

Närhälsan Hälsoenhet
2026-01-30

SLUTRAPPORT

Projekt Riktade hälsosamtal Hisingen 2023–2025

Närhälsan Hälsoenhet i samverkan med
vårdcentralerna i Backa, Kärra och Tuve

Datum: 2026-01-30

Dokumentnamn: Slutrapport Projekt Riktade hälsosamtal, Hisingen 2023–2025

Ärende: OSN 2023–01502

Uppdrag från Operativa hälso- och sjukvårdsnämnden

Rapporteras till Operativa hälso- och sjukvårdsnämnden och styrelsen för Närhälsan

Projektledare/kontaktperson:

Carolina Svensson, Närhälsan Hälsoenhet

E-post: carolina.svensson@vgregion.se

Projektsamordnare: Caroline Johansson, Närhälsan Hälsoenhet

Samverkanssamordnare: Camilla Vikander, Närhälsan Hälsoenhet

INNEHÅLL

SAMMANFATTNING.....	4
BAKGRUND	7
SYFTE OCH MÅL.....	8
RESULTAT	9
Utökad samverkan.....	9
Samverkansinsatser utifrån behov och önskemål.....	10
Långsiktighet och andra identifierade framgångsfaktorer	11
Aktivitetskatalog.....	13
Riktade hälsosamtal	13
Flödesschema, digitala arbetssätt och kostnad.....	13
Uppföljning efter genomfört hälsosamtal	17
Blodsocker	18
Blodfetter.....	20
Blodtryck	22
BMI – Body Mass Index.....	24
Upplevd hälsa och livskvalitet.....	25
Matvanor	26
Fysisk aktivitet	28
Alkohol	28
Cigaretter, snus och andra nikotinprodukter	28
Invånares egna ord om levnadsvaneförändringar	29

DISKUSSION.....	30
SLUTSATS	33
BILAGA 1: Samverkansinsatser	34
BILAGA 2: Egna ord om levnadsvaneförändring	43

SAMMANFATTNING

I december 2022 tog Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd och styrelsen för Närhälsan beslut om att teckna en vårdöverenskommelse om ett pilotprojekt mellan 2023–2025 med Riktade hälsosamtal för 60- och 70-åringar ([Överenskommelse om pilotprojekt med riktade hälsosamtal](#)). Projektet har genomförts av Närhälsans Hälsoenhet på Närhälsans vårdcentraler i Backa, Kärra och Tuve.

Den svenska modellen för riktade hälsosamtal är ett evidensbaserat arbetssätt för att främst uppmärksamma frisk- och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes inom primärvården. Utvalda åldersgrupper bjuds in till ett personcentrerat motiverande samtal baserat på levnadsvanor (fysisk aktivitet, matvanor, alkoholvanor, tobaksvanor), biologiska riskfaktorer (blodtryck, blodfetter, blodsocker, vikt, midjemått), livssituation, psykisk hälsa och ärftlighet ([HFS-nätverket: Riktade hälsosamtal](#)).

Pilotprojektet har genomförts i två parallella spår: utökad samverkan med andra samhällsaktörer inom det hälsofrämjande området, samt att bjuda in utvalda åldersgrupper till riktade hälsosamtal. Detta projekt syftar inte till att utvärdera *den svenska modellen för riktade hälsosamtal*.

Utökad samverkan

Kontakt etablerades tidigt med tre viktiga samhällsaktörer inom det hälsofrämjande området på Norra Hisingen: Folkhälsoutvecklare, Hälsolots, samt Hälsofrämjande och förebyggandeenheten. Kontakt etablerades även med flera andra viktiga verksamheter inom både kommun och civilsamhälle. Målgrupper för de hälsofrämjande samverkansinsatserna i första hand varit seniorer och individer och grupper i befolkningen som hälso- och sjukvården vanligtvis har svårare att nå med hälsofrämjande insatser, som exempelvis personer med annat modersmål än svenska. Utgångspunkten har genom hela projektet varit att anpassa de hälsofrämjande insatserna utifrån önskemål och behov som framkommit från samverkansaktören och målgruppen.

Sammanlagt under 2023–2025 har 46 hälsofrämjande insatser genomförts tillsammans med 20 olika samhällsaktörer och 2550 deltagare/invånare har nåtts i samband med dessa insatser. Det har blivit tydligt att intresset är särskilt stort för samverkan med hälso- och sjukvården kring Livsmedelsverkets allmänna och vetenskapligt förankrade kostråd. Långsiktighet bedöms vara en viktig parameter för en framgångsrik samverkan. Etablerade relationer, ökad kunskap och erfarenhet, samt kloka strategiska val gjorde det möjligt att nå betydligt fler under projektets

tredje år (1700 deltagare) jämfört med projektets första år (150 deltagare). Utöver långsiktighet, så har korta kontaktvägar, regelbundna avstämningar, samt systematisk planering och utvärdering med stöd av [Helhetsmetodiken](#), identifierats som viktiga faktorer för en aktiv och meningsfull samverkan som är hållbar över tid.

Samverkanssamordnarens roll som spindeln i nätet för allt samverkansarbete bedöms ha varit avgörande.

Som en del av samverkansspåret inom projektet så har även [Närhälsan Hälsoenheten - Aktivitetskatalog Norra Hisingen](#) tagits fram. I aktivitetskatalogen presenteras ett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga i närområdet och digitalt, med särskilt fokus på personer som är 60 år och äldre.

Riktade hälsosamtal

2021–2022 genomfördes ett pilotprojekt vid Närhälsans Hälsoenhet i Alingsås och Lerums kommuner med en variant av riktade hälsosamtal. Värdefulla erfarenheter från detta projekt togs i beaktning och ett omfattande arbete genomfördes för att helt gå över till *den svenska modellen för riktade hälsosamtal* ([HFS-nätverket: Riktade hälsosamtal](#)). Inledningsvis bjöds 60 och 70-åringar in i enlighet med projektplanen. I mitten av 2024 ansökte dock projektansvarig om att även få bjuda in 50-åringar, då andelen som tackade ja var lägre än väntat i förhållande till nationell statistik och det då bedömdes finnas utrymme för fler åldersgrupper. Önskemålet godkändes och från och med augusti 2024 skickades inbjudningar även till 50-åringar. Sammanlagt 2483 invånare har mottagit en inbjudan till ett riktat hälsosamtal under projektets tre år. I genomsnitt tackade 29% av de inbjudna 50, 60 och 70-åringarna ja till erbjudandet och totalt 717 riktade hälsosamtal har genomförts där 43% varit män och 57% kvinnor.

Invånare med förhöjda eller suboptimala värden vid hälsosamtalet (blodtryck, blodsocker, blodfetter) har erbjudits uppföljning för att utvärdera eventuell effekt av levnadsvanebehandling och/eller läkemedelsbehandling. Vid dessa uppföljningar har det varit möjligt att identifiera förändringar i positiv riktning gällande blodsocker (fP-glukos och HbA1c) och blodfetter (totalkolesterol och LDL-kolesterol) för en andel av invånarna i samtliga åldersgrupper. Då ett uppmätt förhöjt blodtryck följts upp på flera olika sätt, så har det inte varit möjligt att sammanställa data och dra slutsatser kring förändring gällande blodtryck inom projektet. 71% av 50 och 60-åringarna hade ett BMI som indikerade övervikt eller obesitas vid hälsosamtalet. BMI och midjemått har inte följts upp systematiskt inom projektet.

Oberoende av om avvikande värden identifierades eller inte så har alla invånare som genomfört ett riktat hälsosamtal mottagit uppföljande frågeformulär med frågor om hälsa, välbefinnande och levnadsvanor 2–12 mån efter hälsosamtalet. Det har vid

dessa uppföljningar varit möjligt att identifiera en förändring i positiv riktning avseende matvanor för en andel av deltagarna i samtliga åldersgrupper, men inte för övriga levnadsvanor. 245 invånare som genomfört ett riktat hälsosamtal har dock valt att med egna ord berätta om stora eller små levnadsvaneförändringar som de anser att hälsosamtalen bidragit till. I dessa kommentarer lyfts inte bara matvanor fram utan även fysisk aktivitet, alkoholvanor och tobaksvanor.

Slutsats

De hälsofrämjande samverkansinsatserna och de riktade hälsosamtalen för 50, 60 och 70-åringar bedöms i enlighet med projektets syfte ha bidragit till att:

- Förlänga den friska tiden och minska den sköra tiden för äldre
- Främja hälsosamma levnadsvanor bland äldre, samt förebygga och tidigt upptäcka sjukdom (hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2)
- Bidra till god och jämlik hälsa

Långsiktighet och att ha en samordnare för samverkansarbetet bedöms ha varit framgångsfaktorer. De samverkansinsatser som genomförts har utformats utifrån identifierade behov och önskemål och i samarbete med andra samhällsaktörer har de varit möjligt att möta individer och grupper i samhället som hälso- och sjukvården vanligtvis har svårare att nå med hälsofrämjande insatser. Arbetsätten och det uppbyggda nätverket bedöms vara möjliga att utveckla vidare.

Resultat som identifierats vid uppföljning efter de riktade hälsosamtalen med förbättrade värden avseende blodsocker, blodfetter och matvanor i samtliga åldersgrupper, går i linje med slutsatserna som presenterades i NPO Levnadsvanors systematiska kunskapsgenomgång av metoden ([Slutrapport avseende den svenska modellen för riktade hälsosamtal](#), sid 5). Reflektioner från de 245 invånare från samtliga åldersgrupper som med egna ord berättat om levnadsvaneförändringar inom samtliga områden (matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, tobak), indikerar att det är värdefullt att använda flera olika metoder vid uppföljning av levnadsvanor, eftersom även små förändringar kan göra stor skillnad för hälsan.

Vid eventuellt fortsatt arbete med metoden bedöms det vara angeläget att ett digitalt stöd för Riktade hälsosamtal blir tillgängligt i VGR för att minska administrationen för hälsosamtalsledare. Det bedöms även vara önskvärt med mer omfattande marknadsföring i samhället, för att utforska om detta kan minska eventuell osäkerhet kring innehåll och syfte och öka andelen som tackar ja till erbjudandet.

BAKGRUND

I december 2022 tog Göteborgs hälso- och sjukvårdsnämnd och styrelsen för Närhälsan beslut om att teckna en vårdöverenskommelse om ett pilotprojekt mellan 2023–2025 med Riktade hälsosamtal för 60- och 70-åringar ([Överenskommelse om pilotprojekt med riktade hälsosamtal](#)). Projektet har genomförts av Närhälsans Hälsoenhet på Närhälsans vårdcentraler i Backa, Kärra och Tuve. Se [Projektplan](#) för mer utförlig bakgrund och genomförande.

Detta är slutrapporten för projektet. Delrapporter för uppstartsåret 2023 och projektåret 2024 har tidigare sammanställts. Se länkar nedan:

- [Delrapport 2023 Riktade hälsosamtal Hisingen](#)
- [Delrapport 2024 Riktade hälsosamtal Hisingen](#)

Under samma tidsperiod har även har även ett projekt med riktade hälsosamtal genomförts på sex av Närhälsans vårdcentraler i Alingsås och Lerums kommuner. Se länk nedan för slutrapporten från 2024:

- [2023–2024: Slutrapport Strategisk satsning Närhälsan Hälsoenheten](#)

Den svenska modellen för riktade hälsosamtal är ett evidensbaserat arbetssätt för att främst uppmärksamma frisk- och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2 inom primärvården. Utvalda åldersgrupper bjuds in till ett personcentrerat motiverande samtal baserat på levnadsvanor (fysisk aktivitet, matvanor, alkoholvanor, tobaksvanor), biologiska riskfaktorer (blodtryck, blodfetter, blodsocker, vikt, midjemått), livssituation, psykisk hälsa och ärftlighet ([HFS-nätverket: Riktade hälsosamtal](#)).

2022 genomfördes en systematisk kunskapsgenomgång av metodens effekter och i slutrapporten som publicerades av NPO Levnadsvanor, framkom att metoden bland annat har effekt på total dödlighet och dödlighet i hjärt-kärlsjukdom. I rapporten poängteras även att ”*både hälsosamtal och samhällsinriktade åtgärder bör ingå*” ([Slutrapport avseende den svenska modellen för riktade hälsosamtal](#), sid 5).

Under hela projekttiden har arbetet därför genomförts i två parallella spår:

UTÖKAD SAMVERKAN
Befolkningsinriktade insatser genomförs tillsammans med andra samhällsaktörer för att främja hälsa och hälsosamma levnadsvanor.

RIKTADE HÄLSOSAMTAL
Utvalda åldersgrupper bjuds in till ett hälsosamtal med provtagning riktat mot att förebygga hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2.

Detta projekt syftar inte till att utvärdera *den svenska modellen för riktade hälsosamtal*.

SYFTE OCH MÅL

Projektets övergripande syfte har varit att:

- Förlänga den friska tiden och minska den sköra tiden för äldre
- Främja hälsosamma levnadsvanor bland äldre, samt förebygga och tidigt upptäcka sjukdom (hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2)
- Bidra till god och jämlik hälsa

Projektmål för samverkan

Projektets process-, resultatmål och frågeställningar kopplade till samverkan handlade sammanfattningsvis om att utöka primärvårdens nätverk lokalt och om att skapa strukturer för hållbar och aktiv samverkan.

I samverkan med andra samhällsaktörer var målet att genomföra olika typer av hälsofrämjande insatser som skulle nå individer och grupper i befolkningen med behov och önskemål om att förbättra sina levnadsvanor, samt att erbjuda inspiration, kunskap och vid behov vägleda vidare till stöd för förändring.

