

RPT Levnadsvanor

GAP-analys Vårdprogram Levnadsvanor

Uppdrag RPT Levnadsvanor

- **Identifiera gap mellan nuläge och önskat läge enligt vårdprogrammet (prioritet 1-3 i första hand, prioritet 4-7 om högre prioritet ej finns)**
- Föreslå strategier för att överbrygga gapet
- Beskriva och analysera konsekvenser av strategierna
- Föreslå åtgärder för att införa vårdprogrammet
- Utgöra ett expertstöd till andra regionala programområden och processteam i deras arbete med levnadsvanor

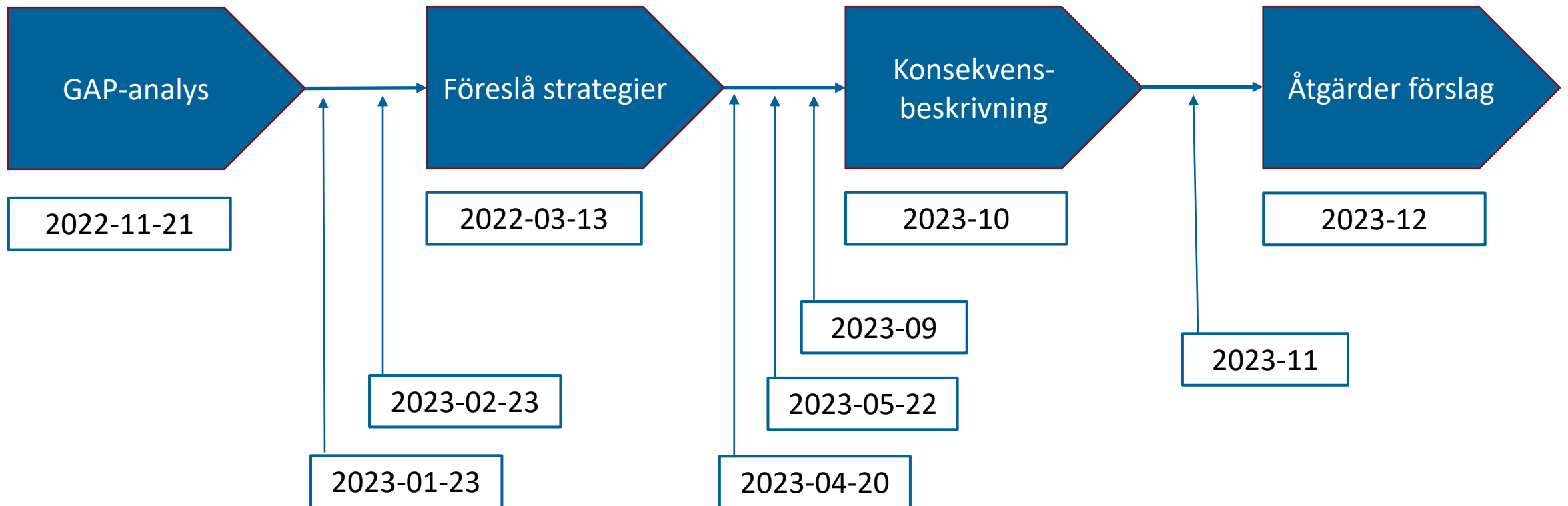
Medlemmar Regionalt processteam Levnadsvanor (15 personer)

Läkare (ordförande)	Södra Älvsborgs sjukhus
Fysioterapeut (koordinator)	Centrum för fysisk aktivitet, Regionhälsan
Dietist	Central barnhälsovård Fyrbodals, Regionhälsan
Enhetschef Elevhälsan	Uddevalla kommun
Fysioterapeut	Mölndals kommun
Sjuksköterska	Onkologi, Skövde sjukhus
Processledare	Södra Älvsborgs sjukhus
Distriktssköterska	Närhälsan, Borås
ST-läkare allmänmedicin	Capio Vårdcentral, Angered
Dietist	Primärvårdens dietistenhet, Regionhälsan
Barnmorska	Uddevalla Barnmorskemottagning, Regionhälsan
Tandhygienist	Folktandvården, Göteborg
Hälsopedagog	Hälsocoach online, Regionhälsan
Patientföreträdare	Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa Västra Götaland
Patientföreträdare	Riksförbundet HOBS - Hälsa oberoende av storlek

Referensgrupp (6 personer)

