

Kapitel 1 · Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det hälsofrämjande förhållnings- sättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbets- sättet ska vara integrerat i patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

I flertalet av de övriga kapitlen i Terapirekommendationerna tas specifika råd upp för respektive diagnosområde. Vid vissa tillstånd och situationer har Socialstyrelsen gjort en särskild bedömning av svårighetsgraden. Det gäller inför operation, vid graviditet, vid amning och när man är förälder, samt högrisk- grupperna se regional vårdriktlinje sjukdomsförebyggande ar- bete (sök rutin: Sjukdomsförebyggande arbete/ levnadsvanor).

Socialstyrelsen "Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder"
www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18484/2011-11-11.pdf.

Levnadsvanornas svårighetsgrad prioriteras enligt:

Levnadsvana	Svårighetsgrad
Daglig rökning	Kraftig till mycket kraftig
Riskbruk av alkohol	Kraftig
Otillräcklig fysisk aktivitet	Kraftig
Ohälsosamma matvanor	Kraftig
Daglig snusning	Något till måttlig

Kapitel 2 · Hudsjukdomar

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

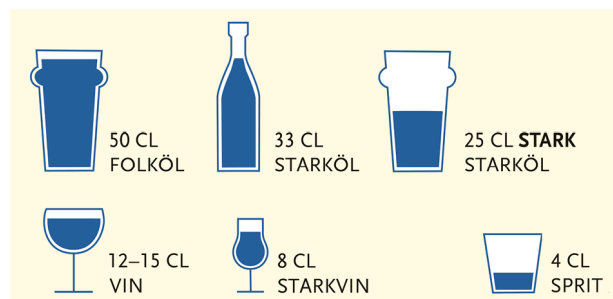
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 3 • Infektionssjukdomar

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

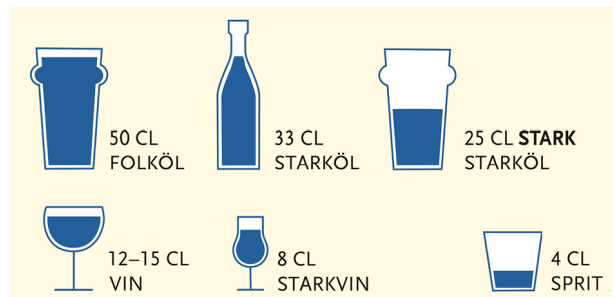
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 4 • Led-Reuma

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

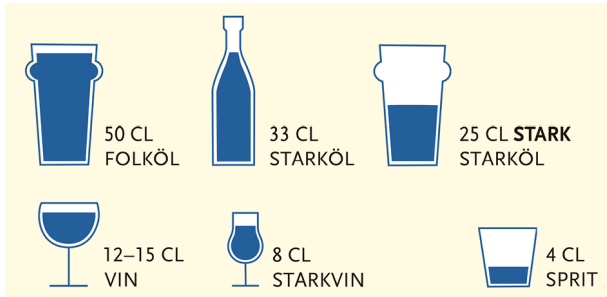
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyler (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 5 • Mag- och tarmsjukdomar

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

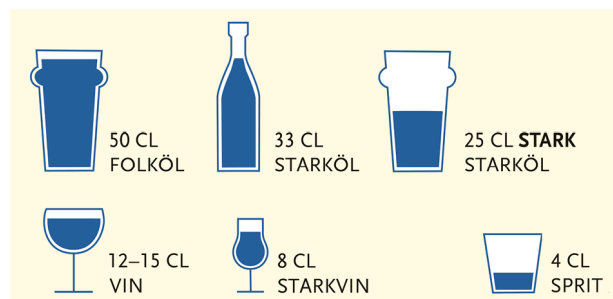
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyler (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 6 • Munhåla och tandvård

