

Att kalla för hälsosamtal: Finns det evidens?

Levnadsvanor: Vad nytt under solen?

13-02-06

Lars Jerdén



Påverkar metoden hälsosamtal
rökning, alkoholvanor, fysisk
aktivitet och matvanor?

I så fall: Hur stor är effekten och
hur länge sitter den i?



Allmän medicinsk check

Hälsosamtal

Allmän medicinsk check

Teorier

Biomedicin
Sjukdomsförebyggande
Screening



Screening: "sålla" – identifiera personer i en befolkning

Allmän medicinsk check

Teorier

Biomedicin
Sjukdomsförebyggande
Screening

Fråge- formulär

Rökning (m.m)

Undersökning

Biomedicinska mätvärden

Uppföljning

Skriftligt resultat

Uppföljning av riskgrupper



”Hälsoundersökningar ökade inte överlevnad”

Dagens Medicin, 17 oktober 2012

”Hälsoundersökningar värdelösa”

Sveriges Radio, 17 oktober 2012



Allmän medicinsk check

Hälsosamtal

Teorier

Biomedicin
Sjukdomsförebyggande
Screening

Biomedicin
Sjukdomsförebyggande
Beteendevetenskap
Hälsofrämjande

Fråge- formulär

Rökning (m.m)

Levnadsvanor (m.m)
Hälsa

Undersökning

Biomedicinska mätvärden

Uppföljning

Skriftligt resultat

Uppföljning av riskgrupper

Hälsa

”Tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte endast frånvaro av sjukdom eller skada”

Socialstyrelsen



Allmän medicinsk check

Hälsosamtal

Teorier

Biomedicin
Sjukdomsförebyggande
Screening

Biomedicin
Sjukdomsförebyggande
Beteendevetenskap
Hälsofrämjande

Fråge- formulär

Rökning (m.m)