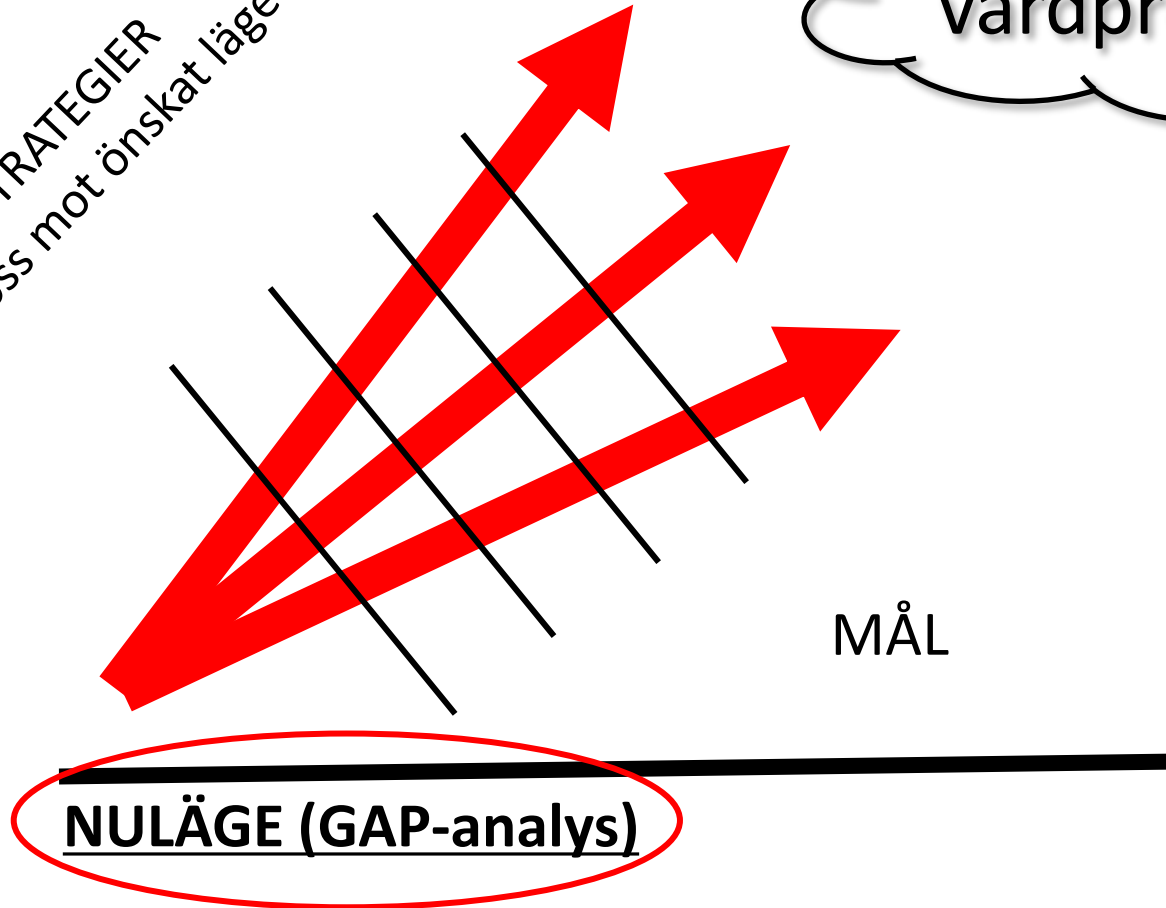
Patientföreträdare	Cancer, Hjärt-kärlsjukdom, Diabetes, Levnadsvanor
--------------------	---

Arbetsprocess



VÅRA STRATEGIER
som tar oss mot önskat läge

Nationellt
vårdprogram



Hur våra kunskapsstöd hänger ihop

Nationella riktlinjer levnadsvanor (Socialstyrelsen)

Vad ska vi göra?

Målgrupp: beslutsfattare för vårdens och omsorgens utbud och innehåll

Nationellt vårdprogram levnadsvanor

Hur ska vi göra?

Målgrupp: vårdpersonal som möter patienter och chefer från första linjen

Personcentrerade och sammanhållna vårdförlopp

När och var ska det göras?

