

# Manual för hälsosamtal med patienter som behöver tolk



## **Inledning**

Alla har, enligt Hälso- och sjukvårdslagen (Socialdepartementet 1997), samma rätt till både sjukvård och hälsovård. Vi verkar för en jämlik hälsa i Jönköpings län och därför är det viktigt att alla får samma möjlighet till hälso- och sjukvård och också erbjuds hälsosamtal.

Det är viktigt att tänka sig in i patientens livssituation och ha respekt för olika kulturer, synsätt och tankemönster. Ord som hälsa och hälsofrämjande betyder inte alltid exakt samma sak för alla.

Vid hälsosamtal med tolk underlättar det att ställa mer öppna frågor istället för att ange alla alternativ. Utifrån svaret kan ett alternativ ändå fyllas i på enkäten. Om det behövs ställs en följdfråga för att få fram vilket alternativ som ska fyllas i. Undvik ja och nej frågor om frågan som ska besvaras inte är en direkt ja- eller nejfråga.

Nedan kommer förslag på frågor att ställa. Följdfrågor kan behövas för att få fram vilket svarsalternativ som passar bäst.

Socialdepartementet. (1997). Hälso- och sjukvårdslagen 1997:142.

## Frågor inför hälsosamtalet

Inför hälsosamtalet skickas enkäten hem till patienten, även till de patienter som behöver tolk. Om den inte är ifylld vid besöket kan nedanstående frågor förenkla samtalet.

Hälsa

### Fråga 1

- Hur mår du?

### Fråga 2

- Har någon läkare sagt att du har för högt blodtryck?

### Fråga 3

- Får du behandling för högt blodtryck?
- Vilken behandling får du för högt blodtryck?

### Fråga 4

- Har någon läkare sagt att du har diabetes?

### Fråga 5

- Får du behandling för diabetes?
- Vilken behandling får du för diabetes?

### Fråga 6

- Har någon läkare sagt att du har höga blodfetter?

### Fråga 7

- Får du behandling för höga blodfetter?
- Vilken behandling får du för höga blodfetter?

### Fråga 8

- Har du haft sömnbesvär det senaste året?
- Har du haft besvär med ångslan, oro eller ångest det senaste året?
- Har du varit deprimerad eller nedstämd det senaste året?
- Har du känt en allmän trötthet det senaste året?
- Har du gått ned i vikt utan att vilja det senaste året?
- Har dina avföringsvanor förändrats det senaste året?
- Har du haft blod i avföringen det senaste året?

### Fråga 9

- Har du fått ont eller fått stickningar i bröstet när du anstängt dig?
- Hur länge gjorde det ont?

### Fråga 10

- Har du någon gång haft mycket ont i bröstet i mer än en halvtimme?

### Fråga 11

- Har du eller har du haft en mycket allvarlig sjukdom som hjärtinfarkt, stroke eller cancer?
- Vilken sjukdom?
- Vilket år fick du sjukdomen?

### Fråga 12

- Har du något annat hälsoproblem?

- Vilket?

## Sjukdomar i familjen

### Fråga 13

- Hur många av dina föräldrar eller syskon har eller har haft diabetes?

### Fråga 14

- Har din far haft hjärtinfarkt?
- Vid vilken ålder?
- Har din mor haft hjärtinfarkt?
- Vid vilken ålder?

### Fråga 15

- Har din far haft stroke?
- Vid vilken ålder?
- Har din mor haft stroke?
- Vid vilken ålder?

## Levnadsvanor

### Fråga 16

- Hur mycket rör du på dig på fritiden?
- Beskriv vilka aktiviteter du brukar göra.
- Hur mycket tid ägnar du dig åt aktiviteterna?

### Fråga 17

- Hur många gånger i veckan äter du frukost?

### Fråga 18

- Hur mycket alkohol dricker du en vanlig vecka? Ta hjälp av bilden med glasen i enkäten.

### Fråga 19

- Kvinna: Hur ofta dricker du 4 glas (visa bilden) alkohol vid samma tillfälle?
- Man: Hur ofta dricker du 5 glas (visa bilden) alkohol vid samma tillfälle?

### Fråga 20

- Röker du?
- Hur många cigaretter röker du per dag?
- Röker du något annat än cigaretter. Vad? Hur mycket? Till exempel antal cigaretter, vattenpipa, hur ofta och hur länge.
- Har du rökt tidigare?
- Hur länge sedan är det du slutade röka.

### Fråga 21

- Snusar du?
- Hur ofta snusar du?
- Hur många dosor snusar du på en vecka?
- Har du snusat tidigare?
- Hur länge sedan är det du slutade snusa?

