

Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

Tobak



UPPMÄRKSAMMA

Inled samtalet med att be om lov att utforska personens tobaksvanor.

- *Använder du tobak eller nikotin av något slag? Är det okej att vi pratar en stund om din rökning/snusning?*

Använd frågorna för att få en första uppfattning om personens tobaksvanor. Dokumentera.

Rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan
- Jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker men inte dagligen

Jag röker dagligen:

- 1–9 cigaretter per dag
- 10–19 cigaretter per dag
- 20 eller fler cigaretter per dag

Alternativt

Jag röker dagligen _____ cigaretter per dag

Snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar men inte dagligen

Jag snusar dagligen:

- 1–3 dosor per vecka
- 4–6 dosor per vecka
- 7 eller fler dosor per vecka

Alternativt

Jag snusar dagligen _____ dosor per vecka

ÅTGÄRDA

Vid tobaksbruk, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- *Vad känner du till om hur dina rök-/snusvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Är det okej att jag berättar om hur dina rök-/snusvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina rök-/snusvanor?*

Enkla råd KVÅ-kod DV111

Kan ges av den som uppmärksammat ett tobaksbruk. Informera kort om att rök-/snusvanor kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. Ge generella, standardiserade råd om att avstå tobak. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Dokumentera.

Erbjud hänvisning/remiss till kvalificerat rådgivande samtal, i andra hand rådgivande samtal.

Rådgivande samtal KVÅ-kod DV112

Kan ges inför operation eller i samband med samtal om flera levnadsvanor, exempelvis vid hälsosamtal, graviditet eller som en del av behandling. Ges eventuellt i kombination med nikotinläkemedel och/eller läkemedel för rökavvänjning. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

STEG	DIALOG	EXEMPEL PÅ ÅTGÄRD
1. Fråga om tobaksvanor	<i>Är det okej att vi pratar en stund om att du röker/snusar/.....? Hur tänker du kring din rökning? Har du försökt sluta någon gång?</i>	Locka fram personens egna tankar kring sin rökning.
2. Ge information i dialog	<i>Vad känner du till om hur tobaksbruket kan påverka ditt sjukdomstillstånd/tillstånd/hälsa? Är det okej att jag berättar lite?</i>	Erbjud information och koppla den till personens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter rökstopp kan innebära.
3. Undersök motivationen	<i>Hur tänker du när du fått denna information? Hur tänker du kring att göra en förändring?</i>	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
4. Råd till tobaksstopp	<i>a. Sätt ett rökstoppdatum lite framåt i tiden b. Förändra dina tobaksvanor c. Planera inför ditt rökstopp, till exempel regelbundna måltider d. Använd nikotinläkemedel e. Håll ut, abstinensen minskar efter 3-4 veckor f. Ta stöd och hjälp</i>	Hänvisning till tobaksavvänjare eller Sluta-röka-linjen
5. Följ upp	<i>Berätta, hur har det gått för dig?</i>	Uppmuntra och bekräfta tobaksstopp. Erbjud utökat stöd vid behov.

Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV113

Kvalificerat rådgivande samtal hos diplomerad tobaksavvänjare är högsta prioriterade åtgärd vid rökning. Tillämpas individuellt eller i grupp. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan tobaksbruk bedömas på samma sätt som det gjordes initialt.

Källor till ytterligare information

www.1177.se | Rökning och snusning, Hjälp att sluta röka/snusa

www.slutarokalinjen.se | Samtalsstöd via telefon och chatt, på svenska och andra språk

www.psykologermottobak.org | Sluta röka och snusa

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

Matvanor



UPPMÄRKSAMMA

Inled samtal om matvanor med att be om lov att utforska personens matvanor.

- *Dina matvanor kan ha betydelse för din hälsa och hur du mår. Är det okej att vi pratar en stund om dina matvanor?*

Utgå från kostindex för att få en första uppfattning om personens matvanor. Dokumentera.