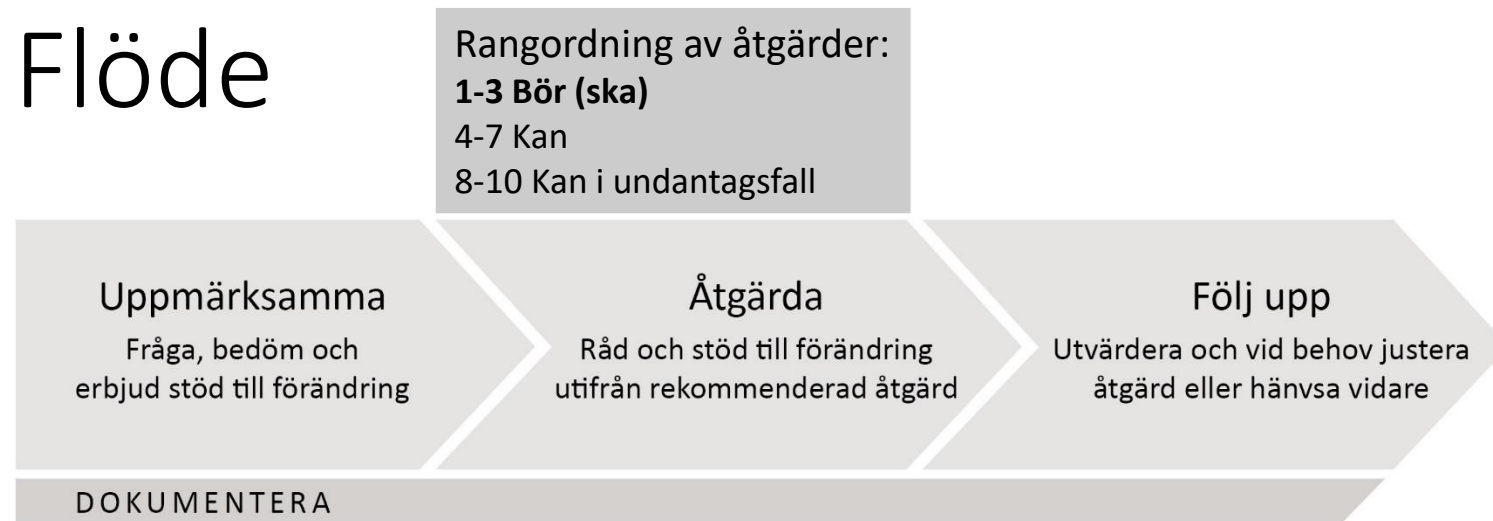
Målgrupp: andra vårdförlopp, målet är att levnadsvaneaspekten skall beaktas i alla vårdförlopp.



Huvudavsnitt i vårdprogrammet

- Tobak
- Alkohol
- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Barn och unga
- Inför operation
- Riktade hälsosamtal

Flöde



Målgrupper med särskilda behov

■ Barn och unga

■ Gravida

■ Vuxna med särskild risk

- Flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt
- Sjukdom t.ex. diabetes, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, depression
- Fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
- Social sårbarhet, t.ex. låg socioekonomisk ställning
- Biologiska riskmarkörer t.ex. högt blodtryck, blodfettsrubbningsar, övervikt

■ Äldre (över 65 år)

■ Inför operation

Rådgivningsnivåer

Råd ges när det är relevant och lämpligt samt med respekt för patientens självbestämmande.

Enkla råd

Ge information och **korta standardiserade, evidensbaserade råd** om levnadsvanor. Kan erbjudas för att väcka intresse och motivera till rekommenderade åtgärder. Råden kan kompletteras med skriftlig information.

Tid: kräver **oftast mindre än 5 minuter**.

Rådgivande samtal

Utgår från den enskilde patientens situation

Kan genomföras i samband med att den ohälsosamma levnadsvanan uppmärksammas eller vid ett senare tillfälle.

Kvalificerat rådgivande samtal

Mer omfattande insats än det rådgivande samtalet och förutsätter att personalen har **god kunskap om levnadsvanan och utbildning i metoden som används för samtalet**.

Fördjupad kartläggning av levnadsvanan och patientens förkunskaper görs i dialog med patienten. Innebär en **hög grad av personcentrering och individanpassning** genom att råden anpassas till individens diagnos, kunskapsnivå, förutsättningar och önskemål.

Fokus på en levnadsvana och sker vanligen vid ett särskilt avsatt tillfälle. Samtalet kan ges individuellt eller i grupp. **Kräver uppföljning** vid ett eller flera tillfällen. Uppföljningen kan omfatta fysiskt återbesök, telefonsamtal eller digital kontakt.

Kompetenskrav

All hälso- och sjukvårdspersonal med självständig patientkontakt bör ha kompetens att ge enkla råd.

Enkla råd

- Grundläggande kunskap om respektive levnadsvana för att kunna ge korta, standardiserade råd om hälsosamma levnadsvanor

Rådgivande samtal

Utöver det som gäller vid enkla råd:

- Ämneskunskap om respektive levnadsvana och dess påverkan på hälsa, diagnos och tillstånd
- Kunna tillämpa personcentrerat och hälsofrämjande förhållningsätt och motiverande strategier
- Kunna använda verktyg för att bedöma patientens motivation och beredskap till förändring