Levnadsvanor (m.m)
Hälsa

Undersökning

Biomedicinska mätvärden

Biomedicinska mätvärden

Uppföljning

Skriftligt resultat

Rådgivande samtal
Resultat visuellt
Personlig hälso-
dokumentation

Uppföljning av riskgrupper

Självskattad
hälsa

Tobak

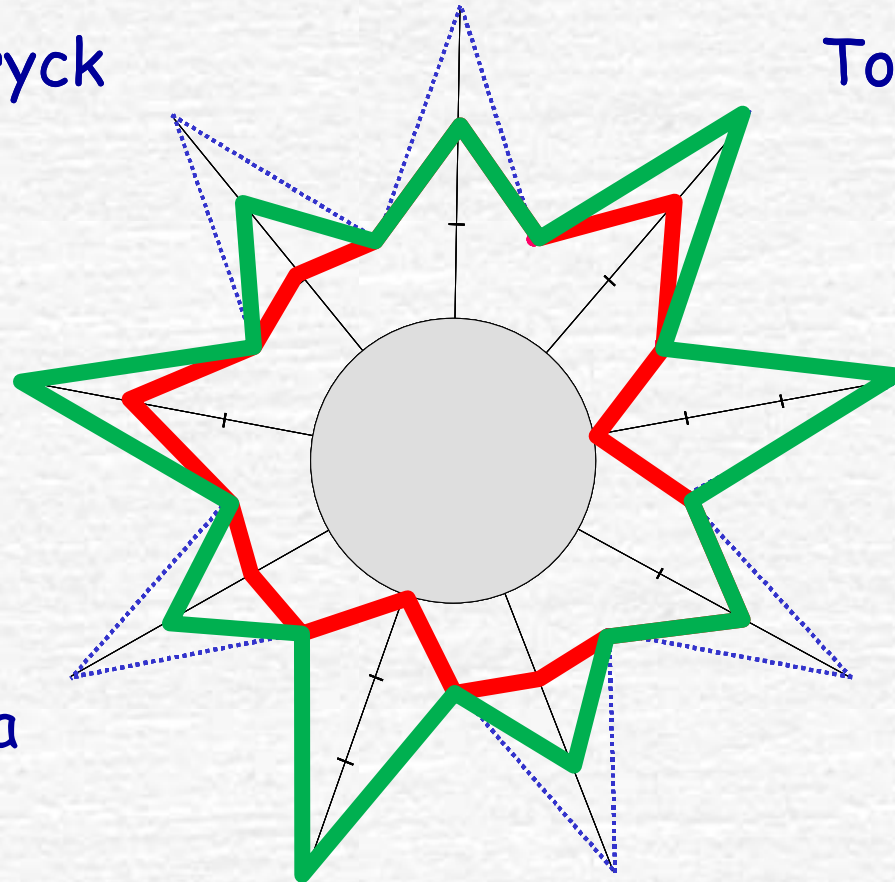
Blodtryck

Fysiskt
aktiv

Matvanor

Blodfetter

BMI
Midja



Socket-
belastning

Alkohol-
vanor

Allmän medicinsk check

Hälsosamtal

Teorier

Biomedicin
Sjukdomsförebyggande
Screening

Biomedicin
Sjukdomsförebyggande
Beteendevetenskap
Hälsofrämjande

Fråge- formulär

Rökning (m.m)

Levnadsvanor (m.m)
Hälsa

Undersökning

Biomedicinska mätvärden

Biomedicinska mätvärden

Uppföljning

Skriftligt resultat

Rådgivande samtal
Resultat visuellt
Personlig hälso-
dokumentation

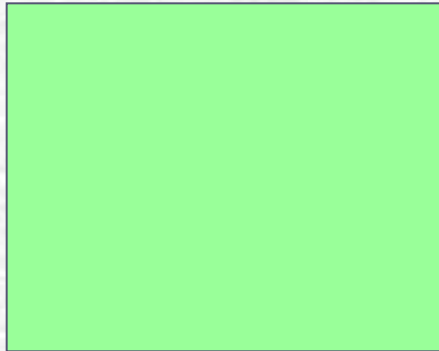
Uppföljning av riskgrupper

Uppföljning av riskgrupper

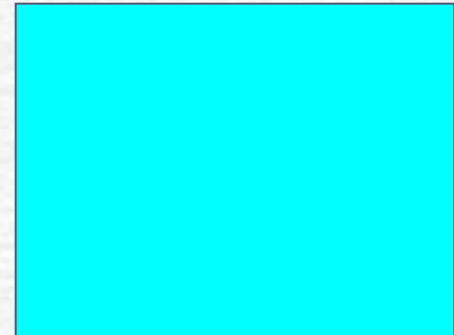
Mätning 1

Mätning 2

Intervention



Kontroll



Hälsosamtal
1989-1991
(35-åringar födda
1954-1956)

Hälsosamtal
1994-1996
(35-åringar födda
1959-1961)

