

Handledning för samtal om levnadsvanor med bildstöd

Varför

Socialstyrelsen har tagit fram Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, vilket innebär att hälso- och sjukvården förväntas erbjuda patienter stöd att förändra ohälsosamma levnadsvanor. Förekomsten av ohälsosamma levnadsvanor är ojämnt fördelad i befolkningen. Om fler personer får hjälp och stöd att förändra sina ohälsosamma levnadsvanor kan ojämlikheterna i befolkningens hälsa minska. Patienter med ohälsosamma levnadsvanor, t ex riskbruk av alkohol, tobaksbruk, ohälsosamma matvanor samt otillräcklig fysisk aktivitet har ofta mycket att vinna på att lägga om sin livsstil. Det gäller exempelvis många med kroniska sjukdomar.

Hälsosamma levnadsvanor kan bland annat förebygga 80 procent av all kranskärslsjukdom och stroke samt 30 procent av all cancer. De kan också förbättra resultaten av behandlingar i hälso- och sjukvården. Det är därför viktigt att all hälso- och sjukvårdspersonal ska kunna informera och samtala med patienter om levnadsvanor.

För vissa grupper som har svårt att ta in information på vanligt sätt behöver hälso- och sjukvårdspersonalen kunna anpassa samtalet om levnadsvanor utifrån patientens behov. För att underlätta detta har avdelningen Folkhälsa och hållbarhet tillsammans med Kom-X och Vuxenhabiliteringen tagit fram ett informationsmaterial om levnadsvanor med bildstöd och enklare text. Materialet finns i två versioner för att passa olika grupper.

För vem

Materialet är tänkt att användas i samtal om levnadsvanor med personer som exempelvis har kognitiva svårigheter, språkliga svårigheter och/eller kommunikativ sårbarhet. Det kan exempelvis handla om patienter med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, utvecklingsstörning, språkstörning, stroke, demens eller personer med annat modersmål.

Gör så här

Materialet ska användas som stöd i ett samtal om levnadsvanor. Samtalet är avgörande då de berörda patientgrupperna ofta har stora svårigheter att självständigt tillgodogöra sig skriftlig information.

Ta dig tid att själv bekanta dig med materialet innan du träffar patienten.

Det är en fördel om du väljer ut de delar av materialet som är mest relevanta för den aktuella patienten.

Sitt ner tillsammans med patienten och gå igenom materialet i lugnt tempo. Det är viktigt att patienten får tid att bearbeta informationen och ställa frågor.

Förtydliga gärna den information som är extra viktig för patienten genom att tydligt markera de delarna i materialet.

Efter besöket får patienten med sig materialet hem.