

Riktlinjer, vårdprogram och arbetssätt vid ohälsosamma levnadsvanor

- Region Gävleborgs stödmaterial

ST- kursen "Sjukdomsförebyggande arbete"
Hudiksvall den 8-9 maj 2025
Ulrika Olsson, strateg avdelning Folkhälsa och hållbarhet

Så här hänger det ihop!

ens nationella riktlinjer

Region Gävleborgs egna
beslut om prioriteringar

Nationellt vårdprogram

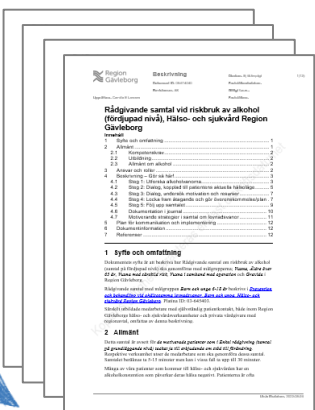
Vårdprogram för
Region Gävleborg

Vad som bör
genomföras

Hur arbetet kan
genomföras

Vad, Hur, När, Vem
– samt kompetenskrav

Vuxna



Barn och unga



Under framtagna

I samband med operation



Ej framtagna

Vilka levnadsvanor handlar det om?

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Alkohol
- Tobak och nikotin



När är det relevant att samtala om levnadsvanor?

...när svaret är ja på någon av följande frågor:

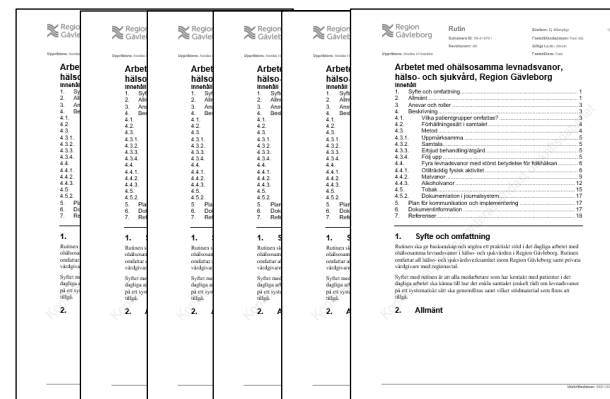
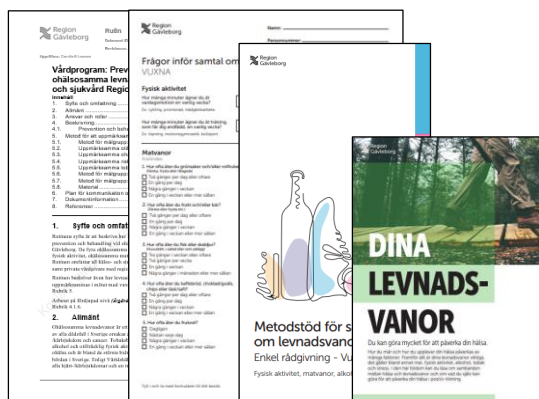
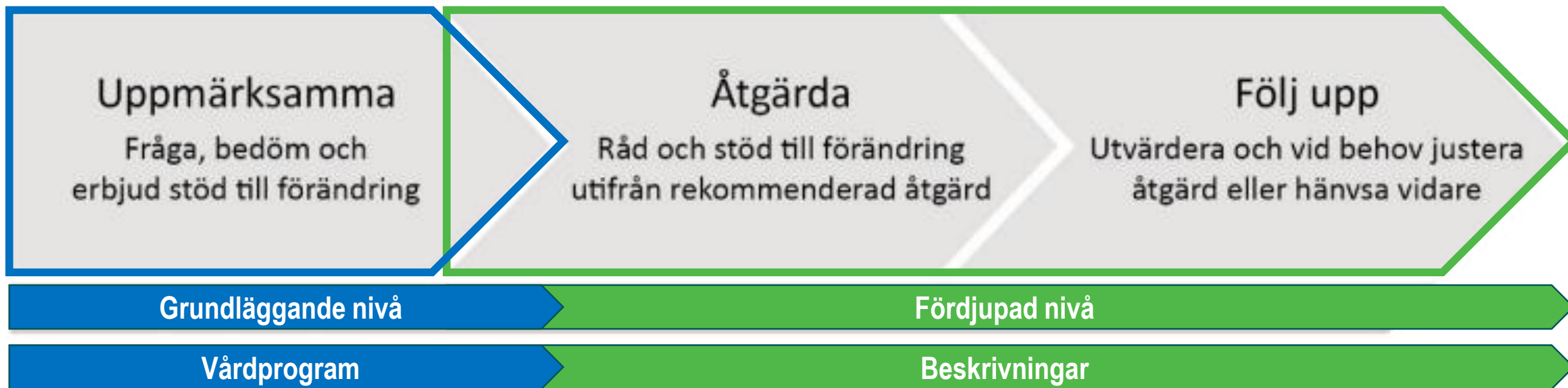
- kan patientens levnadsvanor (alkohol, fysisk aktivitet, matvanor, tobak) vara del av behandlingen?
- kan patientens levnadsvanor påverka behandlingen?
- kan patientens levnadsvanor förhindra komplikationer?
- kan hälsosamma levnadsvanor förebygga andra sjukdomar eller förbättra tillstånd för att inte påverkas av andra sjukdomar?

