



Region Uppsala

Samtal om levnadsvanor

**En snabbguide för hälso- och
sjukvårdspersonal**

Utifrån Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder
och Region Uppsala kunskapsunderlag för levnadsvanor

Guiden är inspirerad av Region Kronoberg

Frågor om levnadsvanor och stöd för bedömning av svar

TOBAK

Röker eller snusar du?

1. Mina rökvanor

- Har aldrig varit rökare
- Har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Röker, men inte dagligen
- Röker dagligen

2. Mina snusvanor

- Har aldrig varit snusare
- Har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Snusar, men inte dagligen
- Snusar dagligen

Rekommenderad åtgärd

- Enkla råd och remiss till tobaksavvänjning
- Inför operation och vid graviditet gäller åtgärd även för sporadiskt tobaksbruk. Enkla råd och remiss till tobaksavvänjning samt tillägg av nikotinläkemedel (se flik Tobak för mer information).

ALKOHOL

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- Dricker inte alkohol
- Mindre än ett standardglas
- 1 – 4 standardglas
- 5 – 9 standardglas
- 10 – 14 standardglas (Kvinna ≥ 10 glas)
- 15 eller fler standardglas (Man ≥ 15 glas)

Hur ofta dricker du som är – Kvinna 4 standardglas – Man 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Dricker inte alkohol
- Aldrig
- Mer sällan än en gång/månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

Ett standardglas motsvarar till exempel:



En folköl
(50 cl)



En starköl/cider
(33 cl)



Ett glas vin
(12-15 cl)



Starkvin
(8 cl)



Sprit, t ex
whiskey (4cl)

Rekommenderad åtgärd

- Rådgivande samtal och hänvisa till webb- och datorbase-rad rådgivning.
Vid lägre konsumtion görs en individuell bedömning (se flik Alkohol för mer information).

FYSISK AKTIVITET

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

Exempel: promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd?

Exempel: löpning, motionsgymnastik eller bollsport.

Rekommenderad åtgärd

■ < 150 aktivitetsminuter per vecka.

Rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination (FaR[®])

Vid kroniska sjukdomar använd FYSS.

Uppmuntra alltid till minskat stillasittande (se flik Fysisk aktivitet för mer information).

Uträkning av aktivitetsminuter

Vardagsmotion =	
Fysisk träning x 2 =	
Totalt antal aktivitetsminuter =	

MATVANOR

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger per dag eller oftare (3 p)
- En gång per dag (2 p)
- Några gånger i veckan (1 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0 p)

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (3 p)
- Två gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan (1 p)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (0 p)

5. Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

- Två gånger per dag eller oftare (3 p)
- En gång per dag (2 p)
- Några gånger i veckan (1 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0 p)

4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- Två gånger per dag eller oftare (0 p)
- En gång per dag (1 p)
- Några gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (3 p)

Rekommenderad åtgärd utifrån bedömning av kostindex (fråga 1-4)

- 0-4 p Enkla råd och remiss till dietist
- 5-8 p Individuell bedömning utifrån patientens tillstånd (se flik Matvanor för mer information).

TOBAK

Tips på frågor vid tobaksbruk

- *Hur tänker du kring ditt tobaksbruk?*
- *Vad vet du om vinsterna med tobaksstopp?*
- *Vill du att jag berättar och ger några råd?*

Vinster med tobaksstopp

- blodtryck & puls sjunker
- risken för cancer och hjärt-kärlsjukdomar minskar
- risken för tandlossning minskar

I samband med operation

Ett tobaksstopp 6-8 veckor innan operation och minst 4 veckor efter ökar chanserna till förbättrad läkning och minskad risk för infektion. Även risken för skador i hjärta, blodkärl och lungor minskar samt vårdtid och sjukskrivning blir kortare.

Enkla råd vid tobaksbruk

- det är bra att sätta ett stoppdatum när du slutar helt
- det är bra att använda nikotinläkemedel vid tobaksavvänjning, *(undantag för gravida och patienter på cytostatika och eller strålbehandling)*
- ät regelbundet och öka din fysiska aktivitet
- läs HFS broschyren "Goda levnadsvanor gör skillnad"
- läs broschyren "Fri från tobak i samband med operation"

Erbjud patienten remiss till utbildad tobaksavvänjare.
Tobaksavvänjning i grupp är ca 10 ggr mer effektivt än att försöka sluta på egen hand.