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

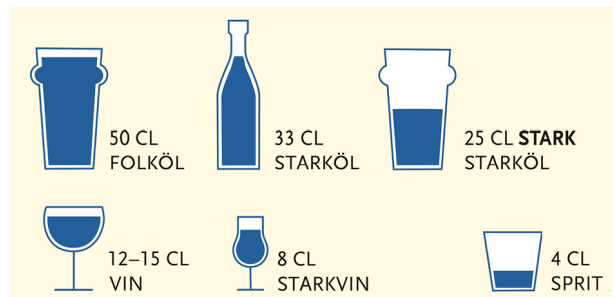
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkaresällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

[www.socialstyrelsen.se/
nationellariktlinjerforsjuk-
domsforebyggandemetoder/Documents/
nr-sjukdomsforebyggande-
inikatorer.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-varldgivarer/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 7 • Neurologi

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

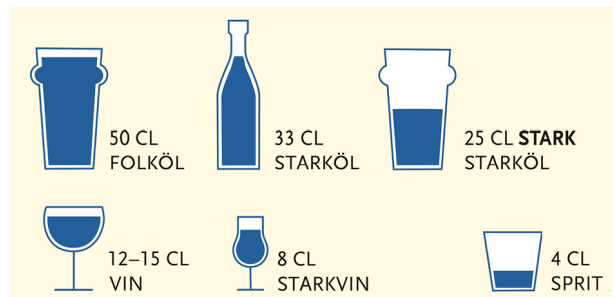
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 8 • Obesitas

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

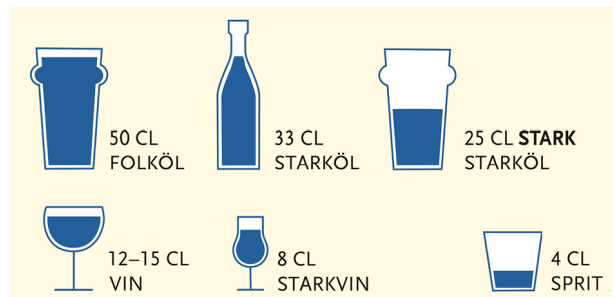
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 9 • Osteoporos

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

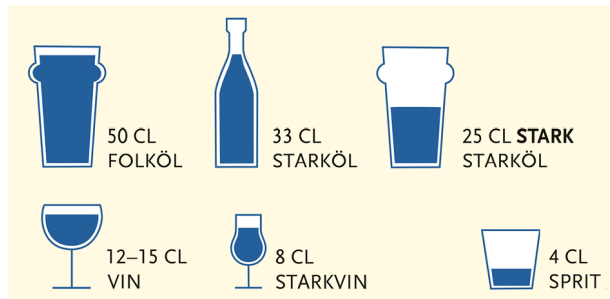
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturrisik.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggandemikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 10 • Palliativ vård i livets slutskede

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

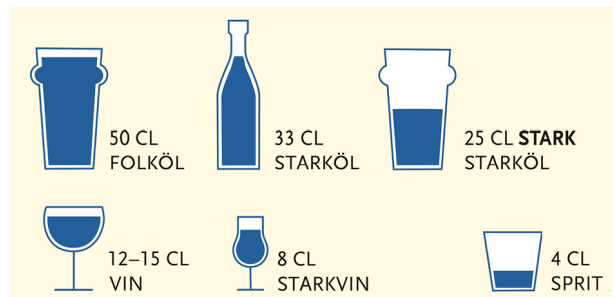
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyler (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 11 • Psykiatri

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

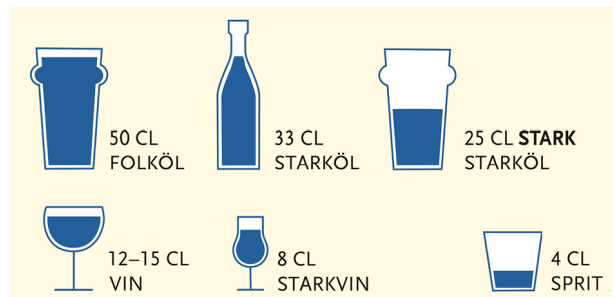
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 12 • Anemi

