

Uppdragsbeskrivning:

Arbete med matvanor på Hälsocenter

Hälsocentrens uppdrag är att stödja personer som har *måttligt ohälsosamma matvanor* genom vägledning och stöd. Syftet är att förbättra matvanor som kan leda till bättre hälsa.

Hälsocentrens uppdrag grundar sig i att främja hälsa och förebygga sjukdom genom att stödja förändring av ohälsosamma levnadsvanor. I detta fall levnadsvanan ohälsosamma matvanor.

Målet är att personen förbättrar sina matvanor och börjar äta mer hälsosamt. Råden grundar sig på Nordiska näringsrekommendationer och Livsmedelverkets kostråd.

Vägledningen syftar inte till att behandla medicinska eller psykiska tillstånd eller sjukdomar. Det syftar heller inte till att behandla över- eller undervikt. I Hälsocenters uppdrag ryms alltså inte behandling av specifika diagnoser eller tillstånd. I uppdraget ryms enbart att arbeta med ”diagnosen” *måttligt ohälsosamma matvanor*.

Hälsocenter erbjuder en kurs om hälsosamma matvanor med fyra-fem träffar. Kursen stödjer personer med *måttligt ohälsosamma matvanor* att stegvis förbättra sina matvanor.

Hälsocenter använder Regionens frågeformulär ”Testa dina matvanor” som bygger på Socialstyrelsens indikatorfrågor för levnadsvanor för att kartlägga personens matvanor.

- 0–7 matpoäng har betydande ohälsosamma matvanor och rekommenderas stöd via diplomerade matrådgivare på vårdcentral
- 8-14 matpoäng har måttligt ohälsosamma matvanor och erbjuds stöd på Hälsocenter
- 15 matpoäng eller mer följer i stort sett kostråden

MI-anda är grunden för vägledning och stöd på Hälsocenter och att utforska och vara nyfiken är kärnan i hälsocoachens bemötande.