

# Kvalitetssäkring av hälsofrämjande och förebyggande arbete

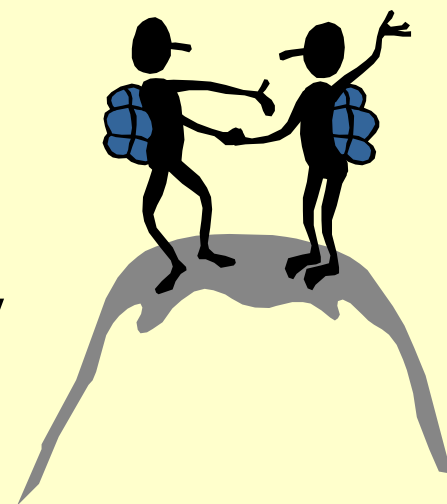
SFAM.Q 24.10.2007

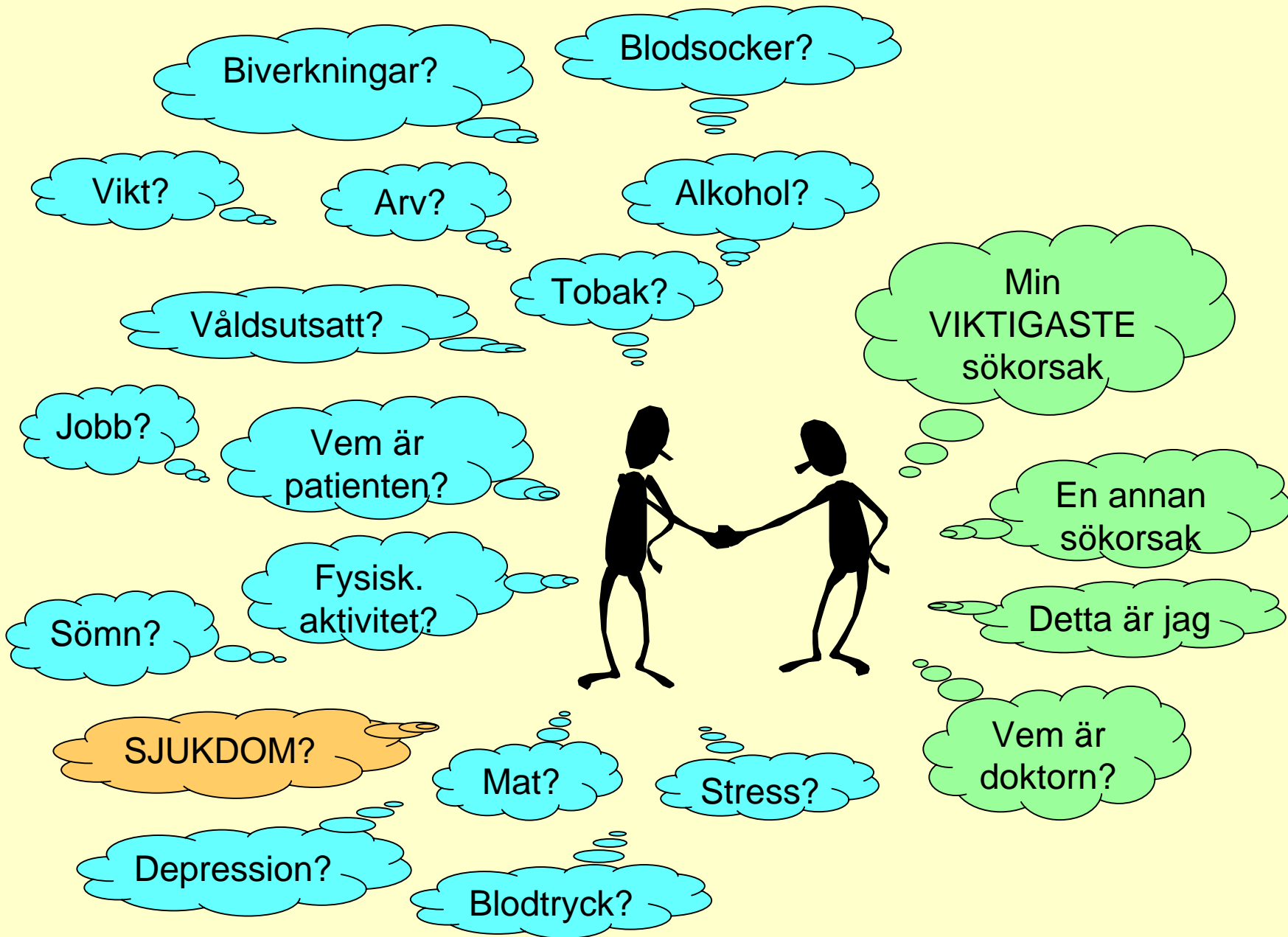
Ingrid Eckerman, dl, MPH

Riitta Ekblom, dsk, student NHV

Folkhälsoenheten i Nacka

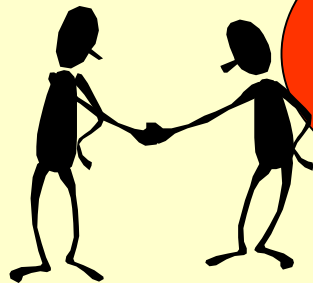
[www.slso.sl.se/nackafolkhalsa](http://www.slso.sl.se/nackafolkhalsa)