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

Tre gånger per vecka eller oftare	3 p
Två gånger per vecka	2 p
En gång i veckan	1 p
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta etc)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

Två gånger per dag eller oftare	0 p
En gång per dag	1 p
Några gånger i veckan	2 p
En gång i veckan eller mer sällan	3 p

Hur ofta äter du frukost?

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

Bedöm personens matvanor

0 - 4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

5 - 8 poäng indikerar eventuellt ohälsosamma matvanor, gör en individuell bedömning

9 - 12 poäng indikerar i stort sett hälsosamma matvanor

Personer som sällan äter frukost och har lågt kostindex ges särskild uppmärksamhet.

ÅTGÄRDA

Återkoppla och diskutera resultatet på kostindex med personen. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid ohälsosamma matvanor, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- Vad känner du till om hur dina matvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?
- Är det okej att jag berättar om hur dina matvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?
- Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra matvanor?

Enkla råd KVA-kod DV141

Kan ges av dig som uppmärksammat ohälsosamma matvanor. Informera kort om att matvanorna kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. När det är relevant, uppmuntra personen till förbättrade matvanor utifrån Livsmedelsverkets kostråd "Hitta ditt sätt". Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Dokumentera.



MER

grova grönsaker
baljväxter
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

- 1 fullkorn
- 1 Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
- 1 magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och
chark
salt
socker
alkohol

Källa: Livsmedelsverket

Erbjud hänvisning/remiss till kvalificerat rådgivande samtal, i andra hand rådgivande samtal.

Rådgivande samtal KVA-kod DV142

Innebär en mer omfattande och individanpassad rådgivning i dialog om matvanor som kan ske vid exempelvis hälso-samtal, graviditet eller som en del av behandling. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Råden kopplas till aktuellt hälsotillstånd. Använd gärna pedagogiska verktyg som till exempel tallriksmodellen, nyckelhålmärkning eller matpyramiden. Dokumentera.

- Vad upplever du är bra och mindre bra med dina matvanor?
- Om du skulle ändra på något, vad skulle du helst vilja förändra?
- Vilket stöd skulle du behöva för att kunna göra förändringen?

Kvalificerat rådgivande samtal KVA-kod DV143

Genomförs vid flera tillfällen och förutsätter god ämneskunskap samt utbildning i samtalsmetoden. Omfattar en fördjupad kartläggning och rådgivning utifrån individens diagnos, kunskapsnivå, förutsättningar och önskemål. Kvalificerat rådgivande samtal till personer med sjukdom som behöver specifik nutritionsbehandling bör ges av legitimerad dietist. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan kostindex och kostanamnes användas i kombination med kliniskt relevanta riskmarkörer.

Källor till ytterligare information

www.1177.se | Äta för att må bra

www.livsmedelsverket.se | Hitta ditt sätt, Råden på en minut, Matvanekollen, Nyckelhålet

www.sundkurs.se

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

Alkohol

Uppmärksamma

Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring

Åtgärda

Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd

Följ upp

Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare

DOKUMENTERA

UPPMÄRKSAMMA

Inled samtal om alkohol med att be om lov att utforska personens alkoholvanor.

- *Dina alkoholvanor kan ha betydelse för din hälsa (sjukdom/tillstånd) och hur du mår. Är det okej att vi pratar en stund om dina alkoholvanor?*

Utgå från frågorna och använd standardglas för beräkning av alkoholintag samt för att få en första uppfattning om personens alkoholvanor. Dokumentera.

Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig (fyll ej i följande frågor)
- 1 gång i mån el. mer sällan
- 2–4 gånger i månaden
- 2–3 gånger i veckan
- 4 ggr per vecka eller mer

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- < 1 standardglas/vecka
- 1–4 standardglas/vecka
- 5–9 standardglas/vecka
- 10–14 standardglas/vecka
- 15 < standardglas/vecka

Alternativt:

_____ standardglas/vecka

Hur ofta dricker du 4 (kvinna) eller 5 (man) standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång/månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag



Med standardglas (stgl) menas alkoholdryck med 12 gram alkohol.

