



Senast publicerade version: 2025-11-14

Publicerat för Regionhälsan

Hälsosamtal Mini-Maria RH

Personnummer:

Namn:

Telefon:

Sekretess:

Samtycke till SMS-kontakt:

Skyddade personuppgifter:

Allergier

Skolgång/Yrkesliv/Socialt

- Hur ser din sociala situation ut? Familj, vänner, partner?
- Hur ser din vardag ut? (Skola, jobb, närvaro?)
- Hur fungerar skola/jobb för dig? Svårigheter?
- Vad gör du på fritiden? (Nuläge, tidigare?)
- *Är det något du önskar förändra med din sysselsättning?*

Hälsa- och sjukdomshistorik

- Hur upplever du din fysiska hälsa?
- Sjukdomar/sjukhusvistelser/tidigare vårdkontakt?
- Besväras du av smärtor? (ex. huvudvärk, mensvärk, magont?)
- Tar du några läkemedel?
- Går du till tandläkaren regelbundet? (tandstatus?)
- Har du varit på kontroller hos skolsköterska? Hur har tillväxten sett ut? (frågas vid behov)
- *Är det något du önskar förändra med din fysiska hälsa?*

Fysisk aktivitet

- Hur mycket rör du på dig på fritiden? Vardagsmotion?
- Utövar du någon sport?
- Deltar du på skolidrotten?
- *Är det något du önskar förändra?*

Matvanor

- Hur ser dina matvanor ut? Beskriv hur en vanlig dag ser ut kopplat till måltider.
- Intag av energidryck/kaffe/kosttillskott?
- *Är det något du önskar förändra med dina matvanor?*

Sömnvanor

- Hur upplever du dina sömnvanor? Dygnsrytm?
- När somnar du på kvällen/vaknar du på morgonen?
- Vaknar du på natten?
- Trötthet dagtid? Sover du på dagtid?
- Drömmar/mardrömmar?
- Energidryck, kaffe, nikotin?
- Om bekymmer med sömnen, hur länge har de pågått och fanns problemen där även innan drog/alkoholproblem?
- *Är det något du önskar förändra med dina sömnvanor?*
- (Sömndagbok vid behov)

Psykisk anamnes/Suicidriskbedömning

- Hur upplever du att du kan uttrycka dina känslor? Lätt/svårt? Hur upplever du att andra förstår dig?
 - Har du upplevt ångest/oro? Om ja, hur påverkar det din vardag?
 - Upplever du stress/press? (skolan, jobbet, hemma?)
 - Har du någon gång skadat dig själv för att du mått psykiskt dåligt?
-
- Känner du dig/har du känt dig nedstämd/deprimerad?
 - Har du någon gång haft tankar på att inte längre vilja leva? Om ja, är det något som är aktuellt nu? Tankar/planer/tidigare försök? Om planer – när, var, hur? *Ta vid behov stöd av följdfrågor enligt VIP (klicka här) som skrivs ut i förväg.*
 - Tar du eller har du tidigare tagit några läkemedel p.g.a. psykisk ohälsa?
 - *Är det något du önskar förändra?*

- Har någon i din familj eller nära släkting bekymmer med psykisk ohälsa eller missbruk?

Rökvanor/Snusvanor

- Röker eller snusar du? Hur mycket/ofta?
- *Är det något du vill förändra med dina rök/snusvanor?*

Alkoholvanor

- Dricker du alkohol? Hur mycket/ofta?
- Har du druckit så att du tappat kontrollen/fått minnesförlust?
- Är någon i din omgivning orolig för ditt drickande?
- *Är det något du önskar förändra med dina alkoholvanor?*

Drogvanor

- Använder du droger? Vilka/hur ofta?
- Upplever du att din droganvändning fått negativa konsekvenser för dig? På vilket sätt?
- Vad skulle du behöva för att sluta ta droger?
- *Är det något du önskar förändra med dina drogvannor?*

Vanor gällande spel – spel om pengar och skärmtid

- Spelar du om pengar? Hur mycket/ofta?
 - Spelar du spel med in-game-trading? (köp och sälj inom spelet)
 - Om ja, upplever du att detta är ett problem för dig?
-
- Hur mycket skärmtid har du/dygn?
 - Vad gör du framför skärmen?
 - Hur påverkar din skärmtid din hälsa/relationer/skola/arbete?
 - *Är det något du önskar förändra med dina spelvanor?*

Sexuell hälsa

- Är du i en relation? Om ja, hur mår du i den relationen? Om nej, hur mår du i det?
 - Är du sexuellt aktiv? Om ja, hur upplever du att sex fungerar? (Besväras du av smärtor, erektionssvårigheter etc.)
 - Tittar du på porr? Hur mycket? Vilken typ av porr? Hur påverkar det dig?
 - *Är det något du önskar förändra med din sexuella hälsa?*
-
- Informera om UM – önskar du hjälp med att etablera en kontakt?

Sexit/Hot och våld

- Screening med Sexit

Andra vårdkontakter/samverkan

- Har du någon annan pågående vårdinstans?

- Samtycke till samverkan med:

Övrigt (dokumenteras under aktuellt)

- Vad får dig att må bra?
- Framtidsdrömmar?

- Vad skulle behöva ändras för att din tillvaro ska bli så bra som möjligt?

- Något vi missat att prata om?