

# Riktlinjer för hänvisning till Hälsocenter från primärvården

## Vilka personer kan hänvisas till Hälsocenter via vårdcentralen?

Personer som söker vårdcentralen men bedöms vara hjälpt av friskvård/socialt sammanhang och inte sjukvård kan vara aktuella att hänvisas till Hälsocenter. Detta kan gälla:

- tidig insats innan sjukdom
- kompletterande insats
- personer som är färdigbehandlade i sjukvården
- personer som får medicinsk behandling/uppföljning inom vården men som är i behov av kompletterande stöd på Hälsocenter.

På Hälsocenter erbjuds stöd/coachning för att komma i gång med eller vidmakthålla hälsofrämjande vanor inom områdena nedan.

Insatser på Hälsocenter kan vara exempelvis:

- coachande samtal för att ta steg i önskad beteendeförändring
- anpassad träning individuellt eller i grupp
- kurs i hälsosamma matvanor, sömn och återhämtning
- samtalsgrupper för olika målgrupper och teman.

Personen kan erbjudas plats och/eller hänvisning till social gemenskap genom aktiviteter i civilsamhället och föreningslivet. Aktiviteter som erbjuds kan vara både digitalt och fysiskt, både i Hälsocenters regi och genom andra aktörer.

### Fysisk aktivitet

Personen ska kunna genomföra träningen på egen hand efter genomgång, kunna klara av ombyte själv och vara självgående efter introduktion eller genomgång. För hänvisning från vårdcentralen till Hälsocenter rekommenderas förskrivning av FaR (fysisk aktivitet på recept).

Vid hälsosamtal hänvisas personer som hamnar inom gult, orange och rött samt uppfyller kriterier ovan.

Personer som är i behov av att komma i gång med fysisk aktivitet. Aktivitet på Hälsocenter kan även komplettera övrig vårdkontakt.

**Exempel på personer** som enligt FYSS har nytta av att komma i gång med fysisk aktivitet

- Identifierade riskgrupper inom områden som övervikt, tobak, diabetes blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom, stroke, bröst- och tjocktarmscancer samt artros.

- Personer med otillräcklig fysisk aktivitet (enligt Socialstyrelsens riktlinjer)
- Person med bedömda besvär från t.ex. rörelseapparaten.
- Person som är sjukskriven på hel- eller deltid och i behov av anpassad träning.
- Person med lätt- till måttlig psykisk ohälsa (t.ex. depression, ångest, utmattningssymptom etc.)

### Sömn

Beroende på orsak till sömnsvårigheter kan personen vara aktuell för hänvisning till Hälsocenter. Orsaken till problematiken bör utredas på vårdcentralen. Personer som söker vårdcentralen för sömnproblematik men bedöms vara hjälpt av stöd i friskvård och inte sjukvård kan vara aktuella att hänvisas till Hälsocenter. Detta kan gälla en tidig insats innan sjukdom och även som kompletterande insats. Hänvisningen till Hälsocenter kan ske med syfte att vidmakthålla beteendeförändring efter behandling på vårdcentralen.

### Återhämtning och/eller stress

Beroende på orsak till stressproblematiken kan personen vara aktuell för hänvisning till Hälsocenter. Orsaken till problematiken bör utredas på vårdcentralen. Personer som söker vårdcentralen för stöd med återhämtning men bedöms vara hjälpt av stöd i friskvård och inte sjukvård kan vara aktuella att hänvisas till Hälsocenter. Detta kan gälla en tidig insats innan sjukdom och även som kompletterande insats. Hänvisningen till Hälsocenter kan ske med syfte att vidmakthålla beteendeförändring efter behandling på vårdcentralen.

### Matvanor

Personer med måttligt ohälsosamma matvanor som bedöms kunna få stöd på Hälsocenter. Personer med betydande ohälsosamma matvanor ska behandlas av utbildade matrådgivare på vårdcentralen.

Personer som kan rekommenderas kontakt med Hälsocenter är:

- Personer som hamnar på gult på Hälsokurvan
- Personer som hamnar på 7-14 poäng på "enkäten "Testa dina matvanor" (bilaga)

### Att komma i ett socialt sammanhang

Personer som uttrycker ofrivillig ensamhet och bedöms kunna få stöd på Hälsocenter för att komma i sociala sammanhang, öka gemenskap och/eller minska ofrivillig ensamhet.

- Personer som i samtal på vårdcentralen uttryckt att de upplever "ofrivillig ensamhet".
- I Hälsosamtalet identifieras detta i frågorna "Din Livssituation" och "Livets steg".

### Personer som inte ska hänvisas till Hälsocenter via vårdcentralen

Nedan behov kan hälsocoacherna på Hälsocenter ej erbjuda stöd för. Personer som är i behov av behandling för nedan hänvisas till vårdcentralen för stöd, t.ex.

- Fysioterapi
- Stöd med mycket ohälsosamma matvanor
- Alkoholproblem
- Tobaksavvänjning
- Viktnedgång. Men önskar personer med övervikt komma igång med fysisk aktivitet för att må bra är de naturligtvis välkomna. Men det måste kommuniceras tydligt så att personen inte kommer till Hälsocenter med fel förhoppning.
- Kurator- eller psykologsamtal