



Att arbeta med ohälsosamma levnadsvanor i vården

Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Socialstyrelsen nationella riktlinjer

Ulrika Olsson, ulrika.olsson@regiongavleborg.se
Strateg folkhälsa med inriktning hälso- och sjukvård



Vilka levnadsvanor handlar det om?

- Tobaksbruk
- Riskbruk av alkohol
- Otilräcklig fysisk aktivitet
- Ohälsosamma matvanor

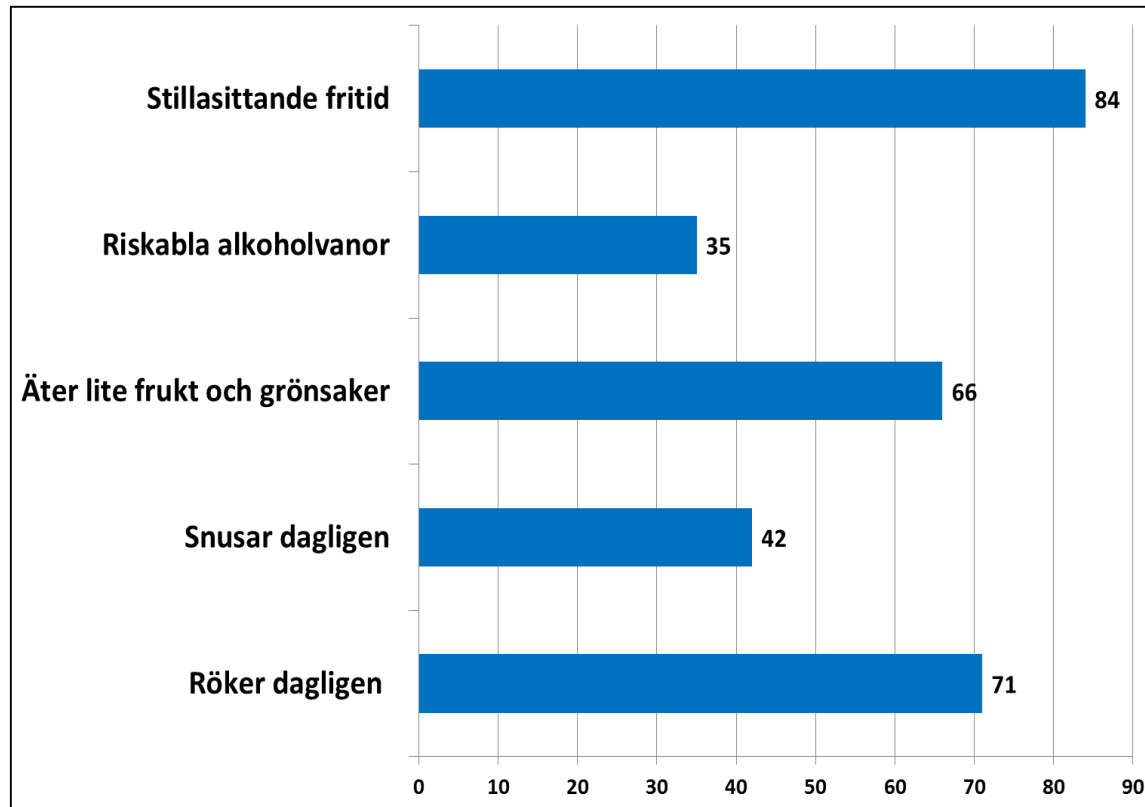


Källa: Socialstyrelsen, <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20995/2018-6-24.pdf> (s. 65-67)

Hälso- och sjukvården har en viktig roll

- Patientmötet är en möjlighet att fånga upp och diskutera ohälsosamma levnadsvanor
- Läkare och sjuksköterskor har hög trovärdighet hos allmänheten
- Patienter är mottagliga för information och förändring i positiv riktning när samtal om levnadsvanor har koppling till det symptom eller diagnos patienten söker för

