Miniföreläsning om Hälsocoach online

Utöka dina verktyg för patientstöd!

Beräknad tidsåtgång max 30 minuter

Presentationen finns att ladda ner från Mellanarkivet



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Vad är Hälsocoach online?

- En del i arbetet för VGR's vision om ”Det goda livet”
- Patientavgiftsfri digital tjänst
- Strukturerade videobesök med en hälsopedagog för att förändra levnadsvanor
- Komplement till vårdgivande verksamheter inom regionen



Vem är vi till för?

- Alla invånare från 16 år bosatta i Västra Götaland
- Regionanställda bosatta utanför Västra Götaland
- Patienter som fått råd från hälso- och sjukvården kopplade till levnadsvanor
- Patienter som enligt nationella riktlinjer gynnas av att förändra levnadsvanor



Vilka är utgångspunkterna för verksamheten?

- Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor
- Förebygga sjukdom och främja hälsa genom stärkt egenmakt och ökad kunskap hos individen
- Överbrygga gapet mellan råd från hälso- och sjukvård och individens vardag



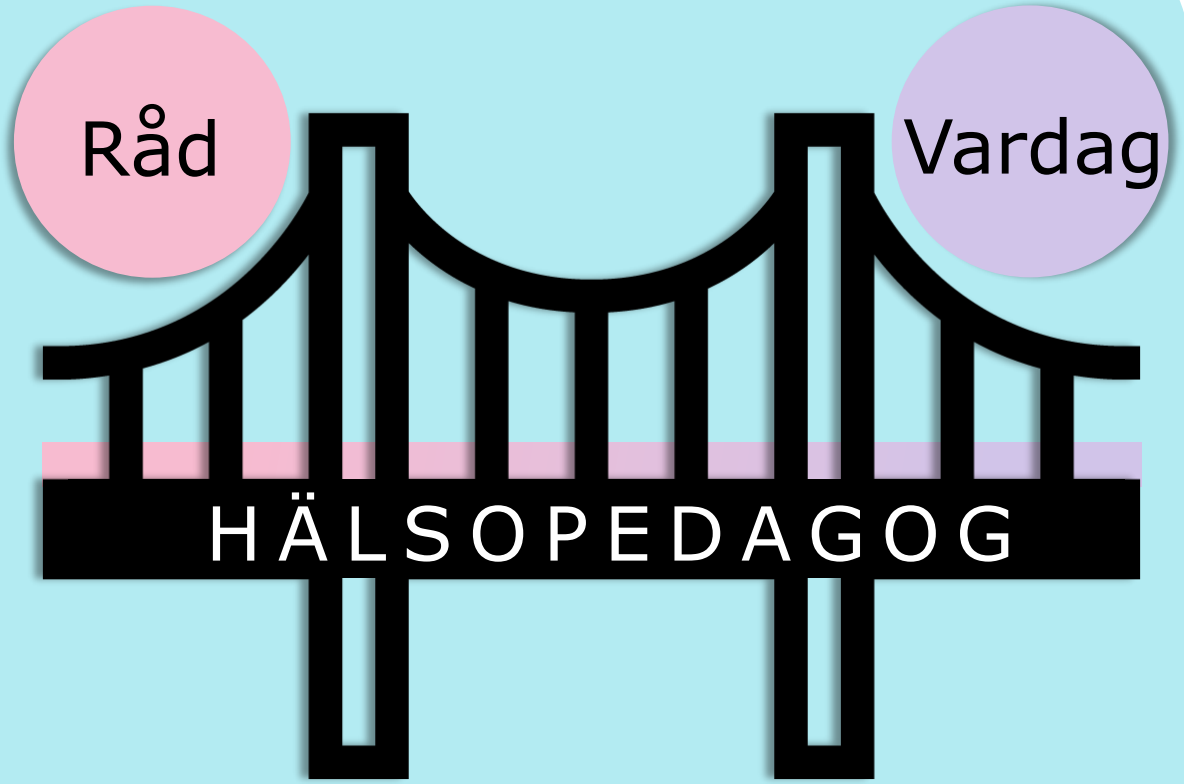
Hur bokar patienten tid hos oss?

