

Vårdprogram Levnadsvanor



Varför vårdprogram?

Grunden för vårdens möjligheter att erbjuda en god och jämlik vård är den utbildning och kompetens som hälso- och sjukvårdspersonalen besitter.

Behov finns och har funnits av att komplettera med skriftligt stöd och instruktioner.

Vårdprogram är ett normativt dokument (hur det bör vara) och skall följas på gruppnivå.



Vårdprogram Levnadsvanor (för vuxna)

Ett regionalt vårdprogram är ett styrande dokument som utförare av hälso- och sjukvård i Region Skåne ska följa. Regionala vårdprogram tas fram av medarbetare i nära samverkan med berörda sakkunniga. Vårdprogram fastställs av ansvariga för hälso- och sjukvård inom Region Skånes koncernledning.

Hemsida: www.skane.se/vardochriktinjer
E-post: vardochriktinjer@skane.se

- Startsida
- Vård & riktlinjer
- Uppdrag & avtal
- Forskning & utveckling
- Patientadministration
- IT

Du är här: [Startsida](#) / Vård & riktlinjer

Inloggad: Medarbetare

Vård & riktlinjer

[AKO Skåne](#)

[Fackspråkråd](#)

[God Vård](#)

[Gränssnitt öppenvård](#)

[Handböcker](#)

[Hjälpmedel och förbrukningsmaterial](#)

[Hälsorientad Hälso- och sjukvård](#)

Här hittar du metoder, rutiner och kunskapsunderlag för all hälso- och sjukvård som Region Skåne finansierar. Kunskapsstyrning leder till en mer kunskapsbaserad och ändamålsenlig vård. Detta inkluderar också områden som patientsäkerhet och smittskydd.

OBS! Strukturen som utgår från medicinska områden är under uppbyggnad. Den kommer att fyllas på med kvalitetssäkrade dokument efter hand.

Direktlänkar

[Habilitering och Hjälpmedel](#)

[Labmedicin Skåne](#)

[Läkemedel](#)

[Psykiatri Skåne](#)

<http://www.skane.se/vardgivarwebben>

[Nutrition](#)

[Patientsäkerhet - Säker vård](#)

[Sjukskrivning & rehabilitering](#)

[Standardiserade vårdplaner \(SVP\)](#)

[Triage](#)

[Vaccination](#)

[Vård i nära relationer](#)

[Vård i rimlig tid](#)

[Vårddata i registrering och uppföljning](#)

[▶ Akut- och prehospital sjukvård](#)

[▶ Anestesi, operation och intensivsjukvård](#)

[▶ Anestesi, operation och intensivsjukvård](#)

[▶ Barn och ungdomar](#)

[▶ Bild- och funktionsmedicin](#)

[▶ Blod och blodbildande organ](#)

[▶ Cancer](#)

[▶ Endokrina organ](#)

[▶ Gynekologi, graviditet och förlösning](#)

[▶ Habilitering och rehabilitering](#)

[▶ Hjärta och kärl](#)

[▶ Hud och allergi](#)

[▶ Infektioner](#)

[▶ Levnadsvanor](#)

Nationella länkar

Externa webbsidor och pdf-filer öppnas i nytt fönster

[Öppna jämförelser \(SKL\)](#)

[Nationella riktlinjer \(Socialstyrelsen\)](#)

VEM? All sjukvårdspersonal som har kontakt med patienter.

NÄR? I ett möte med patienten där det är lämpligt utifrån relevans och patientens medicinska tillstånd att ta upp frågor om levnadsvanor.

Enkel rådgivning – Utforska patientens syn på en eller flera levnadsvanor samt ge generella råd.

- Utforska vad patienten vet – vad känner han/hon till om...?
- Erbjud information – kort, anpassad efter patientens förkunskaper.
- Utforska vad detta innebär för patienten.
- Utforska patientens motivation till förändring utifrån hur viktigt han/hon tycker det är samt hur beredd han/hon är att göra en förändring.