Riskbruk kan även uppmärksammas med hjälp av AUDIT eller AUDIT-C.

Bedöm personens alkoholvanor – riskbruk för friska vuxna

Kvinnor: mer än 9 standardglas/vecka alternativt 4 standardglas eller mer vid samma tillfälle.

Män: mer än 14 standardglas/vecka alternativt 5 standardglas eller mer vid samma tillfälle.

Även konsumtion under riskbruksgränserna kan i vissa sammanhang medföra ökad risk, exempelvis vid graviditet, inför operation eller vid hög ålder.

ÅTGÄRDA

Återkoppla och diskutera resultatet av bedömningen med personen. Vid riskbruk av alkohol, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- *Vad känner du till om hur dina alkoholvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Är det okej att jag berättar om hur dina alkoholvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina alkoholvanor?*

Enkla råd KVÅ-kod DV121

Kan ges av den som uppmärksammat riskbruk av alkohol. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Erbjud rådgivande samtal. Dokumentera.

Rådgivande samtal KVÅ-kod DV122

Innebär en mer omfattande och individanpassad rådgivning i dialog om alkohol. Läkemedelsstöd kan underlätta förändring av alkoholvanor. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

STEG	DIALOG	EXEMPEL PÅ ÅTGÄRD
1. Fråga om alkoholvanor	<i>Hur tänker du kring din konsumtion? Har du försökt sluta eller minska din konsumtion någon gång? Känner du till gränserna för riskbruk och vad riskbruk innebär?</i>	Reflektion över alkohol och hälsa, med anpassning till aktuell besöksorsak.
2. Ge information i dialog	<i>Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din sjukdom/tillstånd/hälsa?</i>	Erbjud information och koppla den till patientens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter en minskad konsumtion kan innebära.
3. Undersök motivationen	<i>Hur tänker du när du fått denna information? Hur tänker du kring att göra en förändring?</i>	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
4. Råd för minskad konsumtion	<i>a) Bestäm ett mål för konsumtionen per vecka och per tillfälle. b) Registrera konsumtionen: skriv ner hur många glas det blir per dag under tre månader. c) Undvik att dricka alkohol varje dag, minst två dagar per vecka bör vara alkoholfria. d) Drick långsamt, minst en timme per glas.</i>	Pröva halveringsexperimentet: rekommendera halverad konsumtion utan att gå in på aktuell mängd som konsumeras.
5. Följ upp	<i>Berätta, hur har det gått för dig?</i>	Uppmuntra och bekräfta reducerad konsumtion. Erbjud utökad stöd vid behov.

Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV123

Förutsätter att personalen har god kunskap och utbildning i metoden som används för samtalet. Kan användas när rådgivande samtal inte leder till önskad minskning av alkoholkonsumtionen. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan konsumtion i standardglas per vecka eller tillfälle, alternativt AUDIT-C, användas i kombination med kliniskt relevanta riskmarkörer.

Källor till ytterligare information

www.1177.se

www.alkohollinjen.se

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

Fysisk aktivitet

Uppmärksamma

Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring

Åtgärda

Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd

Följ upp

Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare

DOKUMENTERA

UPPMÄRKSAMMA

Inled samtal om fysisk aktivitet med att be om lov att utforska personens vanor med fysisk aktivitet.

- *Din fysiska aktivitet kan ha betydelse för din hälsa, hur du mår och för det problem du söker hjälp för. Är det okej att vi pratar en stund om din fysiska aktivitet?*

Ta gärna hjälp av indikatorfrågor för fysisk aktivitet och stillasittande. Dokumentera.

*Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?*

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

*Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.*

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

*Hur mycket **sitter** du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?*

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

Bedöm personens fysiska aktivitetsvanor

Räkna samman antalet minuter fysisk träning och vardagsmotion och låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt. Medelvärdet av respektive intervall räknas. Hälsoriskerna vid stillasittande ökar vid låg fysisk aktivitetsnivå.

