



# Utbildning för utförare av Hälsosamtal

Temadag Alkohol 2 okt 2013

# Kravspecifikation

- Hälsocentralen utser en person eller fler som utför hälsosamtal med 30-åringar, vilken/vilka har följande kompetens:
  - legitimerad
  - intresse för preventivt och hälsofrämjande arbete
  - grundutbildning i MI (2+1 dag)
- Utförare av hälsosamtal ska ha genomgått utbildning i levnadsvanor samt Hälsosamtal 30-åringar som Folkhälsocentrum ansvarar för.
- Utförare av hälsosamtal ska ha genomgått utbildningen Sundkurs (webbaserad).
- Utförare av hälsosamtal ska använda anvisat material som Folkhälsocentrum utarbetat för genomförande av hälsosamtal.
- Hälsosamtalet ska dokumenteras i VAS enligt uppgjorda rutiner.
- Beroende på utfall av hälsosamtal ska åtgärder vidtas enligt den manual som utarbetats som stöd för genomförande av samtalen.
- Alla 30-åringar som är listade aktivt eller passivt på hälsocentralen erbjuds hälsosamtal.
- Utförare av hälsosamtal ska delta i återkommande utbildningar/träffar som rör Hälsosamtal 30-åringar, vilka Folkhälsocentrum anordnar.

# Vilka områden berör hälsosamtalen?

- Mätvärden (vikt, längd, BMI, midjemått, blodtryck)
- Bakgrundsfrågor
  - Kön
  - Kommun
  - Ursprungsland
  - Sysselsättning
  - Skiftarbete/helgtjänstgöring
  - Utbildningsnivå
  - Bostad
- Självskattad hälsa
- Sjukdomar
- Besvär/symtom
- Stress och sömn
- Sociala relationer
- Alkohol
- Fysisk aktivitet
- Stilla sittande
- Matvanor
- Tobak
- Droger/läkemedel
- Sexuell hälsa
- Hot och våld
- EQ5D –skala 0-100 (markera hur bra eller dåligt ditt hälsotillstånd är)

## Alkohol

För att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker använder vi ett mått som kallas standardglas.

Med ett glas menas:



50 cl folköl



33 cl starköl



1 glas rött  
eller vitt vin (15 cl)



1 litet glas  
starkvin (8 cl)



4 cl sprit  
t ex whiskey

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra

26. Hur många standardglas dricker du en under en vanlig vecka?

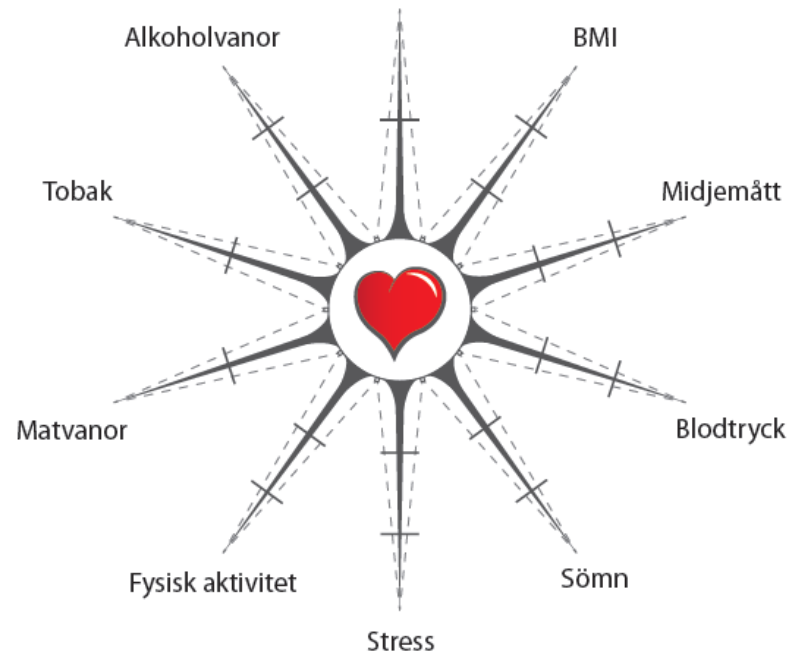
- 1  Mindre än ett glas eller inte alls
- 2  1-4
- 3  5-9
- 4  10-14
- 5  15 eller fler

