

# Handlingsplan

## Levnadsvanearbete enligt Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor i Region Jämtland Härjedalen

”Det förebyggande arbetet kan ske både före och efter insjuknande. Begreppet primär prevention innebär insatser som avser att förhindra att sjukdom uppkommer, medan sekundär prevention avser insatser för att förhindra återinsjuknande men också tidig upptäckt av sjukdom. En effektiv prevention och ett hälsofrämjande förhållningssätt kan innebära ekonomiska besparingar för individen, för hälso- och sjukvården och för samhället men också i ökat välbefinnande hos individen.”

*Regeringens proposition 2017/18:249 Målområde 8 En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård*

**80 procent av all kranskärslsjukdom och stroke samt minst 30 procent av all cancer skulle kunna förebyggas genom hälsosamma levnadsvanor / Socialstyrelsen och Läkarsällskapet**

”Ohälsosamma levnadsvanor är vanliga i befolkningen. Hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män har minst en ohälsosam levnadsvana. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet utgör viktiga riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar, som till exempel hjärtkärlsjukdom, cancer eller typ 2-diabetes. Tillsammans bidrar dessa levnadsvanor till cirka en femtedel av den samlade sjukdomsburden i Sverige.”

*Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor 2018*

”**Mål 4.** Ett övergripande mål är att hela hälso- och sjukvården genomsyras av ett hälsofrämjande perspektiv och detta ska vara en självklar del i all vård och behandling.”

”För att uppnå större jämlikhet och jämställdhet i hälso- och sjukvården ska det finnas en medvetenhet hos medarbetarna i Region JH om att olika grupper har olika hälsa, ohälsa samt vårdbehov. Särskilt utsatta är individer med ogynnsamma livsvillkor – individer med låg socioekonomisk status. Dessa är också svårast att nå med hälsofrämjande insatser och bör prioriteras.”

”Region JH behöver utveckla och tillämpa hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande metoder genom att systematiskt integrera dessa i allt löpande arbete.”

*Långsiktig utvecklingsplan för god ekonomisk hushållning 2015-2025 Region Jämtland Härjedalen*

Ett aktivt folkhälsoarbete samt en god och effektiv vård är tillväxtfaktorer för hela Jämtland Härjedalen som bidrar till en friskare befolkning. Folkhälsa är viktigt att arbeta med på ett systematiskt och målinriktat sätt som ska vara hälso- och sjukdomsförebyggande och där det är möjligt även främjande för att åstadkomma en god och jämlik hälsa för hela befolkningen. Region Jämtland Härjedalens ska ha en stödjande funktion för dem som behöver och vill göra förbättringar i sina levnadsvanor.

*Regionplan Region Jämtland Härjedalen 2020-2022*

I enlighet med ovanstående ska Region Jämtland Härjedalen arbeta både strategiskt och konkret med hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete efter Socialstyrelsens riktlinjer ”Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor”.

### **Tobak**

- Tobakspreventionsarbete patient
- Utbildning och kunskapspåfyllnad av diplomerade tobaksavvänjare och annan personal

### **Alkohol**

- Alkoholpreventionsarbete patient
- Kunskapspåfyllnad personal

### **Fysisk aktivitet**

- Fysisk aktivitetspreventionsarbete patient
- Utbildning och kunskapspåfyllnad av Fysisk aktivitet och FaR (Fysisk aktivitet på recept) personal

### **Goda matvanor**

- Goda matvanepreventionsarbete patient
- Utbildning och kunskapspåfyllnad av goda matvanor personal

### **Dokumentation**

- Levnadsvanearbete efter Socialstyrelsens riktlinjer dokumenteras i COSMICs mall Levnadsvanor – Rådgivande samtal.

”Omvärldsbeskrivning av det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet – exempel på aktiviteter inom Hälso- och sjukvården, Region Jämtland Härjedalen 2019”

---

Hans Svensson  
Regiondirektör