Prioriterade patientgrupper

Fyra prioriterade patientgrupper:

- Vuxna med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av ohälsosamma levnadsvanor
- Vuxna som ska opereras
- Gravida
- Barn och unga under 18 år

Struktur för arbetet med ohälsosamma levnadsvanor



Metod för att uppmärksamma levnadsvanor - Vuxna

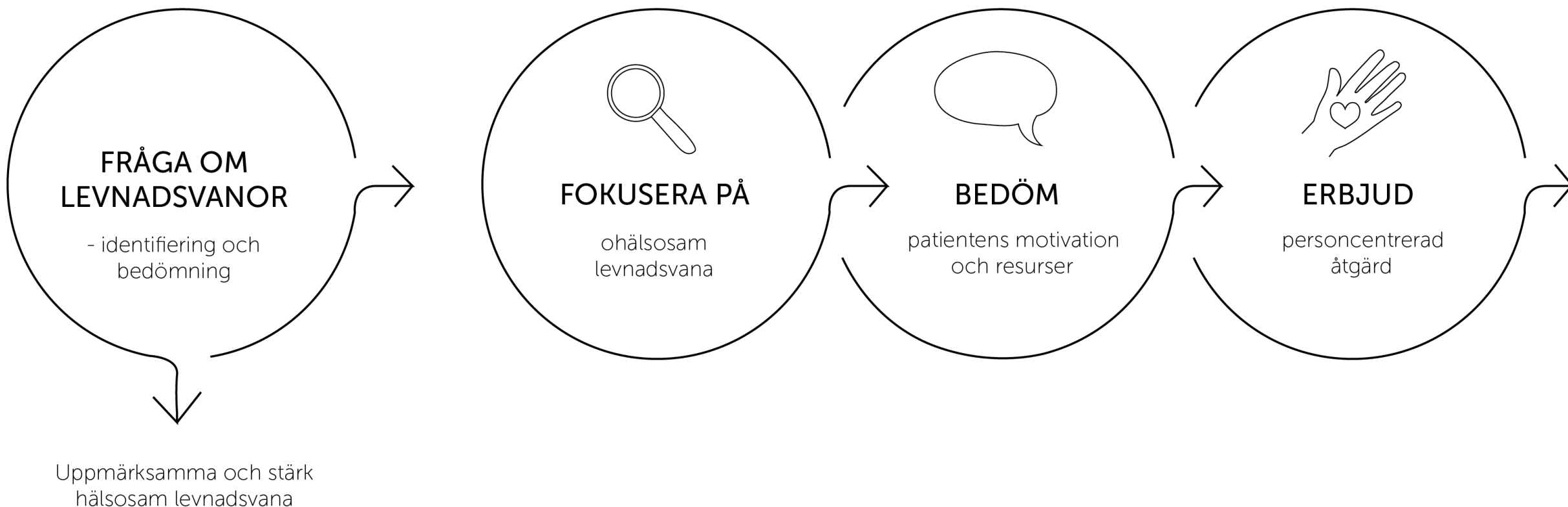


Illustration av Region Gävleborgs metod för att uppmärksamma levnadsvanor, i mötet med vuxna patienter.