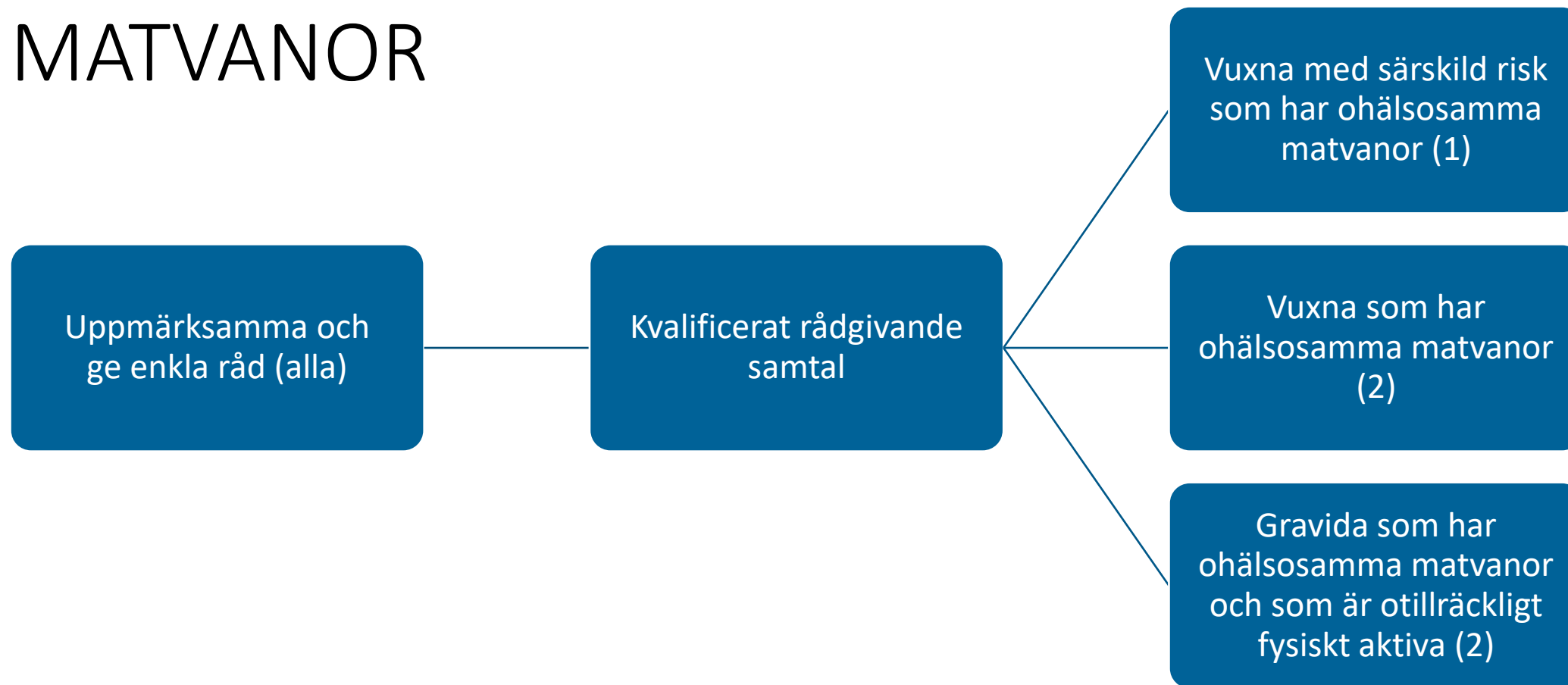
Kvalificerat rådgivande samtal

Utöver det som gäller vid rådgivande samtal:

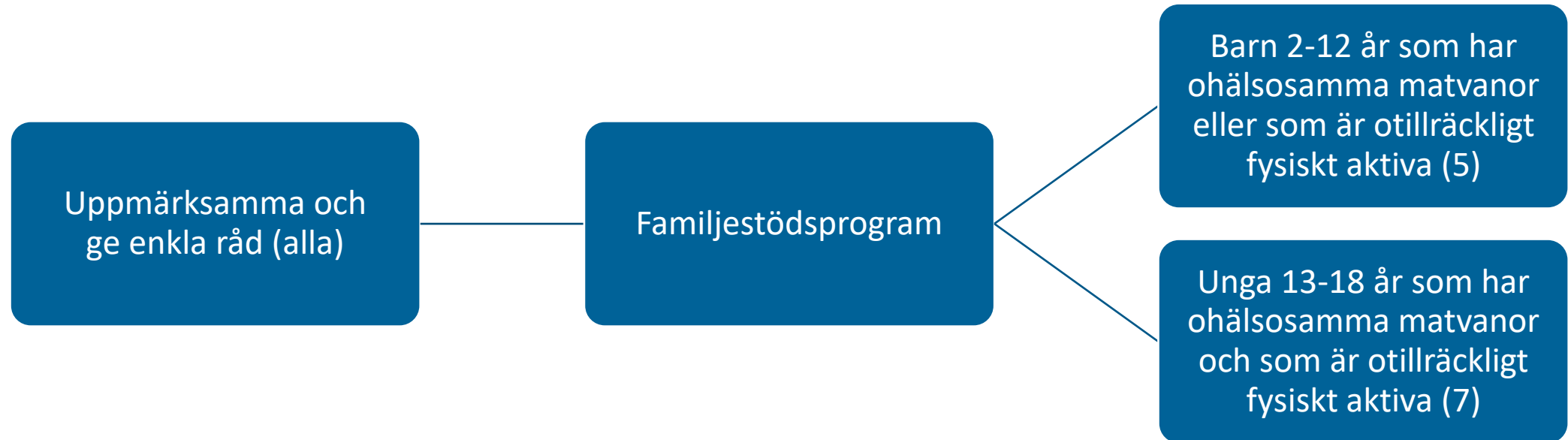
- Högskole-/universitetsutbildning med relevans för levnadsvanan eller specifik kompetens
- Kompetens att tillämpa teoribaserade och strukturerade åtgärder som motiverande strategier och beteendetekniker
- Fördjupad ämneskunskap om den levnadsvana som berörs och dess påverkan på hälsa, diagnos och tillstånd
- Regelbundet delta i fortbildning och följa kunskapsutvecklingen samt vara uppdaterad avseende evidens inom den specifika levnadsvanan. Regelbundet och i tillräcklig omfattning arbeta med patienter som ska genomföra förändringar inom den specifika levnadsvanan