Otillräcklig fysisk aktivitet definieras för vuxna som <150 aktivitetsminuter/vecka.

Bedöm om patienten behöver remiss till fysioterapeut för att få specifikt stöd, exempelvis vid hänsynstagande till sjukdomsdiagnos samt fysisk eller psykisk funktionsnedsättning.

ÅTGÄRDA

Återkoppla och diskutera svaren med personen. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid otillräcklig fysisk aktivitet eller mycket stillasittande, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- *Vad känner du till om hur fysisk aktivitet kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Är det okej att jag berättar om hur fysisk aktivitet kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina aktivitetsvanor?*



BEGRÄNSA STILLASITTANDE

Undvik långvarigt stillasittande och ersätt med fysisk aktivitet på låg, men än hellre måttlig eller hög intensitet – ta en rörelsepaus.



ÖKA VARDAGSAKTIVITET

Utnyttja situationer i vardagen – i samband med hushållssysslor, ta trappa istället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.



ÖKA VARDAGSMOTION OCH FYSISK TRÄNING

Var fysiskt aktiv på måttlig eller hög ansträngningsnivå (märkbar eller markant ökning av puls och andning) under veckan enligt riktlinjer för fysisk aktivitet.

Bild modifierad från materialet Stark inför ryggkirurgi - stark för livet, Fysioterapeuterna

Enkla råd *KVÅ-kod DV131*

Kan ges av dig som uppmärksammat otillräcklig fysisk aktivitet. Informera kort om att fysisk aktivitet kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. När det är relevant, uppmuntra personen till ökad fysisk aktivitet och/eller minskat stillasittande, se bild. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Dokumentera.

Erbjud rådgivande samtal med eller utan tillägg av Fysisk aktivitet på Recept (FaR) eller aktivitetsmätare.

Rådgivande samtal med eller utan tillägg *KVÅ-kod DV132* Utfärdande av FaR *DV200*

Innebär en mer omfattande och individanpassad rådgivning i dialog om fysisk aktivitet som kan ske vid exempelvis hälsosamtal, graviditet eller som en del av behandling. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Råden bör kopplas till aktuellt hälsotillstånd. Kan kompletteras med Fysisk aktivitet på Recept (FaR) och/eller aktivitetsmätare. För förslag på aktivitet och dos anpassad till patientens tillstånd kan FYSS och eFYSS användas. Dokumentera.

- Vad upplever du är bra och mindre bra med dina aktivitetsvanor?
- Om du skulle ändra på något, vad skulle du helst vilja förändra?
- Vilket stöd skulle du behöva för att kunna göra förändringen?

Kvalificerat rådgivande samtal *KVÅ-kod DV133*

Kvalificerat rådgivande samtal förutsätter att personalen har ämneskunskap om fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsotillstånd samt kunna tillämpa metod som används för samtalet. Vid otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor vid graviditet är kvalificerat rådgivande samtal den åtgärd som är högst prioriterad. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan aktuell nivå av fysisk aktivitet bedömas på samma sätt som initialt. Har objektiv mätning gjorts vid bedömning kan denna upprepas vid uppföljning.

Källor till ytterligare information

www.1177.se | Träning och fysisk aktivitet

www.fyss.se | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

Inför operation



UPPMÄRKSAMMA

Personen bör tillfrågas om sina levnadsvanor inför operation, informeras om komplikationsrisker och vilka vinster som kan uppnås med att förändra sina levnadsvanor. *Se respektive kortversion för indikatorfrågor.*

Inled samtal om levnadsvanor inför operation med att be om lov att utforska personens levnadsvanor.

- *Dina levnadsvanor kan ha betydelse för din operation. Är det okej att vi pratar en stund om detta?*

ÅTGÄRDA

RÖKNING *KVÅ: Enkla råd - DV111, Rådgivande samtal - DV112, Kvalificerat rådgivande samtal - DV113*

Vid rökning inför operation så avses både sporadisk och daglig rökning.