# Den röda tråden i individpreventionen

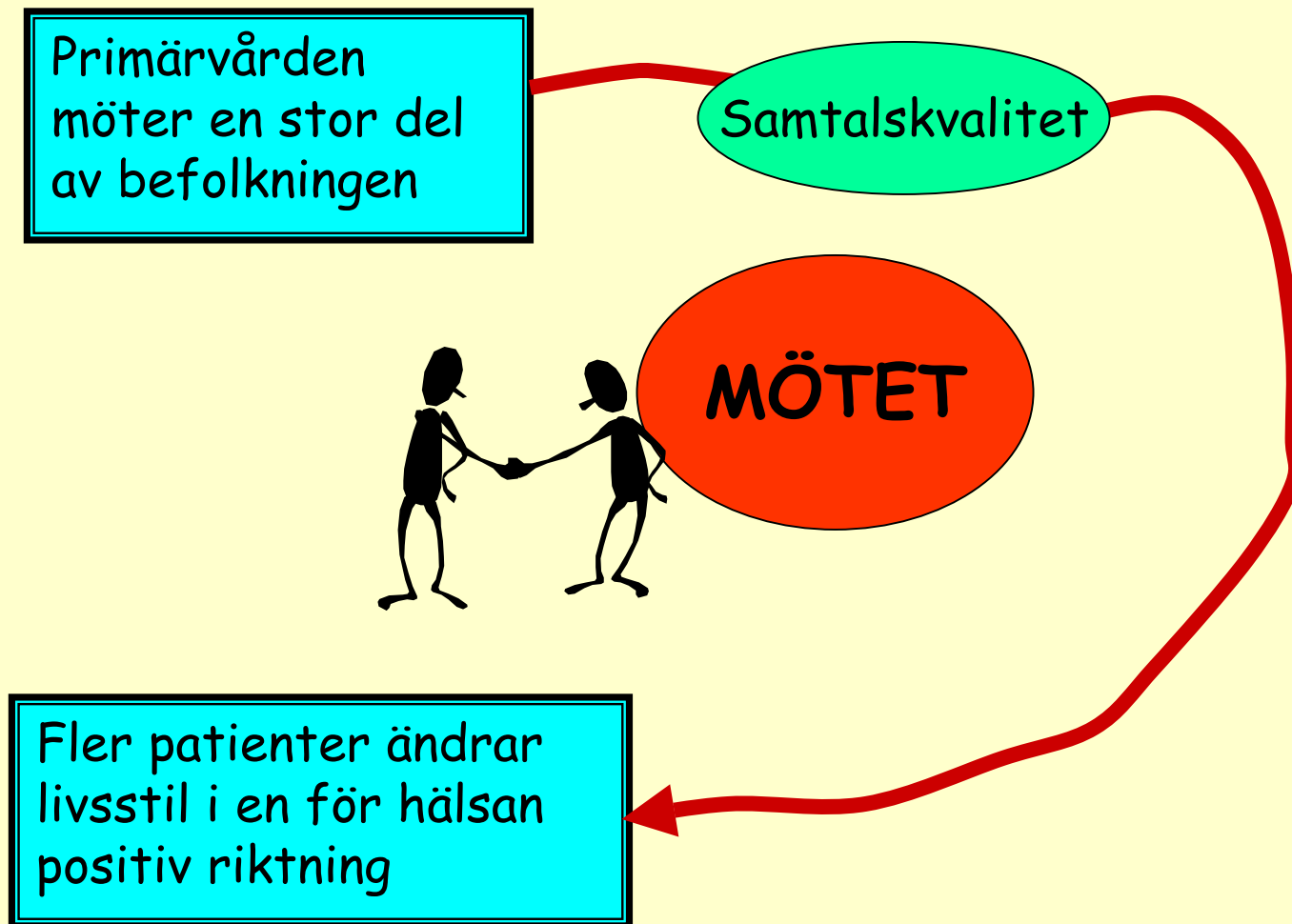
Primärvården  
möter en stor del  
av befolkningen