Dokumentation

Screening och åtgärder dokumenteras i Cosmic.

Åtgärden enkla råd dikteras eller dokumenteras i kronologisk journalmall med DV111. Slutenvård: I vårdplan skapas en GVP tobak. Skicka remiss till tobaksavvänjare inom primärvården eller Akademiska sjukhuset.

Mer information

Levnadsvanor Region Uppsala - Kunskapsunderlag i DocPlus.

www.slutarokalinjen.org, tel: 020-84 00 00

www.1177.se

www.livsstilsanalys.se

www.sundkurs.se

ALKOHOL

Tips på frågor vid riskbruk av alkohol

- *Hur ser du på dina alkoholvanor?*
- *Vad vet du om hur alkohol kan påverka din sjukdom/dina symtom?*
- *Hur tänker du kring att förändra din alkoholkonsumtion?*
- *Vill du att jag berättar om vinsterna med att dricka mindre och ger några råd?*

Du har ett riskbruk av alkohol om du dricker nedanstående mängd eller mer:

	Kvinnor	Män
Standardglas per vecka	10	15
Standardglas per tillfälle	4	5

Vinster vid minskad alkoholkonsumtion

- risken för cancer och hjärt-kärlsjukdomar minskar
- risken för högt blodtryck minskar
- risken för magproblem och leversjukdom minskar

Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol

(Det rådgivande samtalet sker i dialog med patienten och anpassas till patientens specifika förutsättningar, hälsa, ålder och risknivåer)

- drick vartannat glas alkoholfritt
- välj dryck med lägre alkoholhalt
- hitta aktiviteter som du inte förknippar med alkohol
- läs HFS broschyren "Goda levnadsvanor gör skillnad"
- gör gärna ett levnadsvanetest på www.livsstilsanalys.se eller se www.sundkurs.se för att få mer information och stöd

Om patienten önskar mer stöd erbjud en kontakt för rådgivande samtal av personal med kompetens kring riskbruk.

Dokumentation

Screening och åtgärder dokumenteras i Cosmic.

Åtgärden rådgivande samtal dikteras eller dokumenteras i kronologisk journalmall med DV122. Slutenvård: I vårdplan skapas en GVP alkohol.

Mer information

Levnadsvanor Region Uppsala - Kunskapsunderlag i DocPlus.

www.alkohollinjen.se, tel: 020-84 44 48

www.1177.se

www.livsstilsanalys.se

www.sundkurs.se

FYSISK AKTIVITET

Tips på frågor vid fysisk inaktivitet

- *Hur ser du på hur fysiskt aktiv du är idag?*
- *Hur tänker du kring att förändra din fysiska aktivitet?*
- *Vill du att jag berättar om vinsterna med fysisk aktivitet och ger några råd?*

Vinster med ökad fysisk aktivitet

- risken för hjärt-kärlsjukdom och diabetes minskar
- risken för högt blodtryck, benskörhet, cancer och depression minskar
- kroppen blir starkare, du orkar mer
- du kan lättare hålla vikten och det lindrar värk

Mer information

Levnadsvanor Region Uppsala - Kunskapsunderlag i DocPlus.

www.fyss.se

www.motioniuppland.se (där kommer du till friskvårdslotsen)

www.1177.se

www.livsstilsanalys.se

www.sundkurs.se

Rådgivande samtal vid fysisk inaktivitet

(Det rådgivande samtalet sker i dialog med patienten och anpassas till patientens specifika förutsättningar, hälsa, ålder och risknivåer)

- alla har hälsovinster av att öka sin vardagsaktivitet
- minskat stillasittande ger hälsovinster
- alla bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i minst 30 minuter
- utnyttja möjligheter till rörelse i vardagen utifrån din förmåga: gå i trappor, ta cykeln istället för bilen, gör tåhävningar eller knäböjningar. All rörelse räknas!
- läs HFS broschyren "Goda levnadsvanor gör skillnad"

Erbjud Patienten fysisk aktivitet på recept (FaR®)

FaR® ska användas som behandlingsalternativ för att förebygga och behandla sjukdom.

Receptet hittar du i Cosmic under sökordet FaR®, alternativt i blankettbiblioteket.

Patienten kan även få stöd av friskvårdslots.

