

Table of contents

Kapitel 1 • Tobak.....	3	Rekommendationer om kost.....	3
Tobak.....	3	Allmänna råd	3
Alkohol	3	Råd för spädbarn och vårdnadshavare.....	3
Rekommendationer om fysisk aktivitet	3	Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland.....	3
Rekommendationer om kost	3	Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS ..	3
Allmänna råd.....	3		
Råd för spädbarn och vårdnadshavare	3	Kapitel 5 • Allmänna råd	3
Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland.....	3	Tobak	3
Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS ..	3	Alkohol	3
Kapitel 2 • Alkohol	3	Rekommendationer om fysisk aktivitet.....	3
Tobak.....	3	Rekommendationer om kost.....	3
Alkohol	3	Allmänna råd	3
Rekommendationer om fysisk aktivitet	3	Råd för spädbarn och vårdnadshavare.....	3
Rekommendationer om kost	3	Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland.....	3
Allmänna råd.....	3	Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS ..	3
Råd för spädbarn och vårdnadshavare	3		
Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland.....	3	Kapitel 6 • Råd för spädbarn och vårdnadshavare.....	3
Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS ..	3	Tobak	3
Kapitel 3 • Rekommendationer om fysisk aktivitet.....	3	Alkohol	3
Tobak.....	3	Rekommendationer om fysisk aktivitet.....	3
Alkohol	3	Rekommendationer om kost.....	3
Rekommendationer om fysisk aktivitet	3	Allmänna råd	3
Rekommendationer om kost	3	Råd för spädbarn och vårdnadshavare.....	3
Allmänna råd.....	3	Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland.....	3
Råd för spädbarn och vårdnadshavare	3	Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS ..	3
Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland.....	3		
Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS ..	3	Kapitel 7 • Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland.....	3
Kapitel 4 • Rekommendationer om kost	3	Tobak	3
Tobak.....	3	Alkohol	3
Alkohol	3	Rekommendationer om fysisk aktivitet.....	3
Rekommendationer om fysisk aktivitet	3	Rekommendationer om kost.....	3
		Allmänna råd	3
		Råd för spädbarn och vårdnadshavare.....	3

Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland	3
Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS	3
Kapitel 8 · Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS	3
Tobak	3
Alkohol	3

Rekommendationer om fysisk aktivitet	3
Rekommendationer om kost	3
Allmänna råd	3
Råd för spädbarn och vårdnadshavare	3
Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland	3
Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS	3

Kapitel 1 • Tobak

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 telefonrådgivning 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-cigaretter 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 sårläkning 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 närsjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fänga upp patientens eventuella tobaksbruk 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*.

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, andra problem, 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.

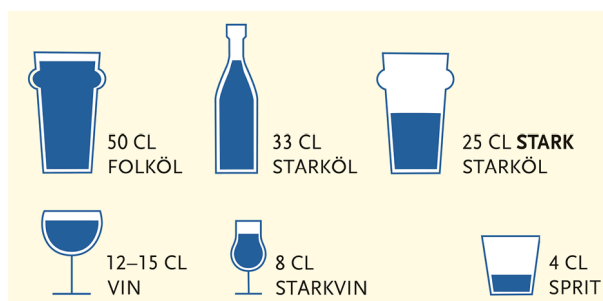
Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet "standardglas" (Se figur nedan). Observera att "standardglas" är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt i t.ex. öl.

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuda rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuda webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuda 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/sid-huvud/bestall-ladda-ner/for-varldgivar/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.

Vid rådgivning enligt punkt 1, 2 och 5 måste än större hänsyn tas till patientfaktorer som ålder, kön, andra sjukdomar, aktuella motionsvanor etc.

Se [FYSS](#). FYSS 2017 kommer att finnas tillgänglig i tryckt version under 2017.

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).

Lokala aktivitetskataloger för FaR (fysisk aktivitet på recept) i kommunerna i Halland finns att hämta på www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/ward-och-halsa1/in-formationsfoldrar/aktivitetskatalog-far/. Dokumenteras i VAS under sökord Fysisk aktivitetsnivå. Åtgärd dokumenteras under **Fysisk aktivitetsrådgivning**.

Rekommendationer om kost

Nedanstående kostrekommendationer, utgår från [officiella nordiska och svenska näringsrekommendationer \(NNR- 2012\)](#).

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(direktlänk\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(enkel version för utskrift\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(för beställning\)](#)

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](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energi- och proteinfördelning) 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 välbefinnande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

TABELL 1.1

Förändringar i matvanorna som kan främja energibalans och långsiktig hälsa i de nordiska befolkningarna.

ÖKA	BYT UT			BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/ siktat mjöl	➔	Spannmålsprodukter av fullkornsmjöl	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör Smörbaserade matfetter	➔	Vegetabiliska oljor Oljebaserade matfetter	Drycker livsmedel tillsatt socker
Fisk och skaldjur				
Nötter och frön	Feta mejeriprodukter	➔	Magra mejeriprodukter	Salt Alkohol

Källa: Livsmedelsverket, NNR-2012

Uppmärksamma patienter med avvikande BMI (vuxna) och/eller midjemått:

BMI (VIKT/LÄNGD2):		MIDJEMÅTT	
Undervikt OBS >75år BMI <22	<18,5	Kvinnor, ökad risk	>80 cm
Normalvikt	18,5-24,9	Kvinnor, mycket ökad risk	>88 cm
Övervikt	>25,0	Män, ökad risk	>94 cm
Fetma	>30,0	Män, mycket ökad risk	>102 cm

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor (prioritet 3).

Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor innebär strukturerad kostrådgivning med era uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition. Om nutritionsrelaterad sjukdom och/eller nutritionsrelaterat tillstånd finns hos patient ska kvalificerat rådgivande samtal ske hos dietist. Dokumenteras i VAS under sökord **Kostvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Kostrådgivning**.

Patientinformation

Mer information om aktuella kostråd finns att hämta på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se samt www.1177.se

Allmänna råd

Gäller samtliga >2 år.

1. **Undvik tobak – rökstopp.**
2. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
3. **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
4. **Minska stillasittandet.**
5. **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
6. **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.
7. **Nötter och frön innehåller bra fetter.**

8. **Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.**
9. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
10. **Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka**, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
11. **Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.**
12. **Välj magra mejeriprodukter.**
13. För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa**.
14. 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>. Gå in under "Fem områden" i vänsterkolumnen och klicka dig vidare. [Bevara munhälsan och må bättra](#)
Screening för undernäring (MNA@SF, Mini Nutreal Assesment):
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_norton_mna_dfri.pdf
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_raps_sklnutrition_skllfall.pdf

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 försämrade omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjölke

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
- [Tips och råd för att öka barnets matlust](#)
- [När ditt barn inte äter](#)

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.

[FYSS: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

BARN

[Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "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.

Arbetsättet 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 kompetensportal.

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".

[Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS](#)

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.

<http://www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-nar/for-varldgivar/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](#).

Förslag på externt material

- [Ex på nätbaserad livsstilsanalys](#)
- [1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd](#)
- [Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar](#)

- [Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "Fetma"](#)

Utarbetad av Terapigrupp**Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor**

Terapigruppens sammansättning och kontakttuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 2 · Alkohol

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 telefonrådgivning 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-cigaretter marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på platser där rökning är förbjuden. **E-cigaretter 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 sårläkning 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 närsjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fänga upp patientens eventuella tobaksbruk 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*.

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, andra problem, 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.

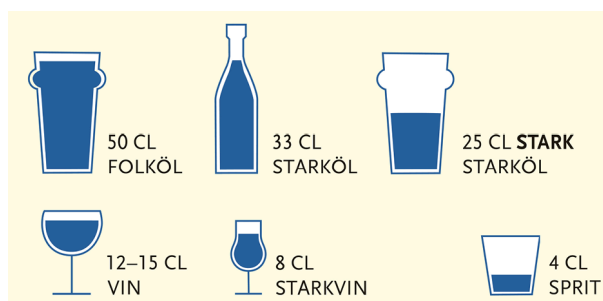
Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet ”standardglas” (Se figur nedan). Observera att ”standardglas” är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt 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/sid-huvud/bestall-ladda-ner/for-varldgivar/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 frakturrisk.

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.

Vid rådgivning enligt punkt 1, 2 och 5 måste än större hänsyn tas till patientfaktorer som ålder, kön, andra sjukdomar, aktuella motionsvanor etc.

Se [FYSS](#). FYSS 2017 kommer att finnas tillgänglig i tryckt version under 2017.

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).

Lokala aktivitetskataloger för FaR (fysisk aktivitet på recept) i kommunerna i Halland finns att hämta på www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/ward-och-halsa1/informationsfoldrar/aktivitetskatalog-far/. Dokumenteras i VAS under sökord Fysisk aktivitetsnivå. Åtgärd dokumenteras under **Fysisk aktivitetsrådgivning**.

Rekommendationer om kost

Nedanstående kostrekommendationer, utgår från [officiella nordiska och svenska näringsrekommendationer \(NNR- 2012\)](#).

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(direktlänk\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(enkel version för utskrift\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(för beställning\)](#)

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](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energi)procentfördelning) 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 välbefinnande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

TABELL 1.1

Förändringar i matvanorna som kan främja energibalans och långsiktig hälsa i de nordiska befolkningarna.

ÖKA	BYT UT			BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/ siktat mjöl	➔	Spannmålsprodukter av fullkornsmjöl	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör Smörbaserade matfetter	➔	Vegetabiliska oljor Oljebaserade matfetter	Drycker livsmedel tillsatt socker
Fisk och skaldjur				
Nötter och frön	Feta mejeriprodukter	➔	Magra mejeriprodukter	Salt Alkohol

Källa: Livsmedelsverket, NNR-2012

Uppmärksamma patienter med avvikande BMI (vuxna) och/eller midjemått:

BMI (VIKT/LÄNGD2):		MIDJEMÅTT	
Undervikt OBS >75år BMI <22	<18,5	Kvinnor, ökad risk	>80 cm
Normalvikt	18,5-24,9	Kvinnor, mycket ökad risk	>88 cm
Övervikt	>25,0	Män, ökad risk	>94 cm
Fetma	>30,0	Män, mycket ökad risk	>102 cm

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor (prioritet 3).

Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor innebär strukturerad kostrådgivning med era uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition. Om nutritionsrelaterad sjukdom och/eller nutritionsrelaterat tillstånd finns hos patient ska kvalificerat rådgivande samtal ske hos dietist. Dokumenteras i VAS under sökord **Kostvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Kostrådgivning**.

Patientinformation

Mer information om aktuella kostråd finns att hämta på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se samt www.1177.se

Allmänna råd

Gäller samtliga >2 år.

1. **Undvik tobak – rökstopp.**
2. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
3. **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
4. **Minska stillasittandet.**
5. **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
6. **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.
7. **Nötter och frön innehåller bra fetter.**

8. **Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.**
9. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
10. **Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka**, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
11. **Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.**
12. **Välj magra mejeriprodukter.**
13. För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa**.
14. 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>. Gå in under "Fem områden" i vänsterkolumnen och klicka dig vidare. [Bevara munhälsan och må bättra](#)
Screening för undernäring (MNA@SF, Mini Nutreal Assesment):
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_norton_mna_dfri.pdf
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_raps_sklnutrition_skllfall.pdf

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 försämrade omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjölke

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
- [Tips och råd för att öka barnets matlust](#)
- [När ditt barn inte äter](#)

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.

[FYSS: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

BARN

[Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "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.

Arbetsättet 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 kompetensportal.

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".

[Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS](#)

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.

<http://www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-nar-for-varldgivar/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](#).

Förslag på externt material

- [Ex på nätbaserad livsstilsanalys](#)
- [1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd](#)
- [Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar](#)

- [Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "Fetma"](#)

Utarbetad av Terapigrupp**Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor**

Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 3 · Rekommendationer om fysisk aktivitet

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 telefonrådgivning 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 sårläkning 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 närsjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk 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.

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

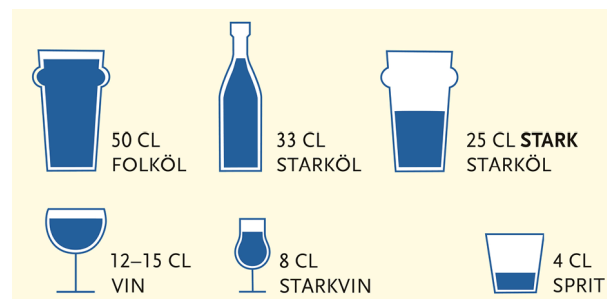
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuda rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuda webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuda 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/sid-huvud/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 frakturrisk.

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.

Vid rådgivning enligt punkt 1, 2 och 5 måste än större hänsyn tas till patientfaktorer som ålder, kön, andra sjukdomar, aktuella motionsvanor etc.

Se [FYSS](#). FYSS 2017 kommer att finnas tillgänglig i tryckt version under 2017.

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).

Lokala aktivitetskataloger för FaR (fysisk aktivitet på recept) i kommunerna i Halland finns att hämta på www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa/in-formationsfoldrar/aktivitetskatalog-far/. Dokumenteras i VAS under sökord Fysisk aktivitetsnivå. Åtgärd dokumenteras under **Fysisk aktivitetsrådgivning**.

Rekommendationer om kost

Nedanstående kostrekommendationer, utgår från [officiella nordiska och svenska näringsrekommendationer \(NNR- 2012\)](#).

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(direktlänk\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(enkel version för utskrift\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(för beställning\)](#)

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](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentsfördelning) 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 välbefinnande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

TABELL 1.1

Förändringar i matvanorna som kan främja energibalans och långsiktig hälsa i de nordiska befolkningarna.

ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/ siktat mjöl	➔	Spannmålsprodukter av fullkornsmjöl Charkp Rött kött
Frukt och bär	Smör	➔	Vegetabiliska oljor Drycker
Fisk och skaldjur	Smörbaserade matfetter	➔	Oljebaserade livsmedel tillsatt so
Nötter och frön	Feta mejeriprodukter	➔	Magra mejeriprodukter Salt Alkohol

Källa: Livsmedelsverket, NNR-2012

Uppmärksamma patienter med avvikande BMI (vuxna) och/eller midjemått:

BMI (VIKT/LÄNGD ²):		MIDJEMÅTT	
Undervikt OBS >75år BMI <22	<18,5	Kvinnor, ökad risk	>80 cm
Normalvikt	18,5-24,9	Kvinnor, mycket ökad risk	>88 cm
Övervikt	>25,0	Män, ökad risk	>94 cm
Fetma	>30,0	Män, mycket ökad risk	>102 cm

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjud kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor (prioritet 3).

Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor innebär strukturerad kostrådgivning med era uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition. Om nutritionsrelaterad sjukdom och/eller nutritionsrelaterat tillstånd finns hos patient ska kvalificerat rådgivande samtal ske hos dietist. Dokumenteras i VAS under sökord **Kostvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Kostrådgivning**.

Patientinformation

Mer information om aktuella kostråd finns att hämta på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se samt www.1177.se

Allmänna råd

Gäller samtliga >2 år.