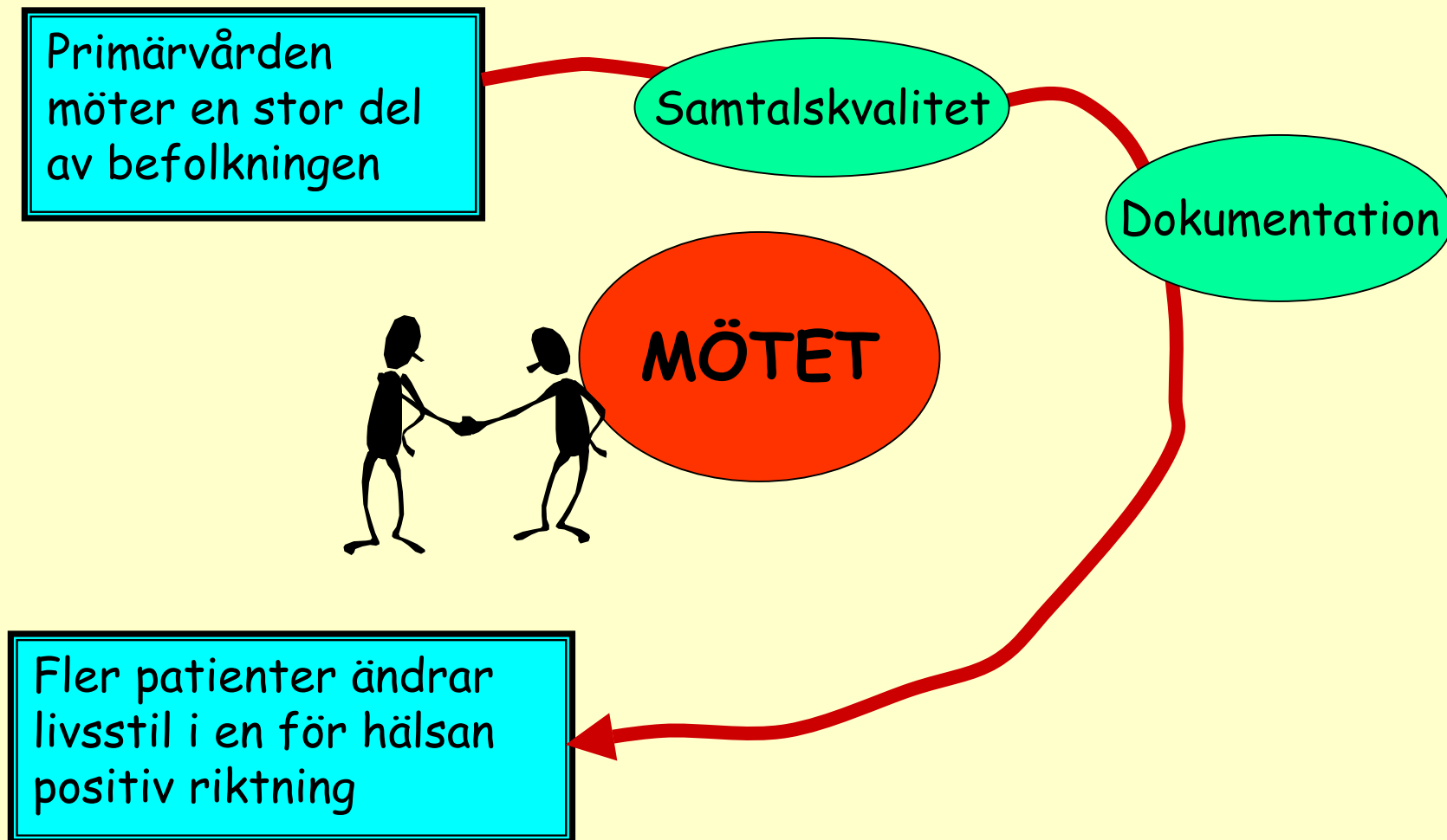
**MÖTET**

Fler patienter ändrar  
livsstil i en för hälsan  
positiv riktning

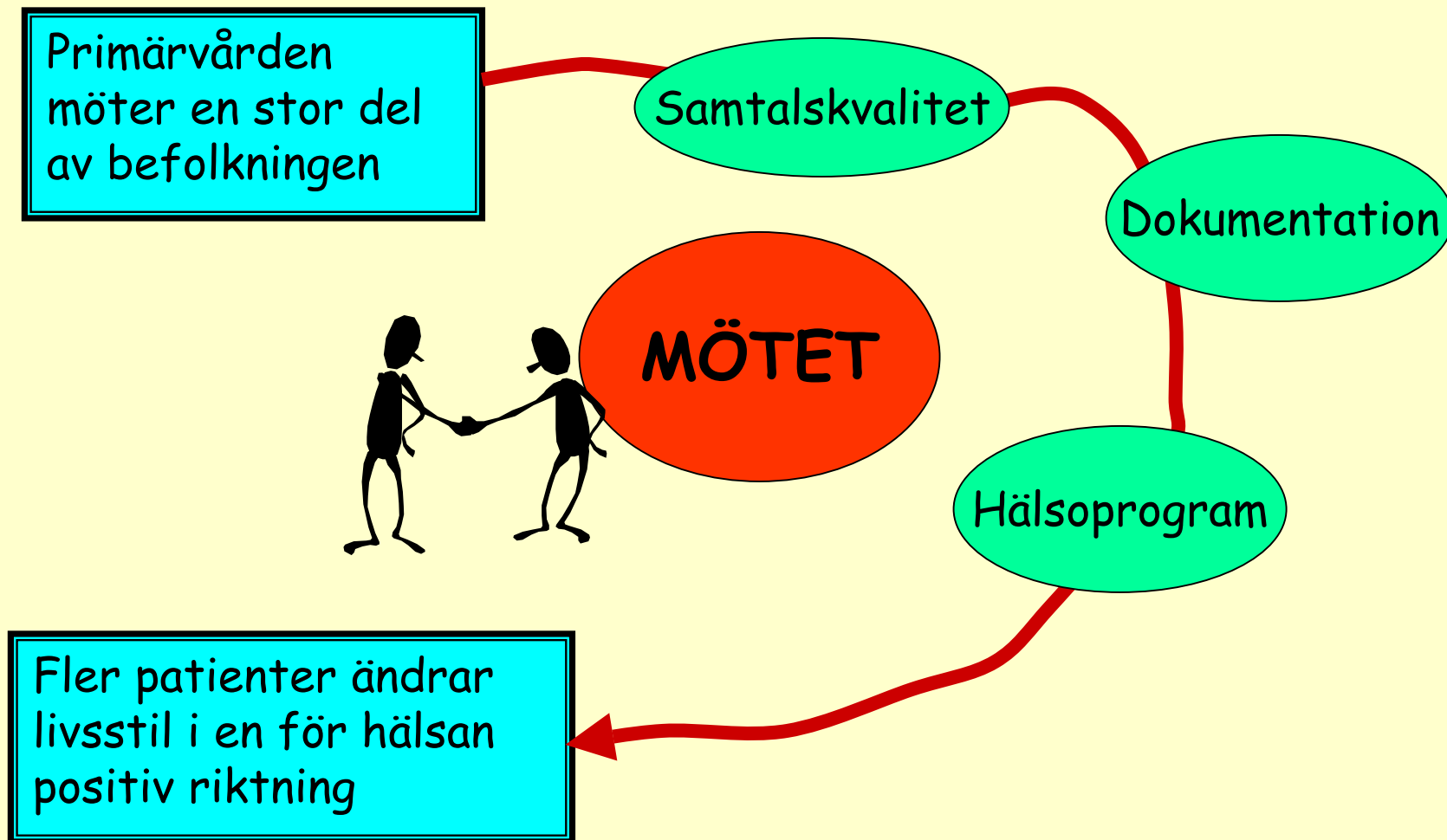
# Den röda tråden i individpreventionen