Skriv ut två kopior av receptet. Patienten får det ena receptet med informationsblad för att själv kontakta friskvårdslotsen per telefon.

Det andra receptet skickar vårdpersonal till friskvårdslots.

Dokumentation

Screening och åtgärder dokumenteras i Cosmic.

Åtgärden rådgivande samtal dikteras eller dokumenteras i kronologisk journalmall med DV132. Slutenvård: I vårdplan skapas en GVP fysisk aktivitet. Vid utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR®) dikteras eller dokumenteras åtgärden med DV200.

MATVANOR

Tips på frågor vid ohälsosamma matvanor

- *Hur ser du på dina nuvarande matvanor?*
- *På vilket sätt/hur skulle du vilja förändra dina matvanor?*
- *Vill du att jag berättar om vinsterna med bra matvanor och ger några råd?*

Vinster med hälsosamma matvanor

- du orkar mer och kan lättare hålla en hälsosam vikt
- risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ-2 diabetets, högt blodtryck och högt kolesterolvärde minskar
- risken för bl.a. tjocktarmscancer minskar

Enkla råd vid ohälsosamma matvanor

- ät regelbundet, gärna tre huvudmål och 1-3 mellanmål/dag
- ät frukt och grönt, gärna tre frukter och två rejäla nävar grönsaker per dag
- välj i första hand fullkorn och nyckelhålmärkta livsmedel
- ät fisk ofta, gärna tre gånger per vecka
- använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen
- läs HFS broschyren "Goda levnadsvanor gör skillnad"

Erbjud patienten remiss till dietist för kvalificerat rådgivande samtal.

Dokumentation

Screening och åtgärder dokumenteras i Cosmic.

Åtgärden enkla råd dikteras eller dokumenteras i kronologisk journalmall med DV141. Slutenvård: I vårdplan skapas en GVP Matvanor. Skicka remiss till dietist. Längd, vikt och BMI dokumenteras i journaltabell observationslista.

Mer information

Levnadsvanor Region Uppsala - Kunskapsunderlag i DocPlus.

Livsmedelsverkets kostråd, www.slv.se

www.1177.se

www.livsstillanalys.se

www.sundkurs.se

STRESS OCH SÖMN

Tips på frågor vid negativ stress

Symtom kan vara oro, sömnsvårigheter, huvudvärk, känsla av ständig tidspress eller upplevelsen av att du inte har kontroll över din livssituation.

- ***Vad tänker du orsakar din stress?***
- ***Vill du att jag berättar mer och ger några enkla råd om stress?***

Vinster med minskad stress

Minskar risken för infektioner, huvudvärk, högt blodtryck, magbesvär, viktuppgång.

Råd

- prioritera och acceptera att tiden kanske inte räcker till allt
- öva på att säga nej
- rör på dig regelbundet
- avsätt tid för något trevligt, till exempel lyssna på musik, se bra filmer, läsa böcker, eller gå ut i naturen
- avslappningsövningar är ofta ett bra sätt att stoppa tankar som snurrar och stilla fysiska stressreaktioner
- läs broschyren "Sov gott"
- gör gärna ett levnadsvanetest på www.livsstillanalys.se eller se www.sundkurs.se för att få mer information och stöd

Vid behov av mer stöd erbjud patienten remiss till samtal på vårdcentral.

Dokumentation

Åtgärderna dokumenteras i fritext i Cosmic.

Mer information

www.regionuppsala.se/sovgott

www.1177.se

www.livsstillanalys.se

www.sundkurs.se

ATT SAMTALA OM LEVNADSVANOR

Det motiverande samtalet (MI) är en evidensbaserad metod som fungerar bra i arbetet med levnadsvanor. De råd vi ger i hälso- och sjukvården bör baseras på motiverande samtalsteknik.

Motiverande samtal syftar till att engagera patienten i lösningen av sitt problem, genom att locka fram den egna motivationen till förändring.

"MI-anda":

- Gör patienten delaktig
- Visa empati genom att förmedla din förståelse av vad patienten tänker/känner/menar
- Be om lov innan du berättar om vinster och ger råd
- Respektera patientens autonomi
- Locka fram patientens egna tankar och idéer om förändring

Om du som hälso- och sjukvårdspersonal vill utbilda dig i Motiverande samtalsmetodik kontaktar du ansvarig för metodstöd för motiverande samtal på motiverandesamtal@regionuppsala.se.