Projektmål för Riktade hälsosamtal

Process-, resultatmål och frågeställningar för de riktade hälsosamtalen handlade om att skapa interna strukturer för att kunna starta upp arbetet på samtliga vårdcentraler. De handlade även om att invånare med avvikande provsvar och/eller mätvärden (blodfetter, blodsocker, blodtryck, BMI, midjemått) skulle nås och att dessa individer skulle erbjudas uppföljning, stöd till levnadsvaneförändring, samt vid behov läkarbedömning och eventuell läkemedelsbehandling.

Vid uppföljning efter genomfört hälsosamtal fanns även mål om att identifiera förändringar avseende levnadsvanor (matvanor, alkohol, tobak och fysisk aktivitet), upplevd hälsa och välbefinnande.

Under 2024 var ambitionen att samtliga listade 60- och 70-åringar på de aktuella vårdcentralerna skulle bjudas in, medan målsättningen var lägre 2023 respektive 2025 på grund av uppstart och projektavslut.

Se [projektplan](#) för frågeställningar, processmål och resultatmål i sin helhet.

RESULTAT

Nedan presenteras resultat med utgångspunkt i de två parallella spår som arbetet genomförts i: Utökad samverkan och Riktade hälsosamtal.

Utökad samverkan

Utifrån projekt målet om att utöka nätverket så genomfördes inledningsvis ett omfattande arbete med att kartlägga viktiga samhällsaktörer inom det hälsofrämjande området på Norra Hisingen.

Kontakt etablerades tidigt med tre viktiga verksamheter i Göteborg Stad:



Dessa tre blev sedan navet för samverkan under projekt tiden, då merparten av de insatser som genomfördes var direkt eller indirekt kopplade till någon av dessa aktörer.

Kontakt etablerades även med flera andra viktiga verksamheter inom både kommun och civilsamhälle som på olika sätt ingått i samverkansinsatser under projekt tiden.

- Centrum för fysisk aktivitet - CFFA
- Idrotts och föreningsförvaltningen, Göteborgs Stad
- Familjebostäder Hisingen
- Samordningsförbundet FINSAM
- SPF Seniorerna, seniororganisation
- Åldersvänliga Göteborg, Göteborgs Stad
- PRO - pensionärernas riksorganisation
- Kulturhuset House of Possibilitas
- Community center Brunnsbo, Göteborgs Stad
- Demokrati och medborgarservice, Göteborgs Stad
- Fritidsbanken
- Mamma United
- Folktandvården
- RF- SISU: Street Games
- Lights on/Skola som arena på Ellen Keyskolan – Göteborgs Stad

Även Närhälsan Backa rehabmottagning har medverkat vid samverkansinsatser. Länk till information om respektive samverkansaktör finns i bilaga 1.

Samverkansinsatser utifrån behov och önskemål

Projektets övergripande syfte har bland annat varit att bidra till god och jämlik hälsa i befolkningen och att främja hälsosamma levnadsvanor bland äldre. Därför har målgrupper för samverkansinsatser i första hand varit seniorer och individer och grupper i befolkningen som hälso- och sjukvården vanligtvis har svårare att nå med hälsofrämjande insatser, som exempelvis personer med annat modersmål än svenska.

Det utökade nätverket har inneburit ett ömsesidigt erfarenhets- och kunskapsutbyte. Utgångspunkten har genom hela projektet varit att anpassa de hälsofrämjande insatserna utifrån önskemål och behov som framkommit från samverkansaktören och målgruppen. I praktiken har detta inneburit att projektets resurser och kompetens kring hälsosamma levnadsvanor (matvanor, fysisk aktivitet, tobak, alkohol) har knutits till en planerad aktivitet eller evenemang, alternativt till en befintlig verksamhet eller mötesplats, där en målgrupp förväntats befinna sig.



Sammanlagt under 2023–2025 har 46 hälsofrämjande insatser genomförts tillsammans med 20 olika samhällsaktörer. En samanställning över samtliga insatser finns i bilaga 1.

De olika insatserna skiljer sig åt men kan grupperas in i sex olika huvudkategorier som presenteras i figuren nedan.

Samverkan – huvudkategorier av hälsofrämjande insatser



Det har blivit tydligt att intresset är särskilt stort för samverkan med hälso- och sjukvården kring Livsmedelsverkets allmänna och vetenskapligt förankrade kostråd. Motstridiga budskap i media bidrar till osäkerhet och flertalet samverkansaktörer och deltagare har uttryckt att det är värdefullt att få information från hälso- och sjukvården, samt tillförlitliga källor att vända sig till för fördjupad läsning som exempelvis [Livsmedelsverkets hemsida](#). Även konkreta tips på bland annat mellanmål har varit uppskattat, som bland annat finns tillgängligt på [Matkassen - bra mat för hälsa, miljö och plånbok](#) som är en hemsida framtagen av dietister i Västra Götalandsregionen. Olika typer av fysisk aktivitet i prova-på-format i kombination med dialoger kring positiva hälsoeffekter på bland annat blodtryck, blodsocker, blodfetter, sömn, stress och oro har också engagerat.

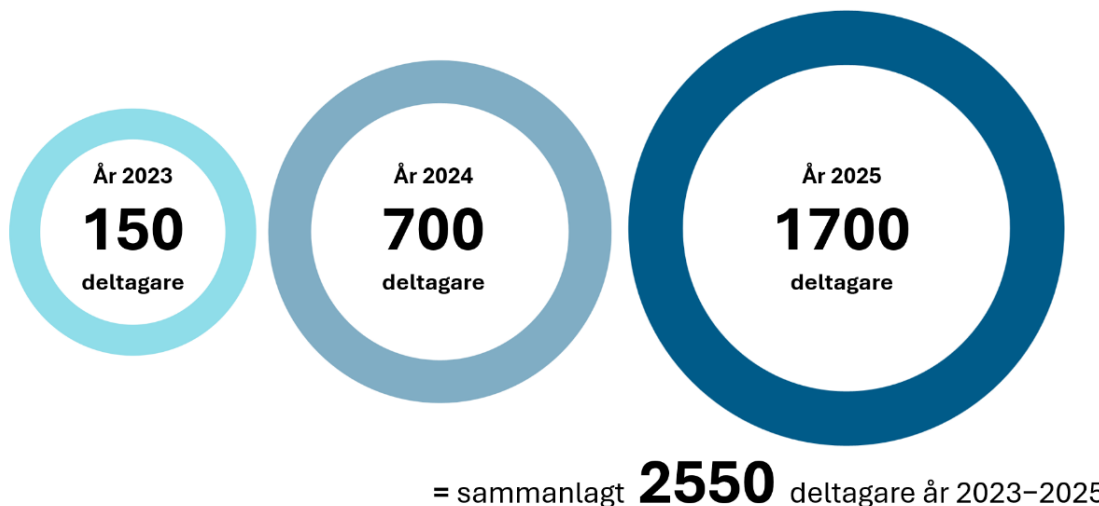
I flera olika sammanhang har deltagare tydligt uttryckt att det uppfattas som mycket positivt att hälso- och sjukvården finns tillgänglig för dialog på platser i samhället där primärvården vanligtvis inte vistas. Utöver hälsoenhetens personal har även medarbetare på vårdcentralerna deltagit vid några samverkansinsatser.

Långsiktighet och andra identifierade framgångsfaktorer

Långsiktighet bedöms vara en viktig faktor för en framgångsrik samverkan. Projektets samverkanssamordnare var inledningsvis ständigt den uppsökande parten, men utvecklades sedan till att bli en given samverkansaktör i flera sammanhang som även kontaktades av andra.

I figuren nedan presenteras en sammanställning över antalet invånare/deltagare som projektet nått i samband med samverkansinsatser under respektive projektår.

SAMVERKAN - antal invånare per år som deltagit vid hälsofrämjande insatser



Det blir tydligt att etablerade relationer, ökad kunskap och erfarenhet, samt kloka strategiska val gjorde det möjligt att nå betydligt fler under projektets tredje år (1700 deltagare) jämfört med projektets första år (150 deltagare). Sammanlagt har fler än 2550 deltagare/invånare nåtts i samband med de hälsofrämjande insatser som genomförts under projektiden.

Utöver långsiktighet, så har korta kontaktvägar, regelbundna avstämningar, samt systematisk planering och utvärdering, identifierats som viktiga faktorer för en aktiv och meningsfull samverkan som är hållbar över tid. Samverkanssamordnarens roll som spindeln i nätet för allt samverkansarbete bedöms ha varit avgörande.

Under hela projektiden har samverkansarbetet planerats och utvärderats med stöd av [Helhetsmetodiken](#) som är Sjukhusen i Västers metodik för folkhälsoarbete. Genom Helhetsmetodiken tillvaratas erfarenheter och kunskap från olika folkhälsoinsatser genom systematisk reflektion och dokumentation.

Det har inte varit möjligt att följa upp direkt effekt på förändring av deltagares levnadsvanor vid denna typ av insatser. Om det framkommit behov och önskemål om stöd till levnadsvaneförändring så har invånare kunnat vägledas vidare till exempelvis Närhälsan Hälsoenheten eller Hälsocoach Online.

Aktivitetskatalog

Som en del av samverkansspåret inom projektet så har även [Närhälsan Hälsoenheten - Aktivitetskatalog Norra Hisingen](#) utarbetats och uppdaterats löpande. I aktivitetskatalogen presenteras ett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga i närområdet och digitalt, med särskilt fokus på personer som är 60 år och äldre. Aktivitetskatalogen har använts både i samband med samverkansinsatser och vid de riktade hälsosamtalen och nås av alla via Hälsoenhetens hemsida. Den är även tänkt att fungera som ett lokalt komplement till den regionala [Rörelseguiden](#) som Centrum för Fysisk aktivitet (CFFA) ansvarar för.

Riktade hälsosamtal

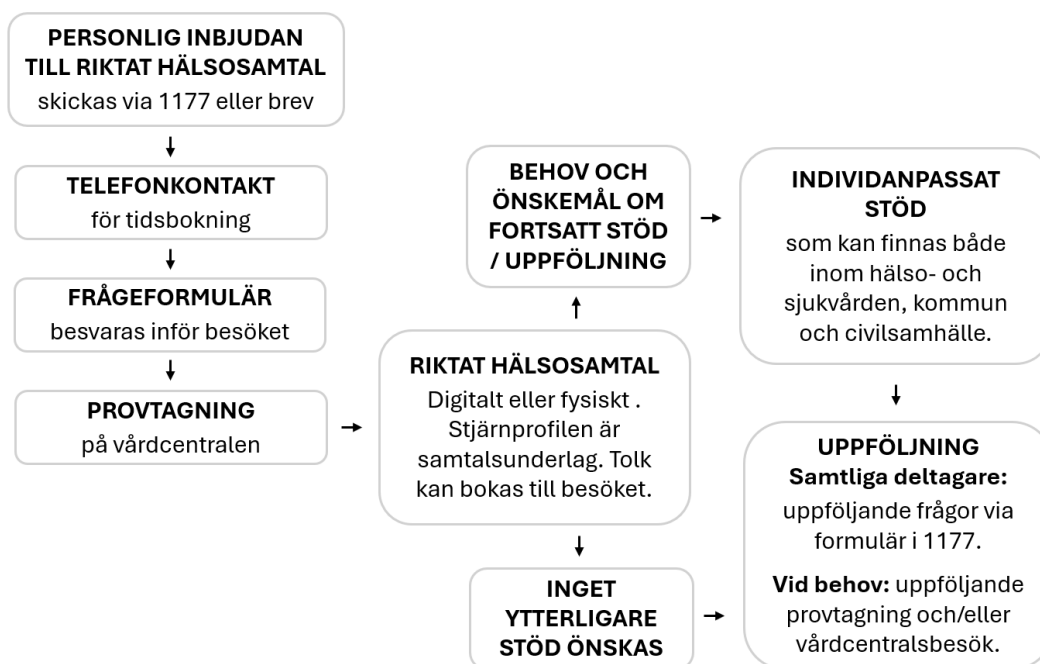
2021–2022 genomfördes ett pilotprojekt vid Närhälsans Hälsoenhet i Alingsås och Lerums kommuner med en variant av riktade hälsosamtal. Värdefulla erfarenheter från detta projekt togs i beaktning vid planering och uppstart av projektet på norra Hisingen i början av 2023.

I stället för att fortsätta arbeta med en variant av riktade hälsosamtal, genomfördes ett omfattande arbete för att helt gå över till *den svenska modellen för riktade hälsosamtal* ([HFS-nätverket: Riktade hälsosamtal](#)). Detta innebar bland annat att utforma ett lokalt anpassat [metodstöd](#) i nära samverkan med bland andra Region Västerbotten och Region Jönköping med lång erfarenhet av att arbeta med metodiken. Projektets medicinskt ansvariga läkare hade en avgörande roll när rutiner och riktlinjer för hantering av provsvar skulle utarbetas. Region Västerbottens hälsoprofil i form av en stjärna ([stjärnprofilen](#)) togs in som visuellt samtalsunderlag och hälsosamtalsledare rekryterades och utbildades i metodiken och motiverande samtal (MI). Flexibilitet utifrån lokala förhållanden och rutiner var en nödvändighet för ett välfungerande samarbete med de tre aktuella vårdcentralerna och det första riktade hälsosamtalet kunde genomföras i juni 2023.

Flödesschema, digitala arbetssätt och kostnad

Nedan presenteras ett flödesschema för invånare som genomfört ett riktat hälsosamtal inom ramen för projektet samt en kort sammanfattning. Avsikten med att presentera flödet i denna slutrapport är att skapa en lättillgänglig kontext till resultat och reflektioner så att det inte blir nödvändigt att vända sig till [projektplanen](#).