12

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

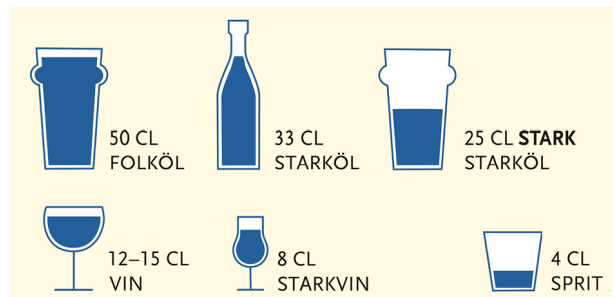
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

[www.socialstyrelsen.se/
nationellariktlinjerforsjuk-
domsforebyggandemetoder/Documents/
nr-sjukdomsforebyggande-
inikatorer.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-)

foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 13 · Sår

13

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

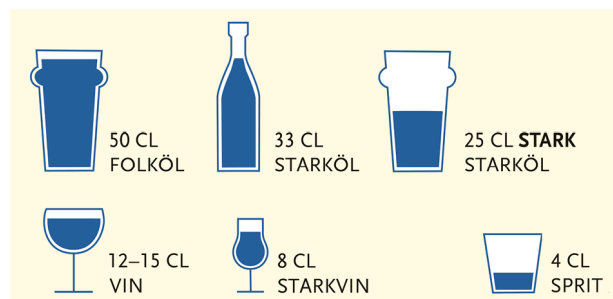
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturrisik.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 14 • Smärta

14

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

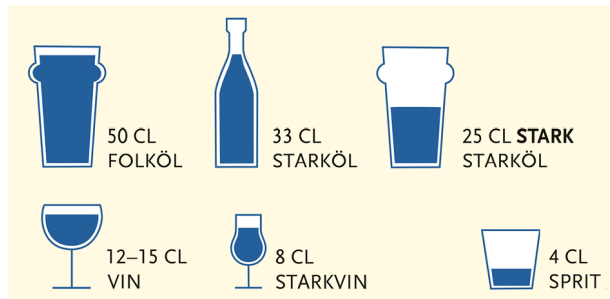
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexit.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 15 • Urologi

15

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

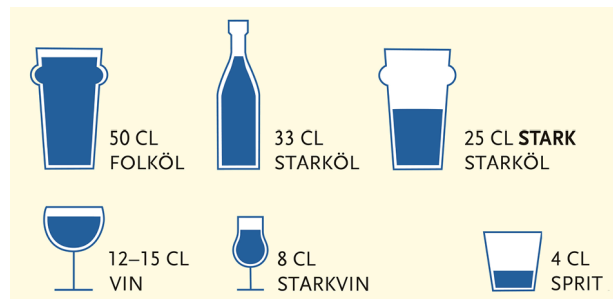
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 16 • Vacciner

16

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

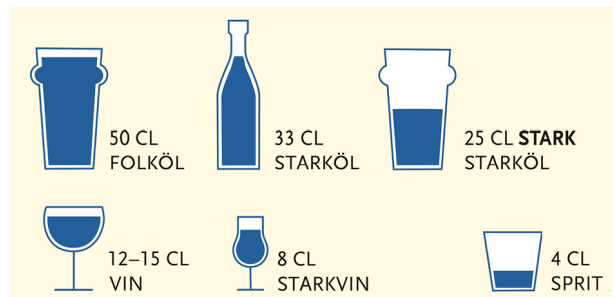
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
[http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/](http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf)
[Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf](http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf)

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggandemikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

16

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys:
www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 17 · Vätsketerapi och Nutritionsbehandling

17

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3). Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

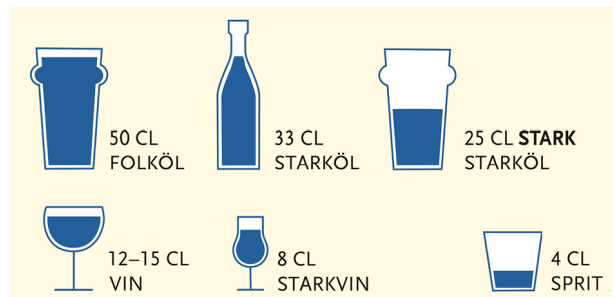
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
[http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/](http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf)
[Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf](http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf)

