

Flödesschema levnadsvanor vuxna

UPPMÄRKSAMMA

Fråga Det finns flera ingångar till att prata om levnadsvanor så att patienten upplever det lämpligt och relevant. Använd gärna standardiserade frågor, se nationellt vårdprogram levnadsvanor. Kan kombineras med objektiva mått och riskmarkörer.

Bedöm levnadsvanornas betydelse för patientens hälsa och eventuella behandling. Vid vissa tillstånd och sjukdomar kan andra gränser gälla än de generella.

Erbjud stöd Föreligger ohälsosam levnadsvana? *Om ja* – ge enkla råd utifrån hälsotillstånd och erbjud stöd till förändring. *Om nej* – uppmuntra till bibehållande av hälsosamma levnadsvanor.

DOKUMENTERA

TOBAK Frågor om tobaksbruk, se kortversion. Hälso- och sjukvården bör råda att avstå från allt tobaks- och nikotinbruk. <i>Prioritera åtgärd för vuxna som röker dagligen, inför operation och kvinnor under graviditet.</i>	ALKOHOL Frågor om alkoholvanor, se kortversion. Riskbruk vid veckokonsumtion: > 9 (kvinnor) och > 14 (män) standardglas <i>eller</i> intensivkonsumtion ≥ 4 (kvinnor) och ≥ 5 (män) standardglas vid samma tillfälle. <i>Även konsumtion under riskbruksgräns kan innebära ökad risk, exempelvis inför operation.</i>	MATVANOR Kostindex, se kortversion. 0 - 4 poäng betydande ohälsosamma matvanor 5 - 8 poäng eventuellt ohälsosamma matvanor, gör en individuell bedömning 9 - 12 poäng i stort sett hälsosamma matvanor <i>Personer som har lågt kostindex och sällan äter frukost ges särskild uppmärksamhet.</i>	FYSISK AKTIVITET Frågor om fysisk aktivitet och stillasittande, se kortversion. Otillräcklig fysisk aktivitet definieras som < 150 min/vecka på måttlig intensitet eller < 75 min/vecka på hög intensitet (kan kombineras). Hälsorisen vid stillasittande ökar vid låg fysisk aktivitetsnivå. <i>All rörelse räknas. Lite är bättre än inget, mer är bättre än lite.</i>
---	---	--	--

ÅTGÄRDA

Erbjud råd och stöd utifrån rekommenderad åtgärd. Planera åtgärd och mål tillsammans med patienten.

DOKUMENTERA

TOBAKSBRUK Kvalificerat rådgivande samtal (KVÅ-kod DV113) Hänvisa till diplomerad tobaksavvänjare. Eventuellt tillägg av nikotinläkemedel och/eller läkemedel för rökavvänjning. Även Rådgivande samtal (KVÅ-kod DV112) utgör ofta en högt prioriterad åtgärd.	RISKBRUK ALKOHOL Rådgivande samtal (KVÅ-kod DV122) Läkemedelsstöd kan underlätta förändring av alkoholvanor.	OHÄLSOSAMMA MATVANOR Kvalificerat rådgivande samtal (KVÅ-kod DV143) Hänvisa till dietist/personal med motsvarande kompetens. Vid sjukdom som kräver specifik nutritionsbehandling bör åtgärden ges av dietist.	OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET Rådgivande samtal med eller utan tillägg av FaR eller aktivitetsmätare (KVÅ-kod DV132, KVÅ-kod FaR DV200) FYSS och eFYSS kan användas för förslag på aktivitet och dos. Hänvisa till fysioterapeut vid behov.
--	--	--	---

FÖLJ UPP

Utvärdera åtgärd utifrån målsättning och effekt på hälsotillståndet. Det kan krävas uppföljning under längre tid för att stödja motivation och etablera hälsosamma vanor genom nya rutiner och beteendeförändringar.

DOKUMENTERA

TOBAKSBRUK Uppmuntra och bekräfta tobaksstopp. Erbjud ytterligare stöd och uppföljning vid behov.	RISKBRUK ALKOHOL Uppmuntra och bekräfta reducerad konsumtion. Erbjud utökat stöd med Kvalificerat rådgivande samtal (KVÅ-kod DV123) vid behov.	OHÄLSOSAMMA MATVANOR Uppmuntra och bekräfta hälsosamma matvanor. Erbjud ytterligare stöd och uppföljning vid behov.	OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET Uppmuntra och bekräfta ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Om FaR ordinerats, följ upp och förnya vid behov. Uppföljning FaR (KVÅ-kod AW005). Erbjud utökat stöd vid behov.
---	---	---	--

Följande grupper prioriteras för åtgärd vid ohälsosamma levnadsvanor: gravida, vuxna som ska genomgå operation och vuxna med särskild risk (andra riskfaktorer som flera ohälsosamma levnadsvanor eller en skada, individer med kronisk sjukdom, långvarig smärta, depression, funktionsnedsättning, social sårbarhet eller biologiska riskmarkörer).

**Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälso- och sjukvård**

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN