

Metodstöd för samtal om levnadsvanor

Enkel rådgivning - Vuxna

Fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och tobak



Fysisk aktivitet

Hur många minuter ägnar du åt vardagsmotion en vanlig vecka? Ex: cykling, promenad, trädgårdsarbete.

+ Min

Hur många minuter ägnar du åt träning, som får dig andfådd, en vanlig vecka?

Ex: löpning, motionsgymnastik, bollsport.

Min x 2

Mer än 150 aktivitetsminuter = Stärk det positiva.

Mindre än 150 aktivitetsminuter
= Gå till avsnitt Fysisk aktivitet.

Summa minuter

Matvanor

Kostindex

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter?

(färska, frysta eller tillagade)

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

2. Hur ofta äter du frukt och bär?

(färska, frysta eller konserverade)

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

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur?

(huvudrätt, i sallad eller som pålägg)

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

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

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

5. Hur ofta äter du frukost?

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

9–12 poäng = Stärk det positiva. 5–8 poäng = Individuell bedömning utifrån tillstånd och diagnos (ev. dietist).
0–4 poäng = Gå till avsnitt Matvanor.

Summa poäng

Alkohol

Genomsnittlig konsumtion

Hur många standardglas alkohol brukar du dricka en vanlig vecka?

Standardglas/vecka
(se exempel)



50 cl
folköl



33 cl
starköl



1 glas rött
eller vitt vin
(10–15 cl)



1 litet glas
starkvin
(8 cl)



4 cl sprit
t.ex. whisky

Intensivkonsumtion

Kvinna: Hur ofta dricker du 4 standardglas eller mer vid samma tillfälle?

Man: Hur ofta dricker du 5 standardglas eller mer vid samma tillfälle?

- | |
|--|
| ☐ Aldrig |
| ☐ Mer sällan än en gång per månad |
| ☐ Varje månad |
| ☐ Varje vecka |
| ☐ Så gott som dagligen |

Vid en hög genomsnittlig konsumtion *per vecka*

(kvinnor: 9 glas, eller fler, män: 14 glas eller fler) = Gå till avsnitt Alkohol.

Vid intensivkonsumtion *minst en gång per månad* (kvinnor: 4 glas, eller fler, män: 5 glas eller fler, vid samma tillfälle) = Gå till avsnitt Alkohol.

Tobak

Använder du tobak av något slag?

Rökvanor

- | |
|---|
| ☐ Har aldrig varit rökare (1) |
| ☐ Har slutat röka för mer än sex månader sedan (2) |
| ☐ Har slutat röka för mindre än sex månader sedan (3) |
| ☐ Röker, men inte dagligen (4) |
| ☐ Röker dagligen _____ (antal cigaretter) (5) |

Snusvanor

- | |
|--|
| ☐ Har aldrig varit snusare (1) |
| ☐ Har slutat snusa för mer än sex månader sedan (2) |
| ☐ Har slutat snusa för mindre än sex månader sedan (3) |
| ☐ Snusar, men inte dagligen (4) |
| ☐ Snusar dagligen _____ (antal dosor/vecka) (5) |

Vid svar 1–3 = Stärk det positiva. Vid svar 3 = Skör period, stöd kan erbjudas. Vid svar 4–5 = Gå till avsnitt Tobak.

Enkel rådgivning om fysisk aktivitet

Patienter med otillräcklig fysisk aktivitet ska erbjudas enkel rådgivning (cirka 5 minuter), i syfte att väcka intresse för en förändring och motivera till fördjupad rådgivning/behandling.

1. Fokusera på fysisk aktivitet

– Just nu bedöms din fysiska aktivitet vara under den nivå som rekommenderas och det kan ha betydelse för ditt nuvarande hälsoläge, din eventuella diagnos och behandling.

Är det okej om jag berättar lite om fördelarna med ökad fysisk aktivitet?

Informera om hälsovinster

Ökad fysisk aktivitet ger positiva effekter på exempelvis; livskvalitet, sömn, kognitiva funktioner (ex. koncentration, minne), psykisk hälsa, ångest, stress, smärta, blodtryck, blodsocker, blodfetter, med mera. Risken för vissa cancersjukdomar minskar.