1. **Undvik tobak – rökstopp.**
2. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
3. **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
4. **Minska stillasittandet.**
5. **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
6. **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.

7. **Nötter och frön innehåller bra fetter.**
8. **Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.**
9. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
10. **Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka**, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
11. **Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.**
12. **Välj magra mejeriprodukter.**
13. För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa**.
14. 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>. Gå in under "Fem områden" i vänsterkolumnen och klicka dig vidare. [Bevara munhälsan och må bättra](#)
Screening för undernäring (MNA®SF, Mini Nutreal Assesment):
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_norton_mna_dfri.pdf
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_raps_sklnutrition_skfall.pdf

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 försämrade 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
- [Tips och råd för att öka barnets matlust](#)
- [När ditt barn inte äter](#)

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.

[FYSS: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

BARN

[Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "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 förhåll-

ningssättet 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 kompetensportal.

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".

[Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS](#)

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.

<http://www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-nar/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](#).

Förslag på externt material

- [Ex på nätbaserad livsstilsanalys](#)
- [1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd](#)
- [Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar](#)

- [Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "Fetma"](#)

Utarbetad av Terapigrupp**Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor**

Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 4 · Rekommendationer om kost

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 telefonrådgivning 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 sårläkning men också i form av lung- och hjärtskärlkomplikationer. 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 närsjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fänga upp patientens eventuella tobaksbruk 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*.

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, andra problem, 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.

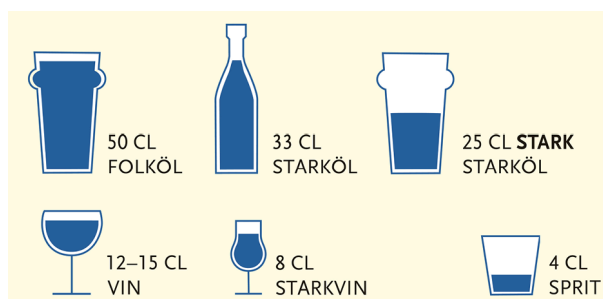
Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet ”standardglas” (Se figur nedan). Observera att ”standardglas” är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt 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/sid-huvud/bestall-ladda-ner/for-varldgivar/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.

Vid rådgivning enligt punkt 1, 2 och 5 måste än större hänsyn tas till patientfaktorer som ålder, kön, andra sjukdomar, aktuella motionsvanor etc.

Se [FYSS](#). FYSS 2017 kommer att finnas tillgänglig i tryckt version under 2017.

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).

Lokala aktivitetskataloger för FaR (fysisk aktivitet på recept) i kommunerna i Halland finns att hämta på www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa1/informationsfoldrar/aktivitetskatalog-far/. Dokumenteras i VAS under sökord Fysisk aktivitetsnivå. Åtgärd dokumenteras under **Fysisk aktivitetsrådgivning**.

Rekommendationer om kost

Nedanstående kostrekommendationer, utgår från [officiella nordiska och svenska näringsrekommendationer \(NNR- 2012\)](#).

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(direktlänk\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(enkel version för utskrift\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(för beställning\)](#)

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](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energi- och proteinfördelning) 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 välbefinnande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

TABELL 1.1

Förändringar i matvanorna som kan främja energibalans och långsiktig hälsa i de nordiska befolkningarna.

ÖKA	BYT UT			BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/ siktat mjöl	➔	Spannmålsprodukter av fullkornsmjöl	Charkp Rött kött
Frukt och bär	Smör Smörbaserade matfetter	➔	Vegetabiliska oljor Oljebaserade matfetter	Drycker livsmedel tillsatt socker
Fisk och skaldjur				
Nötter och frön	Feta mejeriprodukter	➔	Magra mejeriprodukter	Salt Alkohol

Källa: Livsmedelsverket, NNR-2012

Uppmärksamma patienter med avvikande BMI (vuxna) och/eller midjemått:

BMI (VIKT/LÄNGD ²):		MIDJEMÅTT	
Undervikt OBS >75år BMI <22	<18,5	Kvinnor, ökad risk	>80 cm
Normalvikt	18,5-24,9	Kvinnor, mycket ökad risk	>88 cm
Övervikt	>25,0	Män, ökad risk	>94 cm
Fetma	>30,0	Män, mycket ökad risk	>102 cm

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor (prioritet 3).

Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor innebär strukturerad kostrådgivning med era uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition. Om nutritionsrelaterad sjukdom och/eller nutritionsrelaterat tillstånd finns hos patient ska kvalificerat rådgivande samtal ske hos dietist. Dokumenteras i VAS under sökord **Kostvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Kostrådgivning**.

Patientinformation

Mer information om aktuella kostråd finns att hämta på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se samt www.1177.se

Allmänna råd

Gäller samtliga >2 år.

1. **Undvik tobak – rökstopp.**
2. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
3. **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
4. **Minska stillasittandet.**
5. **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
6. **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.
7. **Nötter och frön innehåller bra fetter.**

8. **Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.**
9. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
10. **Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka**, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
11. **Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.**
12. **Välj magra mejeriprodukter.**
13. För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa**.
14. 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>. Gå in under "Fem områden" i vänsterkolumnen och klicka dig vidare. [Bevara munhälsan och må bättra](#)
Screening för undernäring (MNA@SF, Mini Nutreal Assesment):
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_norton_mna_dfri.pdf
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_raps_sklnutrition_skllfall.pdf

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 bröstmjölke

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
- [Tips och råd för att öka barnets matlust](#)
- [När ditt barn inte äter](#)

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.

[FYSS: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

BARN

[Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "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.

Arbetsättet 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 kompetensportal.

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".

[Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS](#)

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.

<http://www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-nar/for-varldgivar/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](#).

Förslag på externt material

- [Ex på nätbaserad livsstilsanalys](#)
- [1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd](#)
- [Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar](#)

- [Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "Fetma"](#)

Utarbetad av Terapigrupp**Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor**

Terapigruppens sammansättning och kontakttuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 5 · Allmänna råd

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 telefonrådgivning 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 sårläkning 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 närsjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fänga upp patientens eventuella tobaksbruk 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*.

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, andra problem, 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.

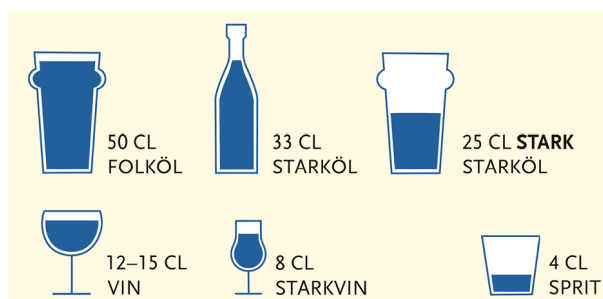
Beräkningar har gjorts att mellan 15-20 % av befolkningen befinner sig i gruppen som har en definierad riskkonsumtion. Vid självrapportering av alkoholkonsumtion används begreppet ”standardglas” (Se figur nedan). Observera att ”standardglas” är ett väldigt grovt mått, då alkoholhalten kan variera kraftigt 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/sid-huvud/bestall-ladda-ner-for-varldgivare/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.

Vid rådgivning enligt punkt 1, 2 och 5 måste än större hänsyn tas till patientfaktorer som ålder, kön, andra sjukdomar, aktuella motionsvanor etc.

Se [FYSS](#). FYSS 2017 kommer att finnas tillgänglig i tryckt version under 2017.

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).

Lokala aktivitetskataloger för FaR (fysisk aktivitet på recept) i kommunerna i Halland finns att hämta på www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/ward-och-halsa1/in-formationsfoldrar/aktivitetskatalog-far/. Dokumenteras i VAS under sökord Fysisk aktivitetsnivå. Åtgärd dokumenteras under **Fysisk aktivitetsrådgivning**.

Rekommendationer om kost

Nedanstående kostrekommendationer, utgår från [officiella nordiska och svenska näringsrekommendationer \(NNR- 2012\)](#).

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(direktlänk\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(enkel version för utskrift\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(för beställning\)](#)

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](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energi- och proteinfördelning) 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 välbefinnande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

TABELL 1.1

Förändringar i matvanorna som kan främja energibalans och långsiktig hälsa i de nordiska befolkningarna.

ÖKA	BYT UT			BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/ siktat mjöl	➔	Spannmålsprodukter av fullkornsmjöl	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör Smörbaserade matfetter	➔	Vegetabiliska oljor Oljebaserade matfetter	Drycker livsmedel tillsatt socker
Fisk och skaldjur				
Nötter och frön	Feta mejeriprodukter	➔	Magra mejeriprodukter	Salt Alkohol

Källa: Livsmedelsverket, NNR-2012

Uppmärksamma patienter med avvikande BMI (vuxna) och/eller midjemått:

BMI (VIKT/LÄNGD2):		MIDJEMÅTT	
Undervikt OBS >75år BMI <22	<18,5	Kvinnor, ökad risk	>80 cm
Normalvikt	18,5-24,9	Kvinnor, mycket ökad risk	>88 cm
Övervikt	>25,0	Män, ökad risk	>94 cm
Fetma	>30,0	Män, mycket ökad risk	>102 cm

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor (prioritet 3).

Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor innebär strukturerad kostrådgivning med era uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition. Om nutritionsrelaterad sjukdom och/eller nutritionsrelaterat tillstånd finns hos patient ska kvalificerat rådgivande samtal ske hos dietist. Dokumenteras i VAS under sökord **Kostvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Kostrådgivning**.

Patientinformation

Mer information om aktuella kostråd finns att hämta på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se samt www.1177.se

Allmänna råd

Gäller samtliga >2 år.

