

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Riktade – mot vad då?



Syftet är att:

Förebygga insjuknande
och förtida död i
hjärtkärlsjukdom

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan



Målgrupper:

Alla vårdcentraler i Region Jönköpings län ska erbjuda sina listade invånare riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan det år de fyller:

- 40 år
- 50 år
- 60 år
- 70 år

samt via barnhälsovården

- Alla förstagångsföräldrar när barnet fyllt ett år

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan



Vad behövs?

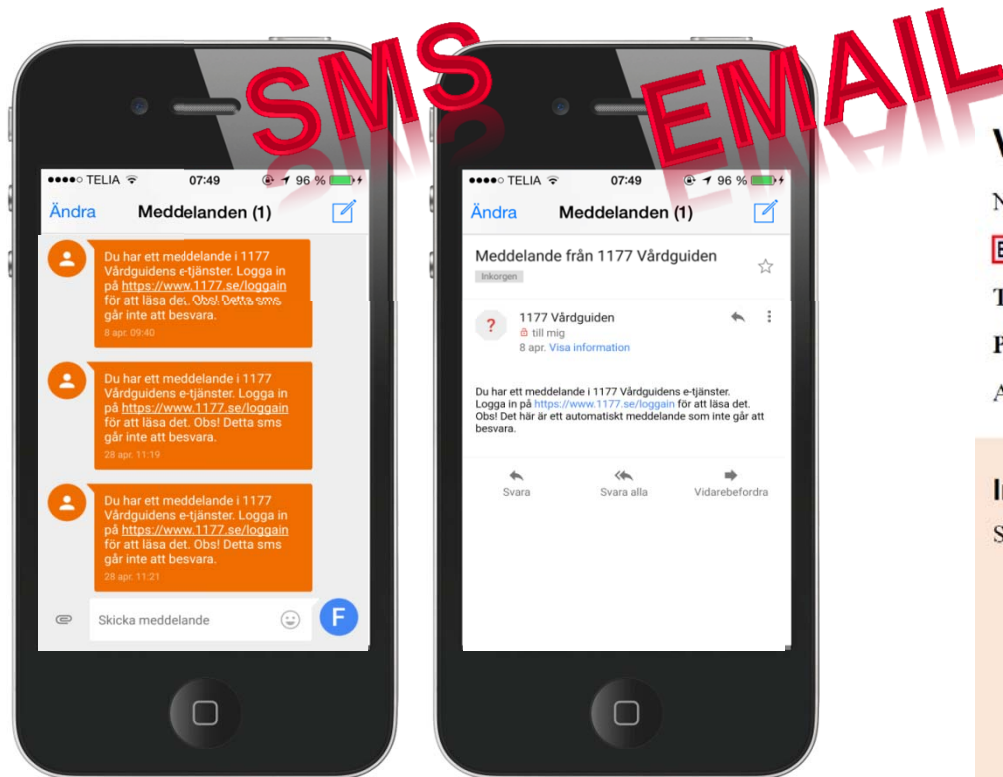
Personal utbildad i:

- Motiverande samtal
- Praktisk prevention med Hälsokurvan (2 dagar)
- Årlig fortbildning
- Manual
- Metod- och kompetensstöd

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

En personlig inbjudan skickas till
invånaren via sms och e-post

..... och vanlig post



Välkommen till ditt hälsosamtal

Nu är det dags för ditt hälsosamtal. Du är välkommen till:

Ethel Arvidsson, sjuksköterska

Tid: Måndag den 4 februari 2019 klockan 14

Plats: Habo vårdcentral, Kärrsvägen 33, Habo

Avgift: Hälsosamtalet kostar 100 kronor. Du kan betala med kort eller via faktura.

Innan du kommer till ditt hälsosamtal

Senast den 28 januari 2019 är det två viktiga saker du ska göra inför hälsosamtalet:

1. **Ta blodprov** på laboratoriet hos din vårdcentral. Du behöver inte boka tid för att ta prov.
2. **Svara på frågor** om dina levnadsvanor via 1177 Vårdguidens e-tjänster. Du hittar frågorna under "Alla övriga tjänster" – "Hälsosamtal". Om du inte använder e-tjänsterna kan du fylla i frågorna på en invånardator på vårdcentralen i samband med att du tar blodprov.

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

1-2016

Frågor inför hälsosamtalet

Besvara frågorna och ta med
som tagits vara underlag för
inte ut till någon obehörig.

