer m.m. hittas i arbetsrummet

<http://ar.ltdalarna.se/arbetsrum/FHAR001/1177vg/Sidor/formularhantering.aspx>

Frågeformuläret via post

Om deltagaren inte har konto på 1177 ska enkäten skickas i pappersform som brev. Brevet och enkäten finns att skriva ut på Region Dalarna Plus under rubriken Övrig hälso- och sjukvård- Riktade Hälsosamtal 50 år. Länk: [Riktade hälsosamtal 50-åringar - Region Dalarna](#)

Med i brevet ska det finnas ett svarskuvert så att deltagaren lätt kan skicka tillbaka formuläret med ifyllda svar.

Svarskuvert beställs på postexpeditionen telefon 90943

Påminnelse

Invånare som har avisering via 1177

- Påminnelse nr 1 via Formulärhantering ca 2-4 veckor efter första utskicket, samt ev. ringa till deltagaren.
- Påminnelse nr 2 via Formulärhantering max 2 månader efter första utskicket, samt ev. ringa till deltagaren.

Invånare som inte har avisering via 1177

- Påminnelse nr 1 via Formulärhantering ca 2-3 veckor efter första utskicket. Alternativt ringa till deltagaren.
- Påminnelse nr 2 med brev och formulär via post max 2 månader efter första utskicket, alternativt ringa till deltagaren. I brevet ska information finnas att de kan fylla i formuläret via 1177 och hur man tackar nej till erbjudandet. Om man ringer kan man fråga om deltagaren vill ha det via post eller om de vill fylla i det digitalt.

Invånare som inte har konto på 1177

- Formulär skickas både via 1177 och med post. I följebrevet finns information om att de kan aktivera sig på 1177 och fylla i formuläret där.
- Påminnelse nr 1 med brev ca 3-4 veckor efter första utskicket. I brevet ska information finnas att de har tidigare fått ett formulär via post och att de också kan fylla i formuläret via 1177 och hur man tackar nej till erbjudandet. Bör också finnas information om att om de har tappat bort formuläret så kan de kontakta vårdcentralen för att få ett nytt.
- Påminnelse nr 2 via brev max 2 månader efter första utskicket alternativt ringa till deltagaren. Om man ringer kan man fråga om deltagaren vill ha det via post eller om de vill fylla i det digitalt.

Bokning och kallelse

När svar från formuläret har inkommit där deltagaren har besvarat alla frågor skickas kallelse "Hälsosamtal 50 år" med information om bokade tider för provtagning och hälsosamtal. Tiderna bokas i samma bokningsunderlag så att deltagaren endast får en kallelse. I kallelsen går det att lägga till text om att deltagaren vid återbud skall komma ihåg att boka av både tiden för provtagning och hälsosamtal.

Ett annat sätt att eliminera risk för återbud är att endast tid för provtagning skickas i ett första skede och tid för hälsosamtalet ges till deltagaren när hen kommer till provtagningen. Ett annat alternativt är att ringa till deltagaren och boka tider för provtagning och hälsosamtalet, vilket minskar risken för att deltagaren uteblir.

För att förtydliga för deltagaren vem hen skall få möta under hälsosamtalet, kan namn och/eller yrkeskategori hamna på kallelsen. För att få den funktionen att fungera skapar ni resursen med namn och yrkeskategori i tidboken. Vid behov, ändra också manuellt i kallelsen till rätt typ av samtalsmetod (fysiskt eller via videolänk).

För att hålla reda på deltagarna kan en lista som heter Hälsosamtal 50 år skapas under vårdenhetens listor. Där kan kommentarer som exempelvis "har svarat på formulär" och "har ej 1177", "tackat nej" skrivas in. Alternativt kan en väntelista användas för samma ändamål.

Bokning

Bokning för hälsosamtal görs i resursens egen kalender alternativt i en befattningskalender med tidstypen Hälsosamtal 50 år och bokningsunderlaget Hälsosamtal 50 år.

Bokning för provtagning görs antingen med tidstypen Provtagning Hälsosamtal 50 år och med bokningsunderlaget Provtagning Hälsosamtal 50 år eller enligt vårdcentralens egna rutiner.