1. **Undvik tobak – rökstopp.**
2. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
3. **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
4. **Minska stillasittandet.**
5. **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
6. **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.
7. **Nötter och frön innehåller bra fetter.**

8. **Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.**
9. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
10. **Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka**, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
11. **Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.**
12. **Välj magra mejeriprodukter.**
13. För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa**.
14. 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>. Gå in under "Fem områden" i vänsterkolumnen och klicka dig vidare. [Bevara munhälsan och må bättra](#)
Screening för undernäring (MNA@SF, Mini Nutreal Assesment):
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_norton_mna_dfri.pdf
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_raps_sklnutrition_skllfall.pdf

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 försämrade omvårdnad och tillsyn av barnet, vid bruk av alkohol.
- **Bröstmjölken är den bästa näringen** för det nyfödda barnet. Även en liten mängd bröstmjölke

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
- [Tips och råd för att öka barnets matlust](#)
- [När ditt barn inte äter](#)

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.

[FYSS: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

BARN

[Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "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.

Arbetsättet ska vara integrerat i patientmötet med stöd av Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

Arbetet följs upp årsvis, såväl på nationell som på region- och lokal nivå.

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

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".

[Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS](#)

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 Hälso- och sjukvårdspersonalens kryssa i ruta Uppfödning, Annat, utförligare i löpande text.

<http://www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-nar/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](#).

Förslag på externt material

- [Ex på nätbaserad livsstilsanalys](#)
- [1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd](#)
- [Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar](#)

- [Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för ”Fetma”](#)

Utarbetad av Terapigrupp
Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

Terapigruppens sammansättning och kontaktuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 6 · Råd för spädbarn och vårdnadshavare

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 telefonrådgivning 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-cigaretter marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på platser där rökning är förbjuden. **E-cigaretter 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 sårläkning 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 närsjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk 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.

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

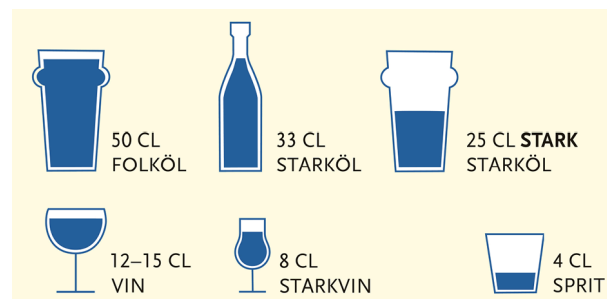
Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuda rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuda webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuda 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/sid-huvud/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 frakturrisk.

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.

Vid rådgivning enligt punkt 1, 2 och 5 måste än större hänsyn tas till patientfaktorer som ålder, kön, andra sjukdomar, aktuella motionsvanor etc.

Se [FYSS](#). FYSS 2017 kommer att finnas tillgänglig i tryckt version under 2017.

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).

Lokala aktivitetskataloger för FaR (fysisk aktivitet på recept) i kommunerna i Halland finns att hämta på www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa/in-formationsfoldrar/aktivitetskatalog-far/. Dokumenteras i VAS under sökord Fysisk aktivitetsnivå. Åtgärd dokumenteras under **Fysisk aktivitetsrådgivning**.

Rekommendationer om kost

Nedanstående kostrekommendationer, utgår från [officiella nordiska och svenska näringsrekommendationer \(NNR- 2012\)](#).

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(direktlänk\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(enkel version för utskrift\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(för beställning\)](#)

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](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentsfördelning) 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 välbefinnande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

TABELL 1.1

Förändringar i matvanorna som kan främja energibalans och långsiktig hälsa i de nordiska befolkningarna.

ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/ siktat mjöl	➔	Spannmålsprodukter av fullkornsmjöl Charkp Rött kött
Frukt och bär	Smör	➔	Vegetabiliska oljor Drycker
Fisk och skaldjur	Smörbaserade matfetter	➔	Oljebaserade livsmedel tillsatt so
Nötter och frön	Feta mejeriprodukter	➔	Magra mejeriprodukter Salt Alkohol

Källa: Livsmedelsverket, NNR-2012

Uppmärksamma patienter med avvikande BMI (vuxna) och/eller midjemått:

BMI (VIKT/LÄNGD ²):		MIDJEMÅTT	
Undervikt OBS >75år BMI <22	<18,5	Kvinnor, ökad risk	>80 cm
Normalvikt	18,5-24,9	Kvinnor, mycket ökad risk	>88 cm
Övervikt	>25,0	Män, ökad risk	>94 cm
Fetma	>30,0	Män, mycket ökad risk	>102 cm

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor (prioritet 3).

Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor innebär strukturerad kostrådgivning med era uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition. Om nutritionsrelaterad sjukdom och/eller nutritionsrelaterat tillstånd finns hos patient ska kvalificerat rådgivande samtal ske hos dietist. Dokumenteras i VAS under sökord **Kostvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Kostrådgivning**.

Patientinformation

Mer information om aktuella kostråd finns att hämta på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se samt www.1177.se

Allmänna råd

Gäller samtliga >2 år.

1. **Undvik tobak – rökstopp.**
2. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
3. **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
4. **Minska stillasittandet.**
5. **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
6. **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.

7. **Nötter och frön innehåller bra fetter.**
8. **Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.**
9. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
10. **Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka**, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
11. **Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.**
12. **Välj magra mejeriprodukter.**
13. För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa**.
14. 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>. Gå in under "Fem områden" i vänsterkolumnen och klicka dig vidare. [Bevara munhälsan och må bättra](#)
Screening för undernäring (MNA®SF, Mini Nutreal Assesment):
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_norton_mna_dfri.pdf
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_raps_sklnutrition_skfall.pdf

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 försämrade 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
- [Tips och råd för att öka barnets matlust](#)
- [När ditt barn inte äter](#)

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.

