

Norrbottens hälsosamtal

Utbildning av hälsosamtalsutförare



Utbildning av utförare av hälsosamtal

Kursansvarig - Folkhälsocentrum

Vem kan utföra hälsosamtalet?

- Legitimerad vårdpersonal
 - sjuksköterska
 - distriktssköterska
 - diabetessköterska
 - biomedicinsk analytiker
 - barnmorska
 - fysioterapeut
 - arbetsterapeut
 - dietist
- Start 2013, 8 genomförda utbildningar, > 200 deltagare

Utbildning av utförare av hälsosamtal

Kursansvarig - Folkhälsocentrum

- Grundutbildning 3 dagar (2+1 dag)
- Motiverande samtal, MI, 3-dagars grundutbildning (2+1 alt. 2+2)
- Riskbedömning diabetes och hjärt-kärlsjukdomar , 2 timmar
- Sundkurs (initialt en licens per hälsocentral)

- Nätverksträffar

- Fördjupningsutbildning utifrån önskemål/behov

Innehåll grundutbildning

- Bakgrund
 - Levnadsvanor och sjukdomsördan
 - Norrbottningarnas hälsa
 - Ojämlig hälsa
 - Svenska erfarenheter av hälsosamtal/hälsoundersökningar
 - Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder
 - Hälsöfrämjande förhållningssätt

Innehåll grundutbildning

Levnadsvanor

- Fysisk aktivitet
 - Rekommendationer – identifikation otillräcklig fysisk aktivitet
 - Betydelsen av fysisk aktivitet för hälsa - samband med levnadsvanerelaterade folksjukdomar
 - FYSS - evidens behandling med fysisk aktivitet
 - Fysisk aktivitet på recept, FaR
 - Stillasittande

Innehåll grundutbildning

Levnadsvanor

- Kost och matvanor
 - Identifikation ohälsosamma matvanor
 - Matens betydelse för hälsan
 - Nordiska Näringsrekommendationerna - evidens för kostråden
 - Kostråd
 - Näringslära
 - Praktiska verktyg

Innehåll grundutbildning

Levnadsvanor

- Alkohol, tobak och droger
 - Hjärnans och dess belöningssystem
 - Alkohol och dess påverkan på kroppen
 - Riskbruk – identifikation
 - Tobak och dess skadeverkningar
 - Narkotiska preparat och läkemedel

Innehåll grundutbildning

Övrigt

- Riskbedömning diabetes och hjärt-kärl
 - riskfaktorer, prover, score mm
- Stress och sömn
- Våld i nära relation
- Smittsamma sjukdomar
- Sexuell hälsa

Innehåll grundutbildning

Praktiskt

- Norrbottenshälsosamtal
 - Genomgång webbenkät
 - Genomgång manual
 - Genomgång stjärnprofil
 - Dokumentation i journal
 - Prova på hälsosamtal
 - Frågor och diskussioner

Tack för oss!



margareta.eriksson@nll.se
britt-marie.karlsson@nll.se