Informera om risker med stillasittande

Stillasittande kan öka risken för hjärt-, kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, tre former av cancer och förtida död.

Ge generella råd

- All rörelse räknas. Samla rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter.
- Ta rörelsepauser. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.
- Börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis frekvens, intensitet och varaktighet, med tiden.
- Träna din balans minst två-tre dagar i veckan (gäller vuxna över 65 år).

2. Bedöm patientens motivation och resurser

– Hur tänker du kring att göra en förändring? Det finns stöd, om du behöver.

3. Erbjud personcentrerad åtgärd

Egenvårdsråd: Tipsa patienten om den information som finns på webbplats 1177 och/eller ge patienten broschyren Dina levnadsvanor.

Stöd till förändring: Erbjud alternativ i samråd med patienten.

Stöd till förändring

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

Hälsotorg

- Kontaktas via: konsultation i Min vård Gävleborg, alternativt via remiss.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.
- Patienten kan kontakta Hälsotorg, se kontaktvägar på webbplats 1177.

Hälsocentral

- Kontaktas via: remiss.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.
- Patienten kan kontakta sin hälsocentral, se kontaktvägar på webbplats 1177.

Dokumentera	PMO	Melior
Patientens nuvarande fysiska aktivitetsnivå	Flik Mätvärde, rubrik Aktivitetsminuter. • Summan aktivitetsminuter per vecka (mer eller mindre än 150). • Markera om patienten är erbjuden Rådgivande samtal.	Aktivitet Levnadsvanor • Summan aktivitetsminuter per vecka (mer eller mindre än 150). • Markera om patienten är erbjuden Rådgivande samtal.
Diagnoskod	Z72 Livsstilsproblem	Z72.3 Brist på fysisk träning
Åtgärdskod	DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet	DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet

Enkel rådgivning om matvanor

Patienter med ohälsosamma matvanor ska erbjudas enkel rådgivning (cirka 5 minuter), i syfte att väcka intresse för en förändring och motivera till fördjupad rådgivning/behandling.

1. Fokusera på matvanor

– Just nu bedöms dina matvanor vara ohälsosamma och det kan ha betydelse för ditt nuvarande hälsoläge, din eventuella diagnos och behandling. Är det okej om jag berättar lite om fördelarna med hälsosamma matvanor?

Informera om hälsovinster

Goda matvanor ger kroppen de näringsämnen den behöver, vilket ger mer ork och välmående. Det har också positiv påverkan på exempelvis; blodtryck, blodfetter, blodsocker, mag- /tarmfunktioner, immunförsvar, organfunktion, psykisk hälsa, kognitiva funktioner (ex. inlärningsförmåga), sömn, med mera. Minskad risk för vissa cancersjukdomar.

Ge generella råd

Hälsosamma matvanor

- Välj mer av: grova grönsaker, baljväxter, frukt, bär, fisk, skaldjur, nötter och frön. (Grönsaker: två nävar per dag. Frukt: två-tre frukter per dag. Fisk och skaldjur: gärna tre gånger i veckan).
- Byt till: Nyckelhålsmärkta produkter; fullkorn (pasta, bröd, gryn), matfetter, oljor och magra mejeriprodukter.
- Välj mindre av: rött kött (ko, gris, lamm, vilt), chark, salt, socker och alkohol. Kött och chark bör begränsas till maximalt 500 gram per vecka.
- Ät regelbundet.

2. Bedöm patientens motivation och resurser

– Hur tänker du kring att göra en förändring? Det finns stöd, om du behöver.

3. Erbjud personcentrerad åtgärd

Egenvårdsråd: Tipsa patienten om den information som finns på webbplats 1177 och/eller ge patienten broschyren Dina levnadsvanor.

Stöd till förändring: Erbjud alternativ i samråd med patienten.

