



Rådgivning vid ohälsosamma levnadsvanor kan vara en del i prevention och behandling av olika diagnoser/tillstånd

Presentation på HFS vårmöte 2018-03-22

Kerstin Damström Thakker och Lena Lundh



Projektets syfte

Att stödja implementeringen av de nationella riktlinjerna genom att redovisa hur *rekommendationer om rådgivning vid ohälsosamma levnadsvanor som ett led i prevention och behandling av olika diagnoser/tillstånd* kan integreras i Rek-listor.



Genomförande 1

- Enkät till processledarna i början av juni 2017
- 2 projektledare och en referensgrupp
 - Temagrupperna Alkoholprevention, Fysisk aktivitet, Matvanor, Tobaksprevention och Hälsofrämjande primärvård
 - HFS och SKLs nationella programråd för levnadsvanearbete inom hälso- och sjukvård

Genomförande 2

- Sökningar i Rek-listor enligt länkar från processledarna
 - 2 sökord per levnadsvana
- Sammanställning av övriga enkätfrågor inklusive kategorisering av processen från förslag till införande av rekommendationer

Sökord

- Tobaksbruk – **tobak + rök**
- Riskbruk av alkohol – **riskbruk + alkohol** (ej alkoholberoende)
- Otillräcklig fysisk aktivitet – **fysisk aktivitet + motion**
- Ohälsosamma matvanor – **mat + kost**

Vad som registrerades 1

- Rekommendationer om *rådgivning vid ohälsosamma levnadsvanor som ett led i prevention och behandling av olika diagnoser/tillstånd*
- Rekommendationer i enlighet med Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder
- *Diagnos/tillståndsspecifika rekommendationer*
- Landstingens/regionernas egna rekommendationer

Vad som registrerades 2

- Landsting/region + år + dokumentens benämning (Rek-lista eller annat relaterat dokument)
- Rekommendationer för levnadsvanor
 - Vilka? Hur formulerade? Hur benämnda?
- Rekommendationer för diagnoser/tillstånd
- Vilka? Hur formulerade? Hur benämnda?
- Citat, ibland förkortade, fokus det specifika för levnadsvanan

Om de genomsökta dokumenten

- Hälften av landstingen/regionerna införde för första gången rekommendationer för minst 10 år sedan
- De flesta Rek-listor uppdateras årligen
- Rekommendationerna fanns i
 - 19 landstings/regioners Rek-listor
 - i både Rek-listan och annat relaterat dokument i 3 landsting/regioner
 - Enbart i annat dokument i 2 landsting/regioner

Olika och ibland diffusa begrepp

- **Tobak**
- **Riskbruk:** ”hög alkoholkonsumtion”, ”komplicerande alkoholanvändning”, ”överkonsumtion av alkohol” ..
- **Fysisk aktivitet**
- **Mat:** ”rätt kost”, ”väl sammansatt kost”, ”allsidig kost” ..



HFS

För hur många levnadsvanor gavs rekommendationer?

- Svar från samtliga 21 landsting/regioner
- Antal landsting/regioner med rekommendation för
 - *minst en levnadsvana* 21/21
 - *alla fyra levnadsvanorna* 16/21
 - *två levnadsvanor* 2/21
 - *enbart en levnadsvana* 3/21



För vilka levnadsvanor gavs rekommendationer?

- Antal landsting/regioner med minst en rekommendation vid
 - tobaksbruk 21/21
 - otillräcklig fysisk aktivitet 18/21
 - ohälsosamma matvanor 17/21
 - riskbruk av alkohol 16/21



Gemensam rekommendation alla 4 levnadsvanorna (Kronoberg)

- Diabetes, Hormoner, Vitamin D:
Diabetes
- Frakturprevention - Osteoporos
- Gynekologi och Graviditet:
Graviditet
- Hjärta-kärl
- Mage-tarm, Obesitas: Mage-
tarm; Obesitas
- Munhåla
- Neurologi och stroke: Migrän;
TIA/Stroke – sekundärprevention
- Obstruktiva lungsjukdomar,
Tobaksavvänjning: Obstruktiva
lungsjukdomar
- Psykiatri
- Smärta

Rekommendation: **Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: tobak/fysisk aktivitet/alkohol/mat.**

Rekommendationer om Hälsosamma levnadsvanor (Stockholm)

- Endokrinologi: Diabetes mellitus .. **Hälsosamma levnadsvanor** .. *Regelbunden fysisk aktivitet. Överväg FaR. Rekommenderad fysisk aktivitet vid diabetes mellitus; www.fyss.se*
- Osteoporos .. **Hälsosamma levnadsvanor**. Viktiga livsstilsfaktorer/åtgärder för prevention och behandling av osteoporos: **Rekommendera rökstopp och erbjud stödjande insats.**