Instruktioner: Enkäten kommer
använda kulspetspenna med

Markera dina svar med kryss.
Om du ångrar ditt svar, tack h

Skriv tydliga siffror, så här:

OBS! Nedanstående uppgifter

År Mån Dag
Datum

Kön
☐ Man
☐ Kvinna

Vikt (kg) Län

Syst BT Diast B
Blodtryck

Kolesterol LD

*20 frågor om
dina matvanor*

Motion
1-2016

**Frågor om din
fysiska aktivitet**

Före besöket:

- Besvara frågor

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Före besöket:

- Besvara frågor
- Provtagning för
Blodfetter
Blodsocker

Välkommen till ditt hälsosamtal Agnes Persson

Fyll i enkäterna nedan. Du kan när som helst spara och återgå till dessa senare. Vill du läsa mer om vad hälsosamtalet innebär innan du svarar kan du läsa mer om detta på [Hälsosamtal för 40-, 50-, 60- och 70-åringar](#)

Patienten loggar in via 1177



☐

Frågor inför hälsosamtalet, v1 2016

Frågor

Hälsa

Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

☐ Mycket bra

☒ Bra

☐ Någorlunda

☐ Dåligt

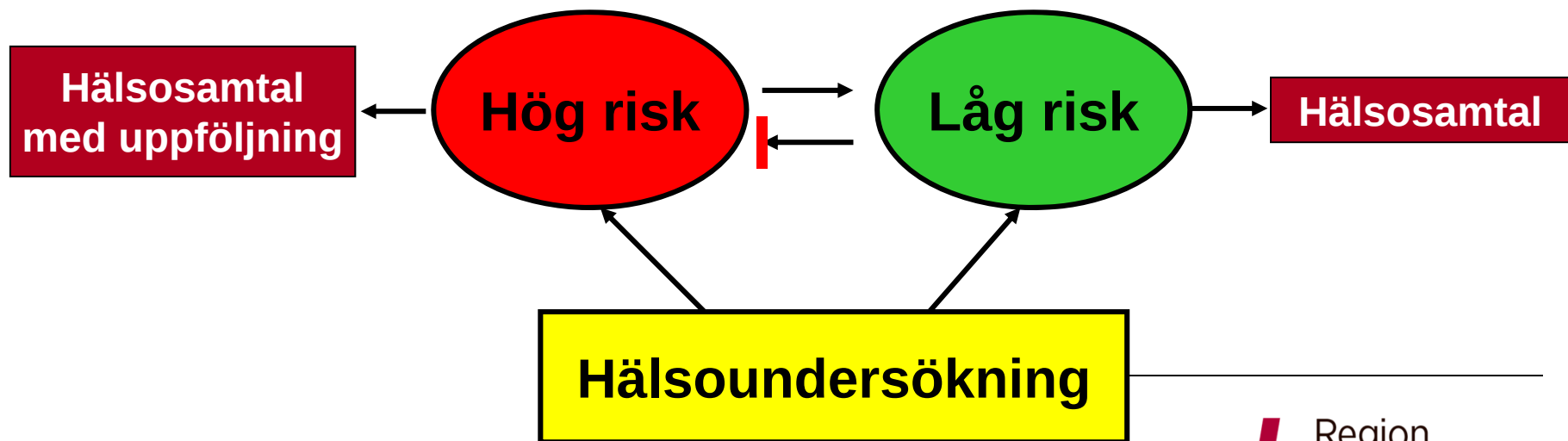
☐ Mycket dåligt

Har en läkare konstaterat att du har för högt blodtryck?

