

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?

Min x 2

Ex: löpning, motionsgymnastik, bollsport.

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 per vecka

Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka?

Standardglas/vecka



Folköl
50 cl



Starköl
33 cl



Vin
12 cl



Starkvin
8 cl



Sprit
4 cl

Illustration: Standardglas, innehållande 12 gram alkohol, för beräkning av alkoholintag.

Intensivkonsumtion

Hur ofta dricker du 4 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 (10 glas eller mer)
= gå till avsnitt Alkohol.

Vid intensivkonsumtion, minst en gång per månad (4 glas eller mer)
= 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 rörelsepåuser. 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

- Din kontaktväg: konsultation i Min vård Gävleborg eller remiss.
- Patientens kontaktväg: via växel eller e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Hälsocentral

- Din kontaktväg: remiss.
- Patientens kontaktväg: via växel eller e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Dokumentera	PMO	Melior
Patientens nuvarande fysiska aktivitetsnivå	Flik Mätvärde, rubrik Aktivitetsminuter. <ul style="list-style-type: none">• Summan aktivitetsminuter per vecka (mer eller mindre än 150).• Markera om patienten är erbjuden Rådgivande samtal.	Aktivitet Levnadsvanor <ul style="list-style-type: none">• 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

- Din kontaktväg: remiss.
 - Primärvård Gävle Budstation 25
 - Primärvård Västra Gästrikland Budstation 242
 - Primärvård Hudiksvall Nordanstig Budstation 705
 - Primärvård Ljusdal Budstation 902
 - Primärvård Södra Hälsingland Budstation 563
- Patientens kontaktväg: e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Dokumentera	PMO	Melior
Patientens nuvarande matvanor	Checklista Matvanor <ul style="list-style-type: none">• Summan av poäng i Kostindex.• Markera om patienten är erbjuden Kvalificerat rådgivande samtal.	Aktivitet Levnadsvanor <ul style="list-style-type: none">• 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, immunförsvaret, 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.

Alkoholhjälpen 020-84 44 48, eller alkoholhjälpen.se

- Webbaserat självhjälpsprogram (KBT), råd via telefon, discussionsforum, frågelåda, fakta och stödmaterial.
- Patienten tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- All kontakt är kostnadsfri och patienten kan vara helt anonym.

Hälsotorg

- Din kontaktväg: konsultation i Min vård Gävleborg eller remiss.
- Patientens kontaktväg: via växel eller e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Beroendemottagning

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

- Din kontaktväg: remiss till Beroendemottagning, Region Gävleborg (Bollnäs, Gävle, Hudiksvall, Ljusdal, Söderhamn).
- Patientens kontaktväg: via växel eller via e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Dokumentera	PMO	Melior
Patientens nuvarande alkoholvanor	Checklista Alkohol <ul style="list-style-type: none">• Veckokonsumtion och intensivkonsumtion.• Markera om patienten är erbjuden Rådgivande samtal.	Aktivitet Levnadsvanor <ul style="list-style-type: none">• 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, sårhäkning, 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

Egenrådsråd: 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 slutarökalinjen.se

- Samtalsstöd med tobaksavvänjare, på flera språk.
- Vid tolkbehov; använd remissblankett på webbplatsen.
- Patienten tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- All kontakt är kostnadsfri och patienten kan vara helt anonym.

Tobaksavvänjning - Digital behandling i Tobakshjälpen

- Din kontaktväg: kontakta Hälсотorg via konsultation i Min vård Gävleborg eller remiss.
- Patientens kontaktväg: kontakta Hälсотorg via växeln eller e-tjänster, webbplats 1177.se
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

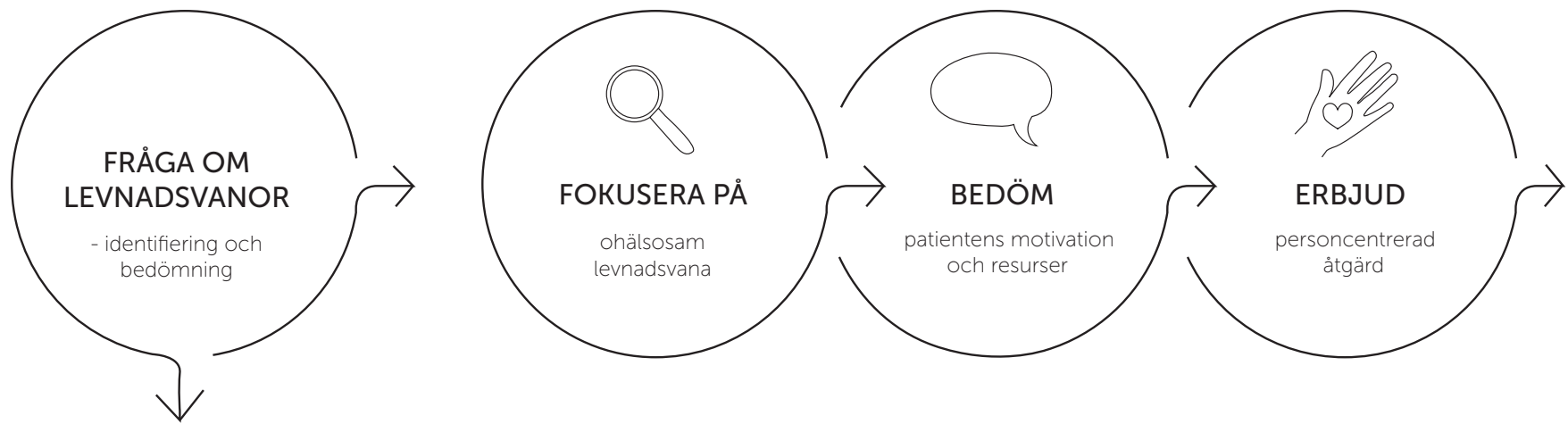
Tobaksavvänjning - Gruppbehandling

- Din kontaktväg: kontakta Hälсотorg via konsultation i Min vård Gävleborg eller remiss.
- Patientens kontaktväg: kontakta Hälсотorg via växeln eller e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Tobaksavvänjning - Individuell behandling

- Din kontaktväg: kontakta patientens hälsocentral via remiss eller Hälсотorg via konsultation i Min vård Gävleborg, eller remiss.
- Patientens kontaktväg: kontakta hälsocentral eller Hälсотorg via växeln eller e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Dokumentera	PMO	Melior
Patientens nuvarande tobaksvanor	Checklista Tobaksvanor <ul style="list-style-type: none">• Dokumentera tobaksvanor• Markera om patienten är erbjuden Kvalificerat rådgivande samtal.	Aktivitet Levnadsvanor <ul style="list-style-type: none">• 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



Uppmärksamma och stärk
hälsosam levnadsvana