Fråga om levnadsvanor

FRÅGA OM LEVNADSVANOR

- identifiering och bedömning

Uppmärksamma och stärk
hälsosam levnadsvana

Metodstöd

Frågeformulär

Frågor inför samtal om levnadsvanor
Vuxna

Fysisk aktivitet
Hur många minuter ägnar du åt vardagsmotion en vanlig vecka?
Ex: cykling, promenad, vattensport etc.

Minuter

Matvanor
1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter?
(Varia, hytta eller tillagade)

☐ Tus gånger per dag eller oftare
☐ En gång per dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

2. Hur ofta äter du frukt och bär?
(Varia, hytta eller konserverade)

☐ Tus gånger per dag eller oftare
☐ En gång per dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur?
(Frossad, i sallad eller som pålägg)

☐ Tus gånger per dag eller oftare
☐ Tus gånger i veckan
☐ En gång i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

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

☐ Tus gånger per dag eller oftare
☐ En gång per dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

5. Hur ofta äter du bruskost?

☐ Dagligen
☐ Någon varje dag
☐ Några gånger i veckan
☐ En gång i veckan eller mer sällan

Alkohol
Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka?

Standardglas/vecka (se exempel)

Intensivkonsumtion
Kvinnor: Hur ofta dricker du 4 standardglas eller mer vid samma tillfälle?
☐ Aldrig
☐ Varje månad
☐ Varje vecka
☐ Så gott som dagligen

Män: Hur ofta dricker du 5 standardglas eller mer vid samma tillfälle?
☐ Aldrig
☐ Varje månad
☐ Varje vecka
☐ Så gott som dagligen

