

# Västerbottens hälsoundersökning (VHU)

**Västerbottens hälsoundersökning (VHU) är världens största i sitt slag. Varje år bjuds länets 40-, 50- och 60-åringar in till sin hälsocentral till ett individuellt hälsosamtal med fokus på hälsosamma levnadsvanor. Cirka 70 procent av de inbjudna deltar, ungefär 6 500–7 000 personer varje år.**



Varje år bjuds 40-, 50- och 60-åringar in till sin hälsocentral för ett individuellt hälsosamtal  
Foto: Malin Grönborg

Syftet är att minska risken för hjärtinfarkter, slaganfall och diabetes. Men risken för flera andra vanliga folksjukdomar kan också påverkas eftersom de i stor utsträckning har samma bakomliggande orsaker, till exempel tarmcancer (ohälsosamma matvanor och fysisk inaktivitet) och lungcancer och KOL (rökning).

Hälsosamtalen utgår från en omfattande enkät och resultatet från en undersökning där de viktigaste riskfaktorerna för hjärt-kärlsjukdom har kontrollerats.

Cirka 70 procent av de inbjudna deltar, ungefär 6 500–7 000 personer varje år. Provtagningen tar två och en halv timme och omfattar blodtryck, blodfetter och sockerbelastning, midjemått, samt vikt och längd för bestämning av BMI, body mass index.

Enkäten innehåller frågor som har betydelse för hälsan, med fokus på risker för hjärt-kärlsjukdom. Frågorna handlar om livskvalitet, social situation, familje- och arbetsförhållanden, mat- och alkoholvanor, fysisk aktivitet, stillasittande och tobaksvanor.

## **Ger stöd till goda vanor**

Alla deltagare har inte hög risk att få hjärt-kärlsjukdom, men i de stora grupperna som har bara låg eller måttligt hög risk kommer också det stora antalet sjukdoms- och dödsfall.

Eftersom undersökningarna når så många personer kan den ge stora resultat om många kan påverkas att göra även små förändringar i rätt riktning. Dessutom identifieras de individer som har särskilt hög risk för hjärt-kärlsjukdom som behöver insatser även av sjukvården för att minska sjukdomsriskerna.

Deltagarna får stöd till goda vanor och att motverka ohälsosamma beteenden. Inte minst viktigt är att uppmärksamma att lätt förhöjda värden på flera riskfaktorer sammantaget kan innebära en klart ökad risk för framtida sjukdom, även om de var för sig inte är så allvarliga eller medför att medicinsk behandling behövs. Samtidigt som man i samtalet stävar efter att se möjligheterna att i vardagen göra förändringar som faktiskt minskar risken för att sjukdom ska utvecklas. Det är även viktigt att hitta sätt att allmänt må bättre för att orka genomföra förändringar av levnadsvanorna.

Modellen är på så sätt sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande. Den utvecklades 1984 av Västerbottens läns landsting i Norsjö och spreds till övriga länet i början av 1990-talet. Västerbottens hälsoundersökningar ingår i primärvårdens grundåtagande i hela länet.

- **Forskning kopplad till Västerbottens hälsoundersökning (VHU)**

## **Personlig hälsoprofil – stjärnprofil**

Hälsosamtalet utmynnar i en personlig visuell hälsoprofil som kallas stjärnprofil. Med hjälp av den kan deltagaren själv se sambanden mellan levnadsvanor och riskfaktorer för sjukdom.

Deltagaren kan också se möjligheter till mer hälsofrämjande vanor i sin egen vardag, exempelvis hur ökad fysisk aktivitet eller minskad alkoholkonsumtion kan leda till lägre värden på blodfetter och blodtryck.

Personer som har så höga värden att sjukdomsdiagnos kan ställas, som högt blodtryck eller diabetes, slussas också vidare till behandling inom i första hand primärvården.

## **Ettårsuppföljning**

Som uppföljning och för att få en uppfattning om hur riskfaktorer och levnadsvanor förändras inom en tidsperiod av omkring ett år, kommer med start hösten 2016 ett slumpmässigt urval av personer som deltagit i VHU ett år tidigare, att bjudas in till ett kort besök med provtagning (men denna gång görs ingen sockerbelastning), man fyller i en kortare enkät och därefter får man skriftligt besked om provsvaren.

## **Projektet ”VHU 31 ½”**

VHU kompletterades 2014 på försök med VHU 31 ½, utläses ”VHU 31 och ett halvt”.

Alla 30–31-åringar samt föräldrar till 1½-åringar i Norsjö, Malå och Sorsele bjöds under ett år, med början augusti 2014, in till undersökningen och efter ett år erbjöds ett uppföljningsbesök. Försöket genomförs för att tidigt stödja hälsofrämjande levnadsvanor och knyta samman Västerbottens hälsoundersökningar med Salut, en satsning på barns och ungdomars hälsa från 0 till 18 år.

## **Salutsatsningen – barn och ungas hälsa**

---

### **Kontakt**

Margareta Norberg

Docent, medicine doktor, medicinsk koordinator för Västerbottens  
hälsundersökningar, VHU

E-post: [\*\*Margareta.Norberg@umu.se\*\*](mailto:Margareta.Norberg@umu.se)

Telefon: [\*\*090-785 33 47\*\*](tel:090-7853347)

Carina Gustafsson

Hälsoutvecklare, sjuksköterska

Mobil: [\*\*072-220 90 09\*\*](tel:072-2209009)