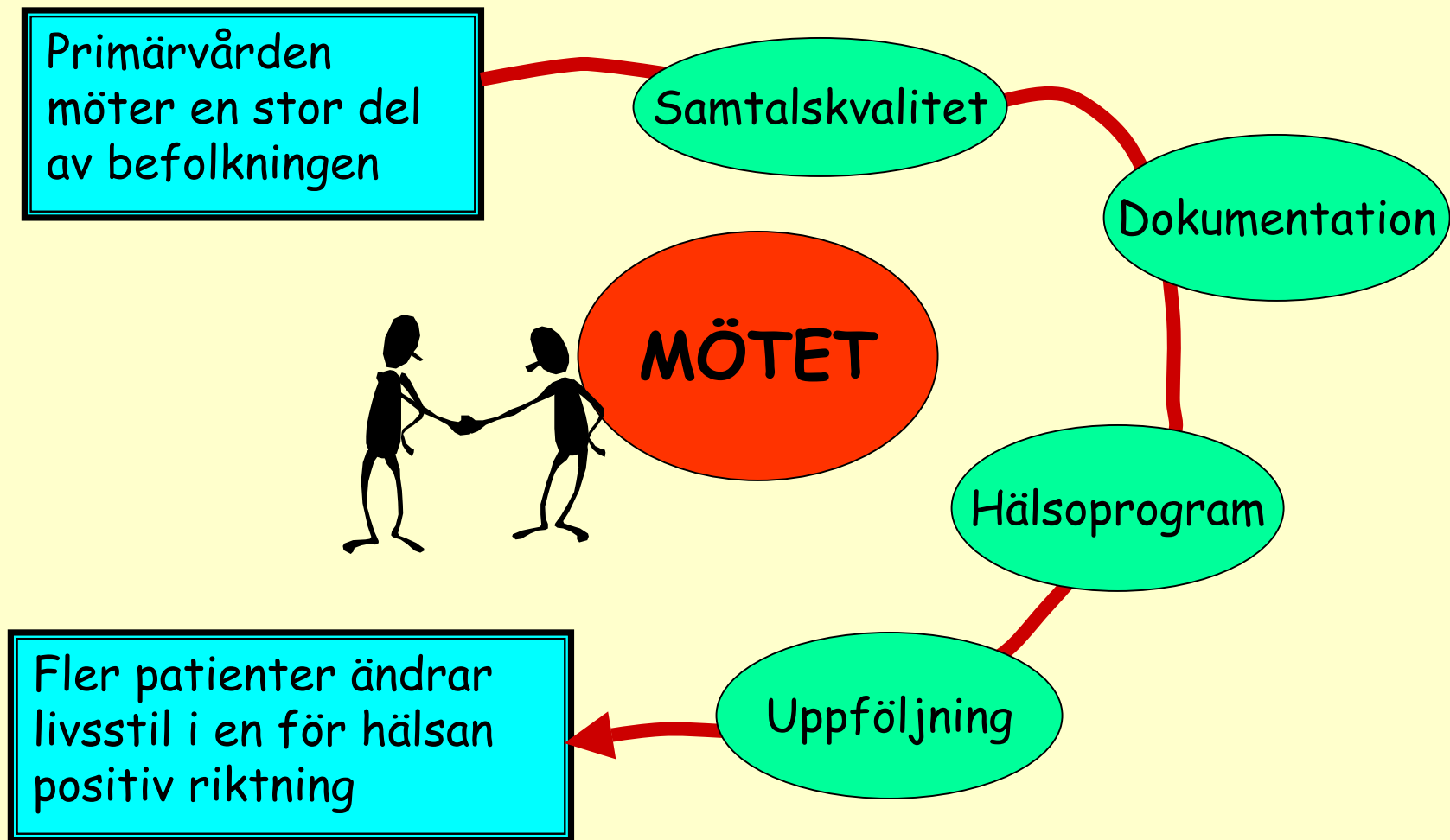
# Den röda tråden i individpreventionen



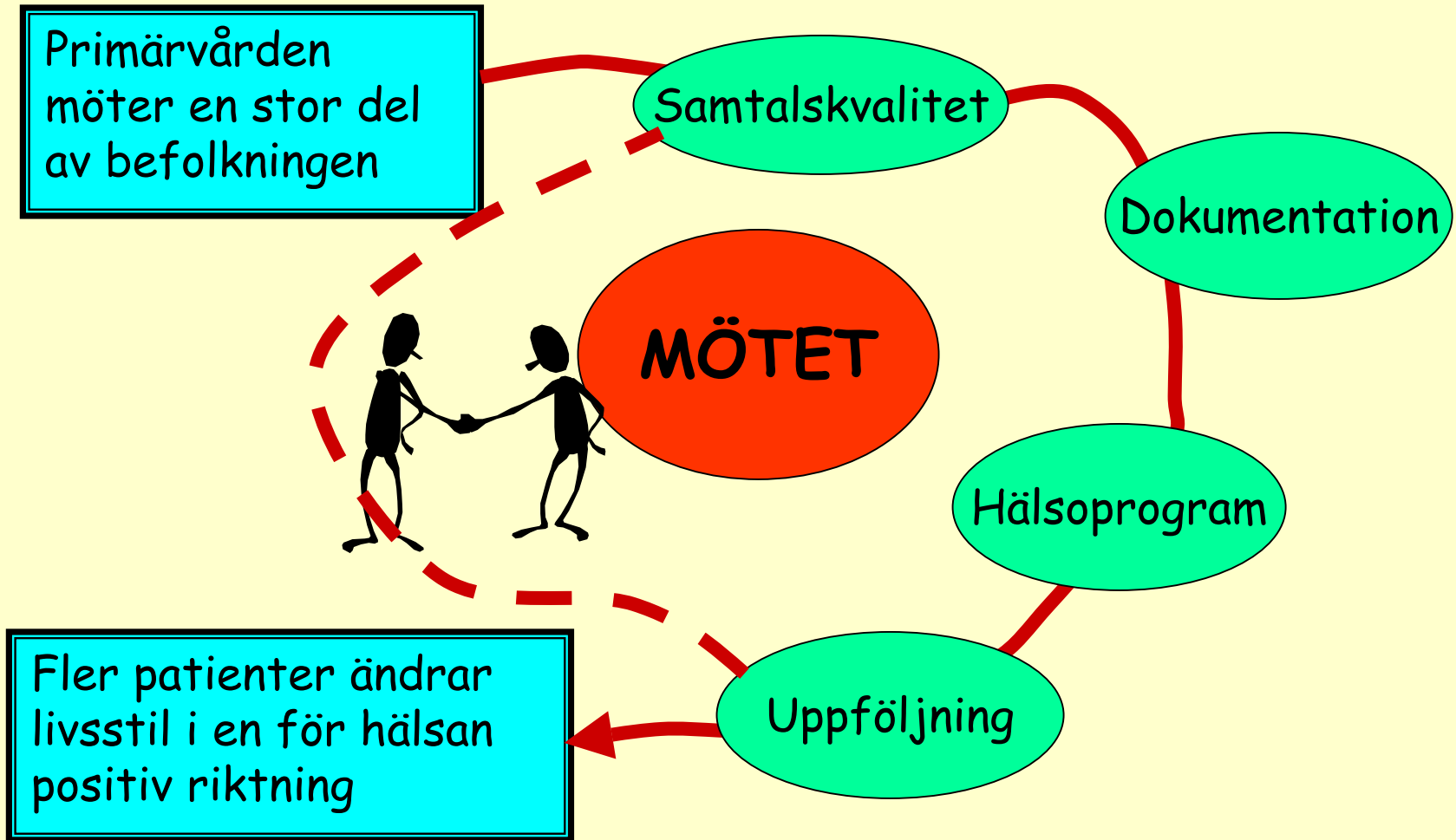
# Den röda tråden i individpreventionen



# Den röda tråden i individpreventionen



# Den röda tråden i individpreventionen





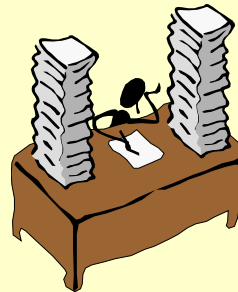
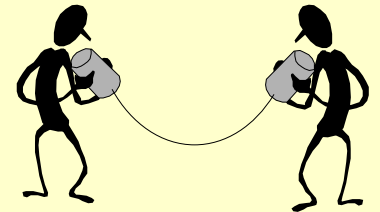
# Definiera livsstilsfaktorer i stället för sjukdomar