GAP-analys

VUXNA MATVANOR



BARN OCH UNGA MATVANOR



MATVANOR

Alla!

UPPMÄRKSAMMA

Inled samtalet med att be om lov att utforska personens matvanor.

- *Dina matvanor kan ha betydelse för din hälsa och hur du mår. Är det okej att vi pratar en stund om dina matvanor?*

Utgå från kostindex för att få en första uppfattning om personens matvanor. Dokumentera.

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

Tre gånger per vecka eller oftare	3 p
Två gånger per vecka	2 p
En gång i veckan	1 p
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta etc)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft?

Två gånger per dag eller oftare	0 p
En gång per dag	1 p
Några gånger i veckan	2 p
En gång i veckan eller mer sällan	3 p

Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen Nästan varje dag Några gånger i veckan En gång i veckan eller mer sällan

Bedöm personens matvanor

0 - 4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

5 - 8 poäng indikerar eventuellt ohälsosamma matvanor, gör en individuell bedömning

9 - 12 poäng indikerar i stort sett hälsosamma matvanor

Personer som sällan äter frukost och har lågt kostindex ges särskild uppmärksamhet.

MATVANOR

Alla med ohälsosamma matvanor

ÅTGÄRDA

Återkoppla och diskutera resultatet på kostindex med personen. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid ohälsosamma matvanor, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- Vad känner du till om hur dina matvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?
- Är det okej att jag berättar om hur dina matvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?
- Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra matvanor?

Enkla råd KVÅ-kod DV141

Kan ges av dig som uppmärksammat ohälsosamma matvanor. Informera kort om att matvanorna kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. När det är relevant, uppmuntra personen till förbättrade matvanor utifrån Livsmedelsverkets kostråd "Hitta ditt sätt". Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Dokumentera.



MER

grova grönsaker
baljväxter
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

- 1 fullkorn
- 2 Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
- 3 magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och
chark
salt
socker
alkohol

Källa: Livsmedelsverket

Erbjud hänvisning/remiss till kvalificerat rådgivande samtal, i andra hand rådgivande samtal.

VUXNA MATVANOR

Gravida som har ohälsosamma matvanor och som är otillräckligt fysiskt aktiva (2)

Vuxna med särskild risk som har ohälsosamma matvanor (1)

Vuxna som har ohälsosamma matvanor (2)

Kvalificerat rådgivande samtal *KVÅ-kod DV143*

Genomförs vid flera tillfällen och förutsätter god ämneskunskap samt utbildning i samtalsmetoden. Omfattar en fördjupad kartläggning och rådgivning utifrån individens diagnos, kunskapsnivå, förutsättningar och önskemål. Kvalificerat rådgivande samtal till personer med sjukdom som behöver specifik nutritionsbehandling bör ges av legitimerad dietist. Dokumentera.

■ Hur ser nuläget ut?

- Var sker samtalen?
- I vilken omfattning sker det?
- Hur dokumenteras det?
- Hur följs det upp?

BARN OCH UNGA MATVANOR

Barn 2-12 år som har
ohälsosamma matvanor eller
som är otillräckligt fysiskt aktiva (5)

Unga 13-18 år
som har ohälsosamma matvanor
och som är otillräckligt
fysiskt aktiva (7)

- Barn 2-12 år: Erbjud initialt familjer med barn som bedömts ha ohälsosamma matvanor riktade insatser i form av hälsovägledning och stöd till vårdnadshavarna motsvarande **rådgivande samtal**... Om inte ovanstående åtgärd har lett till förbättrade matvanor erbjud familjen ytterligare stöd och vägledning via remiss till mer omfattande insatser i form av **familjestödsprogram** i grupp eller individuellt, enligt lokala rutiner.
- Unga 13-18 år: Erbjud initialt ungdomar som bedömts ha ohälsosamma matvanor stöd och hälsovägledning i form av **rådgivande samtal**... Om inte ovanstående åtgärd har lett till förbättrade matvanor kan den unge och dess familj erbjudas ytterligare stöd och vägledning via remiss till mer omfattande insatser i form av **familjestödsprogram** i grupp eller individuellt, enligt lokala rutiner.



