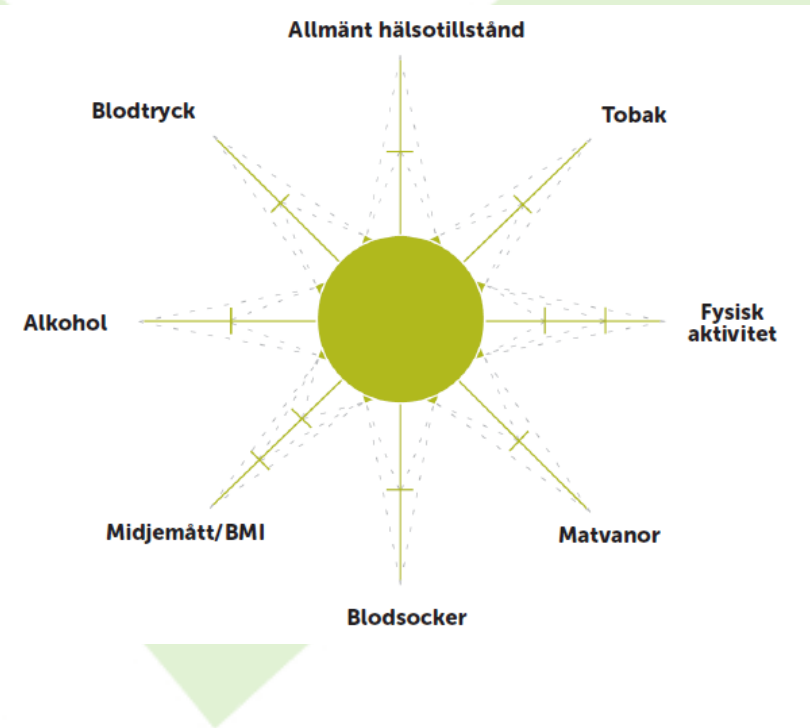


Befolkningsinriktade hälsosamtal

Gävleborgs hälsosamtal för 40-åringar

Information till medarbetare



Bakgrund Gävleborgs hälsosamtal

- Gävleborg har kortare medellivslängd, i jämförelse med riket. Under 2009-2013 var medellivslängden för män 78,9 och för kvinnor 82,7 år. I riket under samma period: män 79,7 och kvinnor 83,5 år.
- Hjärt- och kärlsjukdomar är de främsta orsakerna till sjuklighet och död i riket såväl som i länet.
- Dödligheten i hjärt-kärlsjukdomar minskar över tid men är fortfarande högre i länet i jämförelse med riket.
- 90 procent av orsakerna till hjärtinfarkt är väl kända och kan förklaras av levnadsvanor som rökning, matvanor, fysisk inaktivitet, alkoholvanor, psykosocial påverkan och biologiska riskfaktorer som övervikt, hypertoni, blodfetsrubbnig och diabetes (Yusuf et al, 2004).
- I Gävleborg finns en högre andel invånare med övervikt och fetma, som äter lite frukt och grönsaker och en som snusar jämfört med riket. När det gäller fysisk aktivitet, riskbruk av alkohol och rökning är risknivån däremot i stora drag som i riket (Nationella folkhälsoenkäten, 2014).

Gävleborgs hälsosamtal

- Hälsosamtal med 40-åringar har systematiskt pågått i Gävleborg sedan 2001 (Gästrikland sedan 2001 och Hälsingland sedan 2006)
- Hälsosamtalet ingår i hälsocentralens basuppdrag och ska erbjudas länets nyblivna 40-åringar
- Kallelse till hälsosamtal med förbokad tid görs från respektive hälsocentral
- Hälsocentralen erhåller målrelaterad ersättning per genomfört samtal
- Hälsosamtalet är kostnadsfritt för deltagaren
- Hälsosamordnaren på hälsocentralen genomför hälsosamtalen
- Avdelningen Folkhälsa och Hållbarhet samordnar och metodutvecklar utifrån uppdrag från Hälsovalskontoret