- Stress
- Tobak
- Alkohol
- Mat
- Fysisk aktivitet



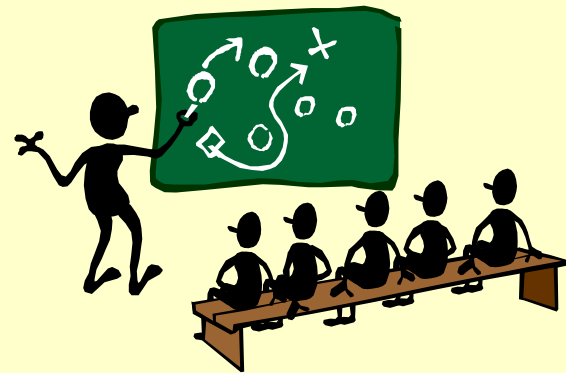
# Hälsöfrämjande möten underlättas av

- Ett strukturerat arbetssätt
- God kompetens i samtalsmetodik
- Dokumentation i journalen på sådant sätt att uppföljning möjliggörs
- God utformning av individens egen dokumentation



# Verktyg: Utbildningar

- Motiverande samtal
- Stresshantering
- Kognitivt förhållningssätt
- Alkohol
- Fysisk aktivitet



# Verktyg: Journaldokumentation

1. Fysisk aktivitet (*minst 30 min/dag, antal dagar per vecka*)
  2. Stress (*VAS 1-10*)
  3. Tobak/nikotin (*röker ja/nej, snusar ja/nej*)
  4. Alkohol (*standardglas, antal per vecka*)
  5. Mat (*tallriksmodellen, ibland el aldrig / några ggr per vecka / en gång dagl / två ggr dagl*)
- *Verktyg:  
"5 frågor om Din hälsa"*



## BMI

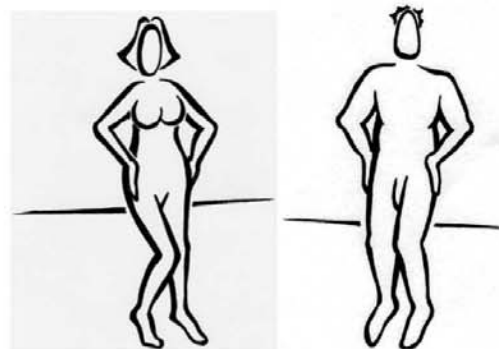
BMI (body mass index) är ett förhållande mellan **längd** och **vikt**.

Normalt BMI för vuxna är 19-25.

BMI 26-29 är övervikt.

BMI 30 och uppåt räknas som fetma.

	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
1,95				15	16	17	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32
1,90			14	16	17	18	20	21	23	24	25	27	28	30	31	32	33
1,85			15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
1,80		14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	36	38
1,75		15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	
1,70	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38		
1,65	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39			
1,60	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39				
1,55	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40					
1,50	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40						



## 5 frågor om Din hälsa

Min längd ..... Min vikt ..... Mitt BMI .....

### Midjemått

Bukomfånget mäts stående, efter utandning, med ett vanligt måttband, mitt emellan nedersta revbensbågen och höftbenskammen (översta spetsen på höftbenet).

Stort midjemått ger ökad risk för sjukdomar.

För kvinnor bör midjemåttet vara under 80 cm. 88 cm innebär hög risk.  
För män bör midjemåttet vara under 94 cm. 102 cm innebär hög risk.

Mitt midjemått är ..... cm

Namn: .....

Datum:.....



Folkhälsoenheten i Nacka 2006

[www.slso.sll.se/nackafolkhalsa](http://www.slso.sll.se/nackafolkhalsa)



## 1. Att röra på sig

Regelbunden fysisk aktivitet på sammanlagt 30 minuter dagligen så att man känner sig varm (motsvarande en rask promenad) påverkar hälsan gynnsamt. Ökad fysisk aktivitet ger ytterligare hälsovinster.

Fysisk aktivitet innefattar både dina vardagliga rörelser som raska promenader, cykling, städning och trädgårdsarbete, och olika sport- och idrottsaktiviteter.

**Så här många dagar per vecka rör jag på mig så att jag känner mig varm, sammanlagt minst 30 minuter:**

0    1    2    3    4    5    6    7

## 2. Stress



"Stress" kan för en del personer ibland vara positiv. Oftast är dock stress negativ.

"Negativ stress" kan sägas vara en känsla av att inte räkna till, att inte klara av de uppgifter som man tänkt sig utföra. Negativ stress har en mängd negativa effekter både på kroppslig och mental hälsa.