För att få båda bokningarna i samma bokningsunderlag och på samma kallelse, klicka på knappen Boka i bokningsunderlaget alternativt markera bokningen i kalendern – högerklicka för att få fram menyn – välj Lägg till bokning.

Kontrollera gärna att patienten har gjort sin provtagning någon dag innan samtalet. Om inte provet tagits måste provtagningen och samtalet bokas om. Kontakta patienten vid behov.

Bokningsunderlag - [Redacted] Strand Stina

Spara & Stäng Åter till väntelista

Bokningsuppgifter Övrigt

Resurs	Status	Bokad av	Bokades	Ändrad av	Ändrat datum
2020-02-04 09:00	Kallad	[Redacted]	2020-02-03 14:28	[Redacted]	2020-02-03 14:28
Provtagning					
2020-02-07 10:00					
Åsa Mikaelsson (ssk)	Kallad	[Redacted]	2020-02-03 14:28	[Redacted]	2020-02-03 14:28

Besöksuppgifter

Ekonomisk enhet: Långshyttan VC

Besökstyp: 9 Mottagningsbesök

1:a besök: Nej

Besöksorsak:

Specialistvårdsrem: giltig t o m: []

Kort varsel:

Tolk önskas: språk: Zulu

Forskning/Studie:

Kommentar:

Kommentar till kassan: Hälsovård artikel Hälsoamtal 50 år

Patientkommentar (webb):

Undersökning/Förberedelse Datum/Tid

Lägg till... Ta bort Redigera...

SMS-påminnelse skickas till []

Kallelse

Kallesätt: Kallas via brev

Kallad: 2020-02-03 14:28 [Redacted]

Dokument

Hälsoamtal 50 år

Lägg till > Ta bort Redigera... Kalla

Längs	Frikort P6	09:00-09:00-2626	60 mi	Långshyttan VC mott	Hälso	Bokni	9 Mottagningsbesök
Längs	10:00	60 mi	Hälso	Bokni			

Öppna journal: Frikort P6, 19600106-2626

Öppna patientuppgifter: Frikort P6, 19600106-2626

Boka patient ...

Boka grupp ...

Öppna bokning: 09:00, 20-02-18, Frikort P6, 600106-2626

Omboka: 09:00, 20-02-18, Frikort P6, 600106-2626

Lägg till bokning: 09:00, 20-02-18, Frikort P6, 600106-2626

Kopiera bokning: 09:00, 20-02-18, Frikort P6, 600106-2626

Ombokning

Patienten kan omboka sina tider via webbtidboken på 1177. Vid ombokning är det viktigt att tiden för provtagning alltid måste föregå tiden för samtalet. Kontrollera därför att tiden för provtagning också är ombokad om tiden för samtalet har bokats om, så att det inte är för lång tid mellan provtagning och samtal (ca 1 vecka). Kontakta patienten vid behov.

Information om patienten har ombokat finns i Logg för webbtidbok.

Sen ombokning av samtalet (gäller ej provtagningen) debiteras enligt rutin för sent avbokade besök. För enheter som inte har webbtidbok görs ombokningar via telefon.

Avbokning

Patienten kan endast avboka tiden för samtalet via webbtidboken på 1177. Detta för att förhindra att endast tiden för provtagning råkar bli avbokad, men inte samtalet. Om patienten har avbokat sitt samtal måste provtagningen avbokas av vårdpersonalen.

Information om patienten har ombokat finns i Logg för webbtidbok.

Sen avbokning av samtalet (gäller ej provtagningen) debiteras enligt rutin för sent avbokade besök. För enheter som inte har webbtidbok görs avbokningar via telefon.

Kassaregistrering

Provtagning

Besök för provtagning kassaregistreras som avgiftsfri provtagning. Besöksmall "Lab Intern PV FRITT" används.

Hälsosamtal

Alla samtal oavsett om de är fysiska eller digitala, ska kassaregistreras med hälsovårdsartikel "Hälsosamtal 50 år" i Hälsovårdsdelen. Inget besök registreras i sjukvårdsdelen. Statistik för hälsovalsersättning tas från hälsovårdsartikeln. Faktura ska skickas efter hälsosamtalet om det sker via videolänk.

Uteblivet besök

Uteblivet besök för hälsosamtalet registreras och debiteras enligt rutin för uteblivna besök.

