

Rådgiv om rygestop på 30 sekunder med VBA-metoden



Spørg

Spørg ind til borgerens rygestatus, f. eks. ved at spørge: Ryger du?



Rådgiv

Fortæl borgeren, at der er 5 gange større chance for at blive røgfri ved hjælp af rådgivning og rygestopmedicin



Henvis

Hjælp borgeren til at blive tilmeldt et rygestoptilbud. Eller tilbyd opringning fra en rådgiver.

Rådgiv om alkoholoverforbrug på 30 sekunder med VBA metoden



Spørg
Til antal genstande



Rådgiv

Fortæl borgeren, at overforbrug af alkohol nedsætter immunforsvaret og øger risikoen for en lang række sygdomme som f.eks. kræft. Ved operation øges risikoen for f.eks. betændelse og dårlig sårheling. Der er mulighed for hjælp til at reducere forbrug i kommunen



Henvis

Til kommunalt tilbud, hvis borgeren ønsker det

Argumenter for indsats både ift. operation og almen sundhed: Se pjecen "Alkohol og operation"

Andre muligheder for hjælp til at nedsætte forbrug/stoppe:

- anonym rådgivning hos Alkolinjen. Der kan sendes en SMS til 1231 med teksten "alkohol", så bliver patienten ringet op af en rådgiver eller man kan ringe til 80 200 500.
- App'en: "Alkolog", hvor man kan holde styr på, hvor meget man drikker og få hjælp til at skære ned.

Grafik og overskrifter fra VBA, rygning, som er produceret af: Sund By Netværket 2017
Udviklet af Inger Gryet

Rådgiv om svær overvægt (BMI ≥ 30) på 30 sekunder med VBA metoden



Spørg

Til højde og vægt og udregn BMI



Rådgiv

Fortæl borgeren, at der er mulighed for hjælp til vægttab enten i kommunen (11 kommuner i Region Midt har tilbud) eller på Livsstilscenter Brædstrup (tilbud til alle i DK). Undgå vægttab de sidste 6 uger før operation.



Henvis

Til kommunalt tilbud eller Brædstrup

Argumenter for indsats:

Reduktion af svær overvægt kan mindske smerter i vægtbærende led, som f.eks. knæ, give bedre livskvalitet og trivsel samt reducere sygelighed og dødelighed (Sundhedsstyrelsen 2021).

En BMI på 30-40 klassificeres som mild systemisk sygdom (ASA 2) og BMI > 40 som alvorlig systemisk sygdom (ASA 3). Overvægt giver øget risiko for komplikationer fra lunger, hjerte og kredsløb og for sårinfektion i forbindelse med kirurgi (Foss, NB. 2020).

Patienter har ret til at få oplyst, hvordan deres livsstil påvirker deres helbredstilstand og at få information om relevante forebyggelsesmuligheder (Sundhedsstyrelsen 2015, Ældreministeriet 2019).

Grafik og overskrifter fra VBA, rygning, som er produceret af: Sund By Netværket 2017
Udviklet af Inger Gryet

Rådgiv om motion på 30 sekunder med VBA metoden



Spørg

Til aktivitetsniveau



Rådgiv

Fortæl borgeren, at fysisk aktivitet øger sundheden, kan forebygge sygdom, tidlig død og øger sandsynligheden for at være mere selvhjulpen. Ved du at flere kommuner tilbyder hjælp til opstart med motion?



Henvis

Til kommunalt tilbud, hvis muligt

Argumenter for indsats:

Fysisk aktivitet, Håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen, 2018

Grafik og overskrifter fra VBA, rygning, som er produceret af: Sund By Netværket 2017
Udviklet af Inger Gryet