- Inga remisser
- Patientinitierat
- Tidsbokning sker i appen Vård och hälsa
- Digitalt ID krävs
- Kort väntetid



Vad innebär det att träffa en hälsopedagog?

- Akademisk utbildning
- Specialiserade på beteendeförändring och levnadsvanor
- Arbetar i MI-anda och med personcentrerat bemötande
- Stärker patientens egenmakt och hälsolitteracitet
- Skapar förutsättningar för hållbara förändringar



Hur jobbar vi utifrån vårdprogrammet?

Uppmärksamma → Åtgärda → Följ upp

Levnadsvanorna uppmärksammas löpande genom formulär om:

- Bruk av nikotin och tobak
- Fysisk träning, vardagsmotion och stillasittande
- Kostindex och frukostfrekvens
- Alkoholkonsumtion genom AUDIT-C

Hur jobbar vi utifrån vårdprogrammet?

Uppmärksamma → **Åtgärda** → Följ upp

- Allmänna råd och rekommendationer
- Individanpassat stöd till förändring
- SMARTa mål och handlingsplaner
- MI-anda, problemlösning och återfallsprevention med patienten i centrum

”De flesta mår bra av…”

”Hur omsätter vi det här i din vardag?”

Hur jobbar vi utifrån vårdprogrammet?

Uppmärksamma → Åtgärda → **Följ upp**

- Upp till 6 videobesök per coachningsperiod (ca 6 mån)
- Chatt används som stöd mellan besök
- 1-3 uppföljningar vid behov (3-6 månades intervall)
- Skriftlig årsuppföljning via 1177 efter avslutad kontakt
- Journalföring med relevanta KVÅ-koder

Möjlighet till kontakt i upp till 1,5 år!