Elektiva operationer

Rökstopp från minst 4 till helst 8 veckor före operation till minst 4 till helst 8 veckor efter operation.

- Kvalificerat rådgivande samtal med erbjudande om tillägg med nikotinläkemedel (prioritet 1)
- Rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av läkemedel för rökavvänjning (vareniklin) (prioritet 2)

Akuta operationer

Omedelbart rökstopp vid första patientkontakt fram till 6 veckor efter operation.

- Omedelbart rökstopp med erbjudande om tillägg av nikotinläkemedel

Efter operation:

- Kvalificerat rådgivande samtal med erbjudande om tillägg med nikotinläkemedel (prioritet 1)
- Rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av läkemedel för rökavvänjning (vareniklin) (prioritet 2)

ALKOHOL *KVÅ: Enkla råd - DV121, Rådgivande samtal - DV122, Kvalificerat rådgivande samtal - DV123*

Alkoholuppehåll rekommenderas fyra veckor före och en tid efter operation, tills sårsläkning och gott allmäntillstånd uppnåtts. Avser alla patienter som ska genomgå en operation.

Vid riskbruk av alkohol

- Rådgivande samtal (prioritet 3)
- Kvalificerat rådgivande samtal (prioritet 6)

Vid riskbruk av alkohol med utvecklat beroende

- Kvalificerat rådgivande samtal med eventuellt tillägg av alkoholläkemedel

Vid alkoholbruk under riskbruksgräns

- Rekommendation om alkoholuppehåll fyra veckor före operation och en tid efter operation

FYSISK AKTIVITET *KVÅ: Enkla råd - DV131, Rådgivande samtal - DV132, Kvalificerat rådg. samtal - DV133, FaR - DV200*

Erbjud stöd till optimering av fysisk prestationsförmåga när det är kliniskt relevant, i alla delar av vårdkedjan.

Vid låg prestationsförmåga och/eller uttalat låg fysisk aktivitetsnivå

- Identifiera som riskpatient med fördröjd postoperativ återhämtning och komplikationer
- Ta ställning till lämplig åtgärd utifrån patientens övriga riskfaktorer och vilken typ av operation som planeras

Om operationen förväntas ske långt fram i tiden (samtliga patienter)

- Ge råd om fysisk aktivitet motsvarande allmänna rekommendationer om minst 150 aktivitetsminuter på måttlig intensitet i veckan
- För patienter med otillräcklig fysisk aktivitet bör ett rådgivande samtal erbjudas, med eller utan tillägg av FaR (Fysisk aktivitet på Recept)

MATVANOR/NUTRITION *KVÅ: Enkla råd - DV141, Rådgivande samtal - DV142, Kvalificerat rådg. samtal - DV143*

Uppmärksamma risk för undernäring/fetma och ohälsosamma matvanor inför omfattande kirurgi och erbjud åtgärder för minskad komplikationsrisk.

Vid undernäring eller risk för undernäring – om det kan ske utan rimlig fördröjning bör bedömning och kostbehandling utföras av dietist, annars i samråd med eller enligt riktlinjer från dietist.

- Allvarlig risk föreligger vid ofrivillig viktninskning 10-15 % senaste 6 mån, BMI <18,5, serumalbumin <30 g/l, eller enligt bedömning med validerat screeninginstrument.
- Erbjud kostbehandling minst 7–10 dagar före operation (6 veckor vid tidigare operationskomplikation eller vid allvarlig risk för undernäring).

Vid fetma (BMI ≥30) - vid rekommendation om viktninskning, säkerställ god nutritionsstatus och bibehållen muskelmassa. Screena för diabetes typ 2.