Flödesschema - Riktade hälsosamtal



Kort sammanfattning av flödet

Invånare i de utvalda åldersgrupperna listade på de tre vårdcentralerna fick ett erbjudande om ett riktat hälsosamtal skickat till sig via 1177 e-tjänster eller per post om e-tjänster ej aktiverats. Genom en telefonkontakt bokade hälsosamtalsledare tid till provtagning på vårdcentralen och tid hälsosamtalet digitalt eller fysiskt. Frågeformuläret som skulle besvaras inför besöket skickades via 1177 eller post. Se rubriken "utvalda åldersgrupper och antal inbjudna invånare" för mer information om inbjudningsförfarande för olika åldersgrupper.

Det personcentrerade hälsosamtalet genomfördes med stjärnprofilen som samtalsunderlag och MI som samtalsmetodik. Vid behov och önskemål om fortsatt stöd efter hälsosamtalet för att förbättra sin hälsa, så erbjöds deltagare vägledning. Stödet kunde då finnas både inom hälso- och sjukvården, kommunen, civilsamhället eller i friskvården/näringslivet. Invånare som önskade stöd till mer hälsosamma levnadsvanor (matvanor, fysisk aktivitet, tobak, alkohol) erbjöds kontakt med hälsovetare på Närhälsans Hälsoenhet.

I fall där avvikande provsvar, mätvärden och/eller andra hälsobesvär uppmärksammades i samband med hälsosamtalet så följdes dessa upp enligt riktlinjer i projektets metodstöd. Antingen av hälsosamtalsledare eller via vårdcentralen. Samtliga invånare som genomförde ett riktat hälsosamtal mottog även uppföljande frågeformulär via 1177 eller post, med frågor om hälsa och levnadsvanor, samt subjektiva upplevelser av att ha genomfört ett hälsosamtal.

I Västra Götalandsregionen finns inget digitalt stödprogram för riktade hälsosamtal tillgängligt som komplement till journalsystemet och 1177 e-tjänster som används i den ordinarie verksamheten. Ett sådant system minskar administrationstiden för hälsosamtalsledare och finns i de flesta andra regioner som arbetar med metoden. Trots detta fanns ett projektmål om att använda digitala arbetssätt i så stor utsträckning som möjligt och detta mål bedöms vara uppnått. Digitala inbjudningar på olika språk utformades och det nationellt framtagna frågeformuläret och dess beräkningar digitaliserades tillsammans med VGR-IT. Beräkningarna utgick från deltagares svar på olika levnadsvanefrågor och dessa låg sedan till grund för individens stjärnprofil tillsammans med provsvar och mätvärden (blodtryck, blodsocker, blodfetter, BMI och midjemått).

Både hälsosamtal och uppföljningar har erbjudits antingen som digitala besök eller som fysiska möten på vårdcentralerna. Majoriteten av deltagarna har önskat att genomföra hälsosamtalen som ett fysiskt möte och det har även genomförts hälsosamtal med telefontolk. Det har varit möjligt att skicka digitala lästips och ha skriftlig dialog gällande uppföljning via 1177 efter besöket.

Kostnaden för ett riktat hälsosamtal (provtagning och hälsosamtal) har varit 220kr under projektets första del och 230kr den andra delen. Den ökade kostnaden orsakades av förändringar i primärvårdens avgiftshandbok under projektiden. Det har inte varit möjligt att använda högkostnadskort.

Inbjudningar och genomförda hälsosamtal

Under projektets första år bjöds 60 och 70-åringar in till ett Riktat hälsosamtal i enlighet med överenskommelsen inför projektet. I mitten av 2024 ansökte dock projektansvarig om att även få bjuda in 50-åringar, då andelen som tackade ja till erbjudandet var lägre än väntat i förhållande till nationell statistik och det därför bedömdes finnas utrymme för fler åldersgrupper. Önskemålet godkändes och från och med augusti 2024 skickades inbjudningar även till 50-åringar.

Inbjudningsmetoden skiljde sig åt mellan de olika åldersgrupperna mot bakgrund av erfarenheter från andra regioner som arbetar med metoden. 50 och 60-åringar fick en inbjudan i 1177 där de ombads tacka ja eller nej till att bli uppringda av en hälsosamtalsledare för tidsbokning. Om inget svar aktivt skickades av invånaren så stängdes ärendet i 1177 automatiskt efter fyra veckor. Majoriteten av de som inte tackat ja till att bli uppringda har inte skickat in något svar alls och endast en mindre andel har aktivt tackat nej. 70-åringar fick till skillnad från övriga åldersgrupper en inbjudan i 1177 där de informerades om erbjudandet och om att en hälsosamtalsledare avsåg att ringa upp i närtid för att berätta mer och erbjuda tidsbokning. Inbjudningarna till 70-åringar pausades under en period, då media uppmärksammade

bedrägeriförsök mot äldre där hälsosamtal erbjöds via telefon. De invånare som inte aktiverat sina e-tjänster i 1177 mottog i stället en inbjudan per post oavsett åldersgrupp. Invånarna fick då själva ringa för tidsbokning på angivet telefonnummer, men endast ett fåtal invånare tog kontakt efter denna typ av inbjudan.

Sammanlagt 2483 invånare har mottagit en inbjudan under projektets tre år. Det motsvarar 95% av alla invånare som var möjliga att bjuda in under projektiden dvs. alla invånare i de utvalda åldersgrupperna listade på projektvårdcentralerna under projektåren 2023–2025. Projektmålen avseende inbjudningar är därmed uppnådda.

I tabellen nedan presenteras antal invånare och procentuell andel som mottagit en inbjudan i respektive åldersgrupp.

INBJUDNA INVÅNARE 2023–2025			
Sammanställning över antal invånare och procentuell andel som mottagit en inbjudan i respektive åldersgrupp.			
Åldersgrupp	Totalt antal som mottagit inbjudan:	Totalt antal i åldersgruppen:	Procentuell andel som fått inbjudan:
50-åringar aug-24 – dec-25	771	836	92%
60-åringar 2023 – 2025	992	1005	99%
70-åringar 2023 – 2025	720	784	92%
SAMMANLAGT 50, 60, 70- åringar	2483 invånare har mottagit en inbjudan	2625 invånare tillgängliga för inbjudan	95% av 50, 60 och 70- åringarna fick en inbjudan

I genomsnitt tackade 29% av de inbjudna 50, 60 och 70-åringarna ja till erbjudandet och totalt har 717 riktade hälsosamtal har genomförts 2023–2025. Fördelningen mellan män och kvinnor är relativt lika i alla åldersgrupper och genomsnittet är 43% män och 57% kvinnor.

I tabellen nedan presenteras den procentuella andelen av de inbjudna invånarna som tackat ja och det totala antalet genomförda hälsosamtal fördelat på åldersgrupp och kön.

GENOMFÖRDA HÄLSOSAMTAL 2023–2025			
Sammanställning över procentuell andel som tackat ja och antal genomförda riktade hälsosamtal fördelat på åldersgrupp och kön.			
	Procentuell andel av de inbjudna som tackat ja:	Antal invånare som genomfört ett hälsosamtal:	Procentuell andel män och kvinnor:
50-åringar aug-24 – dec-25	33%	251	42% män 58% kvinnor
60-åringar 2023 – 2025	27%	269	43% män 57% kvinnor
70-åringar 2023 – 2025	28%	200	45% män 55% kvinnor
SAMMANLAGT 50, 60, 70-åringar	29% tackade ja till erbjudandet	717 Riktade hälsosamtal	43% män 57% kvinnor

Uppföljning efter genomfört hälsosamtal

Inom projektet fanns mål om att vid uppföljning efter hälsosamtalen identifiera eventuella förändring avseende mätvärden/provsvär. Utifrån dessa mål presenteras nedan en sammanställning för blodtryck, blodsocker, blodfetter som uppmätts i samband med hälsosamtalen, följt av data från uppföljande provtagningar. Även BMI vid hälsosamtalet redovisas nedan fördelat på åldersgrupp, men någon systematisk uppföljning av BMI har inte genomförts.

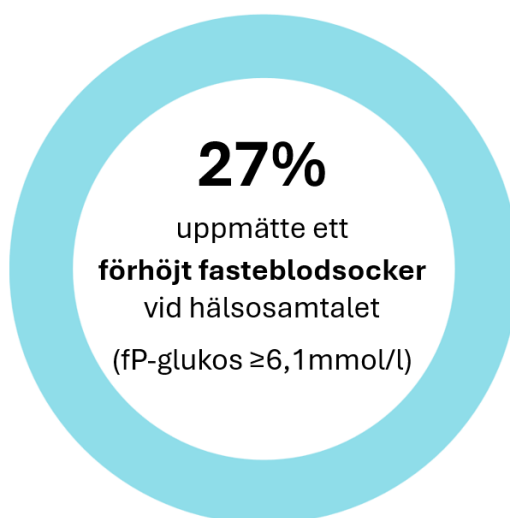
Tidpunkten för de uppföljande provtagningarna varierar eftersom det enligt projektets riktlinjer är en medicinsk bedömning som avgör vem som ska ta ansvar för uppföljning av avvikande värden och när den ska genomföras. I vissa fall har hälsosamtalsledare bokat in uppföljning i angivna intervall som sträcker sig från några dagar upp till tre månader. I andra fall har läkare konsulterats och rekommenderat uppföljning efter en viss tid eller så har läkare helt tagit över ansvar för uppföljningen. Exempel på när läkare direkt tagit över ansvaret är vid kraftigt förhöjda värden eller vid pågående läkemedelsbehandling relaterat till högt blodtryck, diabetes eller höga blodfetter. En annan orsak till att tidpunkten för uppföljning varierar är att invånare

av olika orsakar önskat flytta fram den bokade tiden eller att invånare uteblivit och sedan bokat in en ny tid. I sammanställningarna nedan har samtliga uppföljande värden slagits samman under rubriken ”uppföljning efter hälsosamtalet”. Om samma invånare genomför uppföljning vid flera tidpunkter efter hälsosamtalet så är det invånarens sista värde som ingår i sammanställningen.

Inom projektet fanns även mål om att vid uppföljning med frågeformulär identifiera förändring avseende levnadsvanor, hälsa och välbefinnande. Tidsintervallen för utskick av uppföljningsformulären var inledningsvis 3, 6 och 12 månader räknat från hälsosamtalet. Efter halva projekttiden ansökte dock projektansvarig om att få ta bort halvårsuppföljningen, utifrån en önskan om att minska administrationstiden och få möjlighet att lägga mer resurser på att genomföra hälsosamtal. Önskemålet godkändes och från och med augusti 2024 skickades enbart 3 och 12-månadersuppföljningar. Svar på uppföljningsfrågorna har inkommit med mycket stor spridning inom de olika tidsintervallen, bland annat för att invånare har möjlighet att besvara frågorna under en hel månad i 1177. Svaren har därför slagits ihop i sammanställningarna nedan under rubriken ”uppföljning efter hälsosamtalet”. Om samma invånare svarat på fler än ett uppföljningsformulär så är det invånarens sista inskickade svar som ingått i sammanställningen.

Blodsocker

27% (190 av 717) av alla 50, 60 och 70-åringar som genomförde ett riktat hälsosamtal uppmätte ett förhöjt fasteblodsocker (fP-glukos) vid provtagningen inför hälsosamtalet dvs. 6,1 mmol/l eller högre. Av dessa 190 så hade 134 invånare ett prediabetesvärde (6,1–6,9) och 56 invånare ett diabetesvärde (7,0 eller högre).



Samtliga invånare som uppmätt ett förhöjt fasteblodsocker har erbjudits uppföljning antingen genom hälsosamtalsledaren, via diabetessköterska eller läkare på vårdcentralen.

Av dessa 190 invånare med förhöjt fP-glukos vid hälsosamtalet har 107 individer genomfört minst en uppföljande provtagning för att utvärdera om levnadsvanebehandling och/eller läkemedelsbehandling haft effekt på värdet. I tabellen nedan presenteras de 107 invånarna fördelade på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett värde som är förbättrat, oförändrat eller försämrat i förhållande till det tidigare uppmätta värdet.

UPPFÖLJNING: Fasteblodsocker (fP-glukos)				
Invånare med förhöjt värde vid hälsosamtalet som genomfört uppföljning fördelat på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett förbättrat, oförändrat eller försämrat värde.				
Åldersgrupp	Antal invånare	Förbättrat värde	Oförändrat värde	Försämrat värde
50	33	73%	6%	21%
60	39	87%	3%	10%
70	35	86%	3%	11%
TOTALT alla åldrar	107 invånare	82% förbättrat	4% oförändrat	14% försämrat

Ett antal av de invånare som uppmätte ett förhöjt fasteblodsocker (fP-glukos) vid hälsosamtalet hade även förhöjt långtidsblodsocker (HbA1c). 8% (54 av 717) av alla 50, 60 och 70-åringar som genomförde ett riktat hälsosamtal hade ett förhöjt HbA1c dvs. 42 mmol/mol eller högre. Av dessa 54 hade 30 invånare ett prediabetesvärde (42–47) och 24 invånare ett diabetesvärde (48 eller högre).