Inställningar för bokning som görs av systemadministratör

Tidstyper

Oavsett om samtalet är fysiskt eller digitalt via videolänk, ska samma tidstyp med tillhörande bokningsunderlag skapas som heter Hälsosamtal 50 år. Tidstypen ska ha egenskaperna "Kan avbokas från webben" och "Kan ombokas från webben" för att användas för webbtidbok.

För bokning av provtagning kan en tidstyp med tillhörande bokningsunderlag skapas som heter Provtagning hälsosamtal 50 år. Tidstypen ska ha egenskapen "Kan ombokas från webben" för att användas för webbtidbok.

Namn i TakeCare	Namn för webbtidbok	Bokningsbar TakeCare	Dölj i kassa	Självincheckningsbar	Bokningsbar webb	Kan avbokas från webben	Kan ombokas från webben	Dölj bokning för patient
Hälsosamtal 50 år	Besök för hälsosamtal 50 år	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Provtagning hälsosamtal 50 år	Provtagning inför hälsosamtal 50 år	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bokningsunderlag

För bokning av hälsosamtalet skapas bokningsunderlaget Hälsosamtal 50 år. Om hälsosamtalet skall genomföras via videolänk är besökstypen = mottagningsbesök/distanskontakt via videolänk.

För bokning av provtagning skapas bokningsunderlaget provtagning Hälsosamtal 50 år.

Fältet Önskad tidstyp måste fyllas i för att kunna användas för webbtidbok. Väl aktuell besökstyp:

-Mottagningsbesök

-Distanskontakt via videolänk

Villkorstexter för Av/Omboka tid direkt på vårdcentral:

- Om du ombokar någon av tiderna, tänk på att det skall vara cirka 1 vecka mellan provtagningen och hälsosamtalet.
- Endast hälsosamtalet kan avbokas. Tiden för provtagning kommer då att avbokas av vårdcentralen.

[Rutiner för provtagning och mätvärden](#)

Eventuell beställning av prover och mätvärden görs enligt vårdcentralens lokala rutiner.

[Provtagning](#)

Följande prover ska tas:

- HbA1c
- LDL
- Triglycerider

Deltagaren behöver inte vara fastande innan provtagning.

Systemadministratör på vårdcentralen kan göra en provtagningsmall och ett filter med aktuella prover. Mallen och filtret döps till "Hälsosamtal 50 år".

Bokningsunderlagen behöver inte ändras, men om man har en "hårdkodad" Undersökning/Förberedelse gällande fastande provtagning i mallen kan man nu ta bort denna i och med de nya direktiven.

[Mätvärden](#)

Följande mätvärden ska tas:

- Blodtryck
- Längd
- Vikt
- Midjemått

Detta kan utföras vid provtagningen alternativt vid samtalet, om det sker fysiskt på plats på vårdcentralen. Om hälsosamtalet skall genomföras via videolänk, skall mätvärdena tas vid provtagningstillfället.

Systemadministratör på vårdcentralen kan göra ett filter med aktuella mätvärden. Filtret döps till "Hälsosamtal 50 år".

Om en mätvärdesmall önskas kontakta VIST-förvaltningen.

[Längd, vikt, midjemått och Body mass index \(BMI\)](#)

Både midjemått och BMI används för att bedöma om undervikt, normalvikt, övervikt eller fetma föreligger. Midjemått används som komplettering till BMI och har som mått på bukfetma ett starkare samband med risk för hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2 än fettfördelning på andra delar av kroppen.

[Vikt](#)

Tas utan skor och be deltagare ta ut eventuella tunga föremål ur fickorna, dra bort 1 kg från resultatet p.g.a. kläderna.

[Längd](#)

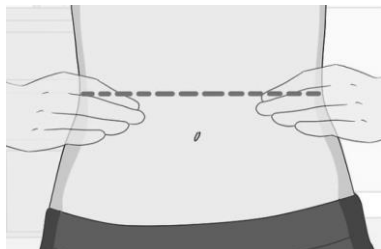
Mät deltagaren stående mot vägg utan skor, be deltagaren stå rakt med fötterna intill varandra och armarna hängandes på sidorna, axlarna avslappnade och blicken riktad rakt fram. Hälar, stuss, skuldror och huvud skall ha kontakt med väggen.