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexit.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 18 · Äldre och läkemedel

Tobak

18

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3). Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

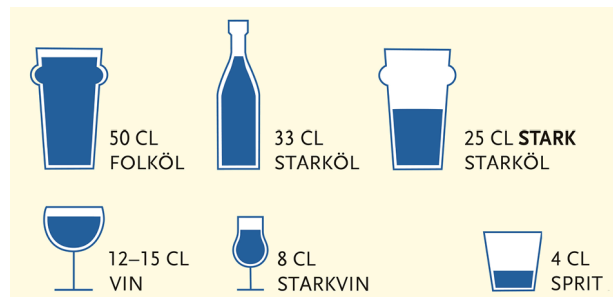
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
[http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/](http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf)
Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexit.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 19 • Allergi, astma och KOL

Tobak

19

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3). Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

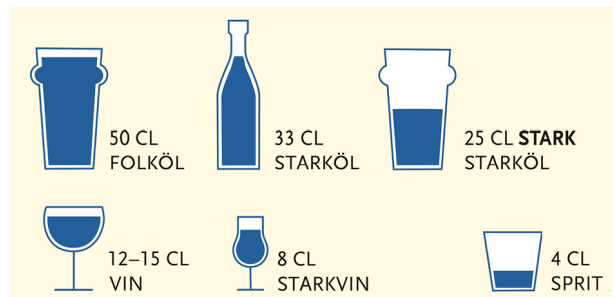
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys:
www.alexit.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 20 · Ögonsjukdomar

Tobak

20

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

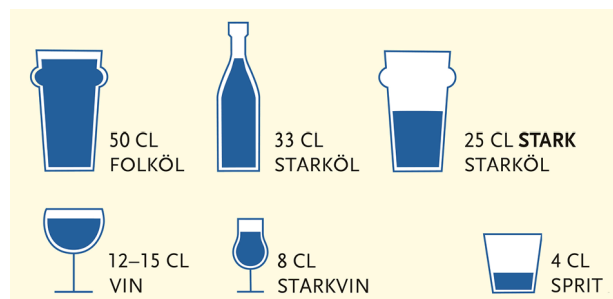
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkaresällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från o ciella nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skri lig or- dination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otill- räcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys:
www.alexit.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 21 · Övrigt

21

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

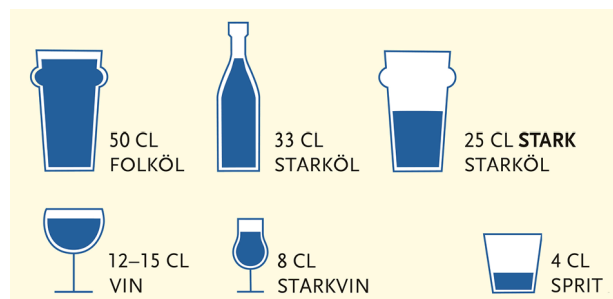
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjälpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys:
www.alexit.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 22 • Demenssjukdomar

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3). Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

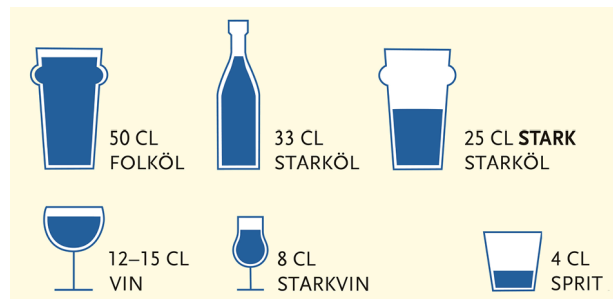
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från o ciella nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skri lig or- dination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otill- räcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexit.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 23 • Diabetes

