

Hälsocoach online

– hälsovinster på individens villkor inom hälso- och sjukvårdens budget

Anna Cavrak, projektledare Hälsocoach online, hälsokoordinator Södra Älvsborgs sjukhus, VGR
Carl Lundberg, hälsoekonom, Tandvårds- och Läkemedelsförmånsverket



Innehåll

- Bakgrund
- Syfte, mål
- Genomförande, metoder
- Resultat
- Framtid

Bakgrund

Ohälsosamma Levnadsvanor



Alkohol



Tobak



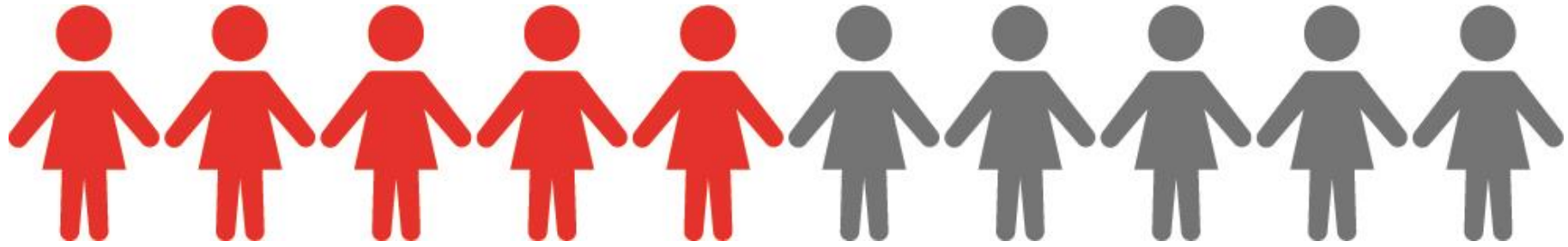
Fysisk aktivitet



Matvanor

Konsekvenser

- 20% av den samlade sjukdomsburden i Sverige
- 55 miljarder SEK samlad samhällskostnad årligen



Sunda levnadsvanor

- Människor med sunda levnadsvanor
 - Lever i snitt 14 år längre
 - Minskar risken för nya hjärt-kärlhändelser med 74%
- Sunda levnadsvanor kan förebygga
 - 90% av all diabetes
 - 80% av alla hjärtinfarkter
 - 30% av all cancer



Förutsättningarna för Hälsocoach online

Vad vill befolkningen?