Target
communities

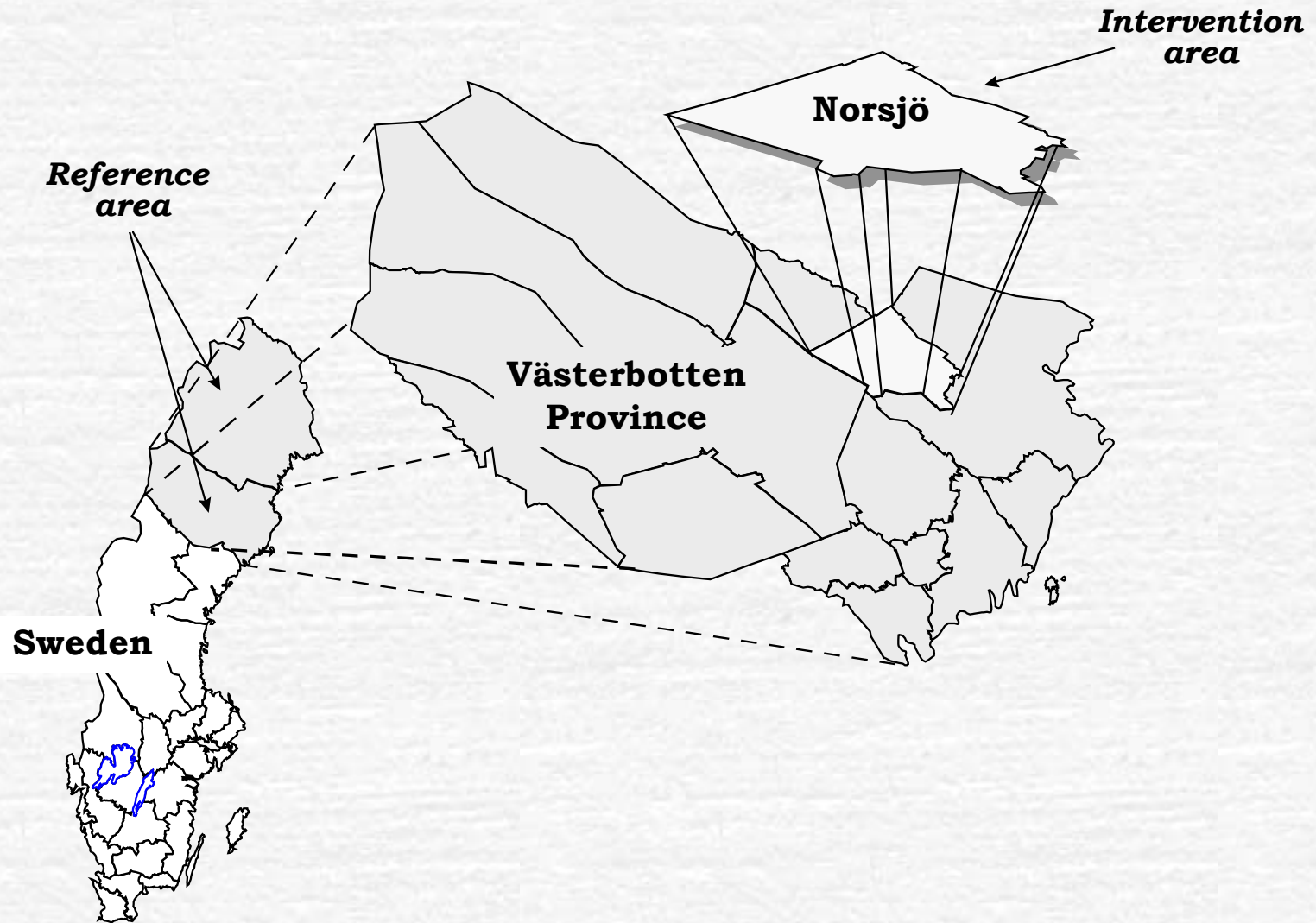
n=799

n=468
35-åringar som
bjudits in till hälso-
samtal även vid 30
års ålder

Reference
communities

n=1852

n=1457
35-åringar som ej
bjudits in till hälso-
samtal vid 30
års ålder



Bättre efter 5 år, även jämfört med kontrollområde?

	Rökning	Alkohol	Fysisk aktivitet	Matvanor
Norsjö 1999	Nej			
Skaraborg 2001	Nej (kvinnor) Ja (män)			Ja (kvinnor) Nej (män)
Skaraborg 2009	Nej		Nej	Ja

Bättre efter 3 år, jämfört med slumpmässig kontrollgrupp?

	Rökning	Alkohol	Fysisk aktivitet	Matvanor
Oxcheck 1995	Nej	Nej	Ja	Ja

Bättre efter 5 år, även jämfört med kontrollområde?

Kolesterol

Norsjö	Ja (kvinnor) Ja (män)
Skaraborg 2001	Ja (kvinnor) Ja (män)
Skaraborg 2009	Ja

Hälsokurvan

*20 frågor om
dina matvanor*

1. På mina smörgåsar brer jag vanligen

- Smör, Bregott eller margarin → 2
- Lättmargarin (högst 40% fett t ex Becel, Lätta, Lätt&Lagom) → 1
- Inget matfett → 0

2. På en smörgås brer jag vanligen

- Minst motsvarande en portionsförpackning (å 10 g) → 4
- Ungefär en halv portionsförpackning matfett → 2
- Mindre än hälften av en portionsförpackning → 1
- Inget matfett → 0

$$\square \times \square = \square$$

3. Till pålägg har jag för det mesta

- Ost (28%), korv, leverpastej → 3
- Mager eller rökt skinka, mager ost (17%), mjukost, hamburgerkött, makrill, messmör → 1
- Ungefär lika ofta a som b → 2
- Marmelad, frukt- eller grönsakspålägg → 0
- Inget pålägg → 0

