

HÄLSOSAMTAL PÅ VÅRDCENTRALEN EDEN - förslag

Vårt erbjudande

Vi riktar vårt erbjudande om hälsosamtal till personer i alla åldrar och i alla livssituationer som har funderingar kring hälsa och livsstil, kring hur man kan förbättra sina levnadsvanor och därmed öka sitt fysiska och psykiska välbefinnande och som vill veta om man är i riskzonen för att utveckla sjukdom och ohälsa.

Grunden i vårt erbjudande är något som vi kallar **Hälsosamtal Bas** och som innebär ett kostnadsfritt strukturerat samtal med specialutbildad livsstilssjuksköterska kring livsstil, fysisk aktivitet, sömn, kost, tobak och alkohol. Här ingår också mätning av blodtryck. Detta samtal genomförs med alla som deltar i erbjudandet.

Den som så önskar kan därefter gå vidare med något som kallas **Hälsosamtal Läkare/Sjukgymnast**, där det ingår viss provtagning, bland annat blodvärde, blodsocker och blodfetter, och ett rådgivande samtal med en specialist i allmänmedicin. Vi mäter också fysisk kondition och ger ett fördjupande samtal med en sjukgymnast. Kostnaden för detta besök är 160 kr och frikort och högkostnadskort gäller.

För den som önskar en fördjupad diskussion kring sina alkoholvanor erbjuder vi **Hälsosamtal Kurator** till en kostnad av 160 kr där frikort och högkostnadskort gäller.

Vi erbjuder alltså 4 olika paket inom ramen för Hälsosamtal på Vårdcentralen Eden:

- Hälsosamtal Bas
- Hälsosamtal Bas + Läkare/Sjukgymnast
- Hälsosamtal Bas + Kurator
- Hälsosamtal Bas + Läkare/Sjukgymnast + Kurator

Hälsoteamet på Vårdcentralen Eden utgörs av:

- Anna Löfving, distriktssköterska
- Ulla Lifvergren, distriktssköterska
- Tomas Kärrholt, leg läkare, specialist i allmänmedicin
- Elina Svärd, leg sjukgymnast
- Caroline Walteus, kurator

Hälsosamtal Bas

Samtalet tar 45 minuter och utgår från ackrediteringsvillkoren för Hälsoval Skåne som säger att *"vårdgivaren ska på individnivå arbeta med*

hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser, såväl primär- som sekundärpreventiva, ge råd om egenvård och tidigt upptäcka riskmoment". Vidare följer vi de nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder utgivna av Socialstyrelsen. Hälsosamtalet kartlägger personens levnadsvanor inom följande områden:

- Tobaksbruk
- Riskbruk av alkohol
- Otillräcklig fysisk aktivitet
- Ohälsosamma matvanor
- Sömn

Om patienten önskar tala om stress eller diskutera andra levnadsvanor finns det utrymme för det. Om det konstateras att patienten har ohälsosamma levnadsvanor ges nedan exempel på hur dessa behandlas.

Följande prover tas:

- Sittande blodtryck
- Längd
- Vikt
- BMI
- P-glukos

Tobaksvanorna kartläggs och personen erbjuds kvalificerad rådgivning av specialutbildade sjuksköterskor på Eden. Socialstyrelsen rekommenderar att hälso- och sjukvården bör erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till patienter som röker dagligen. Vi erbjuder nivå 3 – kvalificerad rådgivning – som innebär:

- Behandlingen utförs i dialog med patienten
- Åtgärderna anpassas till den specifika personens ålder, hälsa och risknivåer.
- Metoden är teoribaserad, strukturerad och innehåller motiverande stöd och utförs av utbildad behandlare.
- Behandlingen består av 6-10 samtal, gärna i grupp, samt ett uppföljande samtal.
- Läkemedelsbehandling är ofta aktuellt och ges då i samråd med patientens familjeläkare.

Vi kartlägger alkoholvanorna, till exempel genom kort strukturerad intervju eller självskattningsinstrument. För den som så önskar erbjuds fördjupande samtal med kurator.