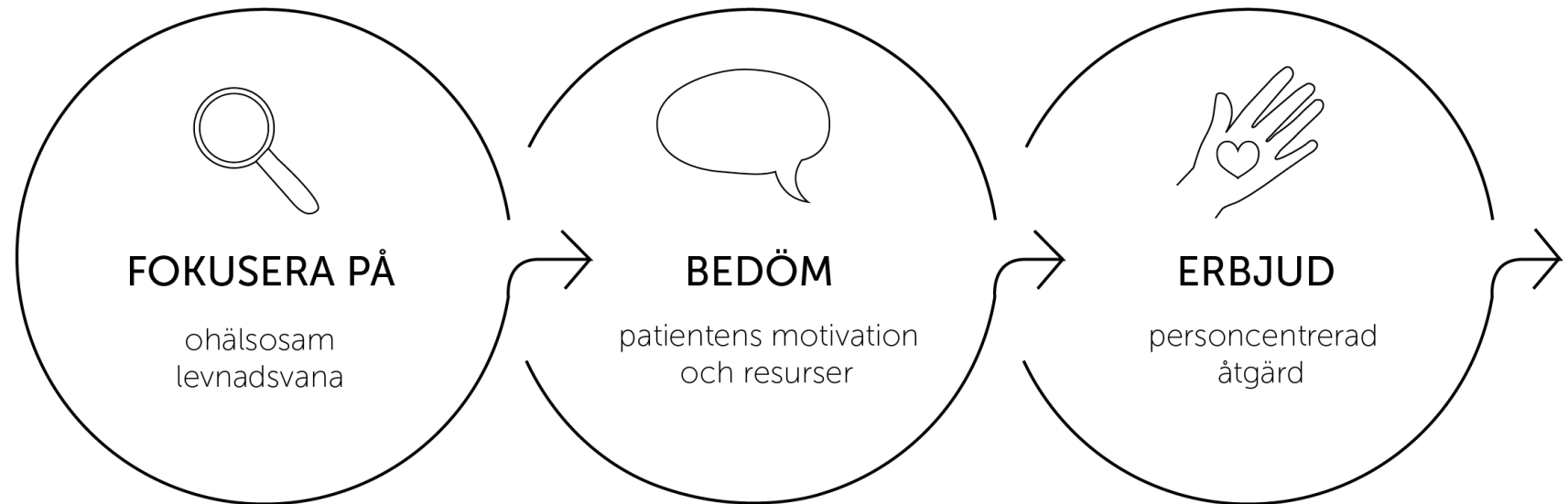
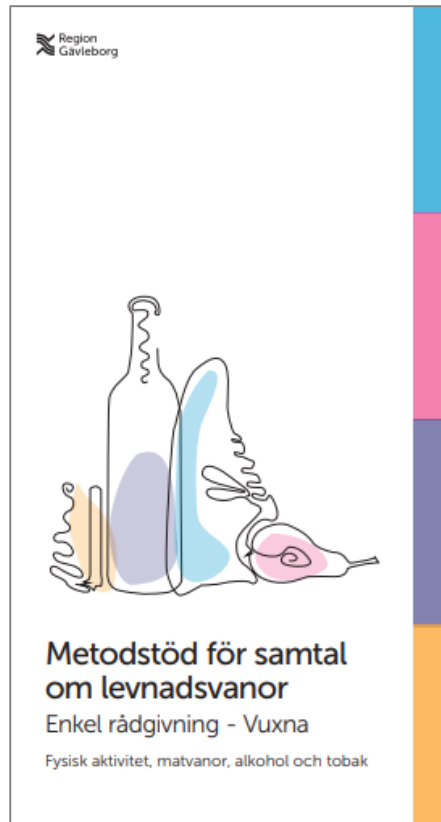
Tobak
Använder du tobak av något slag?

Rökvaror
☐ Har aldrig varit rökare (1)
☐ Har slutat röka för mer än sex månader sedan (2)
☐ Rökare
☐ Rökare
☐ Rökare

Snusvaror
☐ Har aldrig varit snusare
☐ Har slutat snusa för mer än sex månader sedan (3)
☐ Snusare
☐ Snusare

Fyll i och ta med formuläret till ditt besök.

Enkel rådgivning, vuxna (1-5 minuter)



Centrala rekommendationer - vuxna med särskild risk

Levnadsvana	Åtgärd
Rökning	Kvalificerat rådgivande samtal (prio1) - Tobaksavvänjning Sluta-röka-linjen 020-84 00 00, eller slutarökalinjen.se Hälsotorget (enstaka Hälsocentraler)
Riskbruk av alkohol	Rådgivande samtal (prio3) Alkoholhjälpen 020-84 44 48, eller alkoholhjalpen.se Hälsotorg
Otillräcklig fysisk aktivitet	Rådgivande samtal med eller utan tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet eller aktivitetsmätare (prio2) Hälsotorg Hälsocentral
Ohälsosamma matvanor	Kvalificerat rådgivande samtal (prio1) Dietist

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

Följ upp, dokumentera levnadsvanor och åtgärder

Följ upp

Regelbunden uppföljning upprätthåller motivationen hos patienten

Dokumentera

Levnadsvanor och åtgärder inkl åtgärds kod dokumenteras för att följa patientens förändring av levnadsvanor och medicinsk status