Stöd till förändring

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

Dietist

- Kontaktas via: remiss.
 - Primärvård Gävle Budstation 25
 - Primärvård Västra Gästrikland Budstation 242
 - Primärvård Hudiksvall Nordanstig Budstation 705
 - Primärvård Ljusdal Budstation 902
 - Primärvård Södra Hälsingland Budstation 563
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.
- Patienten kan kontakta sin hälsocentral, se kontaktvägar på webbplats 1177.

Dokumentera	PMO	Melior
Patientens nuvarande matvanor	Checklista Matvanor • Summan av poäng i Kostindex. • Markera om patienten är erbjuden Kvalificerat rådgivande samtal.	Aktivitet Levnadsvanor • Summan av poäng i Kostindex. • Markera om patienten är erbjuden Kvalificerat rådgivande samtal.
Diagnoskod	Z72 Livsstilsproblem	Z72.4 Olämplig diet och olämpliga matvanor
Åtgärdskod	DV141 Enkla råd om matvanor	DV141 Enkla råd om matvanor

Enkel rådgivning om alkohol

Patienter med riskbruk av alkohol ska erbjudas enkel rådgivning (cirka 5 minuter), i syfte att väcka intresse för en förändring och motivera till fördjupad rådgivning/behandling.

1. Fokusera på alkoholvanor

– Just nu bedöms dina alkoholvanor vara ett riskbruk och det kan ha betydelse för ditt nuvarande hälsoläge, din eventuella diagnos och behandling. Är det okej om jag berättar lite om fördelarna med att minska din alkoholkonsumtion?

Informera om hälsovinster

Minskad alkoholkonsumtion ger positiva effekter på exempelvis; blodtryck, puls, blodfetter, blodsocker, mag- /tarmfunktioner, immunförsvar, organfunktion, cellbildning, fertilitet, psykisk hälsa, ångest, stress, kognitiva funktioner, sömn, med mera. Minskad risk för vissa cancersjukdomar och osteoporos. Färre komplikationer i samband med operation.

Ge generella råd

– Minska ditt alkoholintag.

Tips! Rekommendera patienten att halvera sin konsumtion, utan att gå in på aktuell mängd. En halvering upplevs ofta som ett realistiskt mål. Exempel: Drick varannan vatten, välj svagare eller alkoholfria alternativ.

2. Bedöm patientens motivation och resurser

– Hur tänker du kring att göra en förändring? Det finns stöd, om du behöver.

3. Erbjud personcentrerad åtgärd

Egenvårdsråd: Tipsa patienten om den information som finns på webbplats 1177 och/eller ge patienten broschyren Dina levnadsvanor.

Stöd till förändring: Erbjud alternativ i samråd med patienten.

Stöd till förändring

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

Alkohollinjen 020-84 44 48

- Kontaktas via: webbplats alkohollinjen.se eller telefon (öppen helgfri vardag).
- Kostnad: ingen avgift.
- Patienten tar själv kontakt och kan vara anonym.

Alkoholhjälpen

- Kontaktas via: webbplats alkoholhjalpen.se (innehåller fakta, tips, diskussionsforum och behandlingsprogram).
- Kostnad: ingen avgift.
- Patienten tar själv kontakt och kan vara anonym.

Hälsotorg

- Kontaktas via: konsultation i Min vård Gävleborg, alternativt via remiss.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.
- Patienten kan kontakta Hälsotorg, se kontaktvägar på webbplats 1177.

Beroendecentrum

Stöd till patienter som utvecklat alkoholberoende eller har ett skadligt bruk.

- Kontaktas via: remiss till Beroendecentrum i Region Gävleborg (Bollnäs, Gävle, Hudiksvall, Ljusdal, Söderhamn).
- Patienten kan kontakta Beroendecentrum, se kontaktvägar på webbplats 1177.

Dokumentera	PMO	Melior
Patientens nuvarande alkoholvanor	Checklista Alkohol • Veckokonsumtion och intensivkonsumtion. • Markera om patienten är erbjuden Rådgivande samtal.	Aktivitet Levnadsvanor • Veckokonsumtion och intensivkonsumtion. • Markera om patienten är erbjuden Rådgivande samtal.
Diagnoskod	Z72 Livsstilsproblem	Z72.1 Alkoholbruk
Åtgärdskod	DV121 Enkla råd om alkohol	DV121 Enkla råd om alkohol

Enkel rådgivning om tobak

Patienter med tobaksbruk ska erbjudas enkel rådgivning (cirka 5 minuter), i syfte att väcka intresse för en förändring och motivera till fördjupad rådgivning/behandling.