När det gäller otillräcklig fysisk aktivitet följer vi *Skånemodellen för Fysisk Aktivitet på Recept (FaR)*. Det är rådgivande samtal på nivå 2 med tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet samt med särskild uppföljning till patienter som har en otillräcklig fysisk aktivitet. Vi följer denna checklista:

- Inbokning av patient via telefon, initialt 30 minuters samtal (45 minuter vid samtal via tolk).
- Nybesök.
 - Fylla i nybesöksblankett fylls tillsammans med patienten.
 - Vid skattning av mycket stillasittande, fråga patienten om han/hon vill veta mer om hur det påverkar kroppen.
 - Fråga efter motivation och intresse för specifik typ av aktivitet.
 - Gå igenom eventuell medicinsk kontraindikation.
 - Titta gemensamt på Skåneidrottens hemsida www.cih.nu.
 - Fylla i FaR-recept.
 - Skriva ut kontaktuppgifter till vald aktivitet och uppmana patienten att själv ringa och boka in anmälning/provpass etc.
 - Ge muntlig information till pat att aktiviteter sker på eget ansvar.
 - Ge ut träningsdagbok.
- Första uppföljning via telefon efter 3 veckor.
- Andra uppföljning via fysiskt besök på Eden efter 2 månader. Patienten fyller i uppföljningsblankett som utvärdering. Nytt recept?

Hälsosamtal Läkare/Sjukgymnast

Samtalet tar sammanlagt 60 minuter och utgörs av 30 minuter med läkare och 30 minuter med sjukgymnast.

Inför läkarbesöket har följande prover tagits:

- Sittande blodtryck
- Längd
- Vikt
- BMI
- Bukomfång
- B-Hb
- fP-Glukos
- P-Kolesterol
- fP-Triglycerider
- P-HDL
- P-LDL

Samtalet inleds med en öppen fråga till patienten om vad han/hon upplever som sitt/sina största hälsoproblem. Med utgångspunkt från detta förs en diskussion och ges en kvalificerad medicinsk rådgivning. Därefter tas en kortfattad anamnes upp kring hereditet, sociala förhållanden, tidigare och nuvarande sjukdomar. Utifrån detta och utifrån de provsvar som föreligger gör en medicinsk värdering av de riskfaktorer som föreligger och hur de samverkar för patientens totala riskprofil. En

prioritering görs också i samråd med patienten kring vilka hälsoproblem som är viktigast att åtgärda.

Patienten får information om hur olika riskfaktorer kan samverka för att ge ökad risk för ohälsa på kort och på lång sikt. Om det är aktuellt förklaras olika medicinska begrepp som t ex insulinresistens, bra och dåligt kolesterol och metabola syndromet.

Sjukgymnasten går igenom nuvarande motionsnivå, såväl vardagsmotion som fysisk aktivitet med högre intensitet. Samtalet utgår från de nya riktlinjerna angående fysisk aktivitet från Socialstyrelsen, som är 150 minuter motion/vecka med minst måttlig intensitet eller högintensiv träning minst 75 minuter/vecka. Vidare kartläggs antal timmar stillasittande varje dag, styrketräning vs konditionsträning varje vecka.

Patienten genomför därefter ett submaximalt konditionstest, Åstrands test, på ergometercykel och måttet på syreupptagningsförmågan diskuteras med patienten. Efter konditionstestet diskuteras fysiologiska effekter vid träning med högre intensitet, vad som händer på central nivå (hjärta och lungor), förändringar i blodet, förändringar på muskelnivå samt vikten av kontinuitet i träningen. Här läggs även in motivering till hur patienten kan förändra sin nuvarande fysiska aktivitet, minska stillasittande och öka vardagsmotion. Dessutom tar sjukgymnasten även upp vid vilka tillfällen man inte bör träna, såsom vid kroppsinfektion.

Hälsosamtal Kurator

Patienten erbjuds samtal med vår kurator efter önskemål eller vid misstanke om hög alkoholkonsumtion och negativa konsekvenser av alkoholdrickande.

AUDIT används som underlag för att undersöka hur alkoholvanorna ser ut. Finns tecken på skadligt bruk av alkohol kommer en kort rådgivning att erbjudas enligt FRAMES. Syftet är att uppmärksamma patientens förhållande till alkohol och hjälpa patienten till ett ställningstagande och möjlig förändring. FRAMES är en förkortning av: Feedback, Responsibility, Advice, Menu, Empathetic style, Self-efficacy.

Är alkoholvanorna mer omfattande och komplexa kommer patienten att hänvisas vidare till Beroendecentrum eller Öppenvårdshuset Gustav.