85,8%

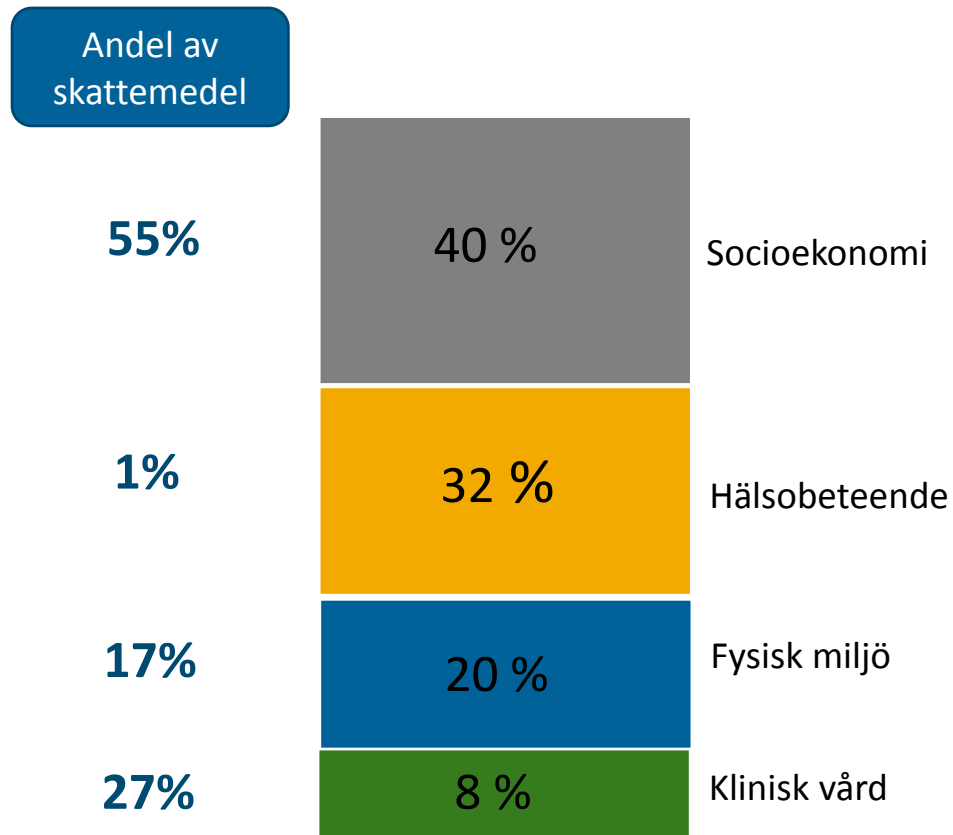
Socialstyrelsens vision

Hälsocoaching och
rådgivande samtal

Ökad egenförmåga, självständighet
och optimerad användning av resurser

Förståelse, delaktighet,
följsamhet, motivation samt
beteenden hos patienter

Faktorer som påverkar hälsoutfall



Syfte och mål

Hälsocoach online och dess utvärdering



Programmet:
Ett modernt
flexibelt stöd

Utvärdering:
Hälsovinster
Kostnadseffektivitet



Genomförande, metoder

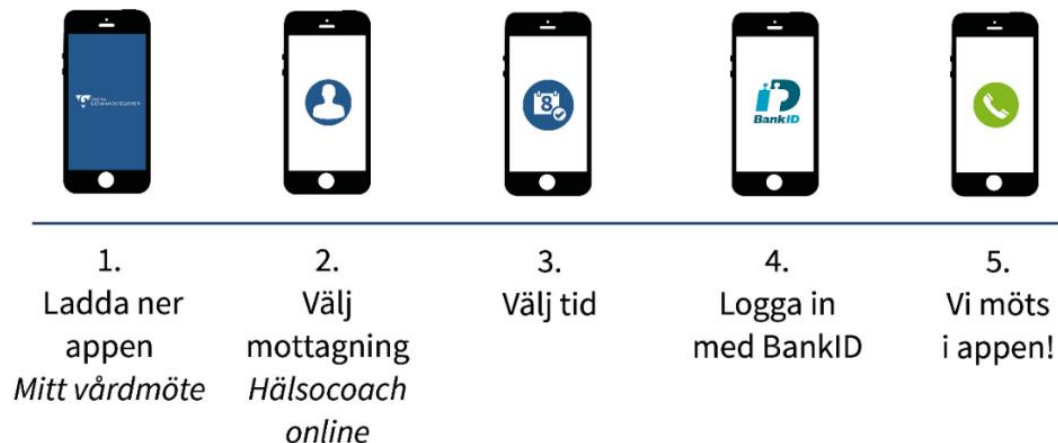
Vad är Hälsocoach online?

- Individuellt anpassade coachande videomöten för att förbättra levnadsvanor
- För att använda tjänsten skall individen
 - Ha minst en ohälsosam levnadsvana
 - Ha motivation till förändring
 - Vara beredd att ta eget ansvar
 - Ha stabilt hälsotillstånd
 - Vara 16 år eller äldre
- Gemensam arbetsmetod med fokus på beteendeförändring
 - Klienten sätter egna mål oh delmål
 - Pågår 2-4 månader vid 4-6 tillfällen

Vad är Hälsocoach online?

- Tidsbokning och videomötet genomförs i appen *Mitt vårdmöte - VGR*
- Hälsocoachen har utbildning i och arbetar enligt hälso- och sjukvårdens riktlinjer
- Uppföljning och utvärdering sker systematiskt via journal och anonym kundenkät

Så här gör du för att besöka vår digitala mottagning:



www.vgregion.se

- Hänt sen sist
- Vad har fungerat bra
- Dina mål
- Summering
- Till nästa möte

Erfarenheter av videomöten

- Lätt att ta en första kontakt
- Hög flexibilitet
- Tydliggör klientens egna ansvar i processen
- Mötet kan genomföras där klienten befinner sig
- Frigör tid för klienten – inga resor

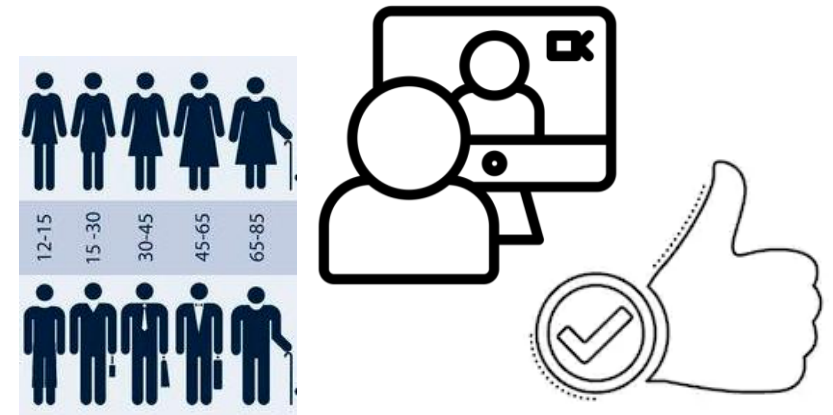
Tycker det funkade jättebra! Det sparar mycket tid. Det är enkelt jämfört med att åka till vårdcentralen. Skulle gärna ha alla mina vårdkontakter på det sättet.