Matvanor – Uppmärksamma

	Barn 0-12 år	Unga 13-18 år	Vuxna	Vuxna med särskild risk	Gravida	Inför operation
Barnhälsovården						
BUM						
Elevhälsan						
PV Läkare						
PV Dsk						
PV Rehab						
PV Dietistenhet						
Sjukhusen						
Cancervården						
Tandvården						
Hälsocoach online						
Mödrahälsovården						
Kommunerna						

Matvanor – Enkla råd

	Barn 0-12 år	Unga 13-18 år	Vuxna	Vuxna med särskild risk	Gravida	Inför operation
Barnhälsovården						
BUM						
Elevhälsan						
PV Läkare						
PV Dsk						
PV Rehab						
PV Dietistenheten						
Sjukhusen						
Cancervården						
Tandvården						
Hälsocoach online						
Mödrahälsovården						
Kommunerna						

Matvanor – Rådgivande samtal

	Barn 0-12 år	Unga 13-18 år	Vuxna	Vuxna med särskild risk	Gravida	Inför operation
Barnhälsovården						
BUM						
Elevhälsan						
PV Läkare						
PV Dsk						
PV Rehab						
PV dietistenheten						
Sjukhusen						
Cancervården						
Tandvården						
Hälsocoach online						
Mödrahälsovården						
Kommunerna						

Matvanor – Kvalificerat rådgivande samtal

	Barn 0-12 år	Unga 13-18 år	Vuxna	Vuxna med särskild risk	Gravida	Inför operation
Barnhälsovården						
BUM						
Elevhälsan						
PV Läkare						
PV Dsk						
PV Rehab						
PV dietistenheten						
Sjukhusen						
Cancervården						
Tandvården						
Hälsocoach online						
Mödrahälsovården						
Kommunerna						

Matvanor – Webbaserad intervention

	Barn 0-12 år	Unga 13-18 år	Vuxna	Vuxna med särskild risk	Gravida	Inför operation
Barnhälsovården						
BUM						
Elevhälsan						
PV läkare						
PV Dsk						
PV Rehab						
PV dietistenheten						
Sjukhusen						
Cancervården						
Tandvården						
Hälsocoach online						
Mödrahälsovården						
Kommunerna						

Matvanor – Familjestödsprogram

	Barn 0-12 år	Unga 13-18 år	Vuxna	Vuxna med särskild risk	Gravida	Inför operation
Barnhälsovården						
BUM						
Elevhälsan						
PV Läkare						
PV Dsk						
PV Rehab						
PV Dietistenhet						
Sjukhusen						
Cancervården						
Tandvården						
Hälsocoach online						
Mödrahälsovården						
Kommunerna						