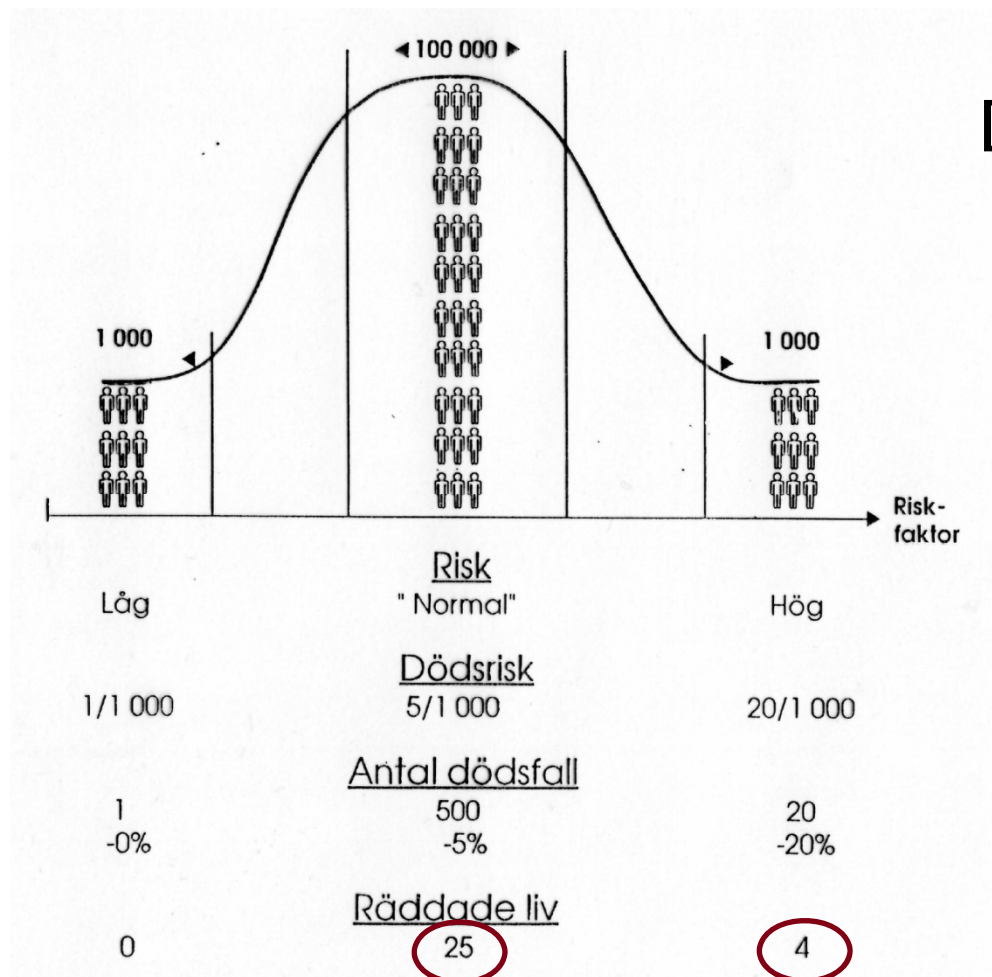
☒ Ja

☐ Nej

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan



Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan



Den preventiva paradoxen

För att ge utslag i folkhälsan är det "bättre att många med normal risk ändrar sig lite grand än att några få med hög risk ändrar sig mycket".

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan



Resultat

- Utfall levnadsvanor – uppföljning efter 2½ år
- Utfall biologiska riskmarkörer – uppföljning efter 5 år
- Utfall hjärtkärlsjukdom/hjärtdöd – uppföljning efter 12 år
- Utfall död oberoende av orsak – uppföljning efter cirka 25 år

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

ORIGINAL PAPER



Lifestyle changes after a health dialogue

Results from the Live for Life health promotion programme

Hans Lingfors¹, Kjell Lindström¹, Lars-Göran Persson¹, Calle Bengtsson² and Lauren Lissner^{2,3}

¹Health Centre of Habo and Development Unit for Primary Health Care, Jönköping, ²Department of Primary Health Care, Göteborg University, Gothenburg, ³Nordic School of Public Health, Gothenburg Sweden.

Fyra årskullar 35-åringar, som varit på hälsosamtal
1989 – 1992 återundersöktes 1993

Medeluppföljningstid 2½ år

Hans Lingfors



Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Vid uppföljning med nytt hälsosamtal 2½ år efter genomgången Hälsokurva hade:

- 22% av rökarna hade slutat röka
- 75 % hade minskat intaget av hårda fetter (mättat fett/transfett)
Hälften av dessa hade reducerat fettintaget med drygt en tredjedel
- Andelen med ingen eller låg fysisk aktivitet hade minskat med 43 %

Deltagare som förbättrade sin mat- eller motionsvanor förbättrade även sina värden för BMI, midja-stusskvot och kolesterol

Lingfors H, Lindström K, Persson LG, Bengtsson C, Lissner L. Lifestyle changes after a health dialogue. Results from the Live for Life health promotion programme. *Scand J Prim Health Care*. 2003 Dec;21(4):248-52.