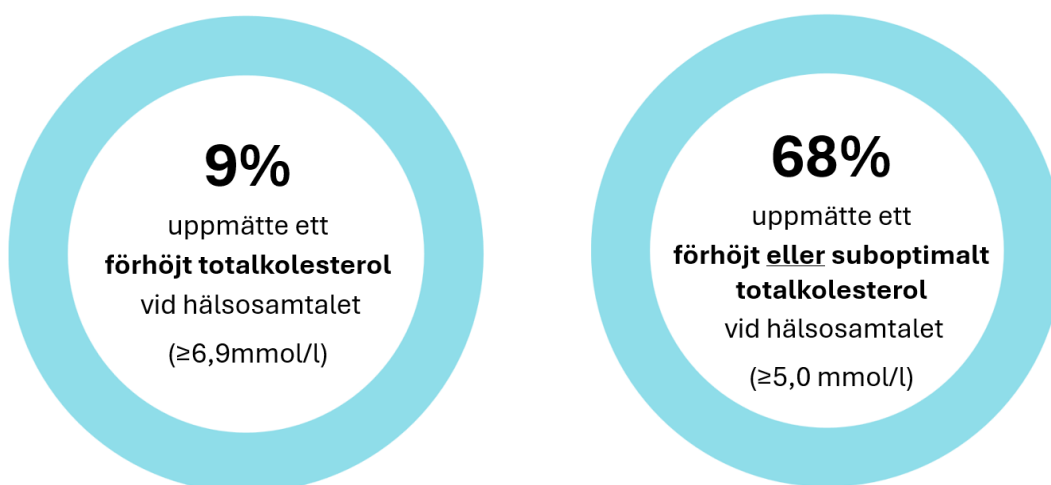
Av de 54 invånare med förhöjt HbA1c har 26 genomfört minst en uppföljande provtagning, där 62% förbättrat sitt värde, 3% har ett oförändrat värde och 35% har ett sämre värde jämfört med det tidigare uppmätta värdet.

I samband med hälsosamtalen upptäcktes 14 nya fall av diabetes typ2. Majoriteten av dessa 14 invånare tillhörde 70 respektive 60-årsgruppen och endast ett mindre antal tillhörde i 50-årsgruppen. 38 invånare hade en diabetesdiagnos sedan tidigare där bedömning och uppföljning av värden lämnades över till patientansvarig läkare och/eller diabetessköterska.

Blodfetter

Både total kolesterol HDL, LDL och triglycerider bedömdes inom ramen för projektet och nedan presenteras sammanställningar avseende total kolesterol och LDL.

9% (65 av 717) av alla 50, 60 och 70-åringar som genomförde ett riktat hälsosamtal uppmätte ett förhöjt total kolesterol dvs. 6,9 mmol/l eller högre. Ytterligare 424 invånare uppmätte ett suboptimalt värde dvs. total kolesterol 5,0–6,8 mmol/l. Sammanlagt innebär detta att 68% (489 av 717) av alla 50, 60 och 70-åringar uppmätte ett suboptimalt eller förhöjt total kolesterol (5,0 eller högre).



Av de 489 invånare som uppmätt ett suboptimalt eller förhöjt total kolesterol så har 269 invånare genomfört en uppföljande provtagning för att utvärdera effekt av levandsvanebehandling och/eller läkemedelsbehandling.

Hälsosamtalsledare genomförde riskskattning med hjälp av Score2 och genomförde även en kartläggning av andra riskfaktorer utifrån riktlinjer i projektets metodstöd. Det och det var en sammantagen bedömning av som avgjorde om läkare behövde konsulteras direkt eller om en första uppföljning av avvikande värden kunde genomföras av hälsosamtalsledaren.

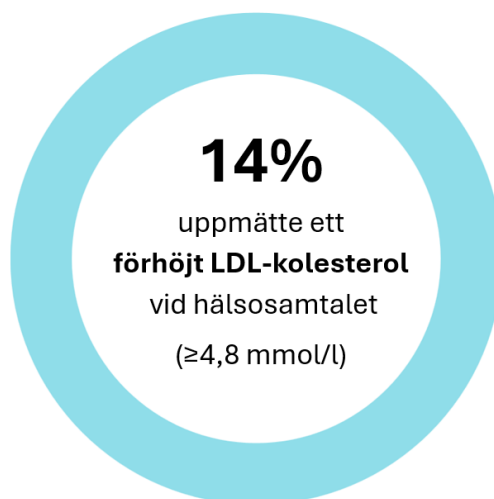
I tabellen nedan presenteras de 269 invånarna fördelade på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett värde som är förbättrat, oförändrat eller försämrat i förhållande till det tidigare uppmätta värdet.

UPPFÖLJNING: Totalkolesterol

Invånare med förhöjt värde vid hälsosamtalet som genomfört uppföljning fördelat på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett förbättrat, oförändrat eller försämrat värde.

Åldersgrupp	Antal invånare	Förbättrat värde	Oförändrat värde	Försämrat värde
50	79	63%	11%	26%
60	125	63%	7%	30%
70	65	69%	3%	28%
TOTALT alla åldrar	269 invånare	65% förbättrat	7% oförändrat	28% försämrat

14% (99 av 717) av alla 50, 60 och 70-åringar som genomförde ett riktat hälsosamtal uppmätte ett förhöjt LDL-kolesterol dvs. 4,8 mmol/l eller högre. Ytterligare 420 invånare uppmätte ett suboptimalt värde dvs. LDL-kolesterol 3,0–4,7 mmol/l. Sammanlagt innebär detta att 72% (519 av 717) av alla 50, 60 och 70-åringar uppmätte ett suboptimalt eller förhöjt LDL-kolesterol (3,0 eller högre).



Av de 519 invånare som uppmätt ett suboptimalt eller förhöjt LDL-kolesterol så har 280 invånare genomfört en uppföljande provtagning för att utvärdera effekt av levnadsvanebehandling och/eller läkemedelsbehandling.

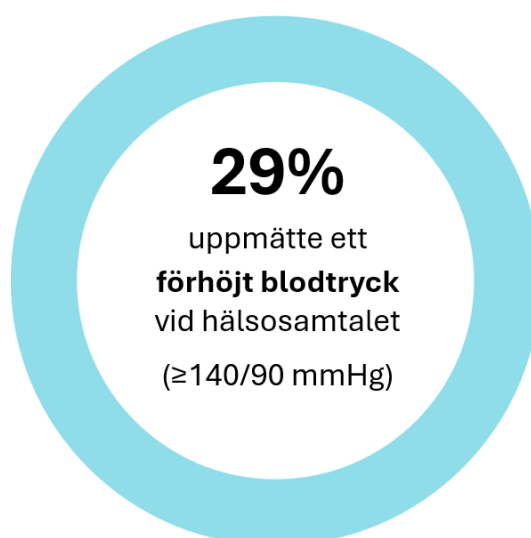
I tabellen nedan presenteras de 280 invånarna fördelade på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett värde som är förbättrat, oförändrat eller försämrat i förhållande till det tidigare uppmätta värdet.

UPPFÖLJNING: LDL-kolesterol				
Invånare med förhöjt värde vid hälsosamtalet som genomfört uppföljning fördelat på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett förbättrat, oförändrat eller försämrat värde.				
Åldersgrupp	Antal invånare	Förbättrat värde	Oförändrat värde	Försämrat värde
50	82	62%	7%	31%
60	127	65%	8%	27%
70	71	68%	8%	24%
TOTALT alla åldrar	280 invånare	65% förbättrat	8% oförändrat	27% försämrat

Blodtryck

29% (209 av 717) av alla 50, 60 och 70-åringar som genomförde ett riktat hälsosamtal uppmätte ett förhöjt blodtryck dvs. 140/90mmHg eller högre vid hälsosamtalet.

Uppföljning av ett uppmätt förhöjt blodtryck genomfördes enligt projektets riktlinjer och vid behov lämnades bedömning och uppföljning över till läkare på vårdcentralen.



I tabellen nedan presenteras de 209 invånarna som uppmätte ett förhöjt blodtryck vid hälsosamtalet fördelat på åldersgrupp, samt den procentuella andel som antalet motsvarar.

VID HÄLSOSAMTALET: BLODTRYCK			
Fördelning mellan åldersgrupperna för de 209 invånare som uppmätte ett förhöjt blodtryck ($\geq 140/90$ mmHg) vid hälsosamtalet.			
Åldersgrupp	Totalt antal genomförda hälsosamtal	Antal invånare med uppmätt förhöjt blodtryck	Procentuell andel med uppmätt förhöjt blodtryck
50	251	59	24%
60	266	93	35%
70	200	57	29%
TOTALT alla åldrar	717 genomförda hälsosamtal	209 invånare med förhöjt blodtryck	29% procentuell andel med förhöjt värde

Av alla 50, 60 och 70-åringar som genomförde ett riktat hälsosamtal så hade i genomsnitt 12% sedan tidigare läkemedelsbehandling för högt blodtryck. Bland invånarna med pågående läkemedelsbehandling uppmättes både normala och förhöjda värden och andelen invånare med pågående behandling var högst bland 70-åringarna (23%), följt av 60-åringarna (10%) och 50-åringarna (4%).

En förhållandevis stor andel av invånarna som uppmätte ett förhöjt blodtryck vid hälsosamtalet genomförde uppföljande mätningar på egen hand i hälsorum eller vid hembloodtryckskontroller med privat eller lånad mätare. Vid upprepade förhöjda värden följdes blodtrycket ofta upp enligt ordinarie rutiner på vårdcentralen i stället för hos hälsosamtalsledaren. Det är därför inte möjligt att inhämta och presentera en sammanställning av uppföljningsvärden och dra slutsatser kring eventuell förändring/effekt av levandsvanebehandling och/eller läkemedelsbehandling avseende blodtryck efter hälsosamtalen i projektet.

BMI – Body Mass Index

71% (367 av 517) av alla 50 och 60 hade ett BMI som indikerade övervikt (25,0–29,9) eller obesitas (30 eller högre) vid hälsosamtalet. Eftersom det finns en generell ökad risk för undernäring hos äldre och ett BMI lägre än 22 bedöms kunna indikera undernäring ([Livsmedelsverket - övervikt och obesitas](#)), så har dialoger och bedömningar avseende BMI och midjemått anpassats för 70-åringarna inom projektet.



Då det ännu inte finns vedertagna BMI-gränser särskilt anpassade för 70-åringar så presenteras ändå invånare med övervikt respektive obesitas fördelat på samtliga åldersgrupper i tabellen nedan.

VID HÄLSOSAMTALET: BMI (Body Mass Index)

Fördelning av BMI mellan åldersgrupperna för de 489 invånare som hade ett BMI som indikerade övervikt eller obesitas vid hälsosamtalet.

Åldersgrupp	Totalt antal genomförda hälsosamtal	Antal invånare med BMI 25–29,9 (övervikt)	Antal invånare med BMI 30 eller högre (obesitas)	Procentuell andel med övervikt eller obesitas
50	251	118 (47,0%)	58 (23,1%)	70,1%
60	266	122 (45,9%)	69 (25,9%)	71,8%
70	200	80 (40,0%)	42 (21,0%)	61,0%
TOTALT alla åldrar	717 genomförda hälsosamtal	320 (44,6%) övervikt	169 (23,6%) obesitas	489 (68,2%) övervikt eller obesitas

Ett mindre antal invånare hade ett BMI som indikerade undervikt. Invånare som önskat någon form av stöd kring sin vikt efter hälsosamtalet har vägletts vidare. BMI eller midjemått har inte följts upp systematiskt i projektet och det är därför inte möjligt att dra slutsatser kring eventuell förändring av BMI efter hälsosamtalen i projektet.

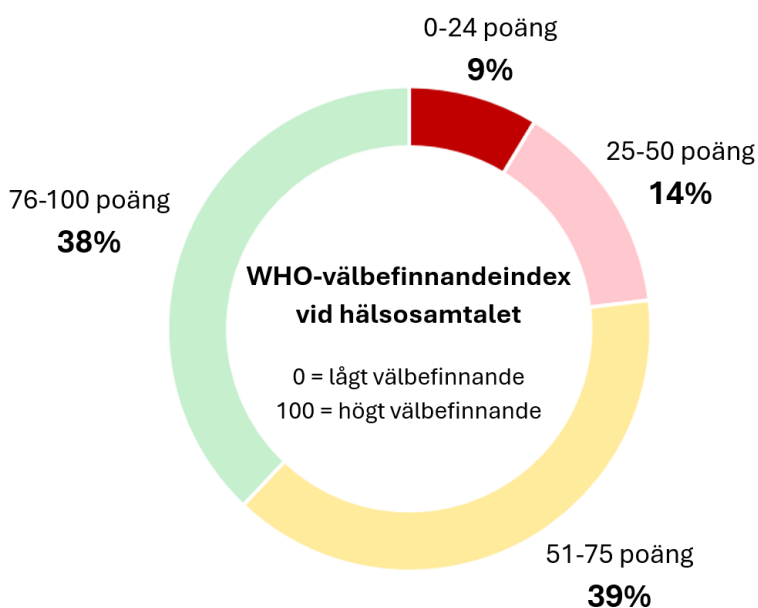
Upplevd hälsa och livskvalitet

Invånare fick både inför hälsosamtalet och vid uppföljning frågor om sin allmänna hälsa och fem frågor om välbefinnande ([WHO-välbefinnandeindex](#)). Utifrån projekt målet om att identifiera förändring avseende upplevd hälsa och välbefinnande presenteras nedan en sammanställning över deltagares svar på WHO-index inför hälsosamtalet och vid uppföljning.

Följande frågor ingår i WHO-välbefinnandeindex och svaren ska avspegla de senaste två veckorna: Jag har känt mig glad och på gott humör, jag har känt mig lugn och avslappnad, jag har känt mig aktiv och kraftfull, jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat, mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig.

Svarsalternativen poängsätts och låga poäng indikerar lågt välbefinnande och höga poäng indikerar högt välbefinnande.