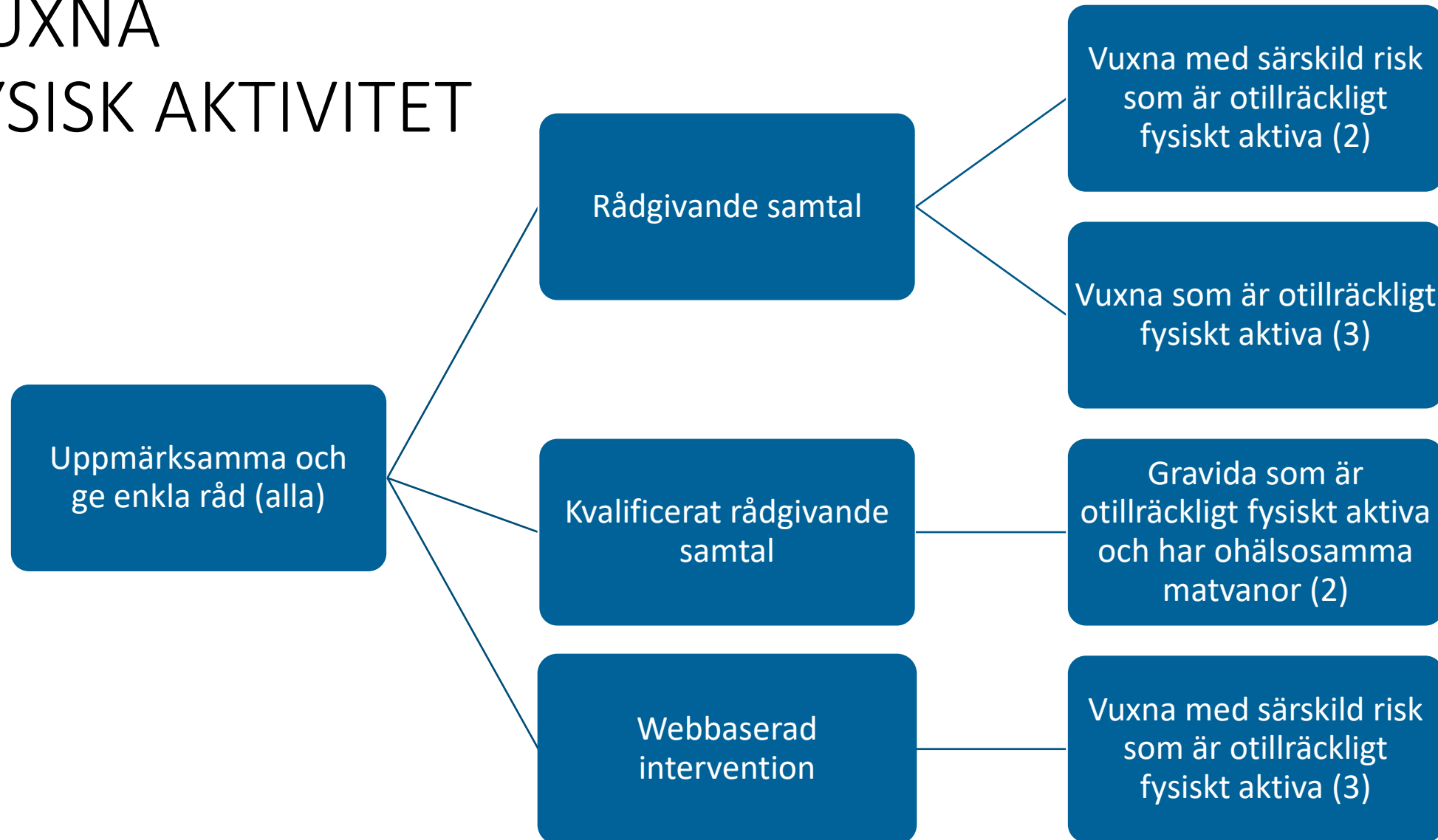
Matvanor – Uppföljning

	Barn 0-12 år	Unga 13-18 år	Vuxna	Vuxna med särskild risk	Gravida	Inför operation
Barnhälsovården						
BUM						
Elevhälsan						
PV Läkare						
PV Dsk						
PV Rehab						
PV Dietistenheten						
Sjukhusen						
Cancervården						
Tandvården						
Hälsocoach online						
Mödrahälsovården						
Kommunerna						