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Hälsokurvan

KÖN 1 ÅLDER 40 GRUPP 40 PNR

NR 43 01 23001 BESÖK NR 01

DATUM 120215 Ethel 07

Undersökare

1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka 1075

2 Mat, Fett 75 Fiber 15 Kost-poäng 08

3 Alkohol, glas/vecka 10

4 Tobak 15 Cig/dag 15 Snusdosor/vecka 5

5 Livssituation 2

6 Psyisk ohälsa 2

7 Ärftlighet, diabetes 1

8 Ärftlighet, Hjärt-Kärl-sjd 74 Far (ålder) 72 Mor (ålder)

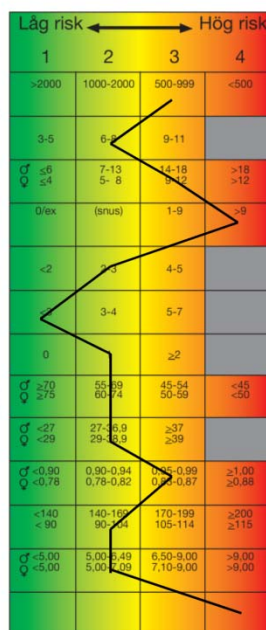
9 BMI, kg/m² 27.8

10 Midja-Stuss-kvot 0.96

11 Blodtryck, mm Hg 140 95

12 Kolesterol, mmol/l 6.20

13 Kronisk sjukdom Hjärtinfarkt 2010 125



- Utfall levnadsvanor – uppföljning efter 2½ år
- Utfall biologiska riskmarkörer – uppföljning efter 5 år

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Preventive Medicine 48 (2009) 20–24



Effects of a global health and risk assessment tool for prevention of ischemic heart disease in an individual health dialogue compared with a community health strategy only

Results from the Live for Life health promotion programme

Hans Lingfors ^{a,c,*}, Lars-Göran Persson ^{a,c}, Kjell Lindström ^{b,c}, Calle Bengtsson ^d, Lauren Lissner ^d

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Gör hälsosamtalen någon nytta?

Två olika typer av kommuner jämfördes

Fyra interventionskommuner:

där 35-åringar erbjudits hälsosamtal även vid 30 års ålder

Fyra referenskommuner:

där 35-åringar inte erbjudits hälsosamtal tidigare

Lingfors H, Persson LG, Lindström K, Bengtsson C, Lissner L. Effects of a global health and risk assessment tool for prevention of ischemic heart disease in an individual health dialogue compared with a community health strategy only results from the Live for Life health_promotion programme. *Prev Med.* 2009 Jan;48(1):20-4. Epub 2008 Nov 1.

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Sammanfattning av de viktigaste resultaten

I de kommuner där man erbjudit hälsosamtal sågs en gynnsammare utveckling med avseende på:

- Matvanor
- Psykisk ohälsa
- Vikt
- Midjeomfång
- Blodtryck
- Kolesterol
- Metabol profil

Lingfors H, Persson LG, Lindström K, Bengtsson C, Lissner L.
Effects of a global health and risk assessment tool for prevention of
ischemic heart disease in an individual health dialogue compared with
a community health strategy only results from the Live for Life health
promotion programme. *Prev Med.* 2009 Jan;48(1):20-4. Epub 2008 Nov 1.

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Hälsokurvan

KÖN 1 ÅLDER 40 GRUPP 40 PNR

NR 43 01 23001 BESÖK NR 01

DATUM 12.02.15 Ethel 07

Undersökare

1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka 1075

2 Mat, Fett 7.5 Fiber 1.5 Kost-poäng 0.8

3 Alkohol, glas/vecka 1.0

4 Tobak 1.5 Cig/dag 1.5 Snusdosor/vecka 1.5

5 Livssituation 2

6 Psyisk ohälsa 2

7 Ärftlighet, diabetes 1

8 Ärftlighet, Hjärt-Kärl-sjd 7.4 Far (ålder) 7.2 Mor (ålder)