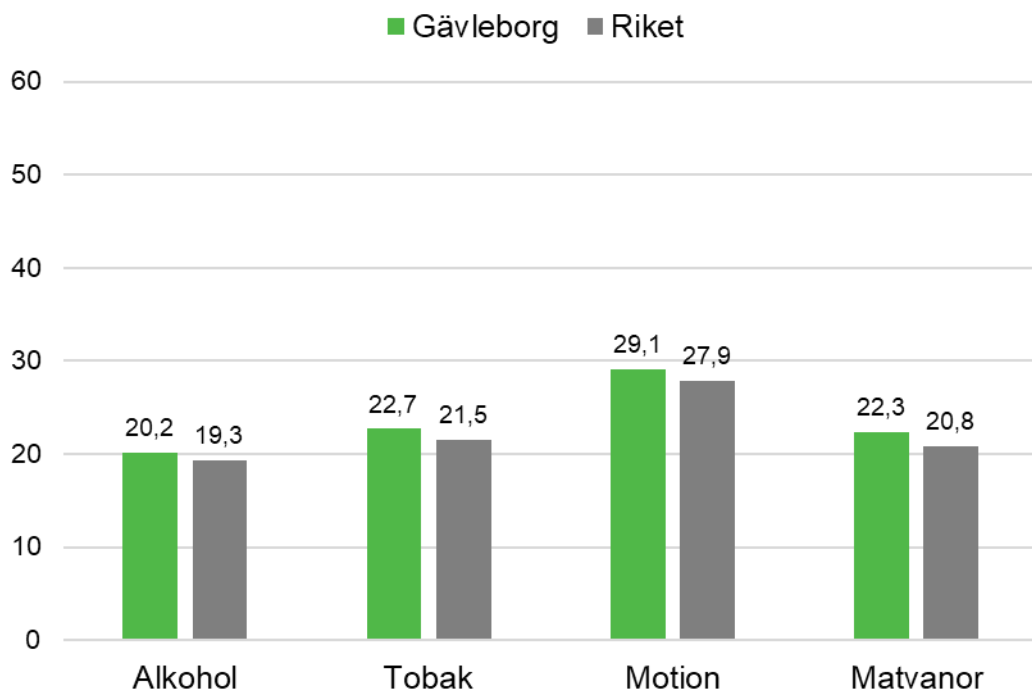
Förändringsvilja i några riskgrupper



Källa: Nationella patientenkäten Gävleborg 2016, Samhällsmedicin, Region Gävleborg

Diskuterade läkaren eller någon annan ur personalen någon av följande levnadsvanor med dig?