Diagrammet nedan illustrerar WHO-välbefinnandeindex för alla 50, 60 och 70-åringar som i samband med hälsosamtalet besvarat frågorna, indelat i intervallen 0–24, 25–50, 51–75 och 76–100.



De 162 invånare som hade ett WHO-välbefinnandeindex som låg mellan 0–24 eller 25–50 dvs. sammanlagt 23% av invånarna, har ofta vägletts till olika typer av stöd för att förbättra den psykiska hälsan/välbefinnandet efter hälsosamtalet.

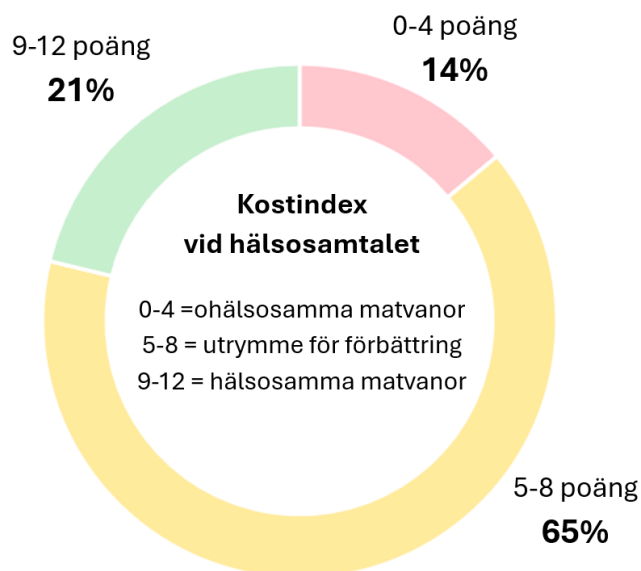
Av de 717 invånare som genomfört ett riktat hälsosamtal så har 578 svarat på minst ett uppföljande frågeformulär där välbefinnandeindex ingår. I tabellen nedan presenteras dessa invånare fördelade på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett välbefinnandeindex som är förbättrat, oförändrat eller försämrat i förhållande till svaret invånaren uppgav vid hälsosamtalet.

UPPFÖLJNING: WHO-välbefinnandeindex				
Invånare som besvarat minst ett uppföljande frågeformulär fördelat på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett WHO-välbefinnandeindex som är förbättrat, oförändrat eller försämrat jämfört med poängen vid hälsosamtalet.				
Åldersgrupp	Antal invånare	Förbättrat värde	Oförändrat värde	Försämrat värde
50	201	59%	12%	29%
60	213	50%	11%	39%
70	164	46%	21%	33%
TOTALT alla åldrar	578 invånare	52% förbättrat	15% oförändrat	34% försämrat

Matvanor

Inför hälsosamtalet fick invånare besvara ett större antal frågor om matvanor framtagna i den nationella temagruppen för riktade hälsosamtal ([Riktade hälsosamtal - HFS-nätverket](#)). I dessa frågor ingick bland annat Socialstyrelsens kostindexfrågor och det är enbart kostindexfrågorna som besvarats vid uppföljning. Se bilaga från Socialstyrelsen för mer information om indexfrågorna: [Utdrag ur indikator-bilagan för Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#), s9.

I diagrammet nedan presenteras kostindex för de 717 invånare som i samband med hälsosamtalet besvarat frågorna, indelat i intervallen 0–4 poäng (betydande ohälsosamma matvanor), 5–8 (utrymme för förbättring av matvanor) och 9–12 poäng (i stort sett hälsosamma matvanor).



Av de 560 invånare med kostindex 0–8, dvs ohälsosamma matvanor eller utrymme för förbättring av matvanor så har 459 invånare svarat på minst ett uppföljande frågeformulär.

I tabellen nedan presenteras dessa invånare fördelade på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett kostindex som är förbättrat, oförändrat eller försämrat i förhållande till svaret vid hälsosamtalet.

UPPFÖLJNING: Kostindex				
Invånare som besvarat minst ett uppföljande frågeformulär fördelat på åldersgrupp, samt procentuell andel som då har ett kostindex som är förbättrat, oförändrat eller försämrat jämfört med poängen vid hälsosamtalet.				
Åldersgrupp	Antal invånare	Förbättrat värde	Oförändrat värde	Försämrat värde
50	152	57%	23%	20%
60	181	58%	17%	25%
70	126	51%	25%	24%
TOTALT alla åldrar	459 invånare	63% förbättrat	20% oförändrat	17% försämrat

Fysisk aktivitet

I samband med hälsosamtalet fick deltagare svara på Socialstyrelsens indexfrågor om fysisk aktivitet. Se bilaga från Socialstyrelsen för mer information om indexfrågorna: [Utdrag ur indikatorbilagan för Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#), s7.

Det är dock välkänt att det finns utmaningar med självskattning av fysisk aktivitet och stillasittande eftersom tiden i aktivitet ofta överskattas och tiden vi sitter stilla underskattas. Vid dialog om pulshöjande aktiviteter i samband med hälsosamtalen reflekterade ett stort antal invånare över att mängden vardagsmotion som ger ökad puls hade överskattats när frågeformuläret besvarades. Mot bakgrund av detta, samt den årstidsvariation som finns avseende fysisk aktivitet, så bedöms det inte vara möjligt att utifrån uppföljningsformulär dra slutsatser kring förändring av vanor gällande fysisk aktivitet och stillasittande i samband med hälsosamtalen.

Rekommendationen för vuxna individer är 150–300 aktivitetsminuter per vecka. Av 717 invånare som besvarat frågor om fysisk aktivitet och i samband med hälsosamtalet så har 21% (153 invånare) uppgett att de har mindre än 150 aktivitetsminuter per vecka, dvs bedöms vara otillräckligt fysiskt aktiva enligt gällande riktlinjer.

Alkohol

Samtliga invånare som uppgav att de konsumerade alkohol erbjöds dialog kring alkoholvanor, då det inte bedöms finnas någon säker lägre gräns där alkoholen aldrig påverkar hälsan. Invånare som uttryckte att det fanns en önskan om att förändra alkoholkonsumtionen erbjöds vägledning till fortsatt stöd efter hälsosamtalet.

Inledningsvis användes AUDIT vid kartläggning av alkoholvanor inom projektet, men då de nya riktlinjerna kom från Socialstyrelsen anpassades frågorna för att kunna fånga upp de nya gränsvärdena för riskkonsumtion i samråd med Region Västerbotten. Det är därför inte möjligt att dra slutsatser kring förändring avseende alkoholvanor i samband med hälsosamtalen utifrån uppföljningsformulären.

Cigaretter, snus och andra nikotinprodukter

Invånare har besvarat frågor om användning av cigaretter, snus och andra nikotinprodukter. Av de 717 invånare som genomfört ett hälsosamtal uppger 8% (58 invånare) att de röker och 9% (64 invånare) att de snusar. Ett mindre antal (<10) av dessa invånare uppger sig vara både rökare och snusare. Ett mindre antal (<10) invånare har uppgett sig använda andra typer av nikotinprodukter som exempelvis e-cigaretter.

Av de invånare som uppger att de röker eller snusar så är det ett mindre antal (<10) som i samband med uppföljning uppgett att de slutat röka eller snusa helt. Flera uppger dock att de minskat sin veckokonsumtion av cigaretter eller snus. Antalet besvarade uppföljningsformulär bland invånare som använder cigaretter, snus eller andra nikotinprodukter bedöms vara för få för att det ska vara möjligt att dra några slutsatser avseende förändring av levnadsvanan i samband med hälsosamtalen.

Invånares egna ord om levnadsvaneförändringar

I samband med att den sista uppföljningen efter ett riktat hälsosamtal skickades ut så fick deltagare en kompletterande fråga om upplevelse av levnadsvaneförändring efter hälsosamtalet:

Upplever du att hälsosamtalet bidragit till att du genomfört några förändringar - stora eller små? Om JA, berätta gärna vilka förändringar!

Sammanlagt 245 män och kvinnor från samtliga åldersgrupper har valt att med egna ord berätta om förändringarna och en sammanställning finns i bilaga 2. Citaten har avidentifierats och om text är bortredigerad i ett citat är detta markerat med (...). Citat som inte varit möjliga att avidentifiera finns inte med i sammanställningen.

Kommentarerna från invånare indikerar att de riktade hälsosamtal kan ha bidragit till levnadsvaneförändringar inom flera olika områden.

Exempel på några citat:

"Ändrat matvanorna helt. Börjat gymma. Jag är mycket tacksam. Skulle vilja att vården såg ut såhär."

"Samtal aktualiserar mina egna tankar om hälsa motion och alkohol. Och är mycket viktigt när jag nu blivit pensionär"

"Tänker mer på frukt och grönt. Ser till att bli andfådd oftare när jag rör på mig."

"slutat röka och börjat träna ca 45 minuter 3-5 ggr i veckan"

"Har börjat äta frukost varje dag, samt mer noga med både lunch och middag"

"Fångade upp höga kolesterol och blodsockervärden vilket fått mig att ändra mat- och levnadsvanor. Väldigt värdefullt samtal, borde genomföras för alla."

"Tacksam att jag fick förfrågan annars hade det inte blivit av att gå. Tänker mer på min hälsa. Allt jag gör - är för mitt egna mående."

DISKUSSION

Projektets fyra frågeställningar är utgångspunkt för diskussionsdelen.

Kan vi genom individanpassat stöd bidra till mer hälsosamma levnadsvanor hos deltagarna i projektet (matvanor, tobaksvanor, alkoholvanor, fysisk aktivitet)?

Hälsofrämjande befolkningsinriktade samverkansinsatser har utvärderats med hjälp av Helhetsmetodiken, men det har inte varit möjligt att följa upp direkt effekt på förändring av deltagares levnadsvanor. Invånare som vid dessa inspirationstillfällen efterfrågat någon form av fortsatt individanpassat stöd till levnadsvaneförändring har dock alltid väglett till detta, exempelvis hos rehab, Närhälsans Hälsoenhet eller Hälsocoach Online.

Majoriteteten av invånarna som genomförde ett riktat hälsosamtal uppgav i frågeformuläret inför besöket att det fanns önskemål om att förändra en eller flera levnadsvanor (matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, tobak, stress, sömn, annat).

NPO-levnadsvanor ([NPO levnadsvanor | Kunskapsstyrning vård | SKR](#)) skriver i kunskapsgenomgången för den svenska modellen för riktade hälsosamtal att det är möjligt att identifiera effekt på matvanor, men inte på fysisk aktivitet, alkoholvanor och tobaksvanor ([Slutrapport avseende den svenska modellen för riktade hälsosamtal](#), sid 6). Det är därför väntat att utfallet blir det samma i projektet vid uppföljning med Socialstyrelsens indexfrågor. Att inte enbart använda Socialstyrelsens indexfrågor vid uppföljning av levnadsvanor har inom projektet uppfattas som värdefullt.

Svaren från de 245 invånare som valt att lämna en kommentar angående stora och små levnadsvaneförändringar efter hälsosamtalet, indikerar att de riktade hälsosamtalen skulle kunna bidra till förändring även avseende fysisk aktivitet, alkoholvanor och tobaksvanor. Det är sedan tidigare välkänt att små förändringar av fysisk aktivitet och stillasittande kan göra stor skillnad för hälsan. Livsmedelsverket har även lyft att mindre förändringar av matvanor kan ha stor betydelse. Om befolkningen endast skulle äta 5% mer likt Livsmedelsverkets kostråd skulle det enligt WHO:s analysverktyg vara möjligt att identifiera positiva effekter både på folkhälsa och samhällsekonomi ([Livsmedelsverkets hearing om nya kostråd](#), tid: 1:14:20).

Kan vi genom individanpassat stöd bidra till att upplevelsen av hälsa och välbefinnande förändras i en positiv riktning hos deltagarna?

Vid uppföljning av upplevd hälsa och välbefinnande i samband med hälsosamtalen så är det möjligt att identifiera viss förskjutning av WHO-välbefinnandeindex i positiv

riktning i samtliga åldersgrupper bland de som besvarat minst ett frågeformulär efter hälsosamtalen. Det bedöms dock inte var möjligt att dra några slutsatser angående samband mellan hälsosamtalen och denna förändring.

Kopplat till allmän hälsa och välbefinnande så har hälsosamtalsledare i projektet identifierat ett stort behov av att få samtala kring klimakteriet och dess påverkan på både fysisk och psykisk hälsa bland de kvinnliga deltagarna i 50-årsgruppen. Det bedöms även vara värdefullt att hälsosamtalsledare har god kännedom om olika typer av lokala hälsofrämjande aktiviteter, mötesplatser och stödfunktioner utanför hälso- och sjukvården, i samtal med invånare som önskar förbättra den upplevda hälsan och välbefinnandet.

Kan vi genom projektet identifiera individer med avvikande provsvar/mätvärden som har en ökad risk att drabbas av sjukdom och/eller ohälsa?

Flera fall av förhöjda värden i form av blodtryck, blodsocker och blodfetter har uppmärksammats i anslutning till hälsosamtalen i samtliga åldersgrupper, där invånare erbjudits uppföljning och vid behov läkemedelsbehandling och/eller levnadsvanebehandling.

Intresset för att få samtala om de vetenskapliga sambanden mellan levnadsvanor och dessa värden uppfattas generellt sett som stort och möjligheten till kontroll och uppföljning av avvikande värden bedöms bidra till att öka motivationen till förändring.

Det uppfattas som mycket positivt att andelen invånare som förbättrat sitt blodsocker och sina blodfetter vid uppföljning är så pass stor i samtliga åldersgrupper. Utfallet med förbättrade värden går också i linje med NPO-levnadsvanors kunskapsgenomgång av den svenska modellen för riktade hälsosamtal, där de skriver att effekt avseende blodtryck, blodsocker, blodfetter, BMI, midjemått identifierats ([Slutrapport avseende den svenska modellen för riktade hälsosamtal](#), sid 5).

