

PRAKTISK PREVENTION I PRIMÄRVÅRDEN

"HÄLSOLYFTET" PVO HISINGEN

**Ta koll på patientens livsstil –
arbeta preventivt**

Hur går du tillväga?

Genom att göra en enkel självskattning av livsstilsfaktorer och vid behov en självinstruerande hälsoprofil, får patient och behandlare insikt om patientens riskprofil.

"Vad vill jag förändra?"

"Hur planerar jag att göra?"

"Detta behöver jag hjälp med"

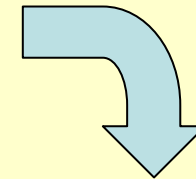


Självskattning

Får jag ställa några frågor till dig om din livsstil?



- 9 frågor om livsstil
- 1 fråga om hereditet
- 1 fråga om motivation till förändring
- Tidsåtgång 1-2 min

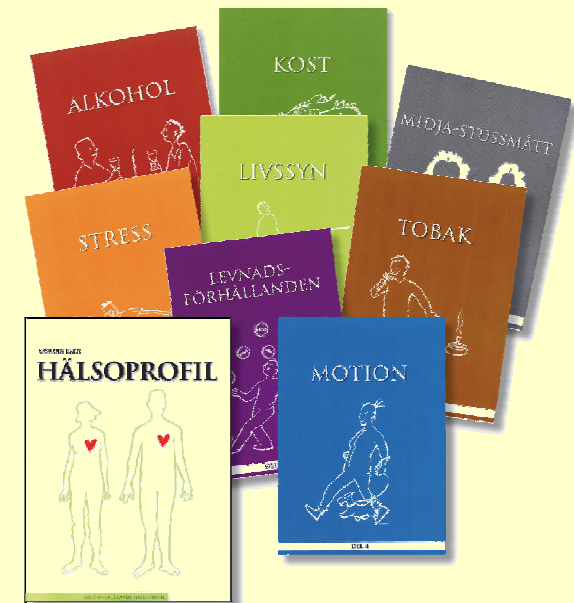


Vid behov gör patienten en självinstruerande hälsoprofil hemma

Varför fungerar hälsoprofilen?

- Hälsoprofilen leder till åtgärd på rätt nivå

- Pedagogiskt hjälpmedel
- Självinnsikt utan pekpinningar
- Eget ansvar
- Råd för egenvård finns i varje folder



Egenvård eller hälsosamtal

Utifrån hälsoprofilen bestämmer patienten och distriktssköterska/hälsopedagog tillsammans hur patienten skall gå vidare

- Bra – bekräfta god livsstil
- Inte helt bra – dsk/ssk, hälsopedagog
- Hög risk - till läkarbedömning



Hälsosamtalet - metodik

Du kan få hjälp
genom oss på
Vårdcentralen

Så bra att
hälsodisken
har stresskola!

Detta fixar jag
själv, kan ju köpa en
stegmätare och
börja promenera!



- Vad vill jag göra.....?
- Hur skall jag göra det...?
- När skall jag göra det...?
- Vill jag göra det själv....?
- Behöver jag någon hjälp...?

Metodik

- Utgå från hälsoprofilen
- Kognitivt förhållningssätt
- Motiverande samtalsteknik

Åtgärder

Det finns en rad olika åtgärder att erbjuda patienten både på vårdcentralen, inom PVO-området, och /eller i samverkan med kommunen

Exempel på individuella åtgärder....

- Motion, ex gång med stegmätare
- Rökavvänjning, riskbrukssamtal
- Stödsamtal – tex. hos kurator
- Kostrådgivning
- Läkarkontakt – vid behov medicinering
- Vid alkohol/tablettmissbruk, kontakt med Lundby sjukhus



Åtgärder

.....gruppverksamhet

- Motion ex stavgång
- Rökavvänjning
- Överviktsgrupper
- Stresskurs
- Fysisk aktivitet på recept (FAR)
- Hälsodisken ex.
 - Sömnskola
 - Depressionsskola
 - Värkstaden



Åtgärder

....åtgärder i kommunen

- Korpen
- PRO
- Friluftsförbundet
- Kyrkans grupper
- Aktiva seniorer
- Agora kvinnoverksamhet
- Invandrareföreningar
- Solkatten självhjälpsgrupper
- Patientföreningar
- Bonavia