23

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

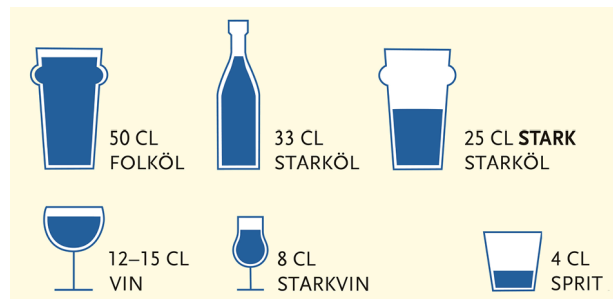
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkaresällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.
3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 24 • Endokrinologi

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3). Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

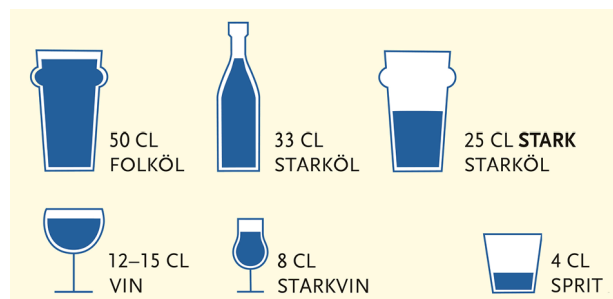
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-varldgivarer/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 25 • Enures - Sängvätning

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3). Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

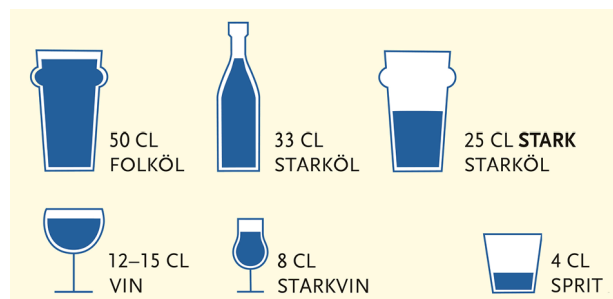
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

[www.socialstyrelsen.se/
nationellariktlinjerforsjuk-
domsforebyggandemetoder/Documents/
nr-sjukdomsforebyggande-
inikatorer.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys:
www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 26 • Gynekologi

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3). Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

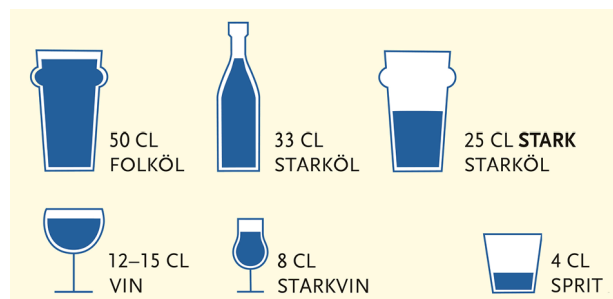
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkaresällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

[www.socialstyrelsen.se/
nationellariktlinjerforsjuk-
domsforebyggandemetoder/Documents/
nr-sjukdomsforebyggande-
inikatorer.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-varldgivarer/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys:
www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 27 · Hjärt- och kärlsjukdomar

Tobak

Att undvika rökning är den mest hälsofrämjande åtgärden som en person kan göra. En del studier i de nordiska länderna visar att självrapporterad tobakskonsumtion visar en god överensstämmelse med den konsumtion som kan mätas i biologiska markörer.

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal individuellt eller i grupp till vuxna personer som röker (prioritet 2).
- Erbjuder rådgivande samtal i form av proaktiv telefon- rådgivning till vuxna personer som röker (prioritet 3).
Exempelvis www.slutarokalinjen.se.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1).
- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till ammande (prioritet 1) och till föräldrar och andra vårdnadshavare som röker (prioritet 2).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal med särskild uppföljning till vuxna personer som röker (prioritet 3).

Vi vet för lite om det svenska snusets långtidsrisker. Nikotinberoendet hos snusare är sannolikt väl så stort som hos rökare. Snusvanor skall dokumenteras.