plus

4. Om jag äter en ostsmörgås brukar jag lägga på

- Minst 3 ostskivor (OBS! motsvarande sådana portionsskivor man får på t ex restaurang) → 5
- 2 ostskivor → 3
- 1 ostskiva → 1

$$\square \times \square = \square$$

=

5. Av matbröd (även hårt bröd) äter jag varje dag

- Högst 2 brödskivor → 1
- 3-5 brödskivor → 2
- 6-9 brödskivor → 4
- Minst 10 brödskivor → 5

$$\text{SUMMA} = \square$$

$$\square \times 2 \times \square = \square$$



Grönsaker, rotfrukter

Fullkornsbröd

Lättmargarin

Bär, frukt

Olja i matlagning

Mager korv

Mager ost

Mellanmjölk

Fisk

Lättmjölk

Kaffe

Standardmjölk

Smör

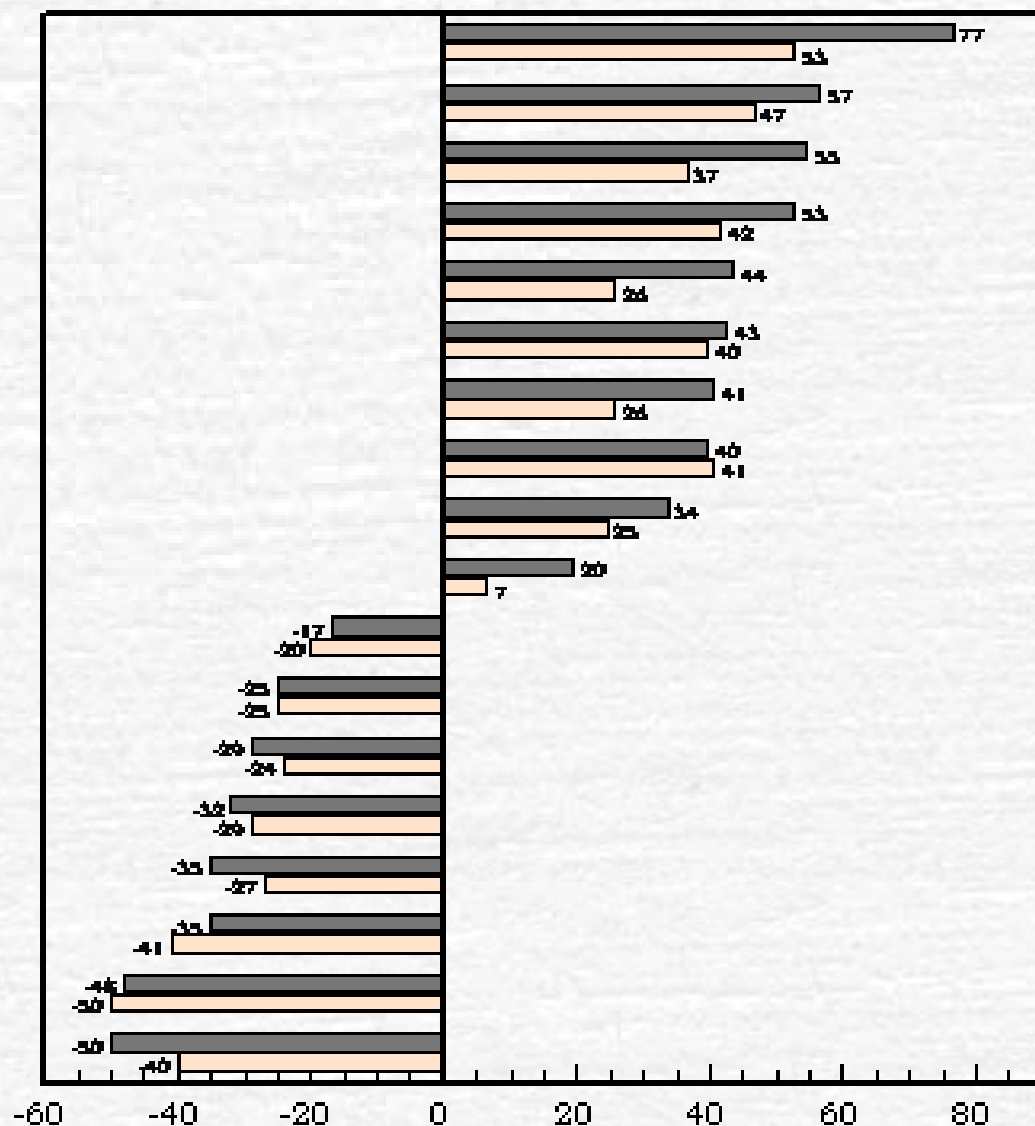
Bregott

Ost, ej mager

Extrasaltat smör

Fett fläsk

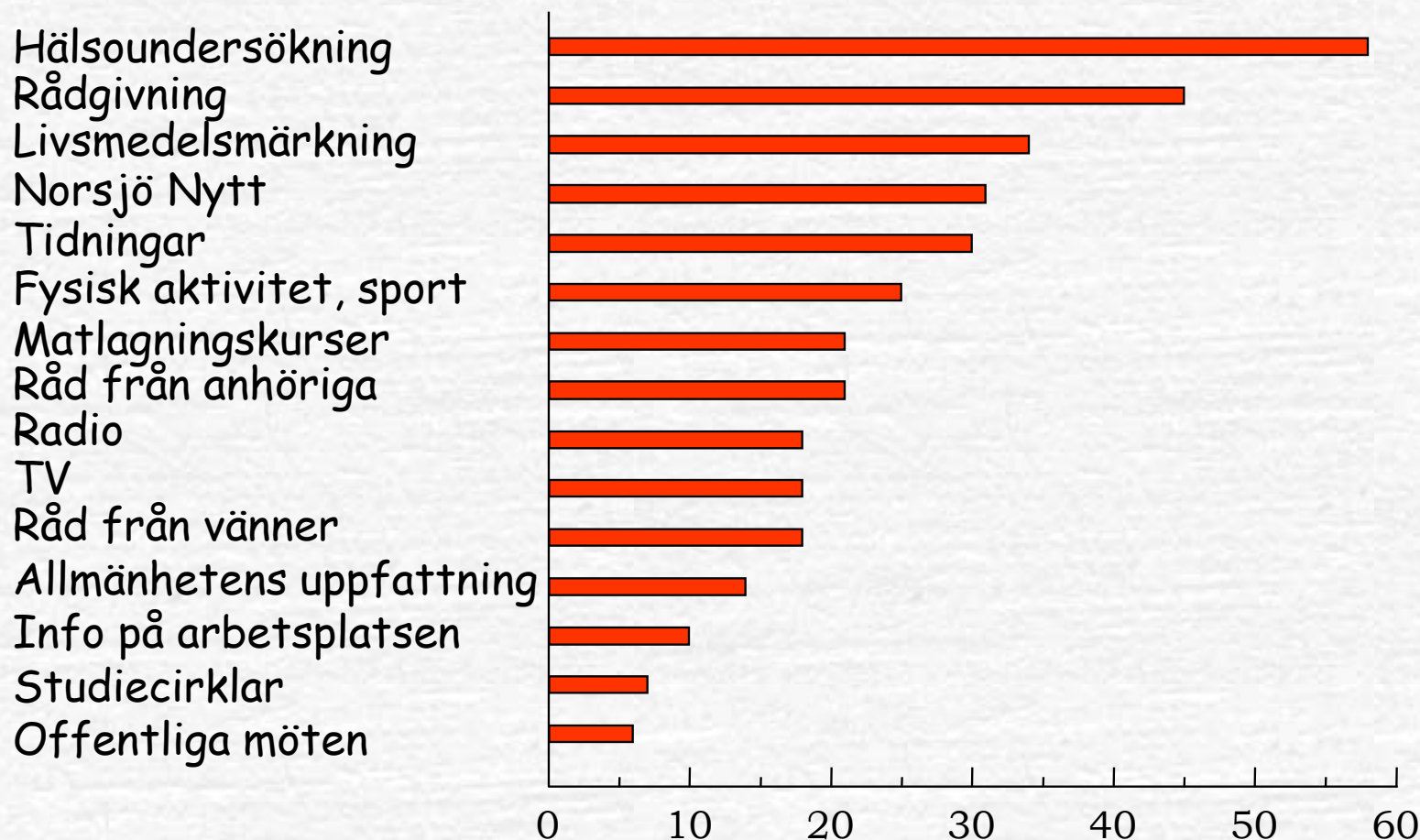