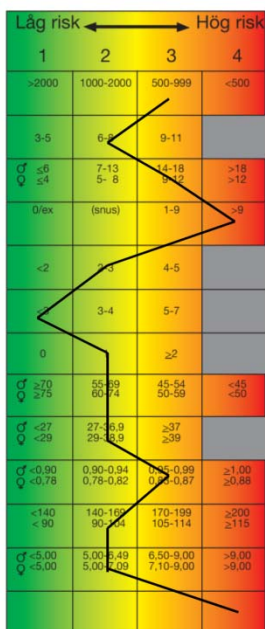
9 BMI, kg/m² 27.8

10 Midja-Stuss-kvot 0.96

11 Blodtryck, mm Hg 140 95

12 Kolesterol, mmol/l 6.20

13 Kronisk sjukdom Hjärtinfarkt 2010 12.5

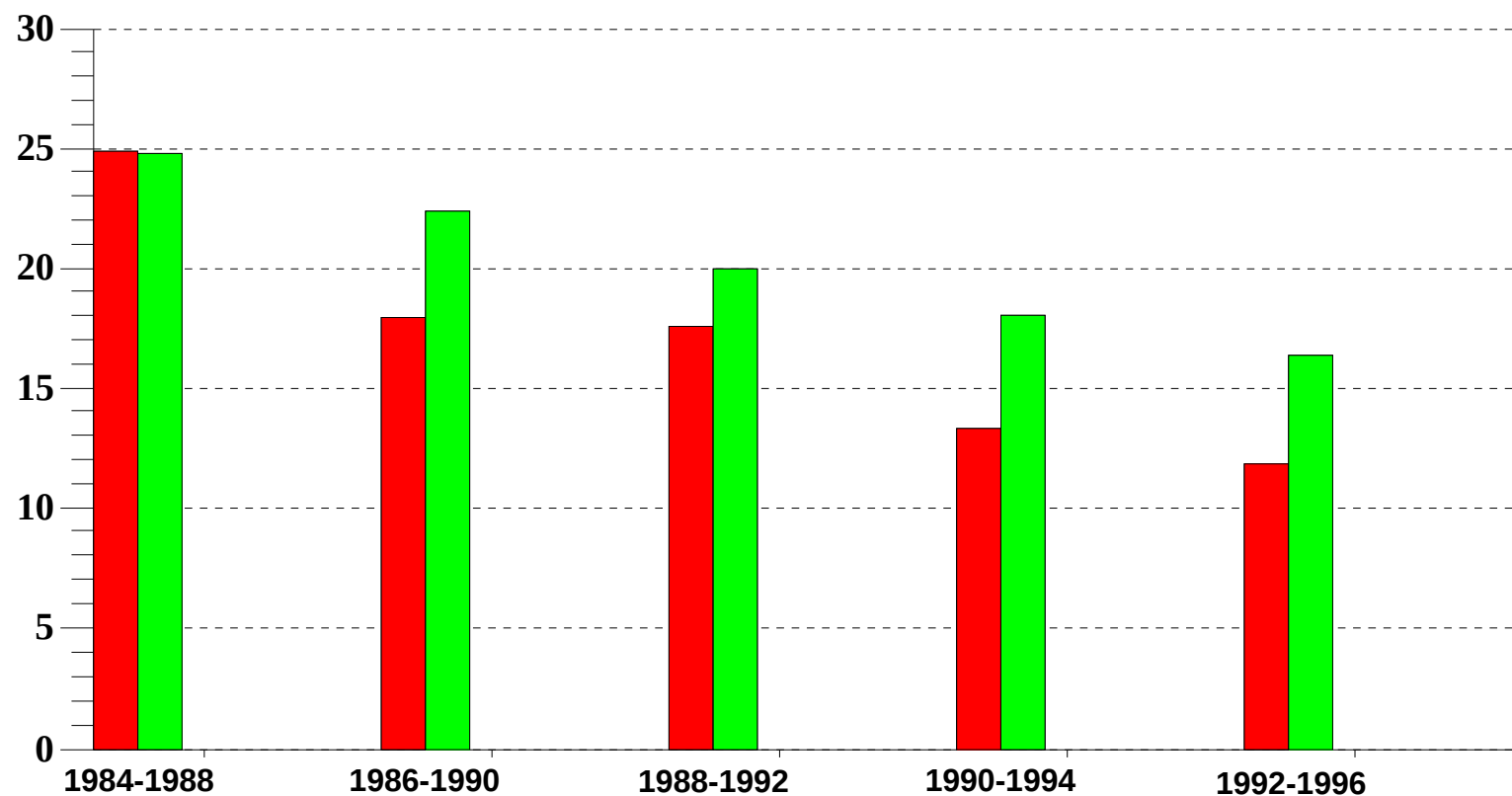


Resultat

- Utfall levnadsvanor – uppföljning efter 2½ år
- Utfall biologiska riskmarkörer – uppföljning efter 5 år
- Utfall hjärtkärtsjukdom/hjärtdöd – uppföljning efter 12 år

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Ischemisk hjärtsjd, döda/10', m, 15-74 år(5-årsmv)