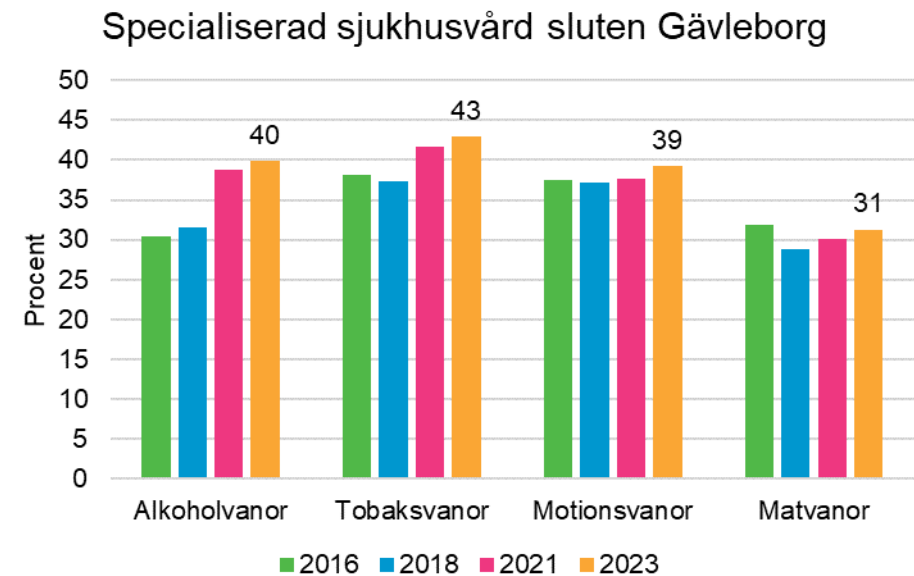
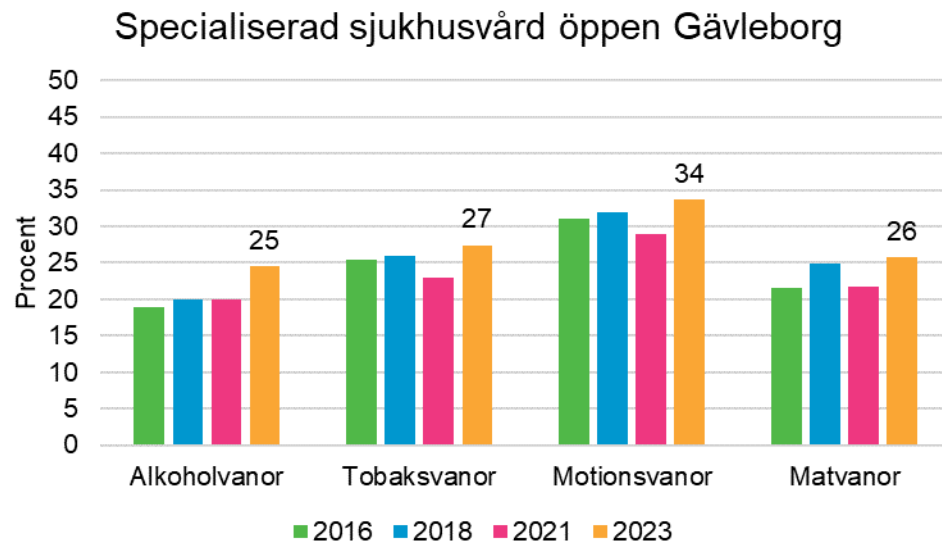
Levnadsvanor i nationella patientenkäten

- Fyra frågor om levnadsvanor ingår i princip sedan start i nationella patientenkäten.
- Vad har hänt över tid i dessa frågor?