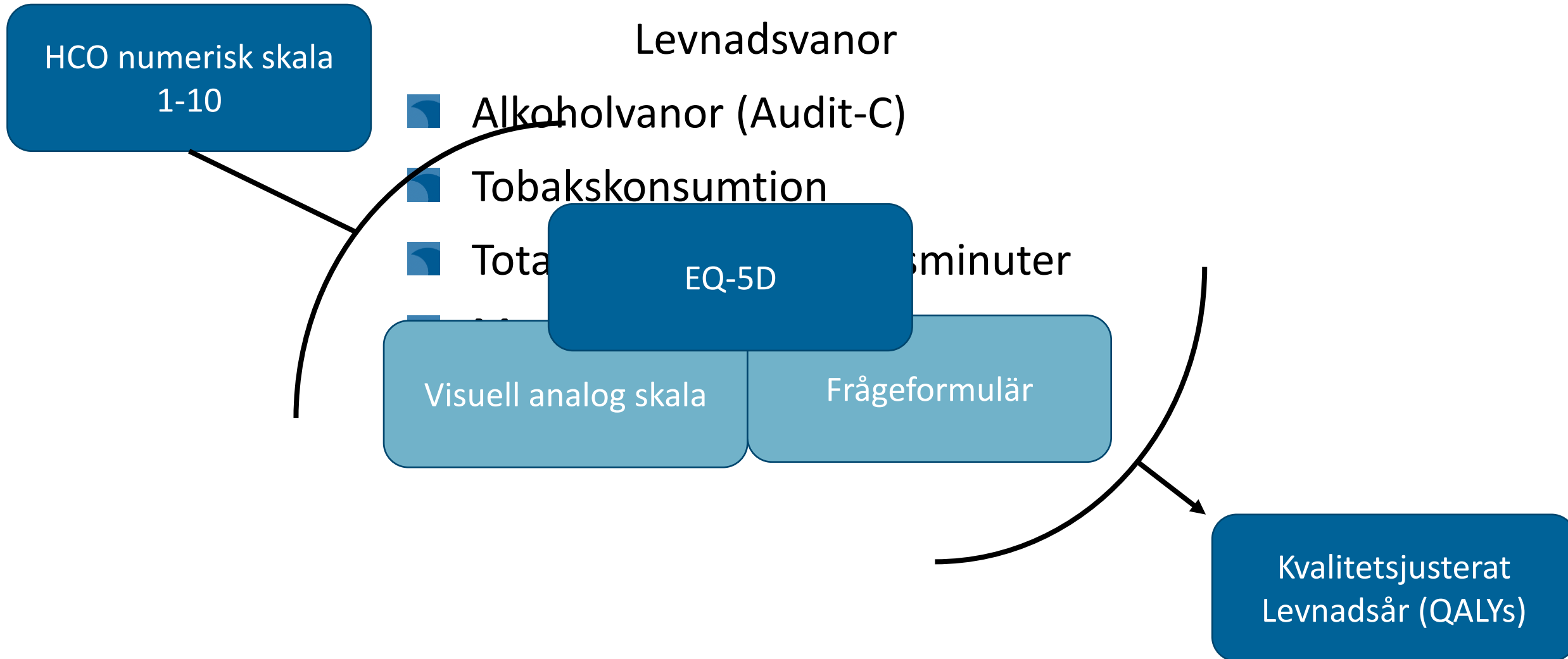
Utvärdering av Hälsocoach online

- Totalt har 166 klienter startat coachning
- 82 % kvinnor och 18 % män, majoriteten mellan 30-60 år
- Kontaktorsak: fysisk aktivitet 40 %, matvanor 54 %, tobak 5 %, alkohol 1 %
- Genomgående hög motivation till livsstilsförändring
- Drygt hälften av klienterna har blivit rekommenderade från hälso- och sjukvården

Datakälla: Asynja Visph (Närhäslans journalsystem, period 2017-09-01 tom 2019-04-15)



Beräkning av hälsovinster



Kostnadseffektivitet

Telekommunikation
Resor
Kontorsmaterial
Litteratur
Reklam
Hårdvara
Mjukvara
Löner