E-cigarett marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på

platser där rökning är förbjuden. **E-cigarett rekommenderas ej**, se kapitel 3, Rökavvänjning. Dokumenteras i VAS under sökord **Tobaksvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Tobaksrådgivning**.

Mer information: www.tobaksfakta.org/ eller www.umo.se/fimpaaa/

Tobaksfritt i samband med operation

Nationella riktlinjer framhåller vikten av rökfrihet inför operation.

Personer som röker och ska genomgå en operation har en ökad risk att drabbas av komplikationer i samband med operationen, huvudsakligen i form av försämrad sårhäkning men också i form av lung- och hjärtkärlkomplikationer. Hälso- och sjukvården kan ge olika typer av rådgivande samtal i syfte att hjälpa personer som ska genomgå operation att sluta röka.

Rökning hos personer som ska genomgå en operation innebär en mycket stor risk och åtgärden kvalificerat rådgivande samtal (med tillägg av nikotinläkemedel) har stor effekt på rökfrihet vid operationstillfället, och på rökfrihet efter 12 månader

Hälso- och sjukvården bör

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 1).

Hälso- och sjukvården kan

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel till personer som röker och ska genomgå en operation (prioritet 4).

En rutin finns som bygger på att när sjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk

Alkohol

Undersökningar har visat att frågor om alkoholvanor ställs mer sällan i hälso- och sjukvården än frågor kring övriga levnadsvanor. Detta trots att vanliga hälsoproblem som psykiska besvär, sömnstörningar, hjärt-kärlsjukdom, olycksfall, cancer, suicid, leversjukdom och pankreatit kan kopplas till alkohol. Studier visar även på ökad risk för komplikationer vid kirurgi för de med riskbruk. Det bör även tilläggas att dessa studier är under granskning.

Riskbruk av alkohol

Individens alkoholkonsumtion kan studeras med avseende på kvantitet, frekvens och variation (dryckesmönster). Kvantitet och frekvens kombineras ofta i ett volymmått, t.ex. mängd per vecka. Intensiv- eller berusningsdrickande, d.v.s. att dricka en större kvantitet vid ett och samma tillfälle, betraktas som en viktig riskfaktor för olycksfall och våld, men diskuteras även alltmer som en riskfaktor för många andra hälsokonsekvenser.

Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (se figur

och **säkerställa att patienten fått rätt tobaksavvänjningsstöd**. Eventuellt kan operation bli nödvändig att senarelägga för att ge patienten tid att sluta röka och minska riskerna i och med ingreppet.

Rutin: "Tobaksfri operation".

Tillämpningsområde Region Halland. Sök på tobaksfri operation på Region Hallands intranät eller extranät.

Se vidare kapitel 3, *Rökavvänjning*.

till höger). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

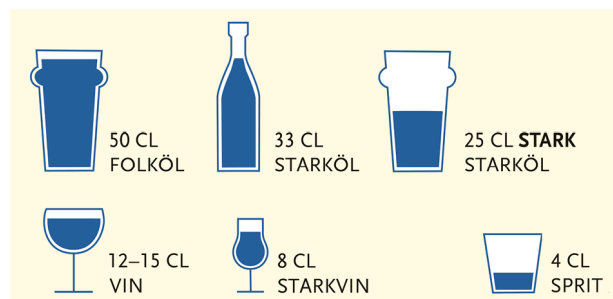
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuder webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuder rådgivande samtal till gravida som brukar alkohol (prioritet 2) och till föräldrar och andra vårdnadshavare med riskbruk av alkohol som har spädbarn eller småbarn (prioritet 3).

Riskkonsumtion

Riskkonsumtion för **kvinnor** definieras som konsumtion av >12 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (mer än 4 standardglas vid samma tillfälle). För **män** utgörs riskkonsumtion av >14 glas per vecka och/eller 1 eller fler intensivdrickartillfällen per månad (5 glas eller mer vid samma tillfälle). Även lägre

konsumtion av alkohol kan innebära risker, t.ex. vid vissa sjukdomar, graviditet eller samtidig användning av vissa läkemedel.