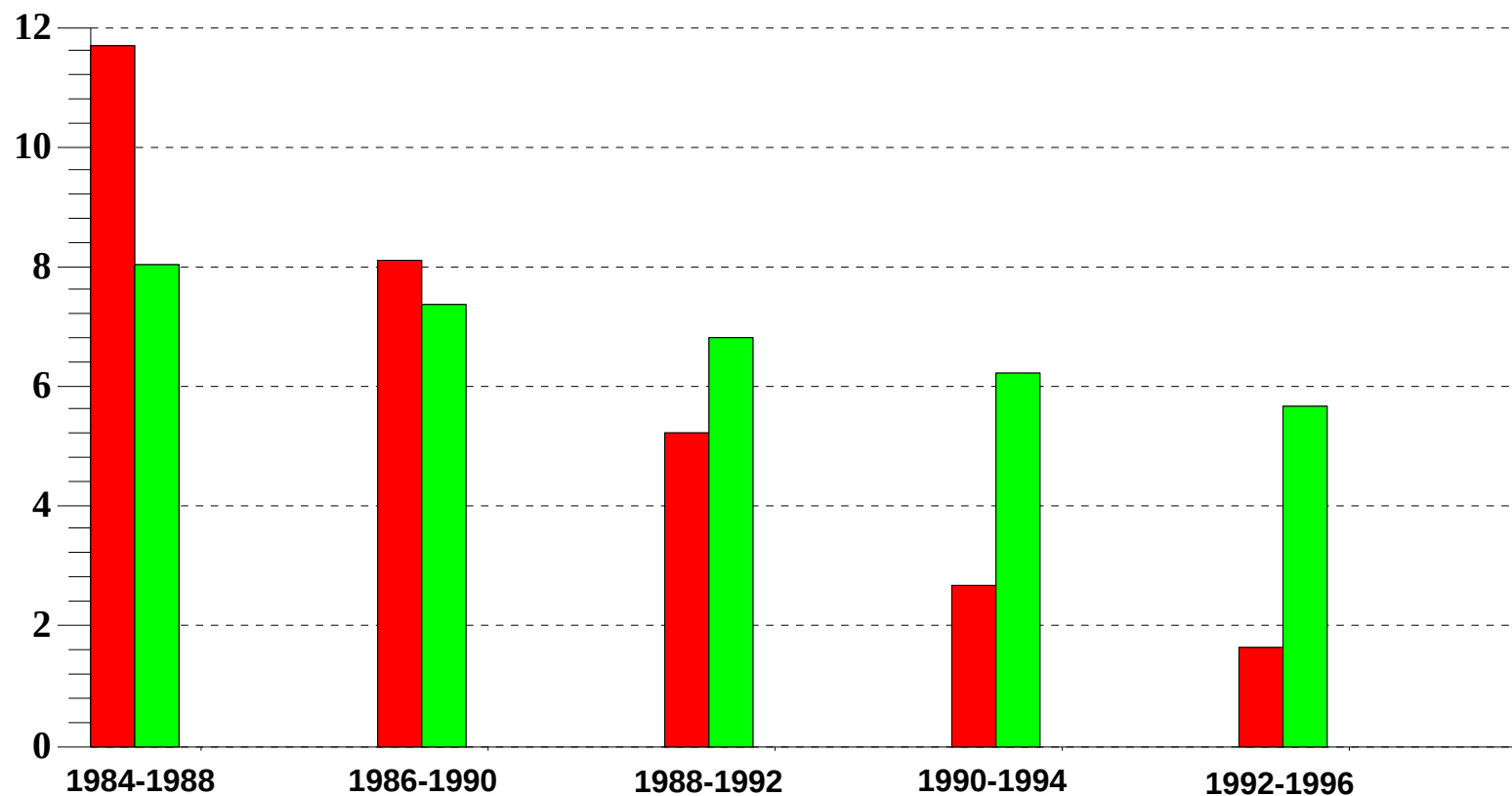
● Habo
● Riket

Lingfors H, Persson LG, Lindström K, Ljungquist B, Bengtsson C. Time for a "vision zero" concerning premature death from ischaemic heart disease? *Scand J Prim Health Care*. 2002 Mar;20(1):28-32.

 Region
Jönköpings län

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Ischemisk hjärtsjd, döda/10',kv, 15-74 år(5-årsmv)