Hur fungerar det att arbeta med det svenska konceptet för Riktade hälsosamtal i det aktuella geografiska området av Västra Götalandsregionen?

Det bedöms i stort ha fungerat bra att arbeta med riktade hälsosamtal i det aktuella geografiska området.

Projektet valde att rekrytera sjuksköterskor och distriktssköterskor som hälsosamtalsledare. 1,5 tjänster fördelat på 3 personer har genomfört hälsosamtal på 3 vårdcentraler. Att få arbeta sjukdomsförebyggande med hälsosamtal som en del i sitt

dagliga arbete har upplevts som en attraktiv arbetsuppgift. Projektet hade vid rekryteringen av hälsosamtalsledare fler kvalificerade sökande än genomsnittet för när en vårdcentral söker sjuksköterskor. Då rollen med fördel kombineras med ordinarie vårdcentralarbete så skulle ett erbjudande om att arbeta som hälsosamtalsledare på del av tjänst kunna vara ett sätt att rekrytera och behålla fler sjuksköterskor och distriktssköterskor i primärvården.

Projektets samverkanssamordnare bedöms ha varit mycket viktig för det utökade, aktiva och hållbara samverkansarbetet inom projektet. Då erfarenheter och utvärderingar indikerar att många samhällsaktörer är positivt inställda till att samverka med hälso- och sjukvården så uppfattas det finnas goda förutsättningar att fortsätta utveckla den samverkansstruktur som upparbetats under projekttiden. Mot bakgrund av exemplet ovan gällande positiva effekter om befolkningen endast åt 5% mer likt kostråden, så bedöms det vara särskilt värdefullt att fortsätta möta befolkningens och andra samhällsaktörers önskemål om vägledning från hälso- och sjukvården.

Gällande de riktade hälsosamtalen bedöms invånarflödet ha fungerat väl, även om ett digitalt stödprogram hade minskat administrationstiden för hälsosamtalsledare avsevärt. Att majoriteten av invånarna i samtliga åldersgrupper hade aktiverat sina e-tjänster i 1177 var mycket positivt, eftersom det då fungerade bra att skicka inbjudan och frågeformulär digitalt. Andelen som tackat ja är lägre i samtliga åldersgrupper jämfört med nationell statistik och en tänkbar orsak till detta skulle kunna vara avsaknaden av marknadsföring utanför projektvårdcentralerna. Att erbjudandet inte är känt i befolkningen innan inbjudan kommer, skulle kunna bidra till en osäkerhet kring både innehåll och syfte. Denna osäkerhet skulle även kunna vara en orsak till att endast ett fåtal av de invånare som fått inbjudan per post själva har tagit kontakt för tidsbokning, samt att 70-åringarna varit svårare än väntat att få kontakt med via telefon även om de fått in inbjudan först. En annan tänkbar orsak är kostnaden eftersom den varierar mellan olika regioner och ett riktat hälsosamtal exempelvis är kostnadsfritt i Region Skåne.

SLUTSATS

De hälsofrämjande samverkansinsatserna och de riktade hälsosamtalen för 50, 60 och 70-åringar bedöms i enlighet med projektets syfte ha bidragit till att:

- Förlänga den friska tiden och minska den sköra tiden för äldre
- Främja hälsosamma levnadsvanor bland äldre, samt förebygga och tidigt upptäcka sjukdom (hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2)
- Bidra till god och jämlik hälsa

Långsiktighet och att ha en samordnare för samverkansarbetet bedöms var framgångsfaktorer för en aktiv och hållbar samverkan. De insatser som genomförts har utformats utifrån identifierade behov och önskemål och i samarbete med andra samhällsaktörer har de varit möjligt att möta individer och grupper i samhället som hälso- och sjukvården vanligtvis har svårare att nå med hälsofrämjande insatser. Arbetssätten och det utarbetade nätverket bedöms vara möjliga att utveckla vidare.

Resultat som identifierats vid uppföljning efter de riktade hälsosamtalen med förbättrade värden avseende blodsocker, blodfetter och matvanor i samtliga åldersgrupper, går i linje med slutsatserna som presenterades i NPO Levnadsvanors systematiska kunskapsgenomgång av metoden ([Slutrapport avseende den svenska modellen för riktade hälsosamtal](#), sid 5). Reflektioner från de 245 invånare från samtliga åldersgrupper som med egna ord berättat om levnadsvaneförändringar inom samtliga områden (matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, tobak), indikerar att det är värdefullt att använda flera olika metoder vid uppföljning av levnadsvanor, eftersom även små förändringar kan göra stor skillnad för hälsan.

Vid eventuellt fortsatt arbete med metoden bedöms det vara angeläget att ett digitalt stöd för Riktade hälsosamtal blir tillgängligt i VGR för att minska administrationen för hälsosamtalsledare. Det bedöms även vara önskvärt med mer omfattande marknadsföring i samhället, för att utforska om detta kan minska eventuell osäkerhet kring innehåll och syfte och öka andelen som tackar ja till erbjudandet om ett riktat hälsosamtal.

BILAGA 1: Samverkansinsatser

Sammanställning av samtliga hälsofrämjande befolkningsinriktade insatser som genomförts under hela projekttiden i samverkan med andra samhällsaktörer.

Information om respektive samverkansaktör finns via länkarna.

HÄLSOFRÄMJANDE SAMVERKANSINSATSER 2023–2025		
PROJEKTÅR 2023		
Samverkansaktör	Beskrivning av insats	Antal deltagare
Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad Invånarguider Hisingen - Göteborgs Stad	Promenad med start i bostadsområde Medverkar vid en av de promenader som regelbundet genomförs i bostadsområdet under ledning av kommunens så kallade invånarguider. Syftet med medverkan var att lyfta temat hälsosamma levnadsvanor.	15
Familjebostäder i Göteborg GöteborgsLokaler Selma Stad	Torgdag - Selmadagen Medverkar som utställare på Selmatorg med syftet att inspirera till hälsosamma levnadsvanor. Var även med och arrangerade en promenad tillsammans med Hisingens så kallade invånarguider.	115
IOFF: Idrotts- och föreningsförvaltningen - Göteborgs Stad Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	Bemannning av utegym i Hisingsparken Är på plats tillsammans med IOFF och Hälsofrämjande och förebyggandeenheten vid ett av de tillfällen när invånare erbjuds gratis genomgång av utrustningen i utegymmet och ett cirkelpass. Syftet var att inspirera till mer hälsosamma levnadsvanor.	9
Familjebostäder i Göteborg	Inspirationsträff i bostadsområde Medverkar vid ett av tillfällena där Familjebostäder erbjuder sina hyresgäster lättgympa. Syftet var att lyfta hälsosamma levnadsvanor med särskilt fokus på matvanor och att små förändringar kan göra stor skillnad.	11

PROJEKTÅR 2024		
Samverkansaktör	Beskrivning av insats	Antal deltagare
SPF Seniorerna - Seniororganisation	Hälsodag för seniorer Håller i ett rörelsepass med gummiband och balansövningar tillsammans med medlemmar från SPF och kombinerar detta med en kortare dialogföreläsning om fysisk aktivitet.	22
Hälsöfrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	Dialogföreläsning och prova-på stavgång Medverkar på en av kommunens mötesplatser för seniorer och håller i en dialogföreläsning om positiva hälsoeffekter av fysisk aktivitet och erbjuder deltagare att prova-på stavgång.	24
Hälsöfrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	"Minilopp" för demensvänligt samhälle Utställare under temadagen som genomfördes både utomhus (loppet) och inomhus med syfte att inspirera besökare till mer hälsosamma levnadsvanor. Höll även i en kortare föreläsning med fokus på positiva effekter av fysik aktivitet utifrån fingerstudien.	100
Hälsöfrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	Dialogföreläsning om hälsa för seniorer Träff på kommunens mötesplats för seniorer i Backa. Håller i en dialogföreläsning med fokus på att lyfta fram de hälsosamma levnadsvanor som deltagare i gruppen har och samtala om dess positiva effekter. Utifrån deltagarnas önskemål blev det fokus på matvanor och goda exempel på små förändringar som kan göra skillnad för hälsan. Avslutade med att spela bordtennis tillsammans.	17

<p>Familjebostäder i Göteborg</p> <p>Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad</p> <p>IOFF: Idrotts- och föreningsförvaltningen - Göteborgs Stad</p> <p>Invånarguider Hisingen - Göteborgs Stad</p>	<p>Tematräff med fokus på hälsosamma levnadsvanor i bostadsområde</p> <p>Medverkar vid en träff riktad till hyresgäster hos Familjebostäder. Hälsoenheten höll i en föreläsning med fokus på fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor. Deltagarna kunde därefter välja att medverka på ett gympapass om IOFF höll i, alternativt en promenad tillsammans med Invånarguiderna.</p>	13
<p>IOFF: Idrotts- och föreningsförvaltningen - Göteborgs Stad</p> <p>Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad</p>	<p>Torgdag Kärra centrum</p> <p>Tillsammans med flera lokala aktörer anordnade IOFF tillsammans med Närhälsan ett event med fokus på rörelse och hälsa. Utställare: Fritidsbanken, Folktandvården, lokal capoiaraförening, lokalt gym.</p>	150
<p>SPF Seniorerna - Seniororganisation</p>	<p>Stavgångspromenad</p> <p>Erbjuder deltagare genomgång av stavgångsteknik inför en gemensam promenad där samtalstemat är hälsofördelar med vardagsmotion och fysisk aktivitet.</p>	14
<p>Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad</p>	<p>Inspirationsträff med anhörigstöd</p> <p>Medverkar på en anhörigstödsträff i samband med aktiviteterna "minneskör" och "samtalsgrupp". Uppmuntrar till reflektion kring levnadsvanor och samtalar om möjliga positiva hälsoeffekter av små förändringar.</p>	29
<p>Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad</p>	<p>Inspirationsstund om levnadsvanor</p> <p>Kommer till en sedan tidigare planerad aktivitet på Mötesplats Backa och erbjuder en kortare inspirationsstund om hälsosamma levnadsvanor.</p>	13

<p>Åldersvänliga Göteborg - Göteborgs Stad</p> <p>IOFF: Idrotts- och föreningsförvaltningen - Göteborgs Stad</p> <p>Göteborgs Friidrottsförbund</p>	<p>Utställare vid Veteran VM i Friidrott</p> <p>Medverkar vid fyra tillfällen under veteran VM i Friidrott med fokus på att inspirera evenemangets besökare till hälsosamma levnadsvanor. Var utställare i ett gemensamt tält tillsammans med flera aktörer: Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen - Göteborgs Stad, Fritidsbanken, Rehabmottagning - Närhälsan, Korpen, Pensionärsrådet, flera pensionärsföreningar och en lokal judoförening.</p>	110
<p>PRO Hisings-Kärra - Seniororganisation</p>	<p>Dialogföreläsning på medlemsdag</p> <p>Dialogföreläsning om hälsosamma matvanor utifrån Livsmedelsverkets rekommendationer för seniorer. Fokus på att små förändringar kan göra stora skillnader för hälsan.</p>	62
<p>Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad</p>	<p>Balansera-mera-inspiration</p> <p>Medverkar under ett gympapass på Mötesplats Backa lett av en äldre konsulent. Efter passet höll Hälsoenheten i en workshop med fokus på att förebygga fall där deltagarna även fick prova-på olika balansövningar.</p>	22
<p>Invånarguider Hisingen - Göteborgs Stad</p> <p>Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad</p>	<p>Promenad i bostadsområde</p> <p>Medverkar vid en av de promenader som regelbundet genomförs i ett bostadsområde i Backa under ledning av så kallade invånarguider. Syftet med medverkan var att lyfta temat hälsosamma levnadsvanor under promenaden.</p>	12
<p>IOFF: Idrotts- och föreningsförvaltningen - Göteborgs Stad</p> <p>Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad</p>	<p>Tematräff om levnadsvanor</p> <p>Hälsoenheten besöker mötesplats Tuve och håller i en dialogföreläsning om hälsosamma matvanor, samtidigt som IOFF höll i ett sittgympapass för besökarna.</p>	5

Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	<p>Tematräff om levnadsvanor</p> <p>Dialogföreläsning om hälsosamma levnadsvanor på mötesplats Kärra där deltagare även fick möjlighet att smaka på några varianter på hälsosamma mellanmål som inspiration.</p>	20
Community center Brunnsbo - Göteborgs Stad Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad Invånarguider Hisingen - Göteborgs Stad Medborgarkontor - Göteborgs Stad	<p>Tematräff med matlagning</p> <p>Brunnsbo Communitycenter samordnade kvällen som riktades till hela familjen, där Hälsoenheten höll i dialogföreläsning om hälsosamma matvanor och Communitycenter stod för mat som deltagare bjöds på, lagad utifrån recept hämtade från VGR:s Matkasse som inspiration. Det erbjöds även barnaktiviteter och så kallade Invånarguider fanns på plats som stöd för de besökare som var i behov at tolk.</p>	79