Mål och syfte

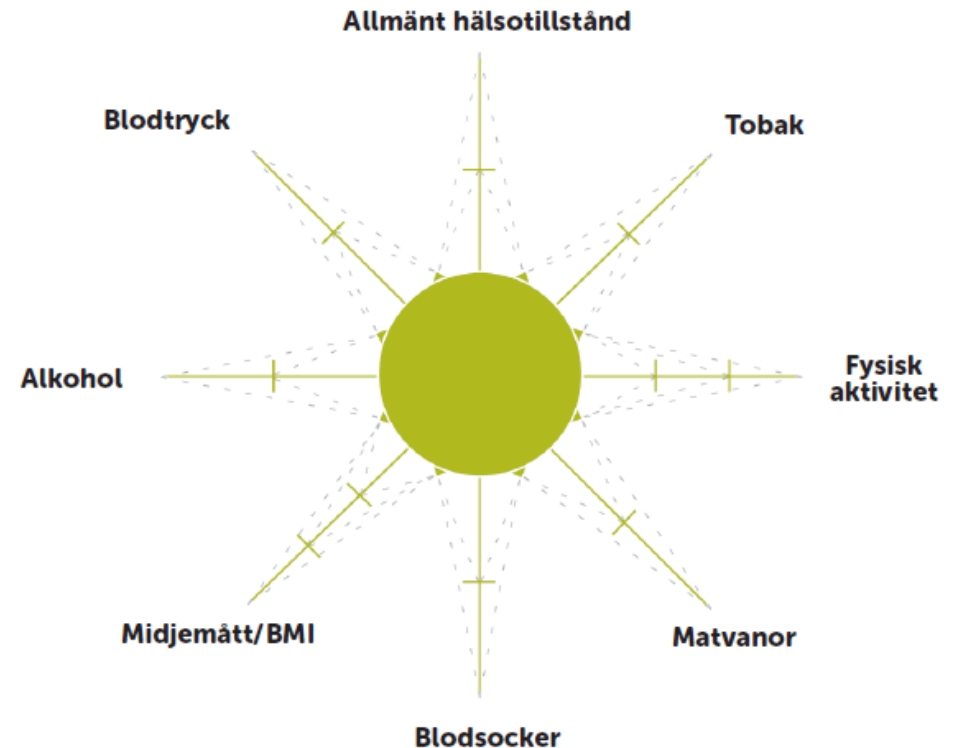
- För länet:
 - Det övergripande målet är att öka befolkningens hälsa och välbefinnande
- För verksamheten:
 - Att kalla 100% av alla som fyller 40 år under innevarande år
 - 60% ska delta i hälsosamtal
 - Få medarbetarna på HC engagerade i hälsosamtalen
- För målgruppen:
 - Öka kännedom om sambandet mellan levnadsvanor och hälsa
 - Stimulera till egna hälsofrämjande och förebyggande insatser
 - Identifiera och ge särskilt stöd till levnadsvaneförändring till personer som löper risk att drabbas av sjukdom

Hälsosamtalen innehåller:

- Hälsosamtalsenkät
- Mätning av midjemått
- Mätning av längd och vikt för beräkning av BMI
- P-glukos
- Blodtryck
- Finns en eller fler riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom beställs lipidstatus
- En personlig stjärnprofil hjälper deltagaren att bedöma sina förutsättningar och möjligheter för en god hälsa och minska risken för framtida sjukdom
- Enkla råd, rådgivande samtal, kvalificerat rådgivande eller annan åtgärd erbjuds utifrån deltagarens enkätsvar, stjärnprofil, hälsostatus och önskemål
- Dokumentation i hälsosamtalswebben samt kort dokumentation i patientjournal
- Uppföljning utifrån behov

Stjärnprofilen

- Stjärnprofilen används som visuellt pedagogiskt hjälpmedel
- Stjärnprofilen gör det lättare att sammanfatta helheten och visa hur olika delar hänger ihop
- Full udd är optimalt
- De flesta får inte en perfekt åttauddig stjärna, men den pekar på möjligheter och förbättringsområden som i många fall har spridningseffekter