Vill patienten ha stöd för att förändra levnadsvanor?

Journaldokumentation

Bedömning av levnadsvanorna.
Patientens ställningstagande till eventuellt erbjuden åtgärd.
Eventuella mått för levnadsvanorna.

Åtgärds-koder

Tobak	DV111
Riskbruk alkohol	DV121
Otillräcklig FA	DV131
Ohälsosamma matvanor	DV141

VEM? Personal med kompetens i patientcentrerat samtalsmetodik samt kunskap om motiverande strategier och förändringsarbete.

NÄR? Vid ett längre besök där levnadsvanor diskuteras utifrån påverkan på patientens hälsotillstånd alternativt där levnadsvanorändringar är en del av behandlingen.

**Riskbruk alkohol
Otillräcklig fysisk
aktivitet**

VEM? Specialutbildad personal med kompetens att arbeta med beteendeförändring kopplat till den specifika levnadsvanor

NÄR? Vid ett besök enbart bokat för samtal om levnadsvanor och eventuella förändringar av den utifrån ett beteendeperspektiv.

**Tobaksbruk
Ohälsosamma
matvanor**

Rådgivande samtal + tillägg

använd verktygen i Motiverande samtal (MI)

- Skapa samarbetsklimat (lyssna, bekräfta och spegla det patienten säger).
- Utforska patientens motivation (öppna frågor, motivationsskalor).
- För- och nackdelar med ändrat beteende (ambivalenskorset).
- Framkalla förändringsprat och stärk tilltron till den egna förmågan (öppna frågor, bekräfta).
- Eventuellt uppmontra patienten att göra ett åtagande för förändring (skriftligt eller muntligt överenskommelse som kan följas upp vid nästa tillfälle).

Kvalificerat rådgivande samtal

- Utgå från patientens önskemål och unika behov skapa en plan för förändring av levnadsvanor.
- Stegvisa förändringar och hemuppgifter för patienten mellan kontakterna, olika självregistreringar kan ingå
- Fortsatt stöd efter att patienten genomfört förändringen
- Stöd med problemlösning vid svårigheter samt inslag av återfallsprevention för att skapa förutsättningar för varaktig förändring av levnadsvanor

I arbetet finns inslag av att arbeta både med tankar, känslor och beteenden kopplat till levnadsvanor.

Journaldokumentation

Sammanfatta kort vad samtalet innehållit, patientens eventuella åtagande för förändring. Åtagandet ska vara uppföljningsbart. OBS! Uppföljning ingår i interventionen för otillräcklig fysisk aktivitet.

Endast vid individuella besök!

Åtgärds-koder

Rekommenderad åtgärd understruket.

Tobak	DV112
Riskbruk alkohol	DV122
Otillräcklig FA	DV132
Fysisk aktivitet på Recept	DV200
Ohälsosamma matvanor	DV142

Journaldokumentation

Sammanfatta kort vad samtalet innehållit och vilken/vilka överenskommelser du gjort med patienten till nästa tillfälle.

Endast vid individuella besök med undantag för gruppehandling vid tobaksavvänjning!