Remitterande enhet

- Uppmärksamma levnadsvanor och dokumentera i patientjournalen.
- Initiera stöd och behandling om behov föreligger och registrera KVÅ-koder.
- Uppmana patienten att besvara hälsodeklaration operation inför sitt besök i specialistvården, exempelvis digital hälsodeklaration (eHD) via 1177 eller motsvarande.
- I remissen till specialistvården bör levnadsvanestatus framgå, samt vilken behandling som eventuellt erbjudits och påbörjats.

Opererande enhet

- Uppmärksamma levnadsvanor och dokumentera i patientjournalen.
- Initiera stöd och behandling om behov föreligger och om detta inte skett tidigare, exempelvis remittera till tobaksavvänjare och/eller alkoholbehandlare i primärvården.
- Registrera KVÅ-koder.
- Uppmana patienten att besvara hälsodeklaration operation om detta inte skett tidigare, exempelvis digital hälsodeklaration (eHD) via 1177 eller motsvarande.

FÖLJ UPP

Samtliga åtgärder följs upp i enlighet med rekommendation i respektive avsnitt av nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling.

Källor till ytterligare information

www.1177.se | Levnadsvanor i samband med operation
www.sls.se | Stark för kirurgi – stark för livet

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Fysisk aktivitet och matvanor, kortversion

Barn 2-5 år

Uppmärksamma

Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring

Åtgärda

Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd

Följ upp

Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare

DOKUMENTERA

UPPMÄRKSAMMA

Matvanor

För att uppmärksamma risk för ohälsosamma matvanor kan standardiserade frågor om barnets matvanor användas, exempelvis Socialstyrelsens kostindex. Dokumentera.

Hur ofta äter ditt barn grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter ditt barn fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

Tre gånger per vecka eller oftare	3 p
Två gånger per vecka	2 p
En gång i veckan	1 p
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter ditt barn frukt och/eller bär (färska, frysta etc)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter ditt barn kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

Två gånger per dag eller oftare	0 p
En gång per dag	1 p
Några gånger i veckan	2 p
En gång i veckan eller mer sällan	3 p

Hur ofta äter ditt barn frukost?

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

Undersök även om barnets matvanor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag.

Stöd för bedömning av barnets matvanor

0 - 4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

5 - 8 poäng indikerar eventuellt ohälsosamma matvanor, gör en individuell bedömning

9 - 12 poäng indikerar i stort sett hälsosamma matvanor

Barn som sällan äter frukost och har lågt kostindex ges särskild uppmärksamhet.

Fysisk aktivitet

För att uppmärksamma om barnets möjligheter till daglig rörelse och lek är begränsad kan frågor om utevistelse, möjlighet till rörelse inne eller utomhus, vilka lekar barnet gillar och skärmtid användas.

Undersök även om barnets rörelsevanor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag. Dokumentera.

- Vad tycker ditt barn om att göra/leka?
- Vilka möjligheter finns det till lek och rörelse på förskolan och/eller utanför hemmet?
- Hur får ni till daglig rörelse/aktivitet tillsammans?

Stöd för bedömning av barnets möjlighet till rörelse flera gånger per dag, såväl inne som ute.

Begränsad möjlighet till rörelse kan föreligga när:

- miljön runt barnet inte främjar eller möjliggör rörelse och lek och/eller
- familjens inställning till utevistelse, lek och rörelse, att delta i aktiviteter med mera är låg

ÅTGÄRDA

Samtala om barnets mat- och rörelsevanor med barnets vårdnadshavare. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid ohälsosamma vanor, ställ öppna frågor och utgå från familjens tankar och funderingar:

- Är du orolig för hur ditt barn äter eller att ditt barn rör sig för lite? Om ja, kan du berätta?
- Vad känner du till om hur ditt barns mat- och rörelsevanor påverkar ditt barns hälsa?

Be om lov och informera kort om att hälsosamma mat- och rörelsevanor är viktiga för barnets hälsa, uppmuntra till hälsosamma matvanor, rörelse och lek. Vid samtal om mat- och rörelsevanor kan med fördel bildstöd användas, se Rikshandboken. Dokumentera.