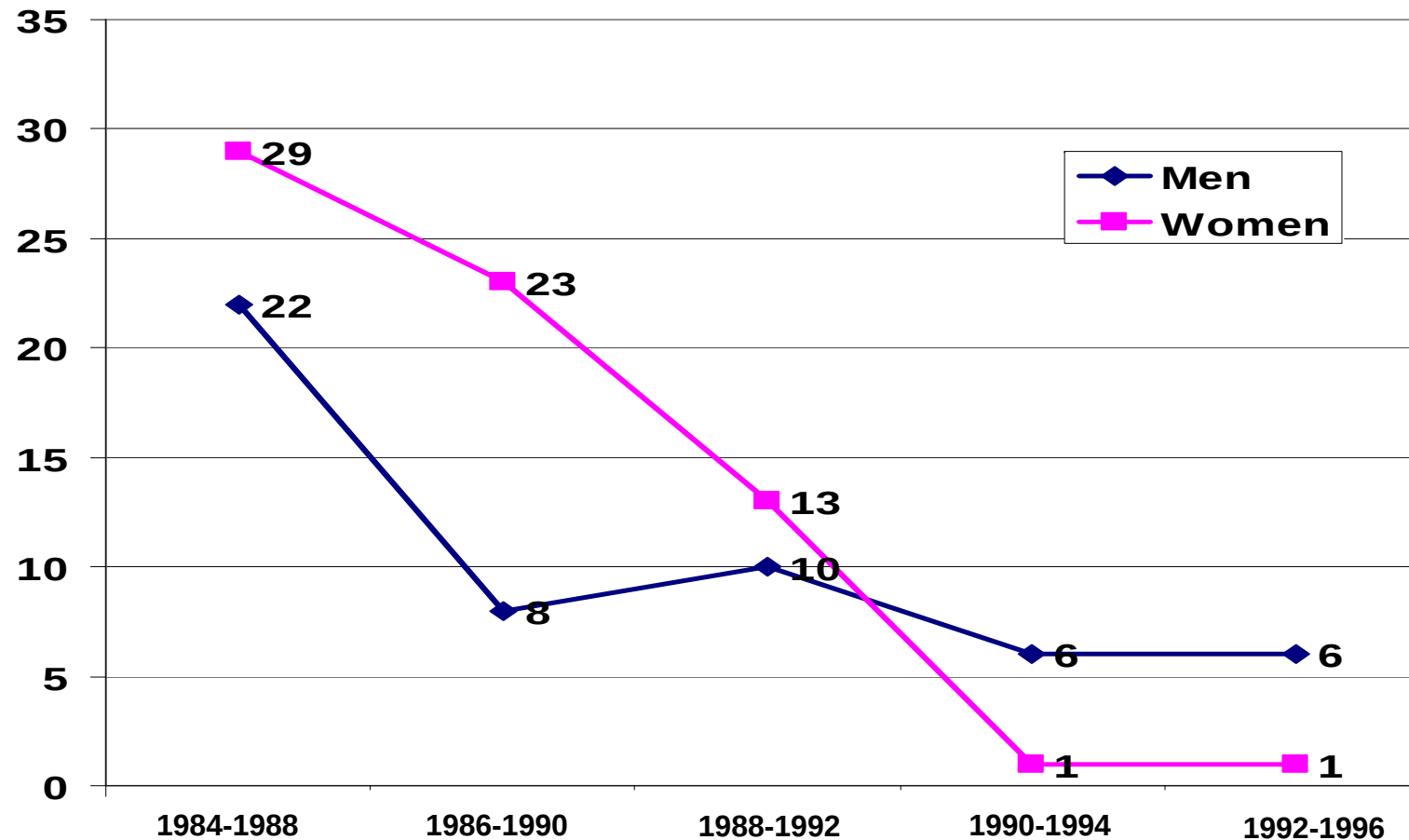


● Habo
● Riket

Lingfors H, Persson LG, Lindström K, Ljungquist B, Bengtsson C. Time for a "vision zero" concerning premature death from ischaemic heart disease? *Scand J Prim Health Care*. 2002 Mar;20(1):28-32.

 Region
Jönköpings län

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan



Rang position för Habo 1984-1996 vad gäller mortalitet i ischemisk hjärtsjukdom i jämförelse med 33 jämförbara kommuner