PROJEKTÅR 2025		
Samverkansaktör	Beskrivning av insats	Antal deltagare
Hälsöfrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	Dialogföreläsning om levnadsvanor Föreläsning om hälsosamma levnadsvanor med inriktning seniorer på mötesplats Backa.	38
Community center Brunnsbo - Göteborgs Stad Invånarguider Hisingen - Göteborgs Stad Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad Mamma United Stöd till familjen - Göteborgs Stad	Tematräff med matlagning Brunnsbo Communitycenter samordnade kvällen som riktades till hela familjen, där Hälsoenheten höll i dialogföreläsning om hälsosamma matvanor och Communitycenter bjöd på mat lagad utifrån recept hämtade från Matkassen - bra mat för hälsa, miljö och plånbok som inspiration. Invånarguider fanns på plats som stöd för de besökare som var i behov av tolk och flera andra samhällsaktörer fanns också på plats.	31
Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad	Tematräff med fokus på matvanor Genomfördes vid två tillfällen på mötesplatsen vid Selma Torg. Syftet var att inspirera till mer hälsosamma matvanor genom både teori och praktiska moment som att låta besökare prova-på olika mellanmål från Matkassen - bra mat för hälsa, miljö och plånbok	15
Hälsöfrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	Dialogföreläsning och prova-på stavgång Föreläsning på Mötesplats Kärra för att inspirera till mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande riktat till seniorer. Även erbjudande om att prova-på stavgång inklusive instruktioner kring teknik.	12

<p>Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen - Göteborgs Stad</p> <p>Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad</p>	<p>Vårruset Kärra</p> <p>Genomfördes i anslutning till mötesplats Kärra och Hälsoenheten fanns med för att inspirera till ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande i vardagen och lånade även ut stavar till de som önskade pröva detta under loppet.</p>	55
<p>Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad</p>	<p>Stavgångspromenad</p> <p>Genomfördes vid två tillfällen i anslutning till mötesplats Kärra. Inspirationsstund för att lyfta hälsofördelar med fysisk aktivitet och minskat stillasittande och genomgång av stavgångsteknik i grupp.</p>	15
<p>Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad</p>	<p>Minilopp för demensvänligt samhälle</p> <p>Utställare på tematemadagen som genomfördes både utomhus (loppet) och inomhus med fokus på att inspirera besökare till mer hälsosamma levnadsvanor.</p>	150
<p>IOFF: Idrotts- och föreningsförvaltningen - Göteborgs Stad</p>	<p>Torgdag: Hälsa för alla</p> <p>Genomfördes på näridrottsplatsen i bostadsområdet Backa röd med syfte att inspirera till hälsosamma levnadsvanor. Övriga utställare: Fritidsbanken, Mamma United, Folktandvården, RF-SUSU Street Games, Hälsolots Hisingen, Invånarguider, Mötesplats Backa, Lights on/Skola som arena - Ellen Keyskolan - Göteborgs Stad m.fl.</p>	150
<p>Community center Brunnsbo - Göteborgs Stad</p>	<p>Brunnsbo torgdag</p> <p>Närhälsan med som utställare för att inspirera till hälsosamma levnadsvanor. Fler olika aktörer från både kommun och civilsamhälle medverkade under sommareventet.</p>	300
<p>Frihamnsdagarna 2025</p>	<p>Mässa arrangerad av Göteborgs Stad</p> <p>Vara med som utställare på mässan som pågick under tre dagar för att inspirera besökare till hälsosamma levnadsvanor.</p>	700

Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	<p>Stavgångspromenad och föreläsning</p> <p>Dialogföreläsning om positiva effekter av fysisk aktivitet för seniorer på Mötesplats Backa samt stavgångspromenad.</p>	13
Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad Lights on / Skola som arena - Ellen Keyskolan - Göteborgs Stad Folktandvården	<p>Tematräff kring levnadsvanor</p> <p>Träff med fokus på hälsosamma matvanor för hela familjen tillsammans med Folktandvården, Hälsolots och Ellenkeyskolan (Göteborgs stad) som erbjuder gratisaktiviteter för att främja rörelse bland barn och unga i anslutning till skolan. Invånarguider fanns också på plats som stöd till invånare som var i behov av tolk.</p>	60
Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	<p>Tant- och gubbparkour</p> <p>Träffen genomfördes i anslutning till mötesplats Tuve där Hälsoenheten medverkade och efter parkouren och höll i en dialogföreläsning om fysisk aktivitet riktad till seniorer.</p>	6
Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	<p>Prova-på-mässa – fokus fysisk aktivitet</p> <p>Genomfördes på mötesplats Tuve där flera aktörer i kommun, civilsamhälle och friskvårdsanläggningar medverkade.</p>	40
Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad IOFF: Idrotts- och föreningsförvaltningen - Göteborgs Stad	<p>Dialogföreläsning om levnadsvanor</p> <p>Genomfördes på mötesplats Kärra tillsammans med IOFF och utgångspunkt för samtalen var om "Guldkant på tillvaron" där samtliga levnadsvanor lyftes fram.</p>	7
Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	<p>Promenad med levnadsvaneinspiration</p> <p>Genomfördes vid Färjenäsparken tillsammans med Anhörigstöd. Under promenaden lyftes den så kallade Fingermodellen som visar hur livsstilsåtgärder inom fem områden kan förebygga eller fördröja utvecklingen av kognitiv svikt.</p>	6

Mamma United	Dialogföreläsning med fokus på matvanor Inbjuden till föreningens lokal i Backa där Hälsoenheten höll i en föreläsning som i stor utsträckning utformades utifrån frågor som kom från mammorna i gruppen. Hade även en rörelsepaus som en inspiration till ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande.	18
Hälsofrämjande och förebyggandeenheten - Göteborgs Stad	Inspirationsdag fysisk aktivitet Träff på mötesplats Backa är med som utställare under dagen och håller även i en kortare inspirationsföreläsning om hälsosamma matvanor.	75
Mamma United Närhälsan Backa rehabmottagning	Tematräff vardagsbalans och rörelse Närhälsan Rehab Backa håller i en föreläsning om vardagsbalans, sömn och stress och har även ett prova-på aktivitet med dans som rörelsepaus.	15
House of Possibilitas	Dialogföreläsning levnadsvanor Inbjuden till kulturhuset för att hålla i en föreläsning med fokus på de positiva effekterna av fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor riktat till seniorer.	8
Totalt antal deltagare/besökare som nåtts av projektets samverkansinsatser 2023–2025:		2556

BILAGA 2: Egna ord om levnadsvaneförändring

I samband med att den sista uppföljningen efter ett riktat hälsosamtal skickades ut så fick deltagare en kompletterande fråga om upplevelse av levnadsvaneförändring efter hälsosamtalet:

Upplever du att hälsosamtalet bidragit till att du genomfört några förändringar - stora eller små? Om JA, berätta gärna vilka förändringar!

Sammanlagt 245 män och kvinnor från samtliga åldersgrupper har valt att med egna ord berätta om förändringarna. Citaten har avidentifierats och om text är bortredigerad i ett citat är detta markerat med (...). Citat som inte varit möjliga att avidentifiera finns inte med i sammanställningen.

Kommentarer från deltagare:

"Mat- och dryckesvanor har förändrats"

"Tänker mer på frukt och grönt. Ser till att bli andfådd oftare när jag rör på mig."

"slutat röka och börjat träna ca 45 minuter 3-5 ggr i veckan"

"Tänker mer på frukt/grönt/fisk"

"Minskat alkoholintag. Mindre godisätande"

"Ökat min motion"

"Blivit bättre på att ta hand om mig själv."

"Jag blev mer intresserad av hälsosamt liv, jag promenerade mer, ätit hälsosamt mat mer, mindre cigg också."

"Har gjort mig motiverad och gå ut och promenera mer"

"Mer kunskap om hälsan."

"Mer bekräftat att det jag gör är bra. Även att jag nu tänker på att äta mer mat med mindre kolesterol."

"Har börjat äta frukost varje dag, samt mer noga med både lunch och middag"

"Dricker mindre. Röker mindre. Uppehåll i rökningen till och från."

"Jag äter mer frukt"

"Försöker tänka på att minska sockerintaget"

"Högre medvetenhet, minskat fettintag"

"Det har hjälpt mig att inte tappa fokus på hälsovanor"

"Att jag tänker på att äta fisk och använda annat smör som har lägre fetthalt. Samt vetskap om hälsoeffekter."

"Äter mer frukt och grönt. Slutat steka i smör bytt till flytande smör/rapsolja. Tänker mer på motion. "

"Jag har lite koll vad jag äter"

Äter bättre och dricker mindre alkohol och försöker röra mig mer.

"Fångade upp höga kolesterol och blodsockervärden vilket fått mig att ändra mat- och levnadsvanor. Väldigt värdefullt samtal, borde genomföras för alla."

"Jag blev medveten om mitt blodsocker och en vana som jag lagt till med är att ta en promenad efter middagen för att slippa sötsug"

"Tänker mer på att äta bra och har lagt till lite styrketräning"

"Mer observant på vad jag äter, hur jag sover och hur detta påverkar mitt totala mående. (...)"

"Mest matvanor"

"Börjat gå ner i vikt"

"Bättre matrutiner"

"Tänker mer på vad jag äter, är väl mer medveten. Väljer oftast bort kaffebröd, godis etc när det bjuds."

"Ändrat matvanorna helt. Börjat gymma. Jag är mycket tacksam. Skulle vilja att vården såg ut såhär."

"Jag äter oftare men mindre portioner. Tänker mer på vad jag äter."

"Tänker mer på intaget av söta produkter. Mer vardagsmotion."

"Letar efter nyckelhålsmärkt mat (...)"

"Minskar sockerintag, alkohol. Byt ut till nyttigare matvaror."

"Mer sömn (...)."

"Att jag tänker på mer alternativa produkter jag kan konsumera i stället. Ex. Fetthalt i mejeriprodukter. Efter samtal med sjuksköterskan."

"Jag har dragit ner ytterligare på socker och smör. (...) Hälsosamtalet var bra och gav mig påminnelser om flera saker."

"Tacksam att jag fick förfrågan annars hade det inte blivit av att gå. Tänker mer på min hälsa. Allt jag gör - är för mitt egna mående."

"Minskad mängd choklad. Fettsnåla produkter. Längre vandringar varannan vecka."

"(...) Känner att jag vill göra en ny hälsoundersökning snart för att kontrollera att värdena är bra. Tack för en viktig händelse i mitt liv."

"Äter mer grönsaker och frukt."

"Äter mer frukt och grönt. Mindre chips. Går och lägger mig tidigare och tänker i allmänhet mer på mina val kring kost, dryck, motion och återhämtning."

"Det bidrar till att tänka sig för i vardagen och att välja bättre alternativ"

"Att man väljer mera hälsosamma mat. När man ska äta ute så kan man också välja bra mat."

"Tänker mer på vad jag äter. Rör på mig lite mer."

"Känner mig piggare och lättare."

"Jag tränar lite mer, äter mer grönsaker, fisk och har minskat med sötsaker och jag sover bättre!!"

"Äter mer frukt och grönsaker"

"Slutat dricka alkohol, motionera mer och äter hälsosmat"

"Jag använder tallriksmodellen"

"Börjat träna igen. Fått lite tips och råd om mat."

"Bra veta hur min hälsa är. Jag hade ingen aning om min hälsa innan hälsosamtalet. Nu vet jag och jag mår bra."

"Fikar inte lika ofta, dricker mindre alkohol, köpt skivstång att träna hemma, äter mer protein och försöker minska kolhydraterna."

"Jag blev påmind och satte mig i gång med att göra små förändringar med motion."

"Tänker lite på vad jag äter och dricker!"

"Tänker mer på min matlagning, använder inte smör och grädde lika mycket som förr"

"Upplysning om behovet ett sundare liv efter man fyllt 50 år."

"Äter mindre och oftare. Promenerar lite oftare. Mer frukt."

"Minskad mängden alkohol per vecka. Tänkt mer på vad vi äter t.ex. mer fisk per vecka."

"Micke man är glad och pigg"

"Tänka på vad man äter. Röra på sig regelbundet. Bra med rådgivning från er."

"Minska alkoholkonsumtionen och mer träning (...)"

"Vikten att försöka dra ner det dåliga kolesterolet. Minska alkoholkonsumtionen och fortsätta äta nyttigt."

"Mindre fett mer grönsaker"

"Tänker efter lite mer"

"Har minskat på bröd vid frukost, och äter mer fullkorn (overnight oat), och väljer där att även fylla på med mer bär. Tänker med tonfisk i fiskkonsumtionen, även om jag kan bli mycket bättre. Tittar mer efter nyckelhålsmat i butik och väljer det oftare. Det är också lättare att hålla i träningen, när jag fick bekräftat att insidan mår bra av det. Tyckte det var en jättebra sak att få vara med på, tack!"

"Vid träning och promenad öka på ansträngningsgraden (...)"

"Fått upp ögonen för hur viktigt det är att röra sig och att äta nyttigt."

"Äter mycket frukt grönsaker nötter frön fisk Börjat springa 15 km per vecka, springer lite på bandet innan gymmet, ökar pulshöjningen hela passet när jag gjort det. Plus nån Pw i veckan"

"Mer tänk på vad jag handlar och äter tex nyckelhål mat"

"Äter mer nötter"

"Hur jag äter"

"Absolut! Jag fick många bra tips (...). Jag gör mer medvetna val och har börjat äta mer fibrer och frukt. Och jag har börjat titta på halten av mättat fett på produkter jag köper. Bregott på mackan är utbytt till Becel. Inga större radikala ändringar men många små justeringar. Och vetskapen om att det inte behöver vara benhårt utan att varannan gång nyttigt alternativ är bättre än aldrig nyttigt alternativ. Jag är väldigt tacksam över initiativet och tycker att alla borde få göra det!"

"Ätit mer fisk"

"är motiverad och strukturerad, tränar regelbundet, samma som innan"

"Känner mig mer motiverad för att träna"

"Jag har kommit ner i vikt nästan 4 kg och har bättre kondition."