Erbjud hälsovägledning till vårdnadshavare motsvarande rådgivande samtal inom 1-3 månader.

Rådgivande samtal *KVÅ-kod DV142*

Gör en fördjupad kartläggning av barnets mat- och rörelsevanor och utforska tillsammans med barnet och dess vårdnadshavare möjliga förändringar att arbeta med. Sätt realistiska mål. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

- Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med ditt barns mat- och/eller rörelsevanor?
- Om du skulle ändra på något för att förbättra ditt barns matvanor och/eller att uppmuntra till mer rörelse, vad skulle det i så fall vara?
- Vill du ha ytterligare stöd och vägledning för att förändra ditt barns/familjens mat- och/eller rörelsevanor?

Vid behov av mer omfattande stöd erbjud remiss till familjestödsprogram eller samordnade insatser med andra aktörer enligt lokal riktlinje. Ta hänsyn till om det finns särskilda behov som behöver beaktas, exempelvis barn med fysisk eller kognitiv funktionsnedsättning.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan kostindex, kostanamnes och frågor om barnets rörelsevanor användas. Se uppmärksamma. Dokumentera.

Källor till ytterligare information

Riskhandboken | levnadsvanor

www.1177.se | Barnets mat 1-6 år samt Tips för att få barn att röra sig

www.livsmedelsverket.se | Barn och ungdomar

FYSS.se | Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Fysisk aktivitet och matvanor, kortversion

Barn och unga 6-17 år

Uppmärksamma

Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring

Åtgärda

Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd

Följ upp

Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare

DOKUMENTERA

UPPMÄRKSAMMA

Matvanor

För att uppmärksamma risk för ohälsosamma matvanor kan standardiserade frågor om barnets/elevens matvanor användas, exempelvis Socialstyrelsens kostindex. Dokumentera.

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

Tre gånger per vecka eller oftare	3 p
Två gånger per vecka	2 p
En gång i veckan	1 p
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta etc)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft?

Två gånger per dag eller oftare	0 p
En gång per dag	1 p
Några gånger i veckan	2 p
En gång i veckan eller mer sällan	3 p

Hur ofta äter du frukost?

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

Undersök även om barnets/elevens matvanor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag.

Stöd för bedömning av barnets/elevens matvanor

0 - 4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

5 - 8 poäng indikerar eventuellt ohälsosamma matvanor, gör en individuell bedömning

9 - 12 poäng indikerar i stort sett hälsosamma matvanor

Barn/elever som sällan äter frukost och har lågt kostindex ges särskild uppmärksamhet.

Fysisk aktivitet

För att uppmärksamma otillräcklig fysisk aktivitet kan frågor eller standardiserade frågeformulär om barnets/elevens fysiska aktivitet användas. Dokumentera.

- *Hur mycket tid rör du på dig en vanlig dag, till exempel till och från skolan, rastaktiviteter, fritid, idrottsaktiviteter som gör att hjärtat slår snabbare och ibland gör dig andfådd?*
- *Hur mycket tid rör du på dig en vanlig dag, så att du blir andfådd, till exempel springa, fotboll, hoppa eller dansa?*
- *Deltar du i någon idrott på fritiden?*

Undersök även om barnets/elevens rörelsevanor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag.

För att fånga de barn/elever som tillbringar mycket tid framför olika typer av skärmar kan kompletterande frågor om skärmtid ställas. Exempel på frågor:

- *Hur mycket tid ägnar du åt sociala medier, dataspel eller att se på TV eller filmer på dator, surfplatta eller mobil?*
- *Hur mycket tid ägnar du åt läsning eller skolarbete via dator, surfplatta eller mobil?*

Till äldre barn/elever går det även bra att använda indikatorfrågorna för fysisk aktivitet och stillasittande, se kortversion Fysisk aktivitet.

Stöd till bedömning av barnets/elevens fysiska aktivitet

Räkna samman barnets/elevens tid för daglig fysisk aktivitet.