27. Hur ofta dricker du som är kvinna 4 och du som är man 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- 1  Aldrig
- 2  Mer sällan än en gång i månaden
- 3  Varje månad
- 4  Varje vecka
- 5  Dagligen eller nästan dagligen

# Personlig stjärnprofil

För levnadsvanor och andra faktorer som har samband med din hälsa



Källa stjärnprofil: Dr Claes Lundgren, VLL, modifierat för NLL

Kroppsmått	Eget värde	Referensvärden		
Längd, cm				
Vikt, kg		Normalvärde	Övervikt/lätt bukfetma	Fetma/bukfetma
Midjemått, cm		Kvinna < 80	80-88	> 88
		Man < 94	94-102	> 102
BMI, kg/m <sup>2</sup>		18,5-24,9	25,0-29,9	≥ 30
		Normalt blodtryck	Normalt högt blodtryckt	Högt blodtryck
Blodtryck, mmHg		Systoliskt < 130	130-139	≥ 140
		Diastoliskt < 85	85-89	≥ 90

# Utbildning av utförare av hälsosamtal

3-dagars utbildning (2+1 dag). Kursansvarig - Folkhälsocentrum

- Dag 1
  - Nationella riktlinjer
  - Fysisk aktivitet
  - Tobak - alkohol
  - Droger – läkemedel
  - Sexuell hälsa/Smittsamma sjukdomar
- Dag 2
  - Stress och sömn
  - Hot och våld
  - Kost och matvanor
- Dag 3
  - MI – fokus på övningar
  - Genomgång enkät, stjärnprofil, manual, dokumentation mm
- Sundkurs. En licens per hälsocentral.

# Alkohol, Tobak och Narkotika

- Hjärnan och dess belöningssystem
- Alkohol och dess påverkan på kroppen
- Vad är Riskbruk?
- Tobak och dess skadeverkningar
- Ett par ord om snus...
- ...och några om narkotiska preparat och läkemedel.

# Hur många har vi utbildat ?

- Tre utbildningsomgångar har genomförts
  - två under våren 2013
  - en under hösten 2013
- 90 personer har genomgått utbildning
  - fördelat på 33 hälsocentraler
  - ca 2,7 personer per hälsocentral
- Vårt mål var: 2 personer per hälsocentral
- Yrkesgrupper: Sjuksköterskor, distriktssköterskor, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, ST-läkare



# Fortsatt arbete.....

- Nätverksträffar med hälsosamtalsutförarna
- Levnadsvaneutbildningar riktade till olika yrkesgrupper – 1 dag
- Utbildningar i samband med implementeringen av handlingsöverenskommelse gällande nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder (HÖK) = vårdprogram

# Alkohol

## Resultat från genomförda hälsosamtal i två pilotkommuner 2011

- Männerna dricker oftare och mer än kvinnorna
- Kontroll uppger något högre konsumtion
- Ett fåtal är oroliga och vill förändra sina alkoholvanor

	Hälsosamtal män	Hälsosamtal kvinnor	Kontroll män	Kontroll kvinnor
≥2 ggr/v	5 %	0	13 %	9 %
2-4 ggr/m	34 %	26 %	54 %	26 %
≥5 glas per "typiskt" tillfälle	<b>44 %</b>	16 %	<b>51 %</b>	20 %
Orolig	3 %	1 %	1 %	0
Vill förändra	5 %	2 %	7 %	1 %

# Fysisk aktivitet och självskattad hälsa

- Andelen som skattar sin hälsa som bra är något lägre bland deltagarna i hälsosamtalet ffa. bland kvinnorna.
- Drygt hälften av de som deltagit i hälsosamtalet är tillräckligt fysiskt aktiva
- Ca 1/5 är inaktiva
- Ca 70 % vill förändra motionsvanorna

	Hälsosamtal män	Hälsosamtal kvinnor	Kontroll Män	Kontroll kvinnor
Allmän hälsa: Bra, mycket bra	<b>74 %</b>	<b>67 %</b>	87 %	84 %
Fysisk aktiva >3 tim/v	50 %	54%	72 %	58 %
<1 tim/v	<b>18 %</b>	<b>19 %</b>	3 %	15 %
Orolig	26 %	19 %	10 %	22 %
<b>Vill förändra</b>	<b>68 %</b>	<b>67 %</b>	36 %	<b>72 %</b>



Läs mer om Folkhälsocentrum och dess verksamhet på  
[www.nllplus.se/folkhalsa](http://www.nllplus.se/folkhalsa)