[FYSS: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

BARN

[Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "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 förhåll-

ningssättet 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 kompetensportal.

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".

[Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS](#)

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.

<http://www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-nar/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](#).

Förslag på externt material

- [Ex på nätbaserad livsstilsanalys](#)
- [1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd](#)
- [Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar](#)

- [Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för ”Fetma”](#)

Utarbetad av Terapigrupp
Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

Terapigruppens sammansättning och kontakttuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 7 · Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor i Region Halland

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 telefonrådgivning 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 sårläkning 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 närsjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk 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.

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

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuda rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuda webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuda 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/sid-huvud/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.

Vid rådgivning enligt punkt 1, 2 och 5 måste än större hänsyn tas till patientfaktorer som ålder, kön, andra sjukdomar, aktuella motionsvanor etc.

Se [FYSS](#). FYSS 2017 kommer att finnas tillgänglig i tryckt version under 2017.

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).

Lokala aktivitetskataloger för FaR (fysisk aktivitet på recept) i kommunerna i Halland finns att hämta på www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa/informationsfoldrar/aktivitetskatalog-far/. Dokumenteras i VAS under sökord Fysisk aktivitetsnivå. Åtgärd dokumenteras under **Fysisk aktivitetsrådgivning**.

Rekommendationer om kost

Nedanstående kostrekommendationer, utgår från [officiella nordiska och svenska näringsrekommendationer \(NNR- 2012\)](#).

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(direktlänk\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(enkel version för utskrift\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(för beställning\)](#)

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](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentsfördelning) 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 välbefinnande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

TABELL 1.1

Förändringar i matvanorna som kan främja energibalans och långsiktig hälsa i de nordiska befolkningarna.

ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/ siktat mjöl	➔	Spannmålsprodukter av fullkornsmjöl Charkp Rött kött
Frukt och bär	Smör	➔	Vegetabiliska oljor Drycker
Fisk och skaldjur	Smörbaserade matfetter	➔	Oljebaserade livsmedel tillsatt so
Nötter och frön	Feta mejeriprodukter	➔	Magra mejeriprodukter Salt Alkohol

Källa: Livsmedelsverket, NNR-2012

Uppmärksamma patienter med avvikande BMI (vuxna) och/eller midjemått:

BMI (VIKT/LÄNGD ²):		MIDJEMÅTT	
Undervikt OBS >75år BMI <22	<18,5	Kvinnor, ökad risk	>80 cm
Normalvikt	18,5-24,9	Kvinnor, mycket ökad risk	>88 cm
Övervikt	>25,0	Män, ökad risk	>94 cm
Fetma	>30,0	Män, mycket ökad risk	>102 cm

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor (prioritet 3).

Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor innebär strukturerad kostrådgivning med era uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition. Om nutritionsrelaterad sjukdom och/eller nutritionsrelaterat tillstånd finns hos patient ska kvalificerat rådgivande samtal ske hos dietist. Dokumenteras i VAS under sökord **Kostvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Kostrådgivning**.

Patientinformation

Mer information om aktuella kostråd finns att hämta på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se samt www.1177.se

Allmänna råd

Gäller samtliga >2 år.

1. **Undvik tobak – rökstopp.**
2. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
3. **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
4. **Minska stillasittandet.**
5. **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
6. **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.

7. **Nötter och frön innehåller bra fetter.**
8. **Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.**
9. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
10. **Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka**, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
11. **Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.**
12. **Välj magra mejeriprodukter.**
13. För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa**.
14. 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>. Gå in under "Fem områden" i vänsterkolumnen och klicka dig vidare. [Bevara munhälsan och må bättra](#)
Screening för undernäring (MNA®SF, Mini Nutreal Assesment):
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_norton_mna_dfri.pdf
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_raps_sklnutrition_skfall.pdf

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
- [Tips och råd för att öka barnets matlust](#)
- [När ditt barn inte äter](#)

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.

[FYSS: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

BARN

[Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "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 förhåll-

ningssättet 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 kompetensportal.

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".

[Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS](#)

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.

<http://www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-nar/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](#).

Förslag på externt material

- [Ex på nätbaserad livsstilsanalys](#)
- [1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd](#)
- [Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar](#)

- [Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för ”Fetma”](#)

Utarbetad av Terapigrupp
Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

Terapigruppens sammansättning och kontakttuppgifter återfinns i kapitel 27.

Kapitel 8 · Dokumentation och uppföljning av levnadsvanor i VAS

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 telefonrådgivning 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 sårläkning 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 närsjukvården särskilt ska uppmärksamma tobaksbruk hos patienten inför operation, informera och erbjuda stöd för tobaksavvänjning. Specialistvården ska fånga upp patientens eventuella tobaksbruk 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.