Material till hälsosamtal

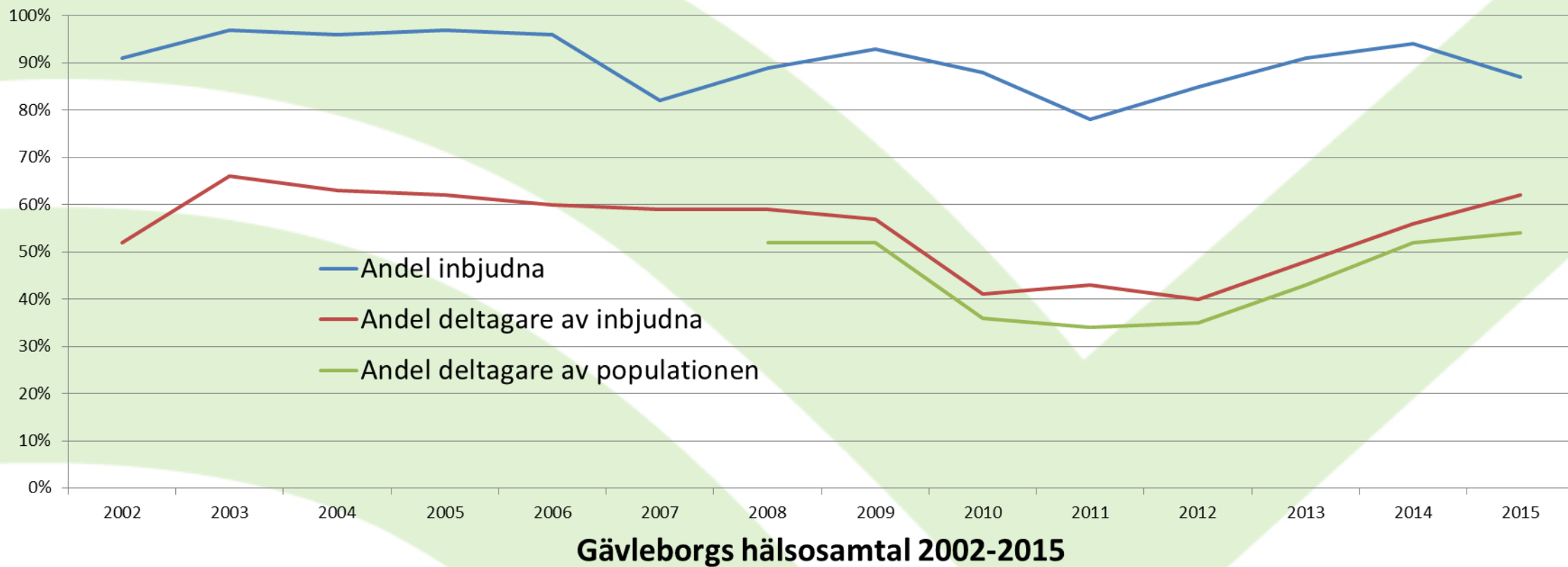
- Informationsbrev att skicka ut tillsammans med kallelsen
- Hälsosamtalsenkät
- Journalblad med mätvärden
- Min stjärnprofil

Manual och ytterligare information finns på www.regiongavleborg.se/halsosamtal

Hälsosamordnaren

- Ansvarar för att 40-åringarna bjuds in till hälsosamtal samt att genomföra hälsosamtal enligt manual
- Är hälsocentralens resurs i det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet
- Ansvarar för att besvara den blankett som årligen skickas ut angående antal listade, inbjudna, genomförda samtal mm.
- Ska introduceras i metoden, delta i träffar och utbildningar

Andel inbjudna till hälsosamtal och andel deltagare 2002-2015



Mellan år 2010-2012 var hälsosamtalen avgiftsbelagda för deltagaren. Från år 2015 är det obligatoriskt att bjuda in till hälsosamtal med förbokad tid.

Utvärderingar

Det finns olika utvärderingar och forskningsrapporter som visar olika resultat kring hälsoundersökningar/hälsosamtal:

Gävleborgs 40-års hälsosamtal:

- hälsosamtalen är omtyckta och deltagarna upplever att de får stöd till förändring
- nästan hälften har förändrat sina levnadsvanor i positiv riktning
- få faktiska förändringar är påvisade, men de personer som hade högre risk för hjärt- och kärlsjukdom förändrade sina levnadsvanor i större utsträckning än de med låg risk.

Västerbotten och Habo:

- Goda effekter ses i form av minskad dödlighet i hjärt-kärlsjukdom och total dödlighet bland deltagare jämfört med icke deltagare och även på befolkningsnivå.

Internationellt:

- SBU bedömer att populationsscreening av riskfaktorer och interventioner för hjärt- och kärlsjukdom är kostnadseffektivt.
- Däremot: generella hälsokontroller för vuxna reducerar inte risken för dödsfall, eller risk för dödsfall på grund av hjärt-kärlsjukdomar eller cancer.