"Äter vegetariskt eller fisk någon mer gång i veckan. Väljer nyckelhålsmärkt yoghurt."

"Tänker mer på att använda rätt sorts nyttigare fetter vid matlagning. Äter också magrare ostar och mer av mandlar och nötter, avocado, fet fisk som makrill och lax. Jobbar på att lägga mig tidigare om kvällarna för bättre sömn (...)"

"Försöker äta mer fisk och köra mer pulsträning"

"Mer grönsaker, mer frukt, lite mindre alkohol"

"Ät mer fisk"

"Börjat tänka på vad jag äter mer. Inkludera fisk mer i mina måltider."

"Har börjat äta lite mer grönsaker."

"Äter mer fisk och grönt. Mindre av kött och kolhydrater. Minskat på smöret i matlagningen."

"Fick hjälp med att kolla upp och åtgärda högt blodtryck. Mer fokus på nyttig mat."

"Jag äter mer fisk och nötter."

"(...) T.ex maten väljs bättre och väljer bort mindre bra i större utsträckning likaså försöker få ut mer av de stunder jag har för motion. T.ex som fler och raskare promenader. Tillsammans har detta givit bra resultat på vågen så här långt, vilket jag är väldigt glad för."

"Tänker på kost och motion"

"Lagt till mer grönsaker, frukt o nötter"

"Fortsatt cykling varje dag till och från jobb (3,5 km en väg). Börjat äta mer nötter och frön då jag hade lågt intag innan."

"Motivation for physically active Guidance in taking healthy food"

"Äter mkt mindre charkvaror Äter mer fibrer Försöker stressa mindre"

"Tänker på vad jag äter. Vid tress försöker att inte äta söt saker. Äter mer grönsaker nu."

"Äter mer fisk och fullkorn i pasta och bröd. Mer lightprodukter"

"Tänker mer på att äta fisk av någon sort mer än förut. Ta en frukt oftare."

"Nu är jag mer noggrann med min kost. Jag tränar och sover bättre 😊"

"Tänker mer på vad jag äter."

" (...) jag äter mer frukt och bär och nötter mm"

"Små saker varje dag spelar roll. Äta mer nötter och baljväxter, byta ut smöret på smörgåsen mm"

"Mer frukt, grönsaker fisk och veg mat. Tar fler raska promenader."

"Jag ser till att fortsätta med goda vanor, lagt till en frukt om dagen utöver bär varje morgon. Har även lagt till frön till frukost och lite annat."

"Började äta mer fisk och nyttigare mat"

"Äter grönsaker, frukt, fisk, skaldjur oftare"

"Tänker mer på att äta frukt, grönsaker o fisk. Vikten av att röra på sig i stort och smått."

"Äta mer frukt, grönsaker och fisk."

"Man tänker efter oftare : vad man handlar, vad man äter o hur ofta Har förstått att små förändringar åt ena eller andra hållet kan göra stor skillnad på hälsan."

"Helst äter lagom, inte mycket hela på tallriken. Kvällsmat före kl.19.00"

"Maten bytt ut till nyckel märkning o äter mer frukt o grönsaker bl a kokta grönsaker. Promenader."

"Hälsosamtalet gjorde mig medveten om blodtrycket och blodfetter. Jag mäter blodtrycket regelbundet. Jag motionerar redan bra och äter redan bra så det var inte mycket att förändra"

"Bättre förståelse om kost"

"äter mer nötter och frukt"

"Tänker på att äta mer frukt och nötter"

"Inkludera mer frukt samt väga grönsakerna för att äta tillräcklig mängd varje dag."

"Ändrade matvanor"

"Mycket positivt tankar på vardagen och motivationen till arbetet."

"Viktnedgång, kostvanor, ändrad träning"

"Det väckte medvetenhet om flera saker om tex kost (...)"

"Tänker lite mer på vad jag skall äta. Väljer att gå istället för hiss i mitt jobb."

"Tänker mer på kosthållningen"

"Julnötter, bort med korv och chark oftare"

"Äter nyttigt, min träning 2 gånger i veckan. (...)"

"Börjat äta mer grönsaker, mer frukt, mer fisk, mer röra på sig och mer träna ..."

"Tänker mer på vad jag äter. Försöker äta mer fisk, kyckling och grönsaker."

"Försöker äta mer fisk,bär,nötter och nyckelhålsgrejer."

"Har bytt från bredgott till becell, från fet till 0,4% yoghurt på morgonen, betydligt mindre smör o grädde, mindre ost. Mer sill till kokt ägg. (...) Fint med en genomgång av hälsoläget- det är ngt man går o grubblar över annars"

"Jag äter mer grönsaker och fisk. Mindre godis."

"Jag tränar på friskus 3 ggr i veckan med vikter och har blivit mycket starkare. Nu är dags att börja med konditionsträningen."

"Tänk på kolesterol"

"Mer frukt och grönt, mer fisk och skaldjur"

"Rör mig mer."

"Äter mer nyckelhålsmärkta produkter"

"Äter bättre, tränar regelbundet och fick insikt"

"mer fisk"

"Ändrat från vanligt grönt Bregott till Bregott Mellan"

"Tänker mer på vad jag handlar i mataffären. Har alltid en liten burk på jobbet med osaltade nötter så man kommer ihåg att äta det"

"Har slutat helt med Godis/glass och fikabröd samt Alkohol helt och hållet (...)"

"Jag får en kick i att fortsätta röra på mig om jag blir bekväm"

"Motiverat till viktninskning, bättre vanor samt träning 2-3 ggr/vecka"

"Äter hälsosam mat, motionera mera, tänker på min hälsa.o.s.v."

"Ökad medvetenhet och motivation över att motionera mera, vilket är gjort. Låta bli alkohol under längre perioder. (...)"

"Köper mycket mer nyckelhålmärkta produkter. Köper lättcremedfraiche i stället för grädde. Tar ned morötter till jobbet."

"mer grönsaker varje dag, olika färger,surkål på middagstallrik, salladsblad på smörgås, försöker äta två frukt varje dag, vegomiddag minst en gång i veckan. vid kaffet på eftermiddag först en smörgås sen en ev. liten kaka."

"Jag blev medveten om att jag bör titta efter nyckelhåls märkt mat. Eftersom mitt kolesterol var något förhöjt. Det gör jag alltid nu. (...)"

"Motionera sådant som jag gillar att göra, när jag vill och i min takt."

"Att bli påmind hur viktigt det är att försöka leva så sunt man kan och lyssna på sin kropp och själ"

"Tänker mer på vad man och dricker"

"Äter mera frukt och grönsaker numera och även nötter (osaltade)"

"Samtalet var givand och trevligt. Försöker äta mer fisk. Jag har även försökt minska på fett intaget. Undviker socker, fruktos och sockerersättningar. Försöker inleda måltider med grönsaker. (...)"

"Försöker att tänka på att äta mer frukt och grönsaker. Försöker att promenera mer. (...)"

"Mer motion, något mer frukt och grönsaker!"

"Försöker äta mer vitkål/broccoli samt fisk. Dragit ner på fika"

"(...) Jag tycker att samtalet och uppföljningen varit bra då man blir påmind om vikten av valen man gör. Det blir som en lite extra påminnelse även om vi hade gjort i stort sett samma utan detta."

"Matvanor"

"Tänker mer på vad jag äter och rör mig mer."

"Mer rutin för motion och träning samt förbättrad mat och dryck vanor"

"Mera regelbunden motion. Äter mindre kött"

"Tänker mer på vad jag äter samt att jag prioriterar fysisk aktivitet."

"Mer fisk och skaldjur. Mer grönsaker. Mindre chips. Mindre vin."

"Gått till sjukgymnast för höften. Blivit av med smärta vid löpning"

"Samtal aktualiserar mina egna tankar om hälsa motion och alkohol. Och är mycket viktigt när jag nu blivit pensionär"

"Ändrade matvanor"

"Äter än mera grönsaker, använder olja istället för margarin"

"Jag tänker på att äta mera fisk."

"Tänker till lite extra !!"

"Äter frukost med bär och frukt Tar alltid mer av grönsaker vid middag och går åt andra hållet på min promenad med hunden då går jag uppförsbacke lite fortare har fått gymna rörelse och gummiband (...)"

"Blodtrycksmedicin"

"Jag äter nyttigare mat och mindre på tallriken och ute och tar långa promenader"

"Jag har tänkt på mitt kolesterolvärden. Äter numera mera nötter"

"rör på mig mera tänker lite mer på vad jag äter och dricker"

"Dragit ner på alkohol"

"Jag tänker oftare än tidigare på saker jag gör"

"Tänker mer på vad jag äter"

"Jag har påbörjat att gå med stavar nästan dagligen"

"Jag började att gå på gymmet. Men från maj månad slutade jag."

"Äter Mer grönsaker och fisk"

"Äter nyckelhålsmärkt, tänker mer på vad jag äter och äter mer fisk."

"Jag började träna på Friskis o Sveltis och tränar 3gånger i veckan , 2 dagar styrketräning och 1 dag yoga . Känner mig mycket piggare och starkare"

"Det hjälper mig att motiveras att vara hälsosam."

"Börjat äta sallad och grönsaker oftare."

"Försöker verkligen öka på med fisk och frukt."

"Förändrad kost, inte så feta mejerivaror, mer fisk och grönsaker som smörgåspålägg istället för köttpålägg. En skiva ost istället för två, steker i olja istället för smör. Skulle önska en uppföljning till på blodfetter!"

"Tankeställaren om snuset. Mer mandlar och sådant som främjar kolesterolet. (...)"

"Lärde mig om nyckelhålsmärkt, vilken gjorde skillnaden i mataffär till mig. Frågorna var intressanta till en punkt där man får fundera om man har en hälsosamt rutin."

"Minskat på alkoholen"

"Jag har minskat på antalet standardglas jag dricker vid varje tillfälle."

"Att gå trappor till jobbet istället för hiss. 5 våning;-)"

"Osäker på exakt vad. Jag tänker på det i alla fall."

"Kost"

"Det får mig att känna positiv feedback från människor som engagerar sig inom ämnet (hälsa) förändringen känner uppmuntrande"

"- äter mer frukt och grönsaker - äter osaltat smör - fortsätter att var fysiskt aktiv som förut - mäter mitt blodtryck då och då"

"Inser att vikten av fysträning verkligen ger resultat på värden av bla blodsocker och andra värden Det ger fortsatt motivation att träna och tänka på kosten och vad man äter"

"Ändrade matvanor"

"Köper hem betydligt fler nyckelhåls produkter"

"Medvetenheten om att det är viktigt med träning och sunda matvanor. Känns mycket mer nu när jag är äldre."

"Äter havregrynsgröt till frukost. Minskat med fet mat, mjölk, grädde m.m."

"Äter nog lite mer grönsaker"

"Går och spelar pingis oftare"

"Promenerar mer medvetet."

"Smygtränar hemma, beställt hjälpmedel från Nätet "

"Leker med tanken att skaffa kort till ett gym"

"Tänker på att äta mindre socker som är min stora last"

"Mer noga med motion"

"Tänker mer på att kika efter gröna nyckeln på matvaror och att promenera oftare och i snabbare takt stundtals "

"Minskat sockerintag. Promenader."

"Mer fisk och köper riktigt bröd."

"Jag har ökat mina promenader, försöker äta nyttigare"

"När jag kom på första besöket (...) så vägde jag 81 kg. Ändrade därefter kostvanorna något o tränar nu 2-3 ggr i veckan på gymmet. Väger nu ett år senare 72 kg o mår prima."

"Mindre fika steker inte i smör annat smörgåsmargarin"

"Har ändrat sorten på mjölk, mindre fett. har minskat godis intaget."

"Slutat med kaffebröd och smör samt gräddiga såser"

"Äter mer nyckelhålmärkt mat. Mer motion"

"Mer medveten om vikten av att röra mig. (...)"

"Använder mindre smör och grädde. Dragit ner på fiket."

"(...) Hälsosamtalet fick mig att tänka om och ta hand om mig lite mer."

"köper varor med gröna märket på"

"Jag vill kunna ta bättre hand om min hälsa."

"Äta frukt, fullkorn och addera interval träning"

"Äta/dricka mindre socker"

"jag har tagit tag i klimakteriebesvär och börjat träna. det gav stort resultat. (...)"

"Jag försöker tänka mer på kosten"

"Jag har gjort stora förändringar i mina matvanor. På grund av höjt blodsocker."

"Ute och promenerar en halv timme varje dag"

"Jag tog tag i mitt ryggproblem och tränade (...)"

"Hoppar ibland över sötsaker"

"Att jag ska fortsätta så för att jag mår bra."

"Dragit ner på fika/ godis. (...)"

"Ett tag slutade jag feströka och drack mindre. Nu är det kanske upp til ungefär samma nivå."

"Försökt förbättra mina matvanor"

"Uppmärksammat mitt kolesterol och påmint om socker."

"Tänka på vad jag stoppar i mig dagl samt vardagsmotionen"

"Mer fokus på hälsa, mat och motion."

"Låtit familjen hjälpa till mer första veckorna efter samtalet. Och tänker små steg mot bättre livstil"

"Försöker använda grädde mer sällan och äta lättprodukter"

"Små förändringar. Byt ut rött kött mot kyckling och fisk."

"Maten, motionen. (...)"

"jag tänker på vad jag äter, även motion"

"Ja, tycker ändå att kontakten förstärkt och ökat motivationen (...) Det har ändå hjälpt mig att komma igång igen, är super tacksam att möjligheten givits också mig."

"(...) Tränar mer och äter bättre."

"Fått det svart på vit att jag måste tänka på min hälsa genom att ändra på kostvanor samt åter börja träna flera ggr i veckan"