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

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuda rådgivande samtal till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4).
- Erbjuda webb- och datorbaserad rådgivning till vuxna personer med riskbruk av alkohol (prioritet 4). Exempelvis <https://alkoholhjalpen.se>.
- Erbjuda 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/sid-huvud/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 frakturrisk.

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.

Vid rådgivning enligt punkt 1, 2 och 5 måste än större hänsyn tas till patientfaktorer som ålder, kön, andra sjukdomar, aktuella motionsvanor etc.

Se [FYSS](#). FYSS 2017 kommer att finnas tillgänglig i tryckt version under 2017.

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).

Lokala aktivitetskataloger för FaR (fysisk aktivitet på recept) i kommunerna i Halland finns att hämta på www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-ner/vard-och-halsa/in-formationsfoldrar/aktivitetskatalog-far/. Dokumenteras i VAS under sökord Fysisk aktivitetsnivå. Åtgärd dokumenteras under **Fysisk aktivitetsrådgivning**.

Rekommendationer om kost

Nedanstående kostrekommendationer, utgår från [officiella nordiska och svenska näringsrekommendationer \(NNR- 2012\)](#).

Definition av ohälsosamma matvanor utifrån kostindex

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(direktlänk\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(enkel version för utskrift\)](#)

[Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor \(för beställning\)](#)

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](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011](#)

Fördelning av kolhydrat, fett och protein (energiprocentsfördelning) 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 välbefinnande i de nordiska befolkningarna identifierats (se tabell 1.1).

TABELL 1.1

Förändringar i matvanorna som kan främja energibalans och långsiktig hälsa i de nordiska befolkningarna.

ÖKA	BYT UT		BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/ siktat mjöl	➔	Spannmålsprodukter av fullkornsmjöl Charkp Rött kött
Frukt och bär	Smör	➔	Vegetabiliska oljor Drycker
Fisk och skaldjur	Smörbaserade matfetter	➔	Oljebaserade livsmedel tillsatt so
Nötter och frön	Feta mejeriprodukter	➔	Magra mejeriprodukter Salt Alkohol

Källa: Livsmedelsverket, NNR-2012

Uppmärksamma patienter med avvikande BMI (vuxna) och/eller midjemått:

BMI (VIKT/LÄNGD ²):		MIDJEMÅTT	
Undervikt OBS >75år BMI <22	<18,5	Kvinnor, ökad risk	>80 cm
Normalvikt	18,5-24,9	Kvinnor, mycket ökad risk	>88 cm
Övervikt	>25,0	Män, ökad risk	>94 cm
Fetma	>30,0	Män, mycket ökad risk	>102 cm

Hälso- och sjukvården bör:

- Erbjuder kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor (prioritet 3).

Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor innebär strukturerad kostrådgivning med era uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition. Om nutritionsrelaterad sjukdom och/eller nutritionsrelaterat tillstånd finns hos patient ska kvalificerat rådgivande samtal ske hos dietist. Dokumenteras i VAS under sökord **Kostvanor**. Åtgärd dokumenteras under **Kostrådgivning**.

Patientinformation

Mer information om aktuella kostråd finns att hämta på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se samt www.1177.se

Allmänna råd

Gäller samtliga >2 år.

1. **Undvik tobak – rökstopp.**
2. **Ingen alkohol eller med måtta**, d.v.s. max 1 resp. 2 glas vin/dag (♀ resp. ♂).
3. **Rör på dig** minst 150 minuter per vecka, men gärna mer och varje dag! För barn och ungdomar gäller minst 60 minuter dagligen.
4. **Minska stillasittandet.**
5. **Ät regelbundet:** 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag.
6. **Ät mycket frukt och grönt:** 500 g per dag.

7. **Nötter och frön innehåller bra fetter.**
8. **Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.**
9. **Välj gärna nyckelhålsmärkt.**
10. **Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka**, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg.
11. **Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.**
12. **Välj magra mejeriprodukter.**
13. För en god allmän hälsa är det viktigt med **god munhälsa**.
14. 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>. Gå in under "Fem områden" i vänsterkolumnen och klicka dig vidare. [Bevara munhälsan och må bättra](#)
Screening för undernäring (MNA®SF, Mini Nutreal Assesment):
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_norton_mna_dfri.pdf
http://plus.rjl.se/info_files/infosida43690/riskbedomning_atgarder_raps_sklnutrition_skfall.pdf

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
- [Tips och råd för att öka barnets matlust](#)
- [När ditt barn inte äter](#)

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.

[FYSS: Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

BARN

[Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för "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 förhåll-

ningssättet 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 kompetensportal.

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".

[Lathund för dokumentation av levnadsvanor i VAS](#)

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.

<http://www.regionhalland.se/sv/sidhuvud/bestall-ladda-nar/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](#).

Förslag på externt material

- [Ex på nätbaserad livsstilsanalys](#)
- [1177:s texter om mat, sömn och praktiska råd](#)
- [Livsmedelsverkets information om barn och ungdomar](#)

- [Rikshandboken Barnhälsovård – Sökresultat för ”Fetma”](#)

Utarbetad av Terapigrupp
Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor

Terapigruppens sammansättning och kontakttuppgifter återfinns i kapitel 27.