Diskussion levnadsvanor öppen vård



Diskussion levnadsvanor slutenvård

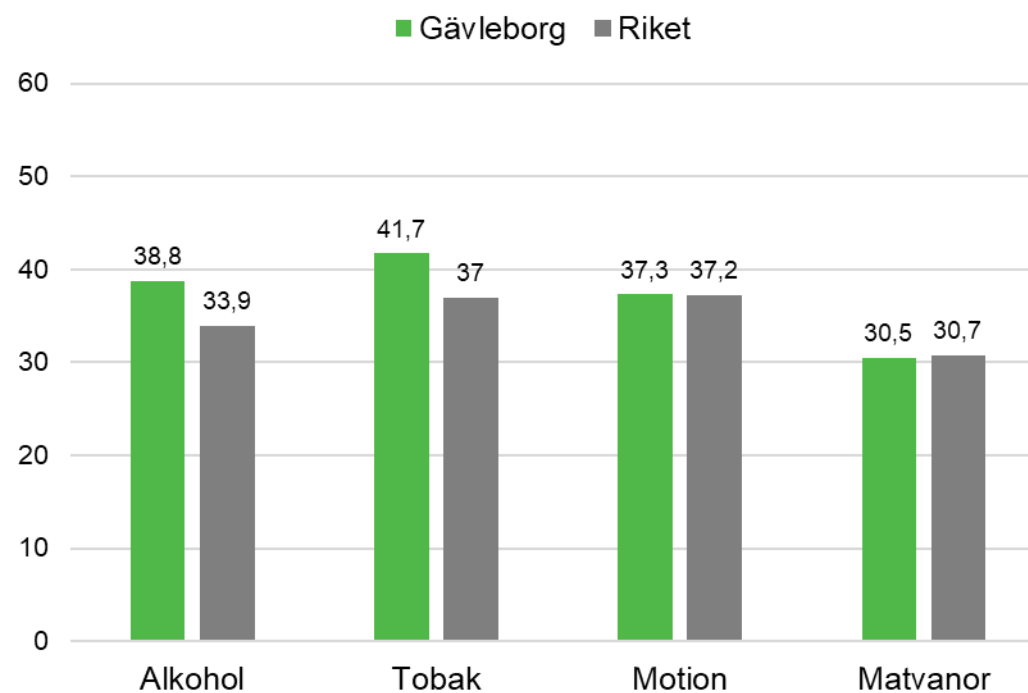
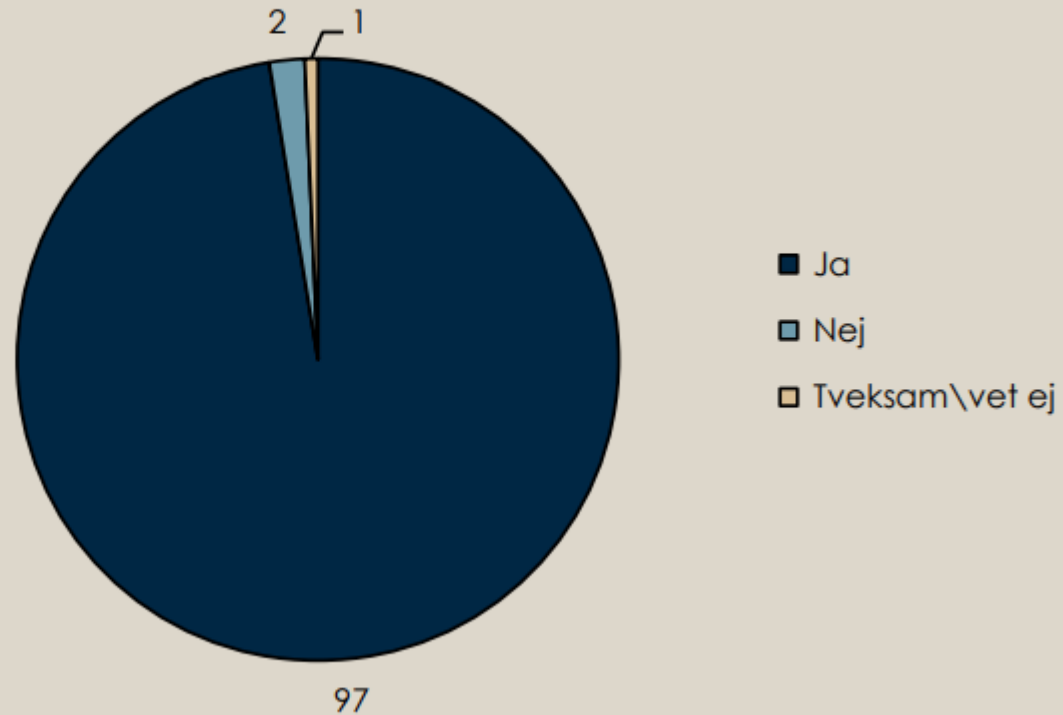