QALYs

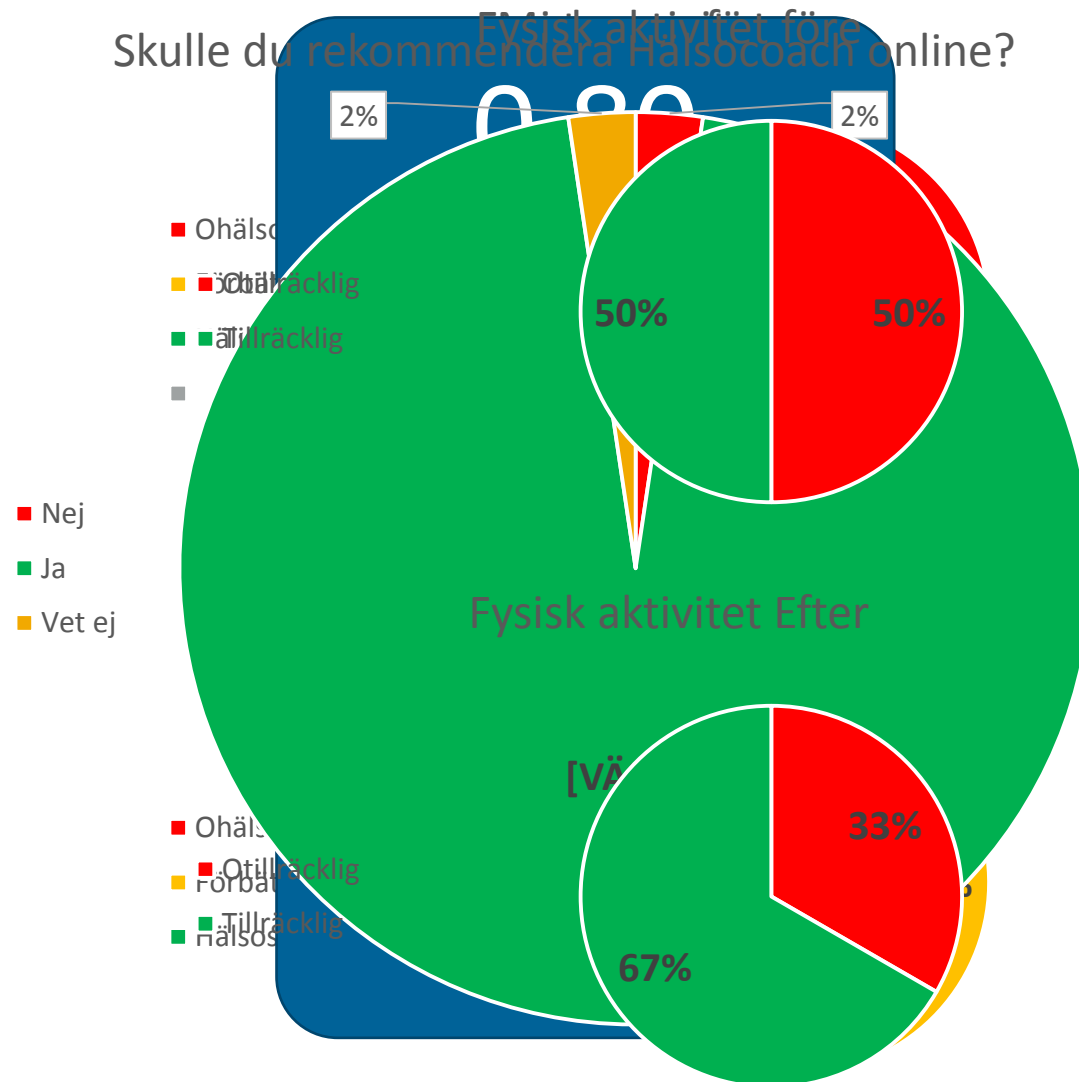


Kostnadseffektkvot

Resultat

Hälsovinster

Skulle du rekommendera Halsocbach online?

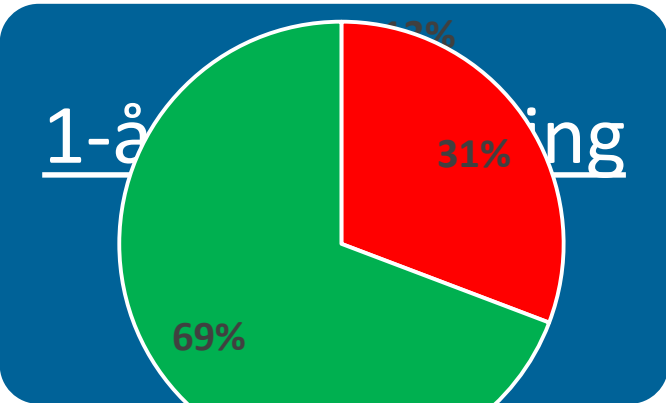
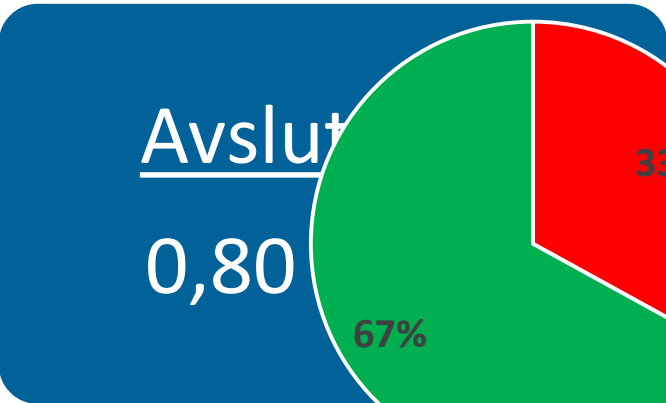