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

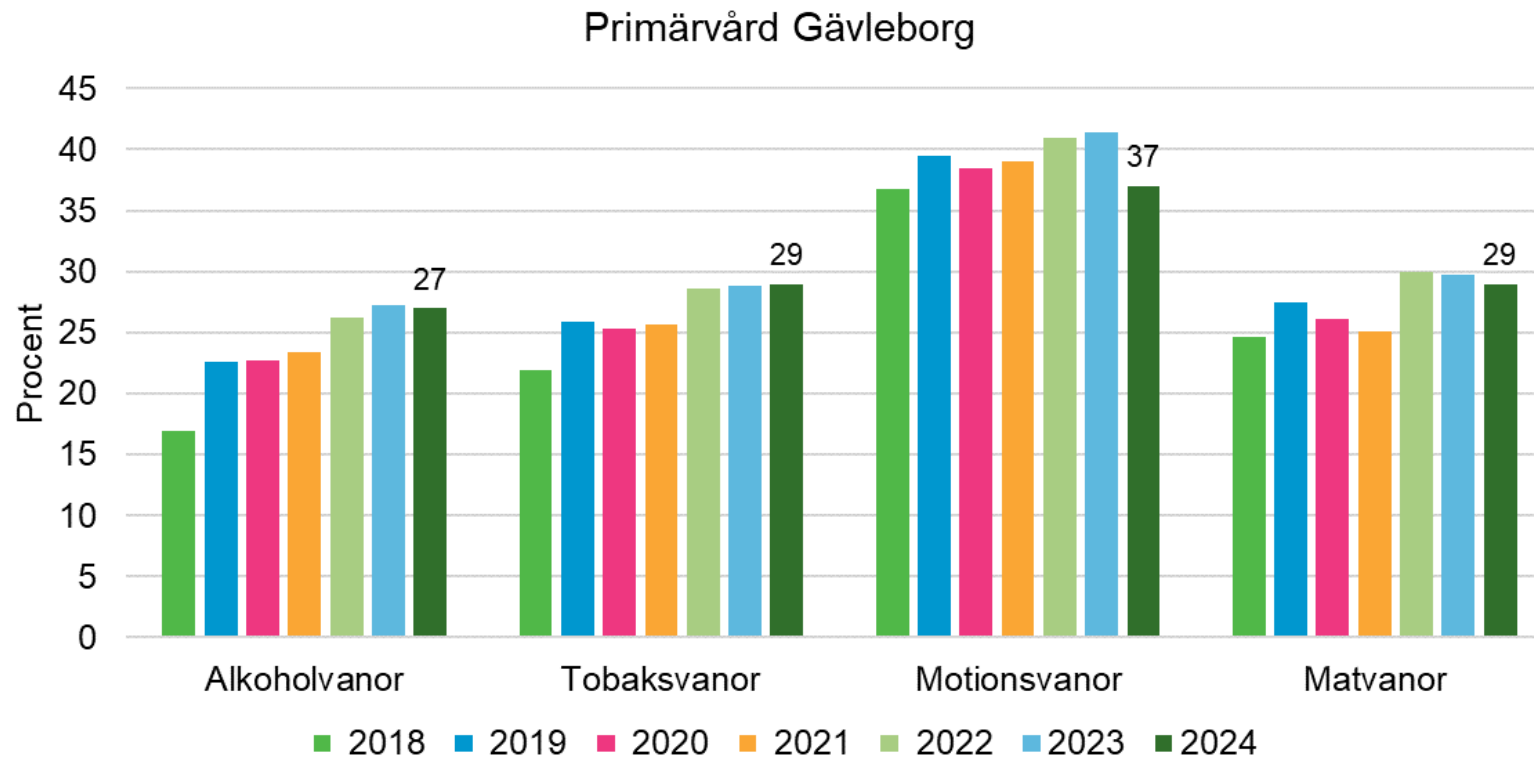
	Ja, vid detta besök	Ja, under det senaste halvåret	Nej
38. Matvanor	☐	☐	☐
39. Motionsvanor	☐	☐	☐
40. Tobaksvanor	☐	☐	☐
41. Alkoholvanor	☐	☐	☐

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



Källa: Nationell patientenkät 2016-2023

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



Ditt samtal gör skillnad



Hälso- och sjukvårdspersonal har hög trovärdighet och genom att fråga om levnadsvanor *visar vi att det är en viktig del* i patientens mående/behandling.



Patienter är ofta mottagliga och öppna för förändring då de blir medvetna om *kopplingen* mellan levnadsvanor och hälsa/mående/behandlingseffekt.



En felaktig uppfattning är att det tar långt tid innan preventiva åtgärder har effekt. Tvärtemot visar vetenskapliga studier att till och med enstaka pass av fysisk aktivitet ger omedelbara positiva effekter.

[Levnadsvanor - Region Gävleborg](#)
Samverkanswebben, Region
Gävleborg.