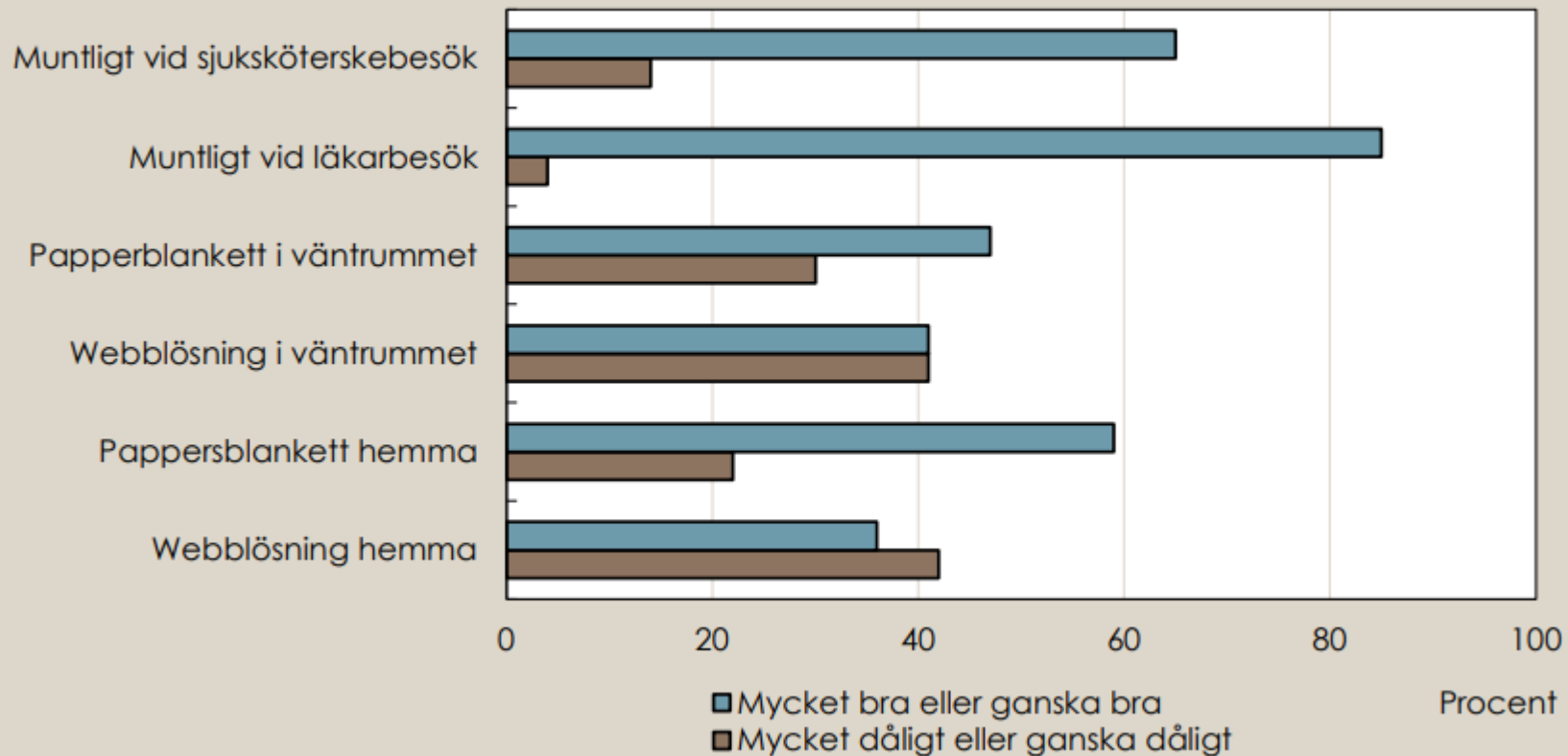
Diagram 1. Vill du lämna information om dina levnadsvanor när du besöker hälso- och sjukvården?

Personer som vill dela med sig info om sina levnadsvanor i procent.



Källa: Socialstyrelsens enkät om att lämna information om levnadsvanor 2016

Diagram 2. På vilket sätt skulle du vilja lämna information om dina levnadsvanor?



Källa: Socialstyrelsens enkät om att lämna information om levnadsvanor 2016

Principer för rangordning 1–10

Bör erbjudas	Kan erbjudas	Kan erbjudas i undantagsfall	Bör inte erbjudas	Endast i forskning och utveckling
1 2 3	4 5 6 7	8 9 10	Icke-göra	FoU

Rekommendationer formuleras som åtgärder hälso- och sjukvården **bör, kan** eller **kan i undantagsfall** erbjuda vid ett visst tillstånd.