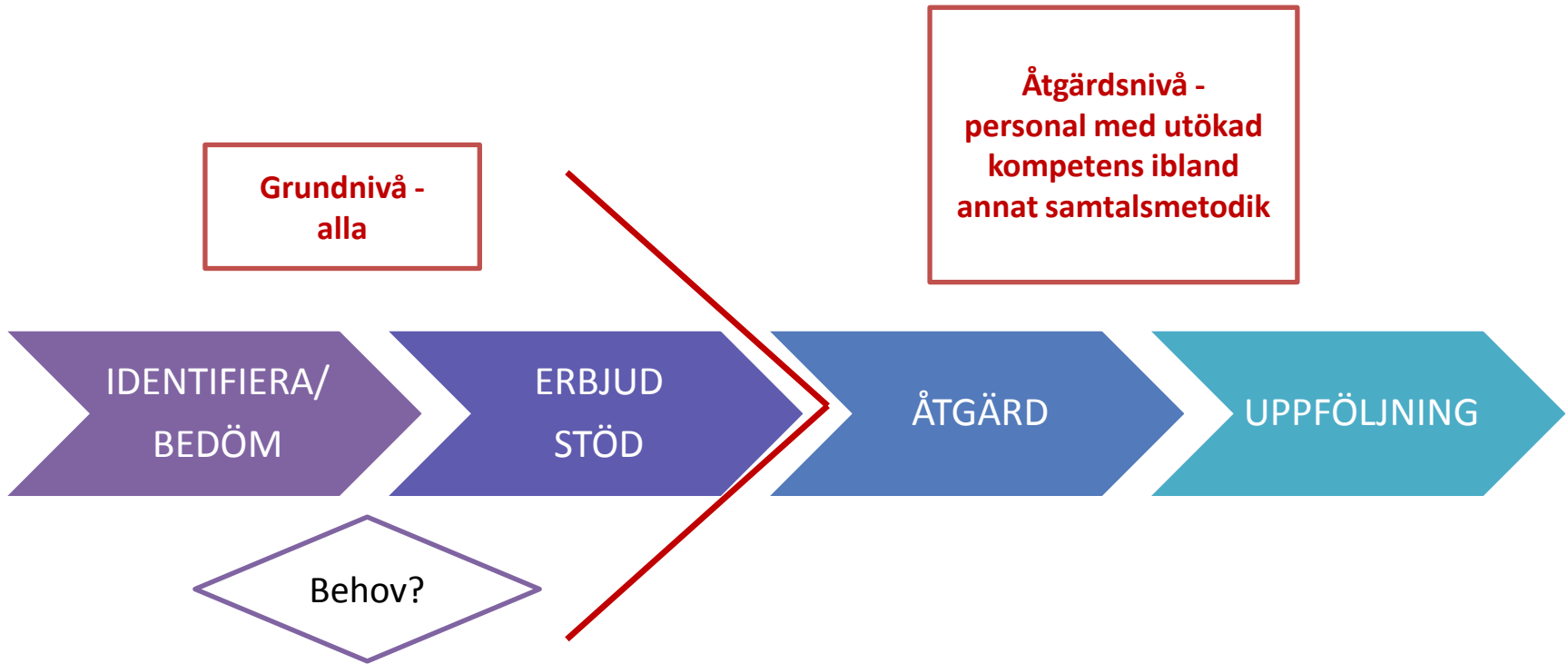
Åtgärds-koder

Rekommenderad åtgärd understruket.

Tobak	DV113
Riskbruk alkohol	DV123
Otillräcklig FA	DV133
Ohälsosamma matvanor	DV143

**Grundnivå -
alla**

**Åtgärdsnivå -
personal med utökad
kompetens ibland
annat samtalsmetodik**



Behov?

Basutbildning (3 t)

- Samtal om levnadsvanor – det goda samtalet
- När ska man prata om levnadsvanor?
- Vad behöver jag veta för att identifiera en ohälsosam levnadsvana?
- Vilket stöd ska patienten erbjudas?
- Vem gör vad för att stödja patienten?
- Hur dokumenterar jag och registrerar jag?

Tilläggsutbildningar

Motiverande samtal (2+1 dag)

Workshop: Att arbeta med beteendeförändring (1 d)

FaR-utbildning

Inspirationsdag om riskbruk

- Vad påverkar om jag tar upp alkohol med patienten?
- Presentation av alkoholavsnittet i Vårdprogrammet
- Korta faktaföreläsningar:
 - Riskbruk och diabetes
 - Riskbruk och hjärtsjukdom
 - Riskbruk och sömnstörning, depression, ångest
 - Riskbruk och cancer
 - Alkohol och sjukskrivning
 - Nykter operation

Webbutbildningar

- Basutbildning
- Nykter operation

Strategier för implementering

”Efterslätrarna”