Korv, ej mager



Deltagare
Kontroller



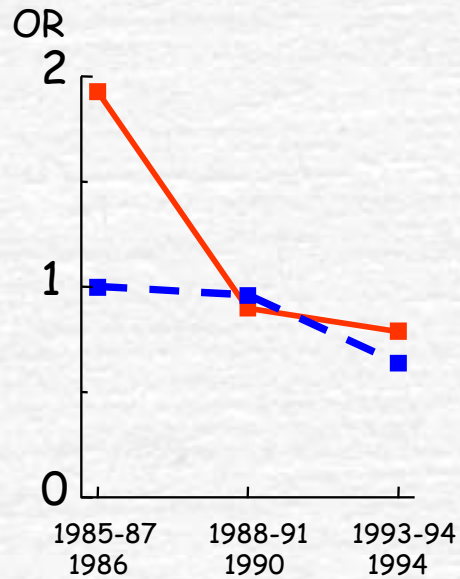
Norsjö: Vad har påverkat dig...



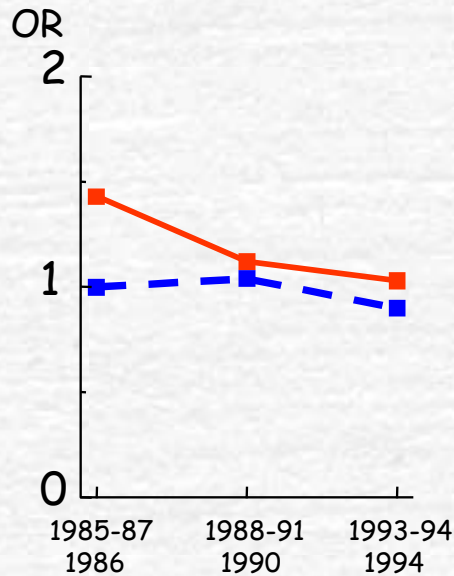
Procent som angett påverkats "mycket" och "våldigt mycket"

Vad hände ?

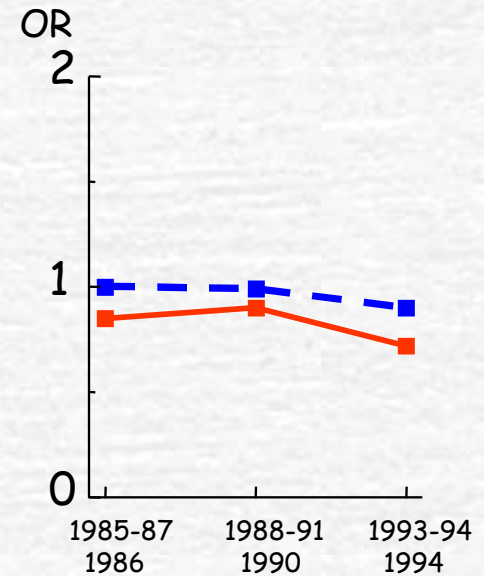
Hyper -
kolesterolemi



Hypertoni



Rökning



- Norsjö - Interventionsområde
- MONICA - Referensområde

Slutsatser:

Metoden hälsosamtal påverkar ohälsosamma matvanor (konsumtionen av mättat fett) vid uppföljning efter 3 – 5 år. Effekten är förhållandevis stor.

Oklart om den fysiska aktiviteten påverkas.

Studierna har inte visat effekt på rökning eller riskfullt alkoholbruk.

Referenser:

Oxcheck Study Group. Effectiveness of health checks conducted by nurses in primary care: final results of the OXCHECK study. *British Medical Journal* 1995; 310 (29 April):1099-1104.

Weinehall L et al. Shifting the distribution of risk: results of a community intervention in a Swedish programme for the prevention of cardiovascular disease. *Journal of Epidemiology & Community Health* 1999; 53:243-250.

Lingfors H et al. Evaluation of “Live for Life”, a health promotion programme in the County of Skaraborg, Sweden. *Journal of Epidemiology & Community Health* 2001; 55:277–282.

Lingfors H et al. Effects of a global health and risk assessment tool for prevention of ischemic heart disease in an individual health dialogue compared with a community health strategy only. *Preventive Medicine* 2009; 48:20–24