- **Bör** används för rekommendationer med prioritet 1–3
- **Kan** används för rekommendationer med prioritet 4–7
- **Kan i undantagsfall** används för rekommendationer med prioritet 8–10

Rekommendationer

- Åtgärder i riktlinjer är någon form av samtal

Typ	Tid	Innehåll	Metod
Enkla råd	Vanligvis mindre än 5 min	Korta standardiserade råd	Traditionell rådgivning

Centrala rekommendationer- vuxna med särskild risk

Levnadsvana	Åtgärd
(Daglig) Rökning	Kvalificerat rådgivande samtal (prio1)
Riskbruk av alkohol	Rådgivande samtal (prio3)
Otillräcklig fysisk aktivitet	Rådgivande samtal med eller utan tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet eller aktivitetsmätare (prio2)
Ohälsosamma matvanor	Kvalificerat rådgivande samtal (prio1)

Mål- och riskgrupper:

- Vuxna med särskild risk
 - Vuxna som ska genomgå operation
 - Barn och unga under 18 år
 - Gravida
 - Vuxna generellt
- ... som har ohälsosamma levnadsvanor

- Sjukdom (ex diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni, depression)
- Fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
- Social sårbarhet (ex låg socioekonomisk ställning)
- Biologiska riskmarkörer (ex högt blodtryck, blodfettsrubbingar, övervikt eller fetma)
- Andra riskfaktorer (flera ohälsosamma levnadsvanor eller en olycksfallsskada)





- Ge patienten kunskap, verktyg och stöd att förändra sina levnadsvanor
- Uppmuntra och förstärka patienterna till ett hälsofrämjande val

Vikten av att dokumentera levnadsvanor och åtgärder

- Synliggör patientens levnadsvanor så att hjälp kan erbjudas
- Möjliggör att följa upp och sätta mål för levnadsvanearbetet

Dokumentera enligt rutin;

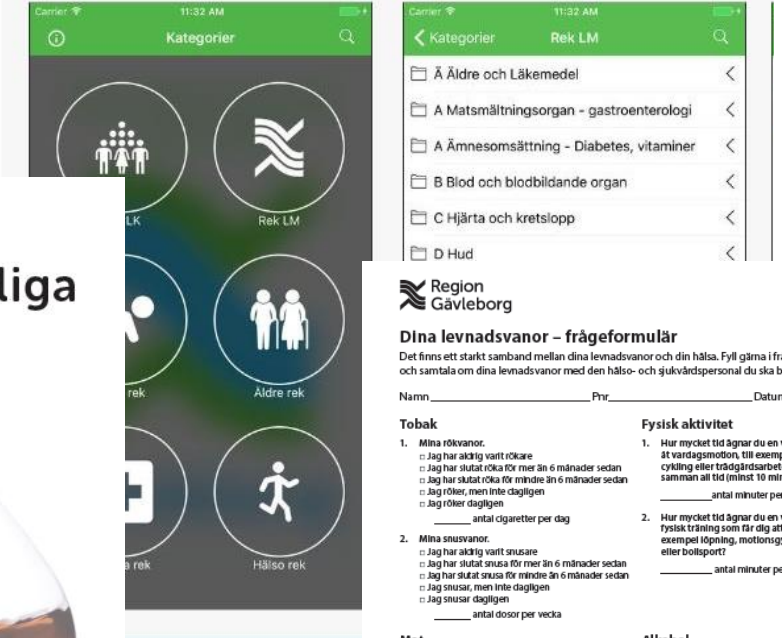
- Melior/Elvis: Levnadsvanor- dokumentation i Melior och Elvis. Hälsa- och sjukvård, Region Gävleborg 09-327304
- PMO: Levnadsvanor- dokumentation i PMO. Hälsa- och sjukvård, Region Gävleborg, 09-99447



Denna app framtagen av Läkemedelskommittén i Gävleborgs län och innehåller flera delar: * "Läkemedel Rekommendationer" som är en länsgemensam rekommendationslista för läkemedel: rutinsjukvården. Rekommendationerna avser såväl slutna som öppna vård. I tryckt form även kalla

Läkemedel Gävleborg Support

Screenshots



DINA LEVNADSVANOR

Du kan göra mycket för att påverka din hälsa. Hur du mår och hur du upplever din hälsa påverkas av många faktorer. Förstärkt är de stora levnadsvanor: kost, fysisk aktivitet, alkohol, tobak och stress. I den här foldern kan du läsa om sambanden mellan hälsa och levnadsvanor och om vad du själv kan göra för att påverka din hälsa i positiv riktning.



Vi är olika känsliga för alkohol!

Din hälsa kan skadas utan att du vet om det.