**Jag upplever min nivå av negativ stress som** (ringa in en siffra):

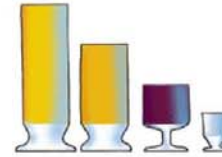
Ingen negativ stress alls    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Maximal negativ stress

## 4. Tobaksbruk

- Jag röker
- Jag snusar
- Jag använder inte tobak alls



## 4. Alkohol



Ett standardglas motsvarar alkoholmängden (12 gram) i antingen

- Folköl: 1 burk (½ liter)
- Starköl: 1 flaska (33 cl)
- Vin: 1 litet glas (15 cl)
- Starksprit: 4 cl

Människor är olika känsliga för alkohol. Som **låg risk** räknas för **friska normalstora vuxna människor** (ej underviktiga, gravida eller ammande):

- Kvinnor: högst 9 standardglas fördelat över en vecka
- Män: högst 14 standardglas fördelat över en vecka

Man bör inte dricka allt på en gång.

Två vita dagar per vecka rekommenderas alla.

Alkoholens bevisade skyddande effekter gäller mycket små mängder hos äldre. Alkohol är energirikt (högt kaloriinnehåll) och dessutom aptitstimulerande.

**Min alkoholkonsumtion motsvarar** ..... standardglas per vecka

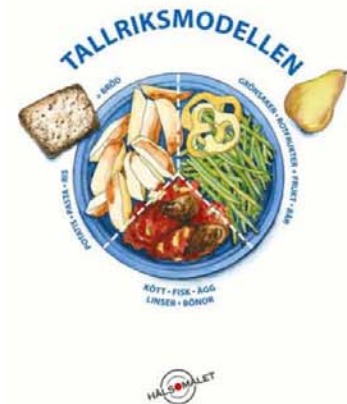
## 5. Maten

Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de olika livsmedlen:

- Potatis, pasta, ris, bröd
- Grönsaker, rotfrukter, frukt, bär
- Kött, fisk, ägg, linser, bönor

**Jag äter enligt tallriksmodellen**

1. Ibland eller aldrig
2. Några gånger per vecka
3. En gång om dagen
4. Två gånger om dagen



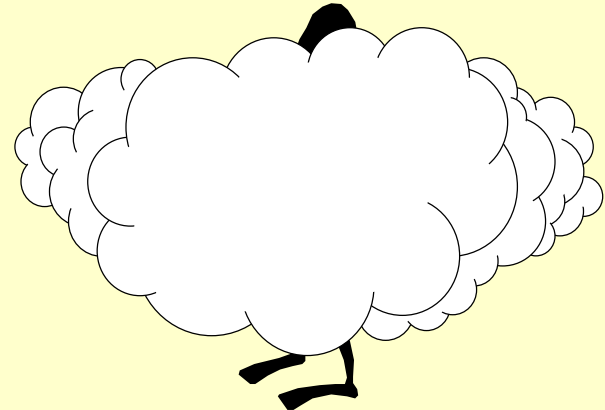
# ”Hälsoprogram”

- Strukturerat arbetssätt beträffande levnadsvanor – ”vem gör vad med vilket när och hur?”



# Ex. tobak: Målgrupp

- Diabetiker
- Astmatiker
- Frekventa luftvägsinfektioner





# Tobak: Hälsoprogram

## ALL PERSONAL

- Kort symtomrelaterat samtal
- Informationsmaterial
- Hänvisning till Sluta-röka-linjen

# Tobak: Hälsoprogram

## PERSONAL MED SPECIALKOMPETENS

- Utvidgat samtal inklusive tobaksavvänjning
- Tobaksavvänjningsgrupp (beteendemodifikation)

# Uppföljning med patienten

Ingår i det goda samtalet:

- Hur gick det?
- Anledning att ge beröm?
- Behövs ytterligare stöd?
- Revidera målsättningen?

- *Verktyg:*

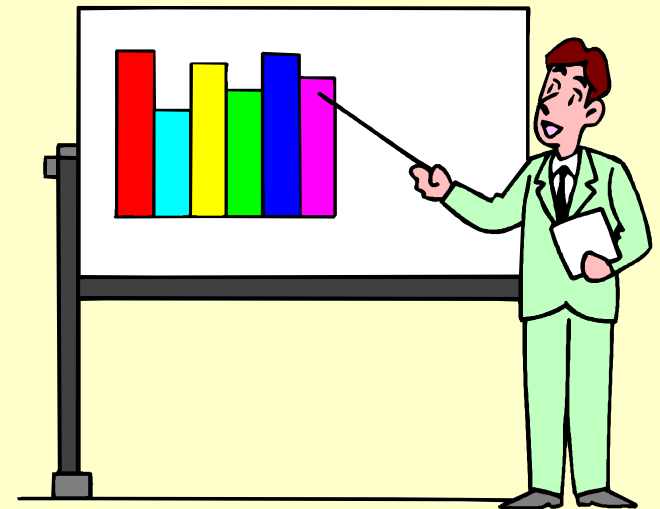
*Journaldokumentationen*

*Patientens dokumentation*



# Uppföljning kvalitetsarbete

- Arbetar vi aktivt med tobak? Hur?
- Har vi någon målsättning?
- Hur väl har vi uppfyllt den?
- Har vi kompetens?
- *Verktyg:*  
*Utdata med Rave*



# Hur lyckas vi?



Hälsobudskapet tycks nå ut till patienterna:

- I cirka hälften av patientkontakterna hade livsstilsfrågor varit uppe på dagordningen.
- De som hade samtalat om levnadsvanor var i hög grad nöjda med samtalet och det stöd de fick.