1. Fokusera på tobaksbruk

– *Dina tobaksvanor är ohälsosamma och det kan ha betydelse för ditt nuvarande hälsoläge, din eventuella diagnos och behandling. Är det okej om jag berättar lite om fördelarna med att sluta med tobak?*

Informera om hälsovinster

Rökstopp ger positiva effekter på exempelvis; immunförsvar, sår läkning, blodtryck, cirkulation, lungfunktion, blodsocker, blodfetter, sömn, smärta, psykisk hälsa, ångest, stress, kondition, välmående, smak-/ luktsinne, med mera. Minskad risk för vissa cancersjukdomar. Färre komplikationer i samband med operation.

Snusstopp ger positiva effekter på puls och blodtryck. Ger förbättrad munhälsa och minskar risken för typ 2-diabetes och vissa cancersjukdomar.

Ge generella råd

– *Avstå alla tobaks- och nikotinprodukter (gäller även vattenpipa och e-cigarett).*

Tips! När du bestämt dig: 1. Tänk igenom varför du vill sluta. Skriv upp för- och nackdelar. 2. Bestäm ett stoppdatum 2-3 veckor fram. 3. Skapa tobaksfria zoner. 4. Kasta all tobak på stoppdagen. 5. Tackla suget; rör på dig, ät regelbundet, skaffa nikotinläkemedel, om du behöver.

2. Bedöm patientens motivation och resurser

– *Hur tänker du kring att göra en förändring? Det finns stöd, om du behöver.*

3. Erbjud personcentrerad åtgärd

Egenvårdsråd: Patienter som snusar och/eller röker sporadiskt ska tipsas om den information som finns på webbplats 1177 och/eller erbjudas broschyren Dina levnadsvanor. Tipsa gärna om receptfria nikotinläkemedel (dock inte till gravida).

Stöd till förändring: Patienter som röker dagligen ska erbjudas stöd, välj alternativ i samråd med patienten.

Stöd till förändring

Motiverade patienter, som röker dagligen, ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

Sluta-röka-linjen 020-84 00 00, eller slutarokalinjen.se

- Patienten tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- Kostnad: ingen avgift.
- Erbjuder tobaksavvänjning på flera språk.
Vid tolkbehov; använd remissblankett på webbplatsen.

Tobaksavvänjning - Digital behandling i Tobakshjälpen

- Hälсотorg kontaktas via: konsultation i Min vård Gävleborg, alternativt via remiss.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.
- Patienten kan kontakta Hälсотorg, se kontaktvägar på webbplats 1177

Tobaksavvänjning - Gruppbehandling

- Hälсотorg kontaktas via: konsultation i Min vård Gävleborg, alternativt via remiss.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.
- Patienten kan kontakta Hälсотorg, se kontaktvägar på webbplats 1177.

Tobaksavvänjning - Individuell behandling

- Patientens hälsocentral kontaktas via: remiss.
- Hälсотorg kontaktas via: konsultation i Min vård Gävleborg, alternativt via remiss.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.
- Patienten kan kontakta sin hälsocentral eller Hälсотorg, se kontaktvägar på webbplats 1177.

Dokumentera	PMO	Melior
Patientens nuvarande tobaksvanor	Checklista Tobaksvanor • Dokumentera tobaksvanor • Markera om patienten är erbjuden Kvalificerat rådgivande samtal.	Aktivitet Levnadsvanor • Dokumentera tobaksvanor • Markera om patienten är erbjuden Kvalificerat rådgivande samtal.
Diagnoskod	Z72 Livsstilsproblem	Z72.0 Tobaksbruk Z72.0B Snusning
Åtgärdskod	DV111 Enkla råd om tobak	DV111 Enkla råd om tobak