Barn/elever bör vara fysisk aktiva sammanlagt minst 60 minuter per dag.

ÅTGÄRDA

Samtala om matvanor och fysisk aktivitet. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid ohälsosamma matvanor och/eller otillräcklig fysisk aktivitet, ställ öppna frågor och utgå från barnets/elevens tankar och funderingar.

- *Vad vet du om hur matvanor och/eller fysisk aktivitet påverkar din hälsa?*

Be om lov och informera kort om att hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet är viktigt för barnets/elevens hälsa. Vid samtal om matvanor och fysisk aktivitet kan samtalsstöd för hälsosamma levnadsvanor i elevhälsan eller bildstöd användas. Dokumentera.

Erbjud hälsovägledning motsvarande rådgivande samtal, inom 1-3 månader.

Rådgivande samtal *KVÅ-kod DV132 (fysisk aktivitet) DV142 (matvanor)*

Gör en kartläggning av barnets/elevens matvanor och fysiska aktivitet och utforska möjliga förändringar att arbeta med. Sätt realistiska mål. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

- *Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med dina matvanor och/eller fysiska aktivitet?*
- *Om du skulle ändra på något, vad skulle du helst vilja förändra?*
- *Vilket stöd skulle du behöva för att kunna göra förändringen?*

Vid behov av mer omfattande stöd erbjud remiss till familjestödsprogram eller samordnade insatser med andra aktörer enligt lokal riktlinje. Ta hänsyn till om det finns särskilda behov som behöver beaktas, exempelvis elever med fysisk eller kognitiv funktionsnedsättning.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan kostindex, kostanamnes och frågor om barnets/elevens fysiska aktivitet användas. Se uppmärksamma. Dokumentera.

Källor till ytterligare information

www.livsmedelsverket.se | Barn och ungdomar

FYSS.se | Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar

www.generationpep.se | Arbetar för barn och ungas hälsa

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Alkohol och tobak, kortversion

Barn och unga under 18 år



UPPMÄRKSAMMA

För att uppmärksamma alkohol- och/eller tobaksbruk hos barn/elever kan följande frågor ställas:

- *Har du någon gång provat att röka/snusa/dricka alkohol?*
- *När hände det senast?*
- *Röker/snusar/dricker du alkohol fortfarande?*

Tobaksbruk avser både daglig och sporadisk rökning eller snusning, oavsett mängd cigaretter, snus eller andra tobaks- och nikotinprodukt. All alkoholkonsumtion definieras som riskbruk.

ÅTGÄRDA

Vid tobaks- eller alkoholbruk, ställ öppna frågor, visa nyfikenhet och utgå från barnets/elevens tankar och funderingar.

- *Hur tänker du kring rökning/snusning/alkohol?*
- *Känner du till att rökning/snusning/alkohol kan påverka din hälsa, tänder? Är det okej att jag berättar lite?*
- *Hur tänker du kring att göra en förändring?*

Erbjud remiss till kvalificerat rådgivande samtal eller webbaserad intervention för barn/elever som brukar tobak. Erbjud barn/elever som brukar alkohol rådgivande samtal.

Rådgivande samtal *KVÅ-kod DV122 (alkohol)*

Gör en kartläggning av barnets/elevens alkoholkonsumtion och utforska tillsammans möjliga förändringar att arbeta med. Sätt realistiska mål. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

- *Berätta om när och i vilka situationer du dricker alkohol. Vad känner du då?*
- *Ser du några nackdelar...?*
- *Vill du ha stöd till förändring?*

FÖLJ UPP

För utvärdering kan frågor om tobak och alkohol ställas på samma sätt som den gjordes initialt. Dokumentera.

Källor till ytterligare information

www.umo.se | Tobak, alkohol och droger

www.psykologermottobak.org | Psykologer mot tobak, läs "Arbeta för att ungdomar..." under fliken prevention

[Psykologer mot tobak](#) | SOTIS – samtal om tobak i skolan (pdf)

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

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

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN