

Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder

*tobaksbruk,
riskbruk av alkohol,
otillräcklig fysisk aktivitet
ohälsosamma matvanor*



Bakgrund till riktlinjerna

Ingen enhetlig praxis och stor variation mellan landsting och vårdenheter.

- Vara underlag för öppna och systematiska prioriteringar inom hälso- och sjukvården.
- Att stimulera att arbeta utifrån vetenskapligt utvärderade metoder och effektiva åtgärder.
- Ge rekommendationer om metoder för att förebygga sjukdom genom att stödja patienter att förändra en ohälsosam levnadsvana.

Socialstyrelsen har ett regeringsuppdrag att,
i samarbete med professionerna,
sprida kunskap om de nationella riktlinjerna för
sjukdomsförebyggande metoder

Implementering pågår i hela landet t.o.m. 2014



m.fl.

Vilka omfattas av riktlinjerna?

Vuxna med ohälsosamma levnadsvanor

Särskilda tillstånd

Inför operation, vid graviditet, vid amning och när man är förälder

Högriskgrupper

Ökad risk för negativa hälsomässiga konsekvenser, t.ex. person med lungsjukdom som röker

Enligt gällande evidens kan hälsosamma levnadsvanor förebygga:

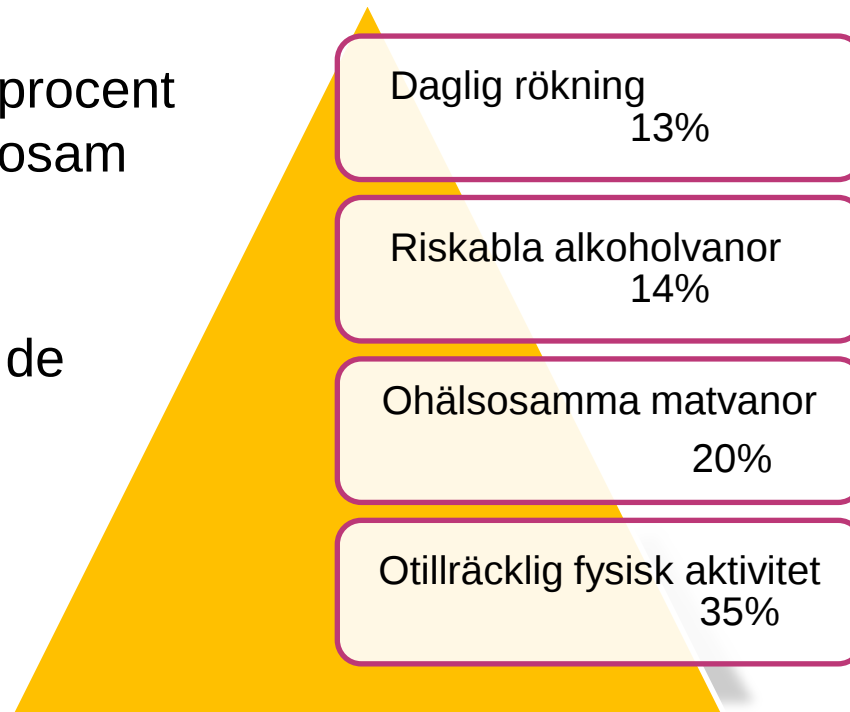
- 80 procent av all kranskärlsjukdom och stroke
- 30 procent av all cancer,
- förebygga eller fördröja utvecklingen av typ 2 diabetes



Så här vanliga är några av de ohälsosamma levnadsvanorna hos den svenska befolkningen

Hälften av alla kvinnor och 65 procent av männen har minst en ohälsosam levnadsvana.

De utvalda levnadsvanorna är de vanor som bidrar mest till sjukdomsburden.



Sammantagen risk för sjukdom, försämrad livskvalitet och död

Daglig rökning	Kraftigt till mycket kraftigt förhöjd risk
Riskbruk av alkohol	Kraftigt förhöjd risk
Ohälsosamma matvanor	Kraftigt förhöjd risk
Otillräcklig fysisk aktivitet	Kraftigt förhöjd risk
Daglig snusning	Något till måttligt förhöjd risk

Viktigt att samtala om levnadsvanor

Vem ska göra det?

När ska man göra det?

Hur ska man göra det?



Riktlinjernas rekommendationer

Alla åtgärder är någon form av samtal

Tre nivåer:

- enkla råd
- rådgivande samtal
- kvalificerat rådgivande samtal

Nivåerna skiljs åt i tid, innehåll och krav på utbildning

Alla förutsätter att hälso- och sjukvårdspersonalen har kunskap om den levnadsvana åtgärden gäller

Hälso- och sjukvården bör erbjuda patienter:

Levnadsvana	Åtgärd
Rökning	Kvalificerat rådgivande samtal
Riskbruk av alkohol	Rådgivande samtal
Otillräcklig fysisk aktivitet	Rådgivande samtal med tillägg och särskild uppföljning
Ohälsosamma matvanor	Kvalificerat rådgivande samtal

Enkla råd

- Mycket korta, standardiserade råd eller rekommendationer
- Ingen särskild uppföljning
- Tar mindre än 5 minuter
- Kan kompletteras med skriftlig information

Rådgivande samtal

- **Dialog** som anpassas till personen
- **10-15 minuter**, upp till 30 minuter
- Kan kompletteras med **verktyg och hjälpmedel** samt särskild uppföljning
- Kan inkludera motiverande strategier

Kvalificerat rådgivande samtal

- **Dialog** som anpassas till personen
- minst 30 minuter
- Motiverande strategier
- Särskild **struktur och uppföljning**
- **Utbildning i samtalsmetodik**
t.ex. MI, KBT,

Enkla råd

Rådgivande samtal
*Kvalificerat
rådgivande samtal*



ALLA

*Särskilt
utbildad
personal*

Hälsofrämjande förhållningssätt

- Stödja patienten att **ta kontroll** över sin hälsa
- Erbjud patienten kunskap, verktyg och stöd i sin hälsoutveckling
- Ta hänsyn till patientens **motivation** till förändring
- Viktigt att **uppmuntra till förändring** och inte skuldbelägga patienten
- Gör enskild bedömning om när och på vilket sätt frågor om levnadsvanor ska ställas.



Hänvisning och skriftlig information

Hälsokoordinator

Hälsocentrum Västmanland

Hälsocenter / Tobaksenheten / Självhjälpscentrum

Testa dina levnadsvanor

Webben

slv.se

1177.se

slutarokalinjen.org

alkohollinjen.se

folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden

natverket-hfs.se/



Definitioner

Hälsofrämjande är

åtgärd för att stärka eller bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande

Sjukdomsförebyggande är

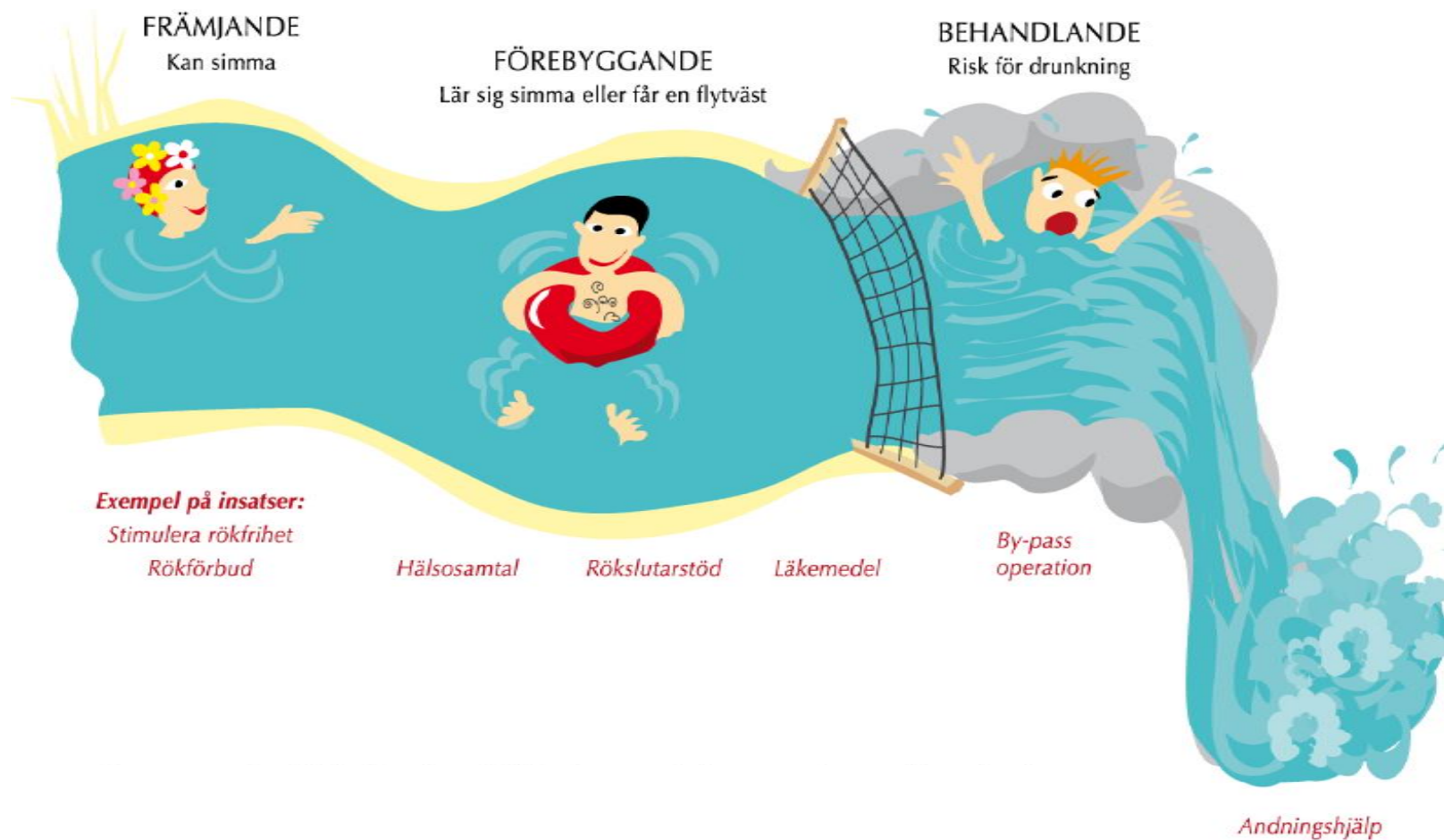
åtgärd för att förhindra uppkomst av eller påverka förlopp av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem

Enligt Socialstyrelsens termbank

Hälsoinriktning är

ett samlingsbegrepp inom landstinget Västmanland

Floden och vattenfallet – en symbolik för våra insatser



“Varje möte vården ska ses som en möjlighet
att stärka friskfaktorer och främja hälsa”

Landstingsplanen 2013-15

Din insats gör skillnad !