Rekommendationer med hänvisning till de nationella riktlinjerna (Uppsala)

- Hjärta & Kärl: Hypertoni .. *Alla hypertoniker ska behandlas med åtgärder kring levnadsvanor, oavsett om läkemedel behövs som tillägg.* I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för *sjukdomsförebyggande metoder* ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med hypertoni. *Man bör .. regelbundet ta upp frågor kring tobaksbruk .. och vid behov erbjuda stöd till förändring ..*



HFS

Rekommendationer med hänvisning till de nationella riktlinjerna (Gävleborg)

- Sjukdomsförebyggande metoder: **Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder** ger stöd till evidensbaserade åtgärder för att motivera personer med ohälsosamma levnadsvanor .. till förändring. ..
- Diagnosspecifika rekommendationer vid **riskbruk alkohol**: För vissa grupper är *riskbruk av alkohol* mer riskfyllt än för andra, ***det är särskilt angeläget att erbjuda rådgivande samtal.*** ..
- ***Rekommendation om rådgivande samtal (prioritet 3)*** ges vid Leverpåverkan; Övervikt/fetma; Hjärt-kärlsjukdom/Hjärt-kärlsjukdom, Högt blodtryck, Blodfettsubstans; Cancer; Psykiatri/Schizofreni, Depression och ångest; Kronisk smärta; Operation; Hudsjukdom och för föräldrar eller andra vårdnadshavare till spädbarn- och småbarn. ..

Redovisning av diagnoser/tillstånd

- I de nationella riktlinjerna högt prioriterade diagnoser/tillstånd - prioritet 1-3, hälso- och sjukvården ”bör” erbjuda åtgärder
- Andra diagnoser/tillstånd med lägre eller ingen prioritet
- Kroniska sjukdomar som för någon av levnadsvanorna förekommer i PrimärvårdsKvalitet (PvK)
 - PvK ger vårdcentralerna möjlighet att följa sina data och sin utveckling som underlag för förbättringsarbete

Rekommendationer vid **tobaksbruk** - vanligaste diagnoser/tillstånd

- KOL 19/21
- Diabetes 15/21
- Osteoporos 13/21
- Högt blodtryck 11/21
- Hjärt-kärlsjukdom, blodfettssrubbningsar, astma 9/21

Rekommendationer vid **riskbruk alkohol** - vanligaste diagnoser/tillstånd

- Diabetes, mage/tarm, osteoporos 10/21
- Högt blodtryck, depression/ångest 8/21
- Gikt, blodfettsrubbningsar, Restless
legs syndome (RLS) 7/21



Rekommendationer vid **otillräcklig fysisk aktivitet** – vanligaste diagnoser/tillstånd

- Diabetes 17/21
- KOL, Osteoporos 14/21
- Depression/ångest 13/21
- Högt blodtryck, mage/tarm 12/21
- Kronisk smärta, astma 11/21



Rekommendationer vid **ohälsosamma matvanor** – vanligaste diagnoser/tillstånd

- Diabetes 16/21
- Mage/tarm 13/21
- Osteoporos 10/21
- Hjärt-kärlsjukdom, blodfetsrubbingar,
högt blodtryck 6/21



Processen från förslag till införande av rekommendationer

- 1: *Rekommendationer stöds av intresserad expertgrupp*
- 2: Rekommendationer – men inte för matvanor
- 3: Allmän information om de nationella riktlinjerna
- 4: Avsnitt om levnadsvanor i inledning och varje relevant avsnitt
- 5. Fokus fysisk aktivitet
- 6: Fokus läkemedel
- 7: Rekommendationer i annat till Rek-listan relaterat dokument

Redovisning av hela materialet

- I rapporten sammanfattas resultaten
- I de separata bilagorna 3-6 presenteras hela materialet per levnadsvana – både rekommendationer och diagnoser per landsting/region
- Den som är intresserad kan få bilagorna per levnadsvana för sitt eget landsting/sin egen region

Diskussion: Hur går vi vidare?

- Hur bäst säkerställa att personal inom hälso- och sjukvården har kunskaper om vid vilka diagnoser/tillstånd det är relevant att uppmärksamma levnadsvanor?
- Hur kan resultaten användas på bästa sätt i landsting/regioner?
- För vilka nationella aktörer kan resultaten vara av intresse och hur kan de på bästa sätt använda resultaten?



Kontaktuppgifter:

Kerstin Damström Thakker, med dr, senior rådgivare, Stockholms läns landsting, kerstin.damstrom@thakker.se

Lena Lundh, distriktssköterska, med dr, Stockholms läns landsting, lena.k.lund@sll.se