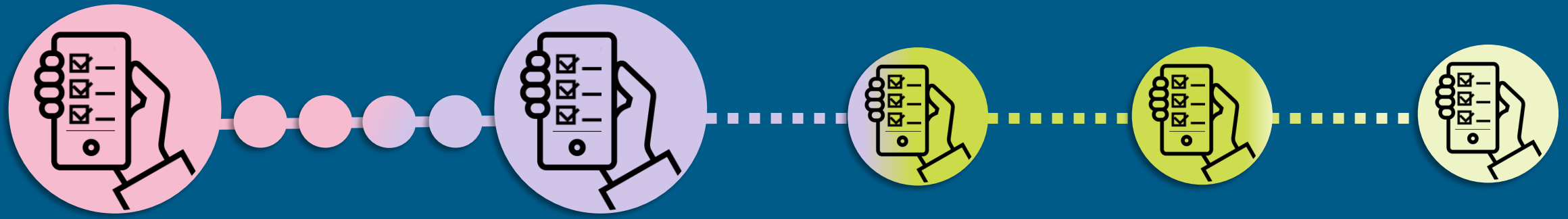
Kontakten delas upp i två perioder

1. Coachningsperiod

- Upp till 6 besök
- Cirka 4 veckor mellan besöken

2. Uppföljningsperiod

- 1-3 besök efter avstamp
- Cirka 3-6 månader mellan besöken

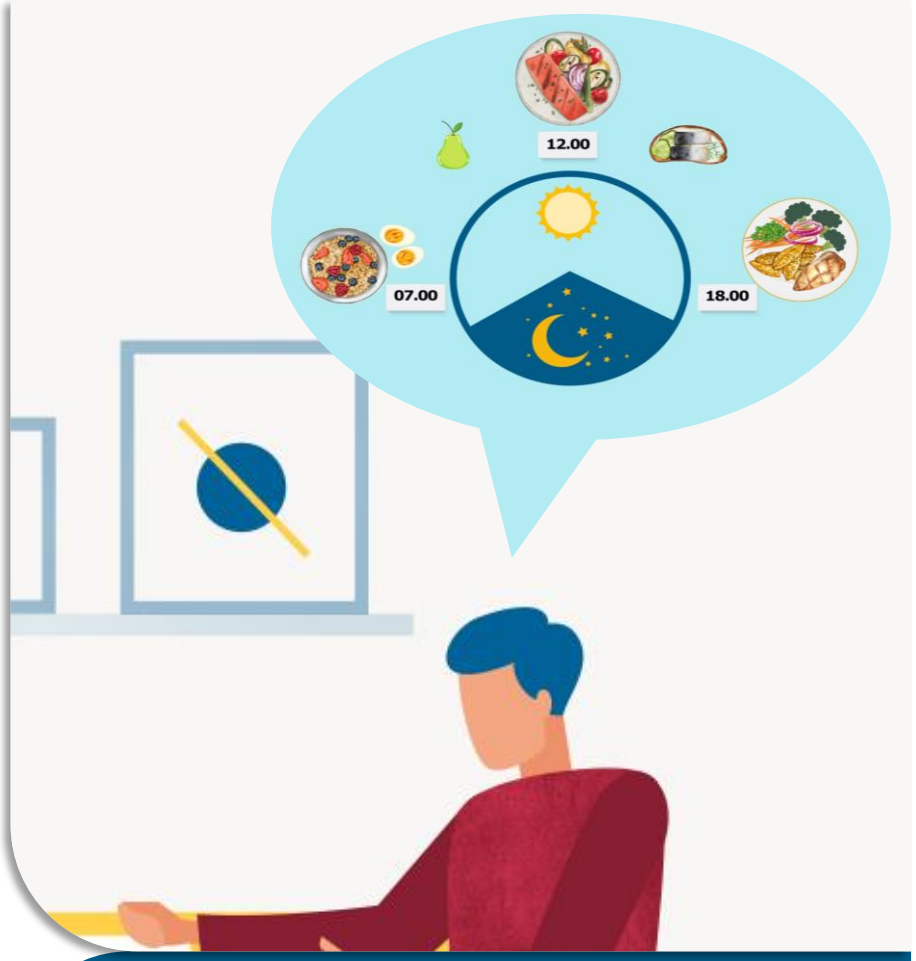


Vad händer när patienten bokat en tid?



Rådgivande samtal om matvanor

- Stöd till regelbundna och mättande måltider
- Förbättrade vanor utifrån kostindex
- Struktur för måltidsplanering, inköp och matlagning
- Praktisk applicering av tallriksmodellen och andra verktyg som ex. Matkassen



Coachning via 2-6 videobesök och chatt. Möjlighet till 3 uppföljande besök efter avslut.

Rådgivande samtal om alkohol

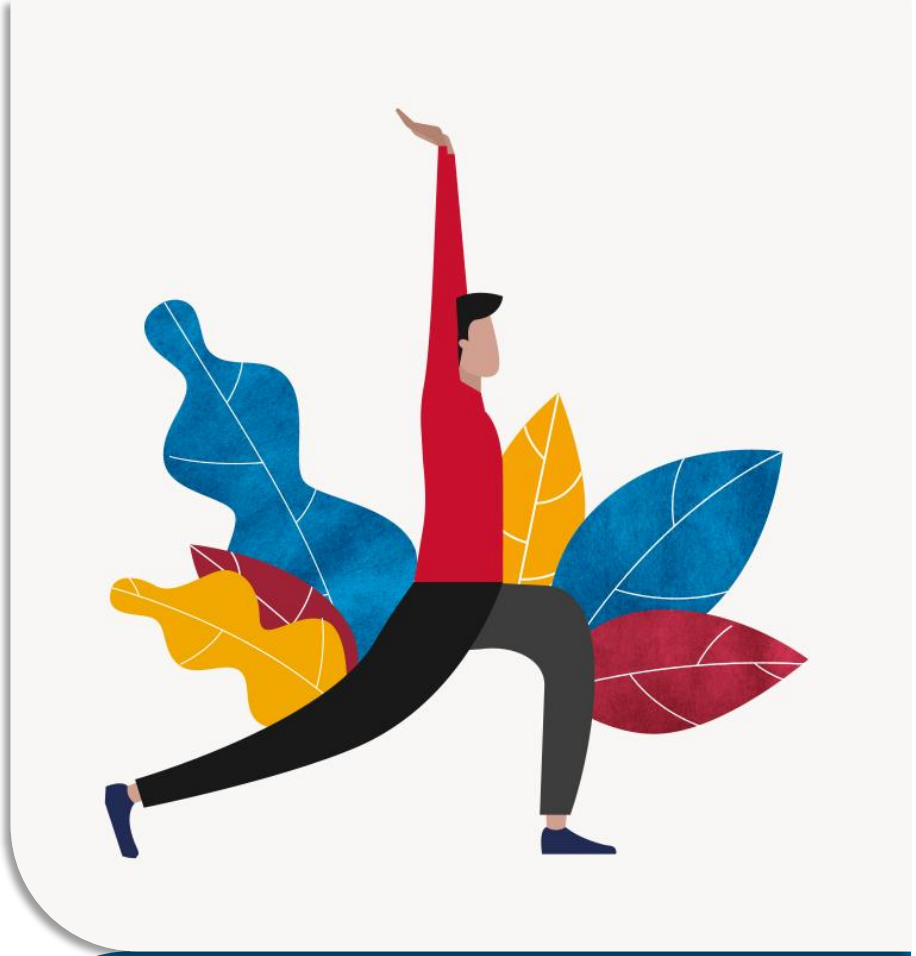
- Minskad konsumtion utifrån AUDIT-C
- Strategier för måttfullhet eller nykterhet
- Återfallsprevention
- Stöd i att genomföra alkoholpaus inför operation eller under graviditet