# Vad behövs för att utveckla det förebyggande arbetet?

## Personalens åsikter:

- Strukturerat arbetssätt
- God samtalsteknik
- Lättillgängliga erbjudanden till patienterna
- Vetenskaplig kunskap



# 5 frågor om Din hälsa: Erfarenheter i Nacka

- Läkare: Använder den ej (?)
- Distriktssköterskor: Underlättar samtalet
- RehabCentrum: Alla nybesök – bra!
- BVC förstagångsföräldrar: Mycket bra
- MVC nygravida: Gav push men nu överflödig

# Fittja-version: Utvärdering i Eskilstuna

- Fler patienter fick frågor om levnadsvanor
- Fler patienter fick råd och stöd
- Fler patienter övervägde förändringar
- Stöd för personalen i samtalet
- Bra redskap i dagliga arbetet



## Våra verksamheter

### Primärvård

#### Folkhälsoenheten i Nacka

- Om Folkhälsoenheten
- FÖR DIG SOM BOR I NACKA
- FÖR PRIMÄRVÅRDEN
- VÅRA SAMARBETSPARTNERS
- OM VÅRT ARBETE
  - Projekt
  - LEVNADSVANOR I VISS.NU
  - Våra rapporter**
    - Hälsoarbete på vårdcentraler
    - Individägd dokumentation
    - Gruppverksamheter
    - Skadeförebyggande arbete
    - Befolkningsinriktat arbete
    - Vår verksamhet i Nacka
    - Folkhälso

#### Folkhälsosiffror

#### Kontakta oss på Folkhälsoenheten

#### In English

## Våra rapporter

Här hittar du de rapporter vi producerat eller medverkat i genom åren. Om inte annat anges så är det Folkhälsoenheten i Nacka som gett ut rapporterna.

### Hälsoarbete på vårdcentraler

Om hur man kan utveckla hälsoarbetet.

### Individägd dokumentation

Vi tror att patienten stärks av att ha sin egen dokumentation.

### Gruppverksamheter

Om hur man kan utveckla grupparbetet i primärvården.

### Skadeförebyggande arbete

Skadeförebyggande arbete bland äldre och på BVC.

Skadeförebyggande arbete

Get A  
R

För att  
behöve  
(Acrob  
dator. I  
progra

Kortad  
www.s

[www.slsso.sll.se/nackafolkhalsa/rapport](http://www.slsso.sll.se/nackafolkhalsa/rapport)



## Verksamheter

### Primärvård

#### Folkhälsoenheten i Nacka

- Om Folkhälsoenheten
- FÖR DIG SOM BOR I NACKA
- FÖR PRIMÄRVÅRDEN
- VÅRA SAMARBETSPARTNERS
- OM VÅRT ARBETE

#### Projekt

#### Beslutsstöd levnadsvanor

- Samtalet
- Journaldokumentation
- Hjälpmedel
- Mått och mål
- Tobak
- Fysisk aktivitet
- Alkohol
- Stress
- Mat
- Sömn
- Droger
- Sex
- Barnmorskor
- Barnhälsovård
- Utvecklingsansvar

#### Våra rapporter

- Folkhälsosiffror

## Beslutsstöd levnadsvanor

Här är ett förslag till hur ett beslutsstöd med kvalitetssäkring skulle kunna utformas. Materialet togs ursprungligen fram som ett förslag till "Levnadsvanor i viss.nu".

### ATT ARBETA MED LEVNADSVANOR

- Fråga** patienter om levnadsvanor och andra livsfrågor.
- Dokumentera** i journalen på sådant sätt att uppföljning kan göras med i första hand patienten.
- Samtala** med patienten. Levnadsvanorna får inte stå ivägen för samtal om viktigare livsfrågor. God samtalsteknik är en förutsättning för framgångsrikt arbete.
- Erbjud** något, t.ex. informationsmaterial, hänvisning till "specialist".
- Följ upp** med patienten. Vid behov: omformulera

Kortadressen till den här sidan är [www.slsso.sll.se/nackafolk](http://www.slsso.sll.se/nackafolk)

Läs om [bakgrunden till sidans uppbyggnad](#).

[www.slsso.sll.se/nackafolkhalsa/beslut](http://www.slsso.sll.se/nackafolkhalsa/beslut)

- Definiera** levnadsvanor och målgrupper.
- Mått och mål** bör fastställas för varje levnadsvana.

# TACK FÖR OSS!

Folkhälsoenheten i Nacka

[www.siso.sl.se/nackafolkhalsa](http://www.siso.sl.se/nackafolkhalsa)