Med ett "standardglas" menas

- Dokumenteras i VAS under sökord **Alkoholvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Alkoholrådgivning**.
- Bedömningsstöd AUDIT: www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/levnadsvanor/
- Interaktivt stöd för patienter och **anhöriga** se <https://alkoholhjalpen.se/>
- **Se vidare kapitel 19, Alkohol och drogproblem.**

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Nedanstående rekommendationer är förenliga med riktlinjer från såväl WHO/FAO, American Heart Association som de från Svenska Läkarsällskapet. Enligt de nationella riktlinjerna förordas måttlig fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka alternativt fysisk aktivitet med högre intensitet i minst 75 minuter per vecka (högre intensitet räknas som dubbel tid).

1. Daglig aktivitet som cykling eller promenad, som upplevs måttligt ansträngande (enligt Borgskalan/RPE 11-13, se FYSS), minst 15 minuter vid varje tillfälle.
2. Minst två, helst tre gånger per vecka: Aerobisk ansträngning som varaktigt ökar pulsen till mer än 70 % av maxpuls, vilket motsvarar ansträngande intensitet (enligt Borgskalan/RPE 14-16). Aktiviteten skall engagera stora muskelgrupper som

exempelvis vid dans, olika bollspel, aerobics, jogging, cykling, skridsko- och skidåkning, rask promenad m.m.). Duration: 20-30 minuter per tillfälle.

3. Det optimala är en kombination av punkt 1 och 2.
4. Personer över 65 år rekommenderas särskilt styrketräning två gånger i veckan för att uppnå muskulär kontroll och bättre balans samt minskad frakturnrisk.
5. Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionshinder som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
6. Gravida rekommenderas att

vara regelbundet fysiskt aktiva, men valet av aktiviteter kan behöva anpassas till tillståndet.

7. Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser ("bensträckare") med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.
8. Daglig aktivitet är viktigast. Även den lilla rörelsen i vardagen har visat sig ha betydelse för hälsan, t.ex. stå istället för att sitta eller ta trappan istället för hissen.

från olika nordiska och svenska näringsrekommendationer (NNR- 2012). Se länk: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan:

- Erbjuder rådgivande samtal till personer med otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 4).

Nedanstående kostrekommendationer, utgår

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (direktlänk)
<http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor.pdf>

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (enkel version för utskrift)
http://www.regionhalland.se/PageFiles/37163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor_enkel%20version%20för%20utskrift_okt.pdf

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor (för beställning)
<http://www.regionhalland.se/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/goda-levnadsvanor/region-hallands-frageformular-for-levnadsvanor/>

0-4 poäng = ohälsosamma matvanor

5-8 poäng = förbättringspotential för
bättre matvanor 9-12 poäng = patienten
följer i stort sett kostråden

Region Hallands frågeformulär för
levnadsvanor - stöd för tolkning
http://www.regionhalland.se/PageFiles/68163/Region%20Hallands%20frågeformulär%20för%20levnadsvanor%20-%20stöd%20för%20tolkning_slutlig%20141219.pdf

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerforsjukdomsforebyggandemetoder/Documents/nr-sjukdomsforebyggande-inikatorer.pdf

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentför- delning) förefaller vara av en mer underordnad betydelse än man tidigare gjort gällande och istället är det kostmönstren som spelar roll. I NNR 2012 har ett generellt kostmönster rikt på mikronäringsämnen samt en rad förändringar av livsmedelsvalet som kan bidra till att främja hälsa och välbemännande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

Allmänna råd

1. **Gäller samtliga >2 år.**
2. **Undvik tobak - rökstopp.**
3. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
4. Rör på dig minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
5. **Minska stillasittandet.**
6. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
7. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag.
8. Nötter och frön innehåller bra fetter.
9. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
10. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
11. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
12. Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
13. **Välj magra mejeriprodukter.**
14. För en god allmän hälsa är det viktigt med god munhälsa.
15. Tandborstning 2 gånger per dag med fluortandkräm och regelbundna besök hos Tandvården. se kapitel 14, Munhåla och Tandvård.

