

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 inte heller 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 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 frågeformulär ” Samtalsunderlag matvanor”, en del av Samtalsunderlag om levnadsvanor från Nationellt system för Kunskapsstyrning Hälsa-och sjukvård, för att kartlägga personens matvanor.

- 4 matpoäng eller lägre har sannolikt betydande ohälsosamma matvanor och rekommenderas stöd via diplomerade matrådgivare på vårdcentral
- 5-8 matpoäng har sannolikt måttligt ohälsosamma matvanor och erbjuds stöd på Hälsocenter
- 9-12 matpoäng har sannolikt hälsosamma matvanor

MI-andan är grunden för vägledning och stöd på Hälsocenter. Hälsocoachens bemötande präglas av nyfikenhet, respekt och ett utforskande förhållningssätt.