

Riktade Hälsosamtal och samverkan

Närhälsan Backa, Kärra och Tuve vårdcentraler
tillsammans med Hälsoenheten

2023-2025

Projektets syfte

- 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

Bakgrund

2021-2022 Riktade hälsosamtal 40-åringar

Alingsås och Lerums kommuner| Närhälsan Sörhaga, Ängabo, Sollebrunn,
Lerum, Gråbo, Floda - Omställningsmedel, VGR

2023-2025 Riktade hälsosamtal 50-åringar

Alingsås och Lerums kommuner| Närhälsan Sörhaga, Ängabo, Sollebrunn,
Lerum, Gråbo, Floda - Strategisk satsning i Närhälsan
I ett tidigt skede uppmärksamma frisk- och riskfaktorer

2023-2025 Riktade hälsosamtal 60- och 70-åringar (+ 50-åringar)

Delar av Hisingen i Göteborg | Närhälsan Kärra, Tuve, Backa - HSN Göteborg
Förlänga den friska tiden och minska den sköra tiden för äldre

Projektorganisation

Projektet har bemannats med **projektledare, projektsamordnare, samverkanssamordnare, hälsovetare** och 3 st **hälsosamtalsledare** (dsk/ssk)

Projektansvarig verksamhet:
Närhälsans Hälsoenhet omr V3

Projektet har utförts vid Närhälsan Backa, Kärra och Tuve vårdcentraler.

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.

Mål för samverkan

- Skapa strukturer för hållbar och aktiv samverkan
- Genomföra hälsofrämjande och befolkningsinriktade insatser i samverkan
- Inspirera till hälsosamma levnadsvanor och vid behov vägleda till individanpassat stöd
- Primär målgrupp – seniorer

Samverkansaktörer

FOLKHÄLSOUTVECKLARE

Göteborg stad

- Centrum för fysisk aktivitet - CFFA
- Idrotts och föreningsförvaltningen, Göteborgs Stad
- Familjebostäder Hisingen
- Samordningsförbundet FINSAM
- SPF Seniorerna, seniororganisation
- Åldersvänliga Göteborg, Göteborgs Stad
- PRO - pensionärernas riksorganisation

HÄLSOLOTS HISINGEN

Göteborgs Stad

- Kulturhuset House of Possibilities
- Community center Brunnsbo, Göteborgs Stad
- Demokrati och medborgarservice, Göteborgs Stad
- Fritidsbanken
- Mamma United
- Folk tandvården
- RF- SISU: Street Games
- Lights on/Skola som arena på Ellen Keyskolan – Göteborgs Stad

HÄLSOFRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDEENHETEN

Göteborgs Stad

46

**hälsofrämjande
insatser 2023-2025**

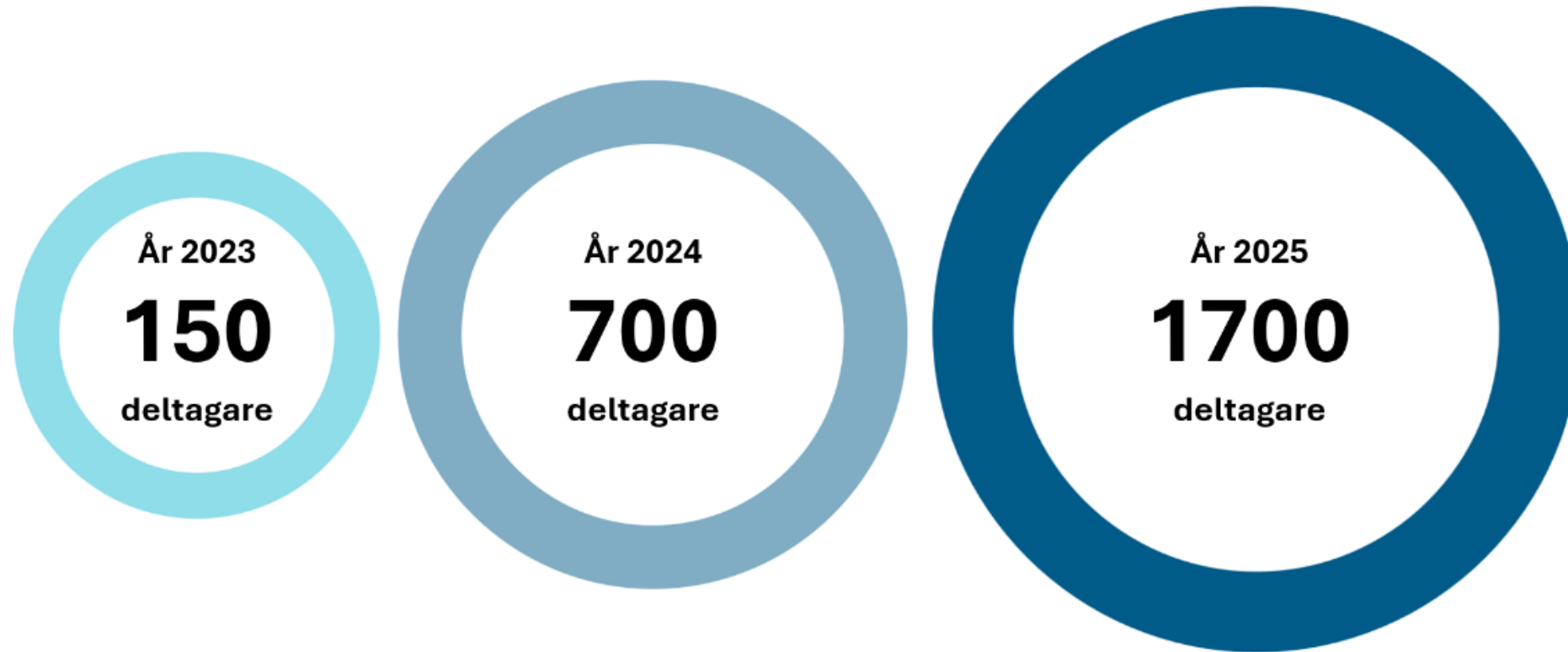
genomförda i samverkan med
20 olika samhällsaktörer

Ett urval av befolkningsinriktade hälsofrämjande insatser

- Hälsodag för seniorer (SPF Pensionärsförening)
- "Minilopp" för demensvänlig samhälle (Hälsofrämjande och förebyggandeheten, Gbg stad)
- Dialaogföreläsning om hälsa för seniorer (Hälsofrämjande och förebyggandeheten, Gbg stad)
- Utställare vid Veteran-VM i Friidrott (Åldersvänligt Göteborg, IOFF, Gbg friidrottsförbund)
- Balansera-mera inspiration (Hälsofrämjande och förebyggandeheten, Gbg stad)
- Promenad Bostadsområde Backa (Hälsolots Hisingen)
- Tant- och gubbparkour ((Hälsofrämjande och förebyggandeheten, Gbg stad)
- Dialogföreläsning – fysisk aktivitet och matvanor för seniorer (House of Possibilitas, Brunnsbo)



SAMVERKAN - antal invånare per år som deltagit vid hälsofrämjande insatser



= sammanlagt **2550** deltagare år 2023–2025

Aktivitetskatalog

[Närhälsan Hälsoenheten - Aktivitetskatalog](#)

[Norra Hisingen](#)

