

Definition av ohälsosam levnadsvana, rekommenderad åtgärd och kompetenskrav

Levnadsvana	Definition av ohälsosam levnadsvana	Rekommenderad åtgärd i första hand	Rekommenderad tid för åtgärd	Kompetens för att utföra åtgärd	Svårighetsgrad (risk för framtida ohälsa)	Antal personer m kompetens
Tobak	Daglig rökning	Kval rådgivande samtal m flera uppföljande samtal	> 30 min	Diplomerad tobaksavvänjare m utbildning i personcentrerad samtalsmetodik	Stor till mycket stor	
Riskbruk av alkohol	Veckokonsumtion: >9 glas/v för kvinnor >14 glas/v för män <i>och/eller</i> Intensivkonsumtion: >4 glas/ett tillfälle för kvinnor >5 glas/ett tillfälle för män <i>och/eller</i> AUDIT-C >3 poäng för kvinnor, >4 poäng för män <i>och/eller</i> AUDIT >6 poäng för kvinnor, >8 poäng för män	Rådgivande samtal och uppföljning efter behov	20 till 30 min	Utbildning i personcentrerad samtalsmetodik. Ingen formell utbildning krävs i ren sakkunskap, men bör gärna ha genomgått någon form av alkoholutbildning, t.ex. MET	Måttlig till stor	
Otillräcklig fysisk aktivitet	<150 min/v måttlig intensitet (<i>alt <75 min/v hög intensitet</i>) <i>och/eller</i> avsaknad av muskelstärkande aktivitet minst 2ggr/v <i>och/eller (för de över 65) avsaknad av balansövning</i>	Rådgivande samtal m tillägg och särskild uppföljning	20 – 30 min	Fysioterapeuter eller leg personal m kompetens om fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och behandling, samt personcentrerad samtalsmetodik	Måttlig till stor	
Ohälsosamma matvanor	Kostindex poäng 0-4, <i>eller</i> matvanor där energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och måltidsmönster inte motsvarar individens behov	Kval rådgivande samtal m individuell uppföljning	> 30 min	Dietist eller leg vårdpersonal m fördjupad kompetens om mat och nutrition samt personcentrerad samtalsmetodik	Stor	
De som arbetar med levnadsvanor ges möjlighet till fortbildning i sakkunskap och samtalsmetodik för att upprätthålla kompetens						JA