Äldre >75 år

För råd och praktisk vägledning gällande nutrition och munhälsa hos äldre se <http://plus.rjl.se/senioralert>

Råd för spädbarn och vårdnadshavare

- Rök inte! Föräldrar och andra vårdnadshavares rökning gör att barnen får ökad risk för exempelvis besvär och sjukdomar i öronen och luftvägar.
- Tobaksbruk under graviditeten ökar risken för graviditetskomplikationer samt ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.
- **Undvik all alkohol under graviditet** och beakta risken för försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjolk fram till minst 6 månaders ålder har en hälsofrämjande effekt.
- Mödrar skall uppmuntras till amning och vid eventuella amningsproblem kan dom vända sig till sin BVC eller Amningsmottagningen. Likaså bör föräldrar få goda råd angående ersättning i de fall där mamman inte kan eller vill amma.

När barnet inte äter/matkrångel.

Bra tips finns på/i:

www.1177.se [www.1177.se/Tema/Barn-och-](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

[foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/](http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/Mat-och-naring/Tips-och-rad-for-att-oka-barnets-matlust/)

När ditt barn inte äter www.roostegner.se/book/nar-ditt-barn-inte-ater/

Fysisk aktivitet för Barn

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen (SLV).
- Vardagsaktiviteter är viktigt för hälsan. Gå och cykla till aktiviteter och skola om möjligt. Små barn kan uppmuntras att gå istället för att åka vagn/ståbräda.
- Förskolebarn rör sig i kortare omgångar av intensiv aktivitet och rörelseytan påverkar aktivitetsgraden. Små barn rör sig mer utomhus!
- För äldre barn spelar planerade aktiviteter större roll.
- Begränsa skärmtid.
- Vuxna fungerar som viktiga förebilder.

www.fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Barn

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region

Halland

I det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbetet ingår att stödja människor att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Det

hälsofrämjande förhållningssättet i samtalet utgör ett av de viktigaste redskapen. Arbetssättet ska vara integrerat i

patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på regional nivå.

Utbildningsinsatser kring levnadsvanor erbjuds kontinuerligt för hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildning i samtalsmetodik, Motiverande samtal erbjuds också. Se Region Hallands utbildningskatalog.

Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS beskriver hur dokumentationen ska gå till. Levnadsvanor dokumenteras under sökorden "Tobaksvanor", "Alkoholvanor", "Fysisk aktivitetsnivå" samt "Kostvanor". Åtgärder dokumenteras under sökorden "Tobaksrådgivning", "Alkoholrådgivning", "Fysisk aktivitetsrådgivning" och "Kostrådgivning".

(http://www.regionhalland.se/PageFiles/68160/217_LRKH_levnadsvanor_2014_v4.pdf)

För mer ingående information se VAS-manual för Levnadsvanor samt Fysisk aktivitet på recept (FaR) som går att nå via länken Manualer i VAS-hjälpen. På BVC skall samtal om levnadsvanor dokumenteras i BHV journalen på sid 4 Hälsosamtal. Kryssa i rutorna Kost, Fysisk aktivitet (möjligen tänder) och eventuellt utförligare i löpande text. Vid viktproblem fyll även i Hälsoproblem kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/for-vardgivare/lathundar/lathund-for-dokumentation-av-levnadsvanor-i-vas/

Material och broschyrer

Patientmaterial, broschyrer och

informationsmaterial och affischer för arbetet kan beställas kostnadsfritt eller laddas ned från Region Hallands broschyrbeställning. www.regionhalland.se/broschyrer (se rubrik "För vårdgivare").

Förslag på externt material

Ex på nätbaserad livsstilsanalys: www.alexita.se

1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd:

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktiska-rad/

Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/

<http://www.rikshandboken-bhv.se/SearchPage/?query=fetma>

Utarbetad av Terapigrupp

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

- Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.