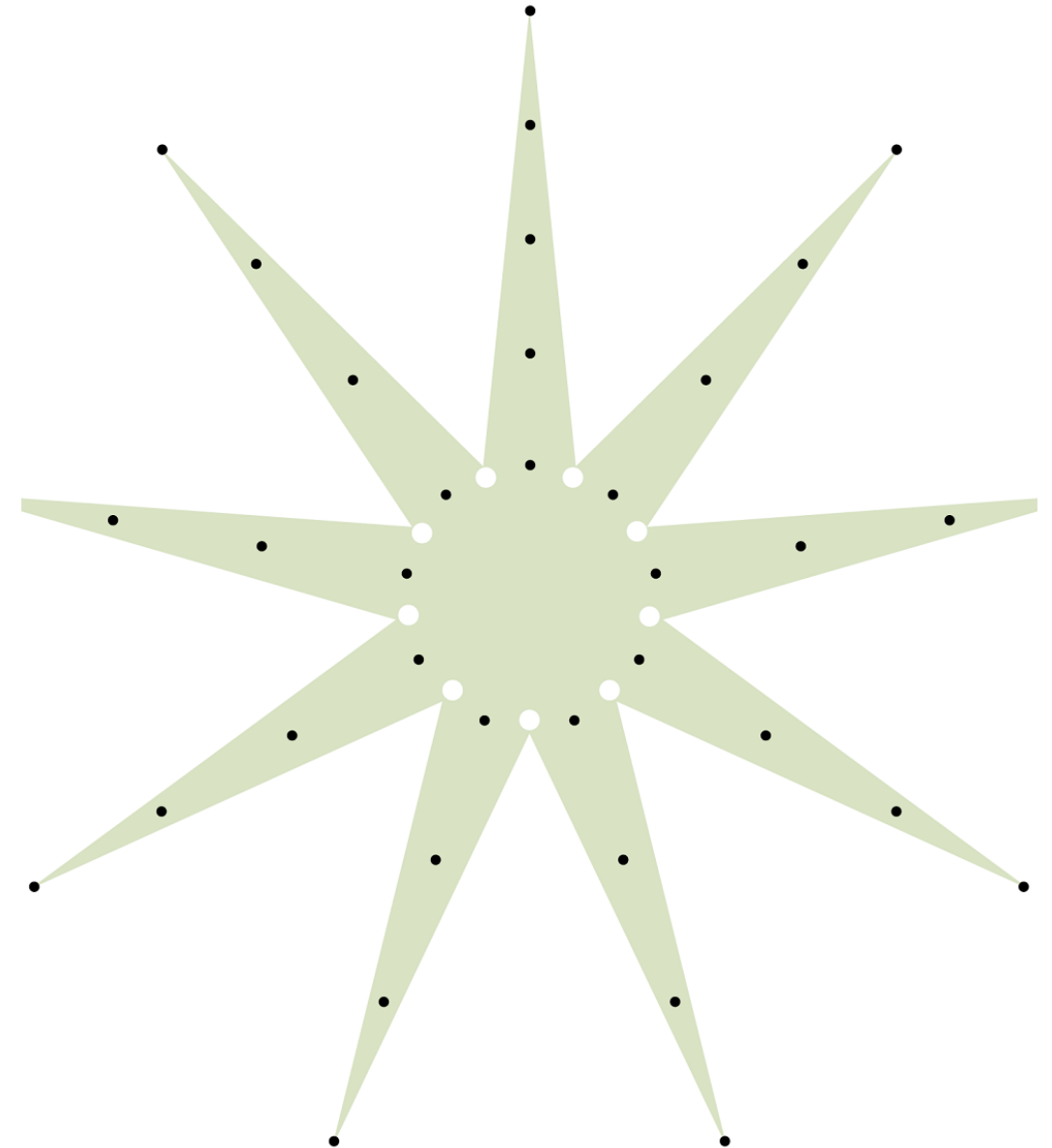


Riktade Hälsosamtal

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 i befolkningen 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.

Regional anpassning till det svenska konceptet för riktade hälsosamtal med stjärnprofilen och de nationellt framtagna basfrågorna genomfördes i nära samverkan med Region Västerbotten, Jönköping, Skåne och Jämtland-Härjedalen, via HFS-nätverkets temagrupp för riktade hälsosamtal.

- Informationsmaterial
- Metodstöd
- PM för provsvar – medicinskt ansvarig läkare
- Digitalisering av de nationellt framtagna basfrågorna och dess hälsoberäkningar i Formulärhantering



Digitalt först

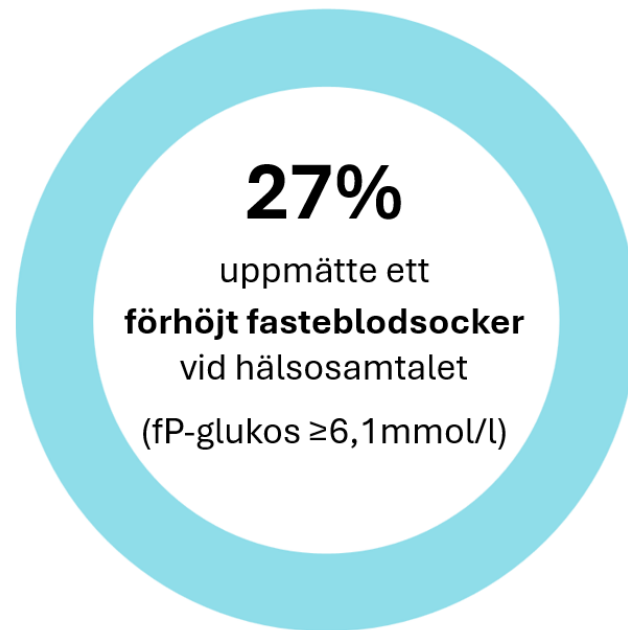
- Inbjudningar via 1177 e-tjänster (olika förfarande mellan åldersgrupper)
- Uppföljningsformulär och formulär med digitala lästips efter hälsosamtalet har utformats i 1177 e-tjänster och i pappersversioner.
- Inbjudan översatt till fler språk.
- Digitala hälsosamtal och uppföljande kontakter har genomförts i Närhälsan befintliga system för digitala vårdmöten.

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

Blodsocker



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

Blodfetter – total kolesterol

UPPFÖLJNING: Total 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	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

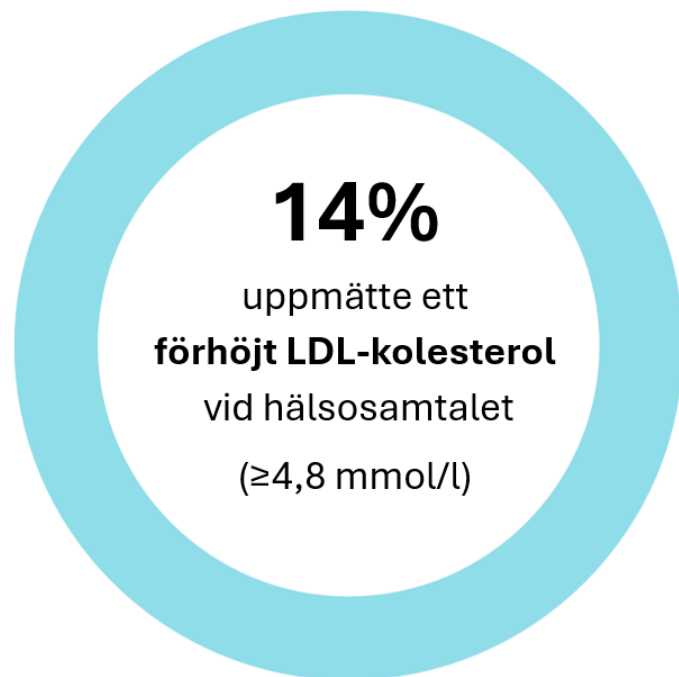
9%

uppmätte ett
förhöjt total kolesterol
vid hälsosamtalet
($\geq 6,9$ mmol/l)

68%

uppmätte ett
**förhöjt eller suboptimalt
total kolesterol**
vid hälsosamtalet
($\geq 5,0$ mmol/l)

Blodfetter - LDL

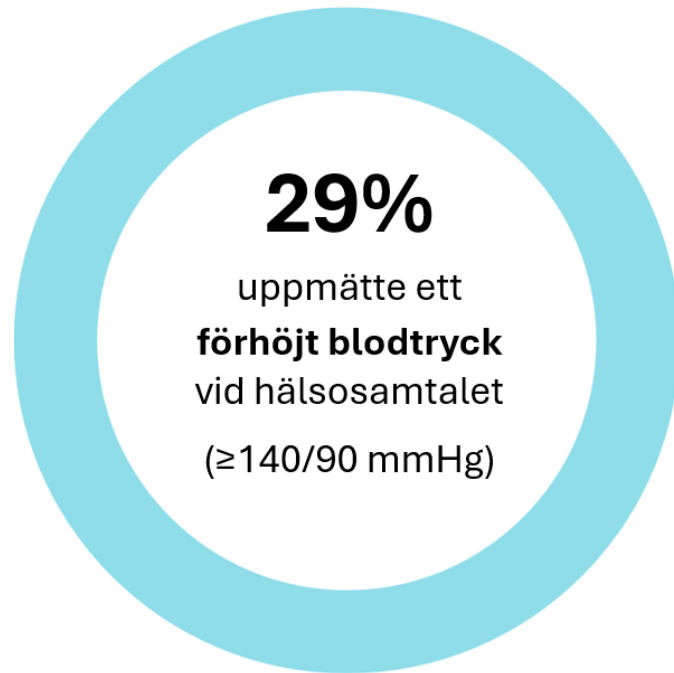


UPPFÖLJNING: LDL-kolesterol

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



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	717	209	29%
alla åldrar	genomförda hälsosamtal	invånare med förhöjt blodtryck	procentuell andel med förhöjt värde

BMI

71%

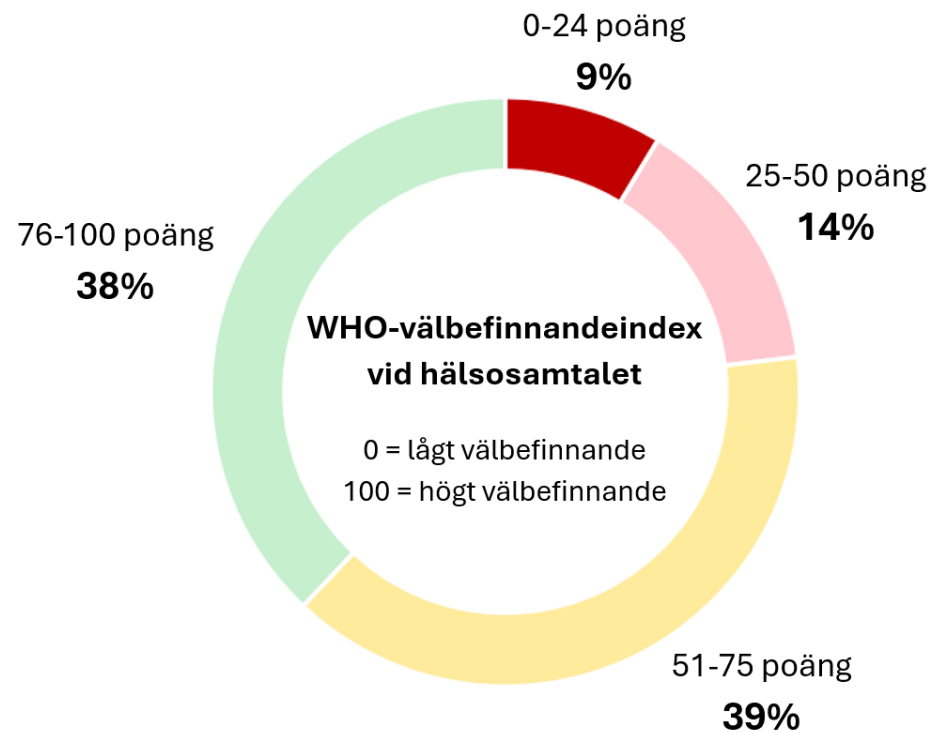
av 50 och 60 åringarna hade vid hälsosamtalet ett BMI som indikerade övervikt (25,0-29,9) eller obesitas (≥ 30)

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	717	320 (44,6%)	169 (23,6%)	489 (68,2%)
alla åldrar	genomförda hälsosamtal	övervikt	obesitas	övervikt eller obesitas

WHO- Välbefinnandeindex



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.

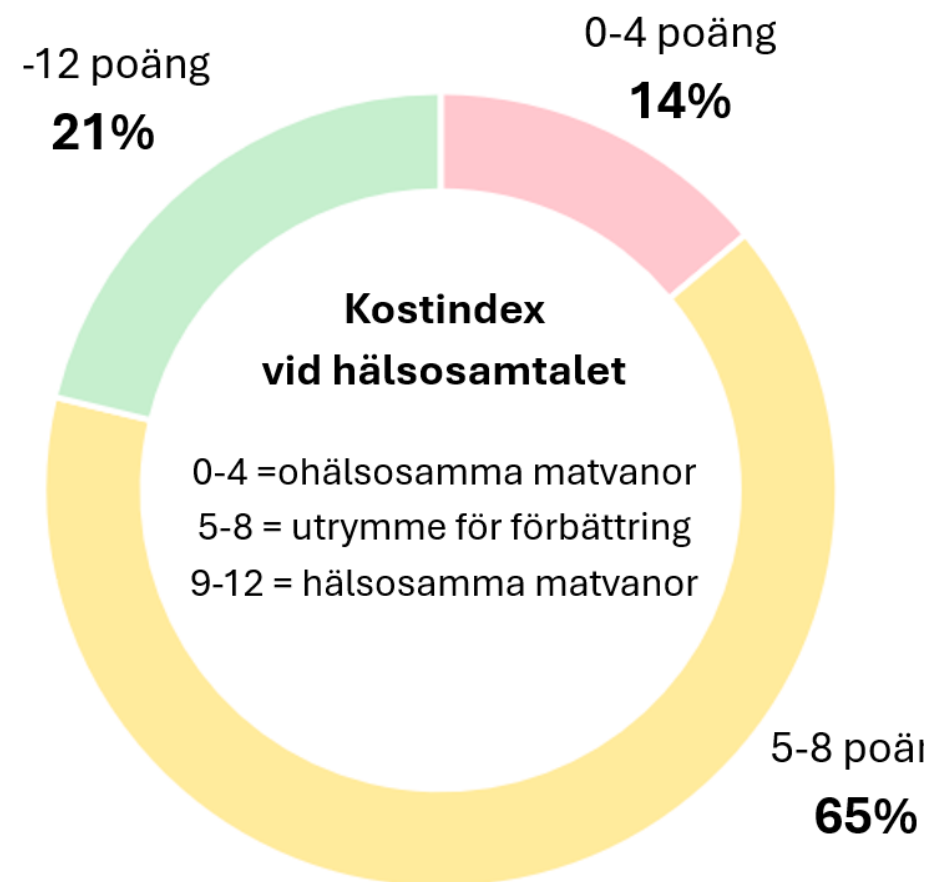
Åldersgrupp	Antal invånare	Förbättrat värde	Oförändrat värde	Försämrat värde
50	201	59%	12%	29%
60	213	50%	11%	39%
70	164	46%	21%	33%
TOTALT alla åldrar	578 invånare	52% förbättrat	15% oförändrat	34% försämrat

Matvanor

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



Deltagarnas egna ord om sina levnadsvaneförändringar (245 frisvar)

"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."

Länk till rapporten:

[Slutrapport Riktade hälsosamtal Hisingen 2023-2025](#)

Kontaktuppgifter

Projektansvarig | Carolina Svensson | carolina.svensson@vgregion.se | 073-033 17 60