[BMI](#)

BMI = Kroppsvikt / (Längden * Längden) = kg/m*m. Kroppsvikten i kg dividerat med kroppslängden i meter i kvadrat, till exempel: 90 kg/1,70m x 1,70m = 31 kg/m² = BMI 31. Räknas ut automatiskt i TakeCare när vikt och längd skrivits in.

Midjemått

Midjemåttet ger ett mått på bukfetman och mäts med måttband. Det redovisas med antal centimeter på bukomfånget, mät deltagaren stående så avspänt som möjligt med benen lite isär. Be deltagaren göra en lugn utandning, mät sedan utan att dra åt måttbandet. Mätningen görs "horisontellt", där midjan är som smalast, om deltagaren är rund om magen, görs mätningen mitt emellan nedersta revbenet och höftbenskammen.



Blodtryck

Information till deltagaren:

- Ta mediciner som vanligt
- Vila minst fem minuter före blodtrycksmätning
- Undvik att röka/snusa eller dricka kaffe en halvtimme före
- Undvik kraftig fysisk ansträngning före mätningen

Blodtrycksmätning på mottagning

- Blodtryck tas sittande efter 5 minuters vila.
- Standardmanschett är 12-13 cm bred och 35 cm lång, men använd en större respektive mindre beroende på armomkrets.
- Ha manschetten vid hjärtnivå, oavsett patientens position
- Blodtrycket tas 2 ggr/mättillfälle, medelvärdet anges avrundat till närmaste jämn siffra
- Vid användande av auskultatorisk metod används fas I och V (försvinnande) Korotkoff ljud för att identifiera systoliskt respektive diastoliskt blodtryck.
- Puls kontrolleras med avseende på frekvens och regelbundenhet.

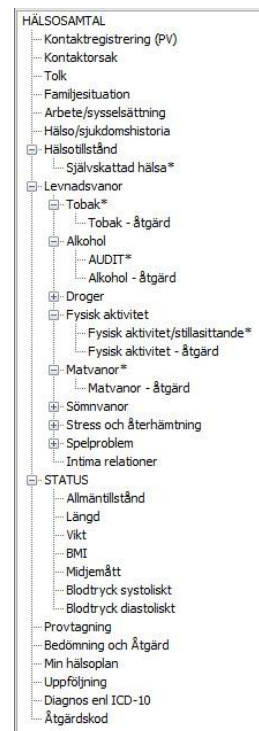
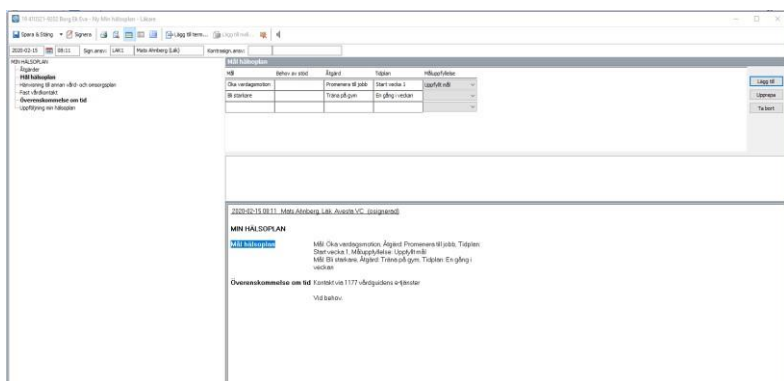
Sammanställning och dokumentation

Dokumentation i TakeCare

- Mätvärden efter provtagningen dokumenteras i TakeCare när svaren inkommit.
- Dokumentationen sker i journalmall "Hälsosamtal 50 år"
- Obligatoriska termer i journalmall motsvarar uddar på stjärnan.
- Stjärnans uddar dokumenteras enligt tabellen med kriterier för stjärnsammanställning.
- Tom stjärna finns för utskrift under [Dokument för arbete med riktade hälsosamtal - Region Dalarna](#)
- Systemadministratör kan lägga till blanketten under vårdcentralens "Favoriter".
- Om det blir en överenskommelse om åtgärder under samtalet dokumenteras de i journalmall "Min Hälsoplan" som patienten kan se i Journalen via nätet.
- Dokumentera KVÅ-kod DV030 hälsosamtal

Min Hälsoplan

Min Hälsoplan är en journalmall som ska användas om det blir en överenskommelse om åtgärd mellan deltagaren och samtalsledare. Den kan deltagaren lätt se under journalen på nätet. Tillsammans dokumenteras vilket mål som är uppsatt, vilken åtgärd som ska göras och tidsplanen för det.



Sammanställning Stjärnan

I hälsosamtalet får deltagaren en helhetsbild av sin hälsa, byggd på enkätsvar, provsvar och mätresultat.

I det pedagogiska verktyget Stjärnprofilen sammanfattas helheten i nio uddar. I Stjärnprofilen ritas deltagarens uddar in för hand under samtalets gång och blir en profil som innehåller fulla uddar, delvis fyllda uddar och kanske någon tom udd. En Stjärnprofil bestående av endast fulla uddar innebär optimal hälsa och minimal risk för att insjukna i hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2. Stjärnprofilen synliggör möjliga områden för förbättringar i de uddar som inte är fulla. Det finns ofta ett nära samband mellan uddarna, så att en förbättring inom ett område ofta bidrar till förbättringar inom andra uddar. Mer fysisk aktivitet påverkar vikten, glukosmetabolismen, blodtrycket och så vidare.

Sammanställningen av uddarna som görs enligt fastställda kriterier (se under "Kriterier för stjärnprofilen") dokumenteras i TakeCare i den nya journalmallen "Hälsosamtal 50 år". Detta görs innan samtalet.

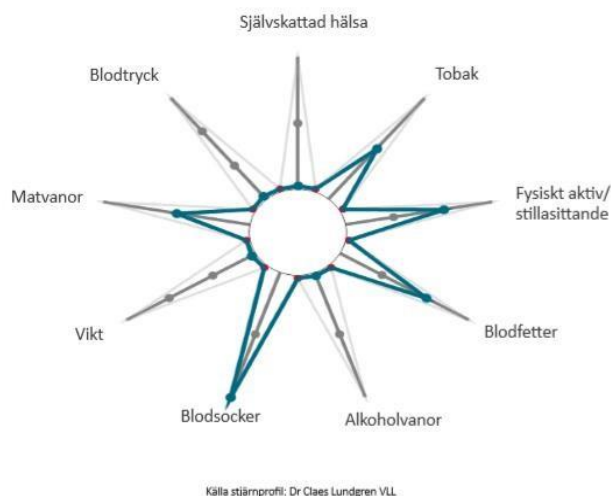
Vid fysiskt hälsosamtal kan en tom stjärna skrivas ut och fyllas i under samtalet för hand tillsammans med deltagaren.

Om hälsosamtalet sker via videolänk, måste sammanställningen av stjärnprofilen vara klar innan samtalet. Stjärnprofilen bör skickas till deltagaren innan samtalet, alternativt visas den upp under videosamtalet.

Så här ser utgångsläget ut.

En del av "stjärnuddarna" har 4 nivåer: full udd, 2/3-udd, 1/3-udd och tom udd. En del av stjärnuddarna har 3 nivåer: full udd, halv udd och tom udd.

Stjärnprofilen visar områden som bidrar till att vidmakthålla hälsa. Likaså ser deltagaren områden med möjlighet till förbättringar. Om man blir mer fysisk aktiv påverkas kanske också vikt, blodsocker och blodtryck åt rätt håll. Här är ett exempel på hur en stjärnprofil kan se ut



Kriterier för stjärnprofilen

Hälsotillstånd	
Fråga nummer 26 i hälsoenkäten – hur bedömer du ditt hälsotillstånd	
Självskattad hälsa	Udden på stjärnan
1 Mycket bra	Full udd
2 Bra	Full udd
3 Någorlunda	1/2 udd
4 Dåligt	Tom udd
5 Mycket dåligt	Tom udd
Tobak	
Fråga 27-31 i hälsoenkäten	
	Udden på stjärnan
Röker/snusar aldrig	Full Udd
Röker ibland/snusar	1/2 udd
Daglig rökning	Tom udd
Alkohol	
Fråga 32 – 42. Är svaret på fråga 32 aldrig ska inte övriga frågor synas. De 10 första frågorna är AUDIT och ska sammanställas för stjärnan. Den sista frågan ligger utanför men det är viktigt att ta upp om deltagaren har skattat oro där. Alla frågor i AUDIT har ett poängintervall från 0 till 4. Vid de första 8 frågorna med 5 svarsalternativ räknas 0 poäng för svaret "Aldrig" och därefter räknas 1, 2, 3 eller 4 poäng på de resterande svarsalternativen. Vid de 2 sista frågorna i AUDIT räknas 0 poäng för svaret "Nej" och därefter 2 respektive 4 poäng på de resterande svarsalternativen. Maxpoäng för formuläret är således 40 poäng.	
	Udden på stjärnan
Lägre än 6 poäng för kvinnor och lägre än 8 poäng för män på AUDIT	Full udd