Coachning via 2-6 videobesök och chatt. Möjlighet till 3 uppföljande besök efter avslut.

Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

- Stöd i att närma sig rekommendationerna
- Rutin för vardagsmotion och fysisk träning
- Struktur för minskat stillasittande
- Anpassning efter förmåga och dagsform



Coachning via 2-6 videobesök och chatt. Möjlighet till 3 uppföljande besök efter avslut.

Kvalificerat rådgivande samtal för nikotin- och tobaksavvänjning

- Stöd till planering och genomförande av stopp
- Verktyg för att hantera sug, abstinens och risksituationer
- Strategier för att förebygga återfall
- Kombineras med nikotinläkemedel eller receptbelagda läkemedel



Coachning via 6-8 videobesök och chatt. Möjlighet till 3 uppföljande besök efter avslut.

Mångårig erfarenhet av beteendeförändring

- 9 hälsopedagoger
- Närmare 14 000 samtal
- Tusentals individer
- Livssituationer, utmaningar och förändringsresor i oändlig variation

Jag har försökt själv många gånger och aldrig kommit hit, där jag är idag. Förändringen har jag gjort själv, men ensam är inte stark. Ta hjälp!

Klient, 44 år

Vanliga frågor och svar



Erbjuder Hälsocoach online…?

NEJ

- Strukturerad viktminskning
- Näringsberäkning eller kostschema
- Diagnosspecifik behandling
- Förskrivning av läkemedel eller FaR
- Medicinsk bedömning
- Provtagning

JA

- ✓ Kunskap om hälsosamma vanor
- ✓ Personcentrerad coachning
- ✓ Individanpassat stöd till beteendeförändring
- ✓ Tydliggörande pedagogik
- ✓ Långsiktig uppföljning
- ✓ Tolkbokning inför besök

Sammanfattning om tjänsten

- Ett komplement till hälso- och sjukvård för levnadsvaneförändring
- Helt digital och tillgänglig i appen Vård och hälsa
- Bygger på evidensbaserade riktlinjer och allmänna råd
- Omsätter råd till handling med patienten i centrum
- Vi arbetar med beteendet - vården står för den medicinska behandlingen

QR-kod till Matkassen

MATKASSEN

BRA MAT FÖR HÄLSA, MILJÖ OCH PLÅNBOK

vgregion.se/matkassen

Länksamling

- Länk till tjänsten på vårdgivarwebben: Hälsocoach online - Vårdgivarwebben VGR
- Länk till det nationella vårdprogrammet: Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling
- Länk till utbildning om levnadsvanor för medarbetare inom hälso- sjukvård och tandvård: Utbildning: Levnadsvanor - fakta och arbetssätt i vården



Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälso- och sjukvård
SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

REGIONALA
CANCERCENTRUM
I SAMVERKAN