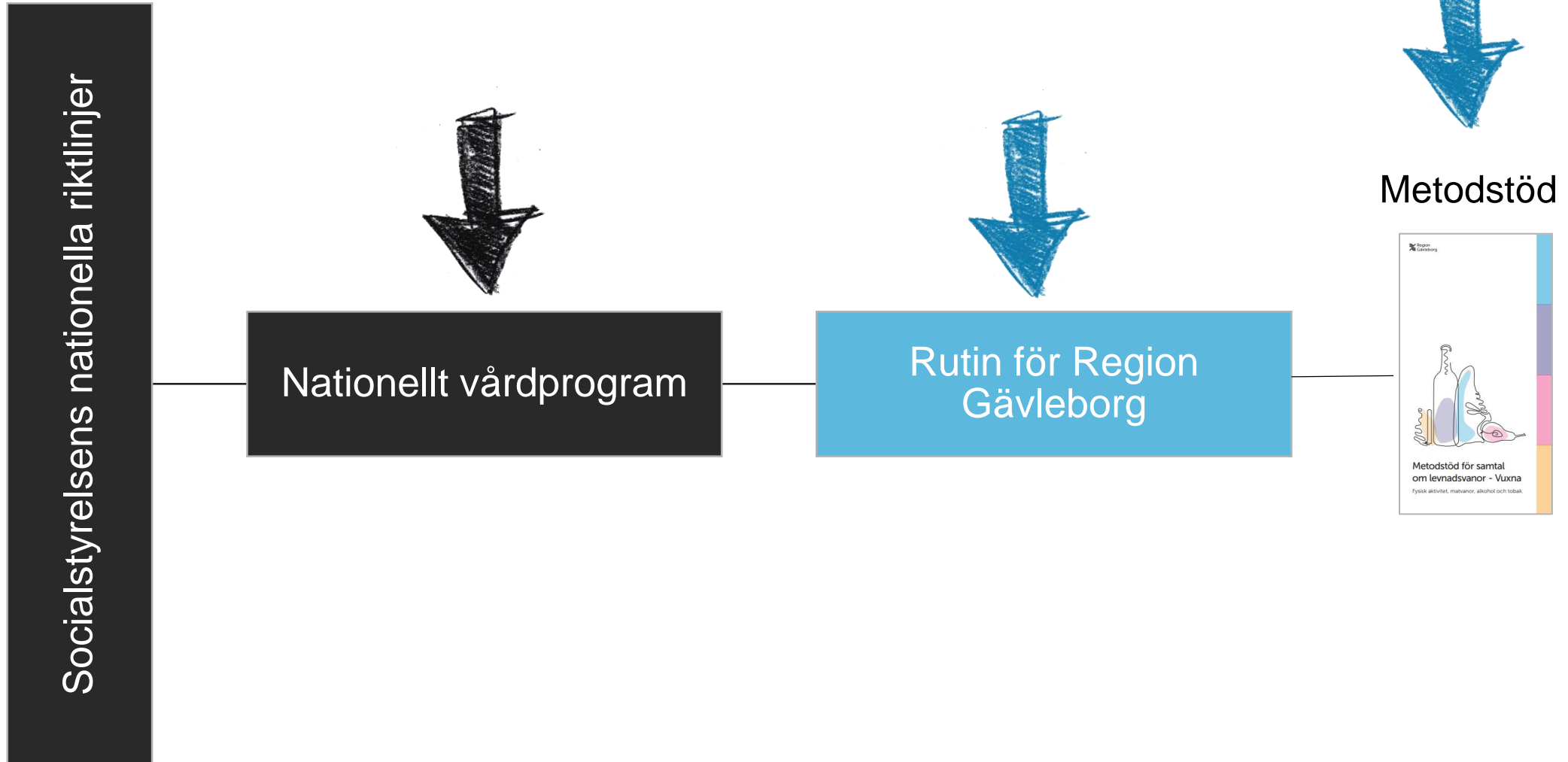
Samtal om hälsa

En motivationsguide för samtal om levnadsvanor och upplevelse av hälsa

HFS Region Gävleborg

Veta mer?
020-84 44 48, rådgör med hälso- och sjukvårdspersonal eller besök Vårdguiden 1177.se

Så här hänger det ihop!





regiongavleborg.se