6-13 poäng för kvinnor och 8-15 poäng för män på AUDIT	1/2 udd
14 eller fler poäng för kvinnor och 16 eller fler poäng för män på AUDIT	Tom udd
Fysisk aktivitet	
Fråga 43-45 i hälsoenkäten	
	Udden på stjärnan
Minst 150 aktivitetsminuter/vecka OCH stillasittande mindre än 8 timmar/dag	Full udd
Minst 150 aktivitetsminuter/vecka OCH stillasittande 8 timmar/dag eller mer	2/3 udd
Från 90 t.o.m. 149 aktivitetsminuter/vecka	1/3 udd
Mindre än 90 aktivitetsminuter/vecka	Tom udd
Matvanor	
Fråga 46 – 53 i hälsoenkäten	
Svarsalternativen i enkätfrågorna 46-48 poängsätts i fallande skala från 3 till 0 poäng.	
Svarsalternativen tillhörande enkätfråga 49 poängsätts i stigande skala 0 till 3 poäng. Det är därmed möjligt att erhålla max 12 poäng på dessa fyra frågor.	
	Udden på stjärnan
9-12 poäng	Full udd
5-8 poäng	1/2 udd
0-4 poäng	Tom udd
Kroppsmått	
BMI och midjemått sammanvägs i stjärnan. Det sämsta värdet används.	
	Udden på stjärnan
BMI	
18,5-24,9	Full udd
< 18,5 och 25-27,9	2/3 udd
28-29,9	1/3 udd
≥ 30	Tom udd
Midjemått	
Kvinnor: < 80 cm Män: < 94 cm	Full udd
Kvinnor: 80-83,9 cm Män: 94-97,9 cm	2/3 udd
Kvinnor: 84-88 cm Män: 98-102 cm	1/3 udd
Kvinnor: > 88 cm Män: > 102 cm	Tom udd
Blodtryck (systoliskt/diastoliskt)	
Ligger systoliska värdet och diastoliska värdet inte i samma udd används det högsta värdet för bedömning.	
	Udden på stjärnan
<130 / <85 mm Hg	Full udd
130-139 / 85-89 mm Hg	2/3 udd

140-159 / 90-99 mm Hg	1/3 udd
>160 / > 100 mm Hg	Tom udd
Blodfetter	
Provsvar – LDL-kolesterol, triglycerider. LDL och triglycerider sammanvägs och det sämsta värdet används i stjärnan.	
LDL-kolesterol	Udden på stjärnan
< 3,0 mmol/l	Full udd
3,0 – 4,3 mmol/l	2/3 udd
4,4 – 4,9 mmol/l	1/3 udd
>5,0 mmol/l	Tom udd
Triglycerider	
Triglycerider	Udden på stjärnan
< 1,7 mmol/l	Full udd
1,8-2,9 mmol/l	2/3 udd
3,0 -3,9 mmol/l	1/3 udd
< 4,0 mmol/l	Tom udd
HbA1c	
Utgör en fraktion av HbA (dominerande hemoglobinformen hos vuxna) till vilken glukos bundit. Andelen ökar ju längre tid hemoglobinet exponeras för höga blodglukoskoncentrationer. HbA1c speglar medelglukosnivån under 2-12 veckor tillbaka i tiden. Nivån på stjärnudden bestäms enligt WHO's referensvärden.	
	Udden på stjärnan
< 42 mmol/mol	Full udd
42-47 mmol/mol	1/2 udd
≥ 48 mmol/mol	Tom udd

Vid samtalsbesöket

Boka in tolk innan samtalet, då det behövs en tredje part i samtalet. Om detta inte går bör tolksamtalen bokas in som fysiska möten. Kontrollera att deltagaren känner sig trygg med det tekniska. [Tolkservice \(Itdalarna.se\)](http://Tolkservice(Itdalarna.se))

Viktiga ingredienser i ett motiverande samtal är att ställa öppna frågor, lyssna aktivt och göra summering. Som hälsosamtalsledare bör du hitta ett sätt som fungerar för dig.