Hälsovinster

Fysisk aktivitet före HCO

Avslut HCO

1-årsuppföljning



+11%



Hälsocoach online är kostnadseffektivt

I linje med publicerad
litteratur/studier

1-års uppföljning:
35 000 – 55 000 kronor
per vunnet QALY

Socialstyrelsen

Låg: <100 tkr
Måttlig: 100 – 499 tkr

Diabetesbehandlingar

86 000 – 12 000 000
kr per vunnet QALY

Kostnadseffektiv enligt
svenska/internationella mått

Internationellt
325 000 – 522 000 kr

Kostnadseffektiv jämfört med
många andra insatser

Samlad bedömning av resultaten

**Upplevd
hälsa**

Start

5,63

Slut

7,30

1-års

6,10

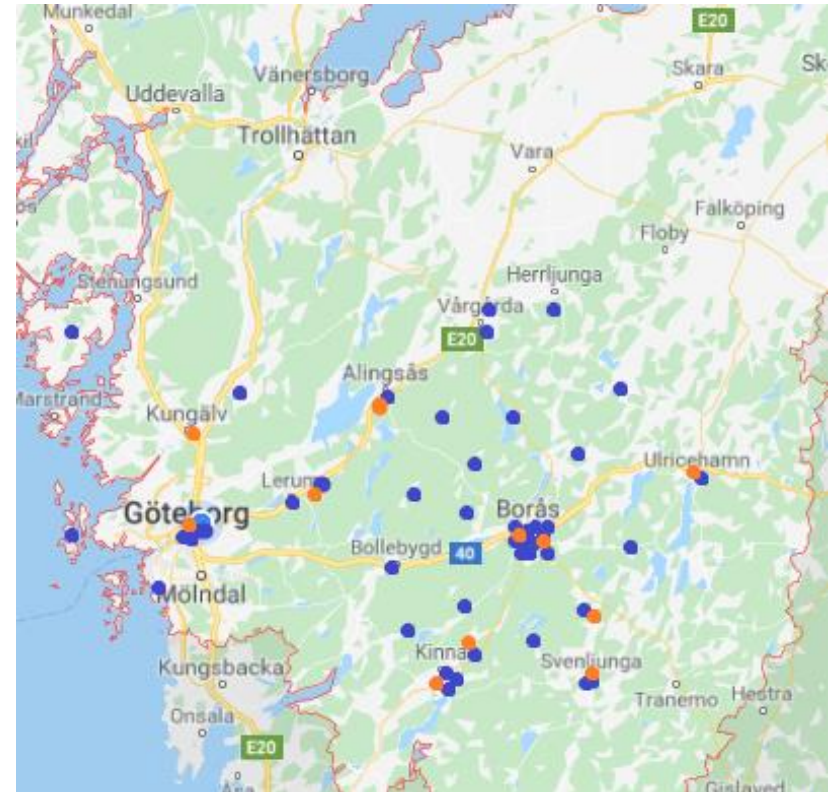
**Kostnads-
effektivitet**

Låg kostnad i förhållande till nytta –
sett till internationella och svenska mått

Framtid

Nu och framåt...

- Regional spridning pågår
- Regionalt videomötesverktyg *Mitt vårdmöte*
- Förbättra arbetsmodellen
- Kontinuerlig utvärdering
- Hälsoekonomisk modellering
- Från omställning till ordinarie vårdssystem



Klienters utspridning i regionen
Info/dialog på olika mötesforum, t ex APT

Sammanfattning

- Hälsocoach online – en färdig metod redo att användas
- Hälsa- och sjukvården – en viktig arena för Hälsocoach online
- Hälsocoach online ger vinster för både individ och samhälle

[Film – Hälsocoach online](#)



Information om Hälsocoach online för vårdgivare:

<https://www.vgregion.se/halsocoachvardgivare>

Ingången för invånare/patient:

<https://www.vgregion.se/halsocoach>

Kontaktuppgifter

Anna Cavrak

Telefonnummer: 0700 – 82 52 07

E-post: anna.cavrak@vgregion.se

Carl Lundberg

Telefonnummer: 0738 – 04 19 91

E-post: clundberg91@gmail.com