### Livssituation

### Fråga 22

- Är du gift eller sambo?

### Fråga 23

- Finns det någon som du kan prata med om dina innersta känslor och anförtro dig åt?

### Fråga 24

- Vad är din sysselsättning?
- Hur många procent arbetar du?

### Fråga 25

- Vad jobbar du med?

### Fråga 26

- Tror du att du kommer att bli arbetslös under året som kommer?

### Fråga 27

- Är din ekonomi ett problem för dig?

### Fråga 28

- Är du bekymrad över något som påverkar din hälsa negativt just nu?

### Fråga 29

Visa linjen för patienten.

- Linjen visar din stress, både högt tempo och psykisk stress, från ingen stress alls till högsta möjliga stress. Var tycker du att du finns från inte alls till maximal stress. Sätt ett kryss.

### Fråga 30

- Den här stegen visar hur du ser på ditt liv. 0 står för det sämsta liv du kan tänka dig och 10 står för det bästa liv du kan tänka dig. Var mellan 0 och 10 tycker du att ditt liv befinner sig?

### Fråga 31

- Var på stegen tror du att ditt liv befinner sig om ett år.

### 20-frågor om dina matvanor

- Äter du av medicinska eller andra skäl någon speciell kost?

### Fråga 1

- Vilken sorts bröd äter du mest du av?

### **Fråga 2**

- Vilken sorts smör/margarin har du på din smörgås?

### **Fråga 3**

- Hur mycket smör/margarin brer du på din smörgås om du jämför med portionsförpackningar från restauranger? Visa gärna hur de ser ut.

### **Fråga 4**

- Vad har du oftast för pålägg på din smörgås?

### **Fråga 5**

- Hur många ostskivor brukar du ha på en ostsmörgås om du jämför med ostskivor på restauranger?

### **Fråga 6**

- Hur många skivor bröd inklusive hårt bröd äter du varje dag?

### **Fråga 7**

- Hur mycket mjölk dricker du per dag?
- Hur mycket fil eller yoghurt äter du per dag?

### **Fråga 8**

- Vilken sorts mjölk dricker du?
- Vilken sorts yoghurt eller fil äter du?

### **Fråga 9**

- Hur ofta äter du gröt eller müsli?

### **Fråga 10**

- Vilken sorts kött och köttprodukter äter du?
- Hur ofta äter du kött och köttprodukter av olika slag?

### **Fråga 11**

- Hur ofta äter du frukt eller bär?

### **Fråga 12**

- Hur ofta äter du vispgrädde eller crème fraiche med 25-40 procent fett, även i sås?

### **Fråga 13**

- Hur ofta äter du chips eller ostbågar?

### **Fråga 14**

- Hur ofta äter du choklad?

### **Fråga 15**

- Hur ofta äter du bullar, kakor, tårta eller glass?

### **Fråga 16**

- Hur ofta äter du en handfull grönsaker och/eller rotfrukter?

### **Fråga 17**

- Hur ofta äter du råris, fullkornspasta eller potatis?

### Fråga 18

- Hur ofta äter du pommes frites eller stekt potatis?

### Fråga 19

- Hur ofta äter du fisk eller skaldjur, även som pålägg?

### Fråga 20

- Brukar du skära bort synligt fett när du äter?
- Hur ofta äter du godis, glass, läsk, saft eller juice?
- Hur ofta äter du tårta, kakor, kex eller annat kaffebröd?

### Frågor om din fysiska aktivitet

- Hur tar du dig från och till ditt arbete?
- Hur många gånger per vecka går du till arbetet/skolan? Om du går fram och tillbaka räknas det som två. Om det ser olika ut vår, sommar, höst och vinter – beskriv skillnaderna.
- Hur många gånger per vecka cyklar du till arbetet/skolan? Om du går fram och tillbaka räknas det som två. Om det ser olika ut vår, sommar, höst och vinter – beskriv skillnaderna. Om någon till exempel åker kollektivt och går en sträcka från hållplatsen/stationen räknas antal gånger till och från hållplatsen/stationen.
- Hur långt är det till ditt arbete från ditt hem? Om någon till exempel åker kollektivt och går en sträcka från hållplatsen/stationen räknas avståndet från hållplatsen/stationen till arbetsplatsen.
- Vad gör du för aktiviteter för att röra på dig på fritiden? Om det ser olika ut vår, sommar, höst och vinter – beskriv skillnaderna.
- Hur lång tid använder du per vecka för de här aktiviteterna? Om det ser olika ut vår, sommar, höst och vinter – beskriv skillnaderna.

Se även exempel på frågor i metodpärmen.