Inför samtalet är den dokumentation som kan göras innan i journalmallen "hälsosamtal 50 år" gjord. Dvs att stjärnans uddar är sammanställd och dokumenterade tillsammans med övriga parametrar i journalmallen "Hälsosamtal 50 år". Det som dokumenteras under samtalet är en Hälsoplan i journalmallen "Min Hälsoplan". Dokumentationen där gäller de åtgärder som deltagaren har kommit fram till och vill påbörja. Min Hälsoplan kan deltagaren komma åt i sin journal via nätet. Alternativt kan den skrivas ut vid samtalet.

Under samtalet:

- Välkomna deltagaren och informera om hur hälsosamtalet går till, dvs eventuella mätningar, blodtryckskontroll samt vad stjärnprofilen innebär. Förklara att du tagit del av deltagarens enkät samt provtagnings svar och för en allmän diskussion runt detta.
- Skriv ut en tom Stjärnprofil som underlag till samtalet och gå därefter igenom udd för udd i Stjärnprofilen.
- Stjärnprofilen hjälper till att visa förbättringsområden. Hälsosamtalet är motiverande och lösningsfokuserat, och stödjer deltagaren i att hitta sina former för att bevara och förbättra sin hälsa.
- Samtalet avslutas med att gå in i journalmallen "Min Hälsoplan" för att fylla i överenskomna åtgärder. Min Hälsoplan används för att synliggöra deltagarens målsättning. Det är deltagarens överenskommelse med sig

själv, inte med hälsosamtalsledaren, men det är önskvärt att deltagaren redan under samtalet kommer fram till möjliga förbättringsområden eller hur hen ska kunna behålla en god hälsa.

- Den Stjärnprofil som utformas av hälsosamtalsledaren och deltagaren gemensamt vid hälsosamtalet får deltagaren ta med sig hem.
- Skulle någon återkoppling behövas kan detta ske i ärendehantering under 1177 e-tjänster.
-

Digitala Riktade hälsosamtal

Manual för digitala riktade hälsosamtal finns på [manual-digitala-halsosamtal.pdf \(regiondalarna.se\)](#)

[Riktade hälsosamtal 50-åringar - Region Dalarna](#)

Nyckelkomponenterna från de riktade hälsosamtalen måste behållas i de digitala hälsosamtalen. De viktigaste nyckelkomponenterna att tänka på i de digitala hälsosamtalen är:

[Personcentrerad samtalsteknik](#)

Det personcentrerade mötet med deltagaren är själva kärnan i hälsosamtalen. Genom att fokusera på individens resurser, möjligheter och motivation kan hälsofrämjande processer startas. Genom att inte träffas fysiskt kan det bli svårare att exempelvis avläsa kroppsspråk. Genom att använda kamera kan man lättare skapa kontakt med deltagaren i det personliga mötet.

Tänk på att lyssna extra noga vad deltagaren berättar, ge utrymme och tid för deltagaren att svara, var noga med att bekräfta det du hör från deltagaren. Var extra uppmärksam på deltagarens kroppsspråk. Var även lyhörd för de som har behov av att träffas fysiskt till exempel vid kognitiva funktionsnedsättningar eller av andra anledningar önskar ett fysiskt möte.

Boka in tolk i samtalen, då det behövs en tredje part i samtalet. Om detta inte går bör tolksamtalen bokas in som fysiska möten. Kontrollera att deltagaren känner sig trygg med det tekniska.

[Tolkservice \(ltdalarna.se\)](#)

[Det pedagogiska verktyget Stjärnprofilen vid videobesök](#)

Stjärnprofilens samlande svar från enkäten tillsammans med mätvärdena från provtagningen ligger till grund för det personcentrerade samtalet. Vid videomötet kan Stjärnprofilen visas upp för deltagaren för att samtalet skall kunna kretsa kring resultatet i Stjärnprofilen, genom att hälsosamtalsledaren kan dela skärm.