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Hälsokurvan

KÖN 1 ÅLDER 40 GRUPP 40 PNR

NR 43 01 23001 BESÖK NR 01

DATUM 12.02.15 Ethel Undersökare 07

1 Fysisk aktivitet, kcal/vecka 1075

2 Mat, Fett 7.5 Fiber 1.5 Kost-poäng 0.8

3 Alkohol, glas/vecka 1.0

4 Tobak 1.5 Cig/dag 1.5 Snusdosor/vecka 5

5 Livssituation 2

6 Psyisk ohälsa 2

7 Ärftlighet, diabetes 1

8 Ärftlighet, Hjärt-Kärl-sjd Far (ålder) 74 Mor (ålder) 72

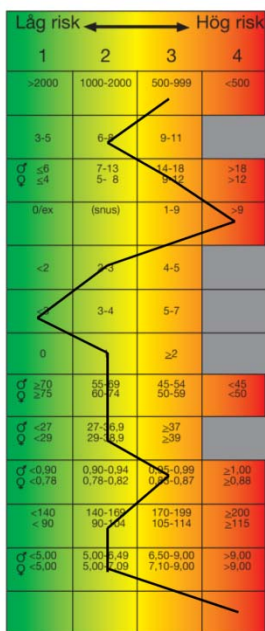
9 BMI, kg/m² 27.8

10 Midja-Stuss-kvot 0.96

11 Blodtryck, mm Hg 140 - 95

12 Kolesterol, mmol/l 6.20

13 Kronisk sjukdom Hjärtinfarkt 2010 125



Resultat

- Utfall levnadsvanor – uppföljning efter 2½ år
- Utfall biologiska riskmarkörer – uppföljning efter 5 år
- Utfall hjärtskärlsjukdom/hjärtdöd – uppföljning efter 12 år
- Utfall död oberoende av orsak – uppföljning efter cirka 25 år

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Open access

Research

BMJ Open All-cause mortality among young men 24–26 years after a lifestyle health dialogue in a Swedish primary care setting: a longitudinal follow-up register study

Hans Lingfors,^{1,2} Lars-Göran Persson^{1,2}

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Långtidsuppföljning av hälsosamtal i Habo 1985-1987 efter 22-27 år (2009-2012)

Syften:

- Jämföra socioekonomisk status för männen i Habo med motsvarande ålderskohort för övriga Sverige
- Jämföra total död (mortality rate) för männen i Habo med motsvarande ålderskohort för övriga Sverige
- Studera morbiditet och mortalitet i relation till levnadsvanor

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Årsinkomst 1992 för män födda 1943-1952 i Habo respektive övriga Sverige

Årsinkomst 1992	Habo	Sverige
Medelinkomst	202 200 SEK/år	203 500 SEK/år
Medianinkomst	186 600 SEK/år	186 800 SEK/år

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Utbildningsnivå i Habo respektive övriga Sverige för män födda 1943-1952

Utbildningstidens längd 1985	Habo	Sverige		
Kort utbildning ≤ 9 år	40 %	34 %		
Meddellång utbildning 10-12 år	40 %	43 %		
Lång utbildning ≥13 år	20 %	23 %	Chi-square = 11.1	p=0,004

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Mortalitet 1987-2009 för män födda 1943-1952

	Men 1985 born between 1943-1952	Deaths 1987- 2009	Mortality rate ¹	Odd's ratio compared to Sweden	95 % CIs
Sweden (Habo excluded)	656 686	60 612	92.3	1.00	
Habo					
Invited	757	51	67.4	0.71	0.53 – 0.95
Participants	652	36	55.2	0.57	0.40 – 0.81
Non-participants	105	15	142.9	1.64	0.91 – 2.90

¹ Mortality rate calculated as (number of deaths/person-years of observation) * 1000

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Levnadsvanor och total dödlighet för män födda 1943-1952, som deltagit i hälsosamtal 1985-1987 (n=652)

Lifestyle habits	Number of persons at risk	Deaths	Odd's ratio for deaths	95 % CIs
Smoking				
Yes	195	25	1.00	
No	457	24	0.38	0.20 – 0.70
Dietary score				
Unhealthy	291	33	1.00	
Healthy	356	16	0.37	0.19 – 0.71
Alcohol consumption				
High intake	65	6	1.00	
Low intake	587	43	0.78	0.30 – 2.12
Phys activity/fitness				
Low	288	20	1.00	
Moderate to high	352	28	0.86	0.48 – 1.57
Lifestyle index				
High risk	102	21	1.00	
Moderate risk	286	17	0.24	0.12 – 0.48
Low risk	247	10	0.16	0.07 – 0.36

Riktade hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan

Konklusion

Dödligheten bland män i åldern 33-42 år som bjudits in till ett hälsosamtal 1985-1987 var **29 % lägre** jämfört med jämnåriga män i resten av Sverige vid uppföljning efter 24-26 år (analyserat enligt "intention to treat").

För dem som deltog i hälsosamtalet var dödligheten **43 % lägre** jämfört med övriga Sverige ("on-treatment-analysis").

Starkt **samband mellan levnadsvanor och total dödlighet** liksom insjuknande och död i **hjärtkärlsjukdom och cancer**.

Socioekonomisk status (SES) var **likvärdig** eller något **lägre** i Habo jämfört med övriga Sverige.