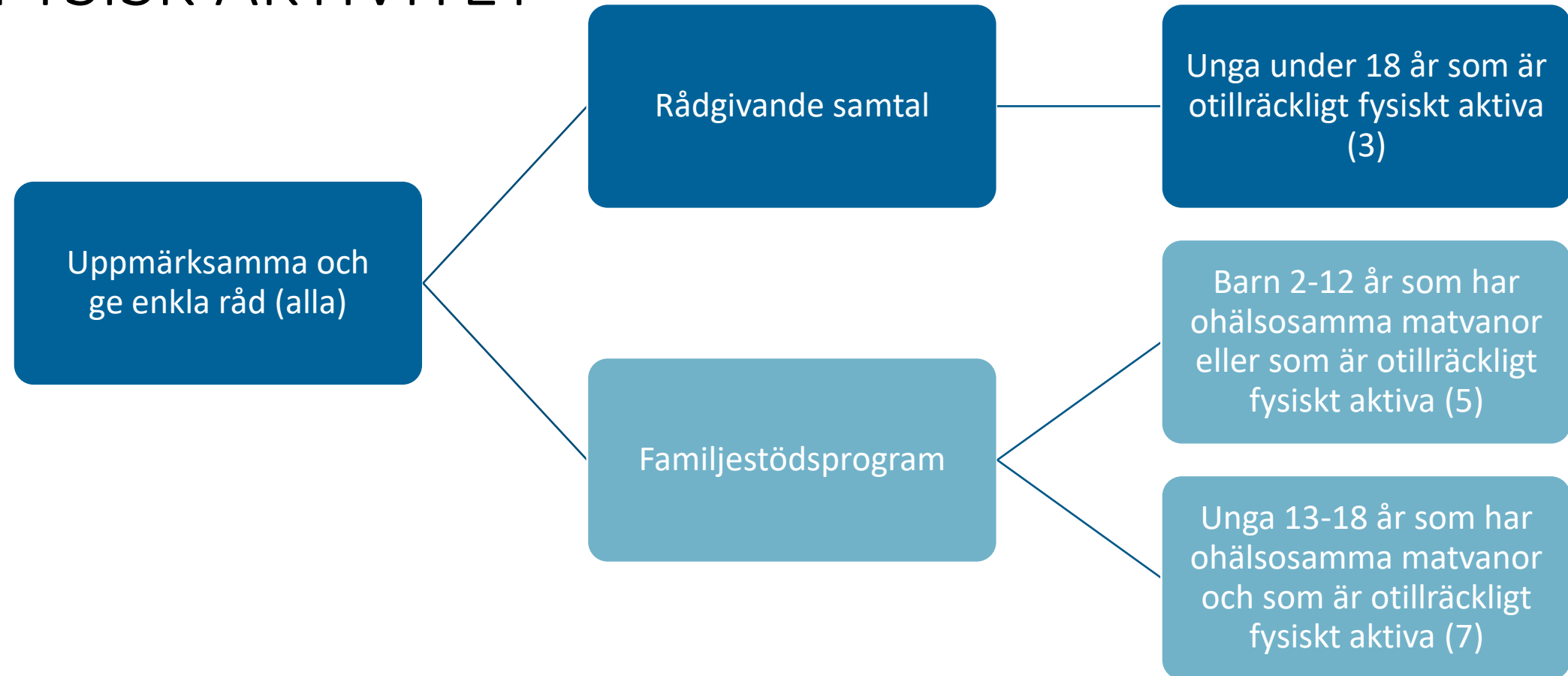
Matvanor – Dokumentation

	Barn 0-12 år	Unga 13-18 år	Vuxna	Vuxna med särskild risk	Gravida	Inför operation
Barnhälsovården						
BUM						
Elevhälsan						
PV Läkare						
PV Dsk						
PV Rehab						
PV Dietistenheten						
Sjukhusen						
Cancervården						
Tandvården						
Hälsocoach online						
Mödrahälsovården						
Kommunerna						

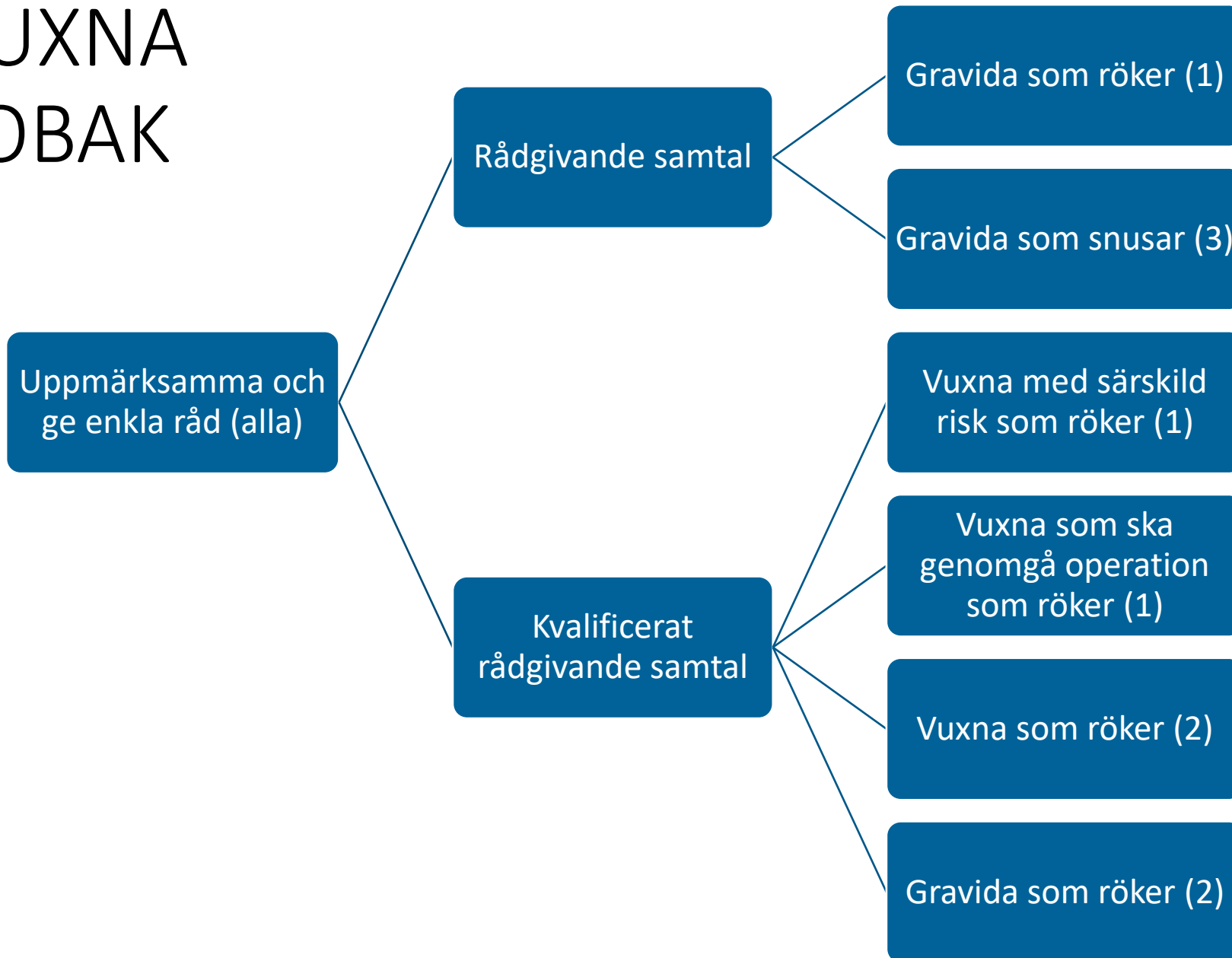
VUXNA FYSISK AKTIVITET



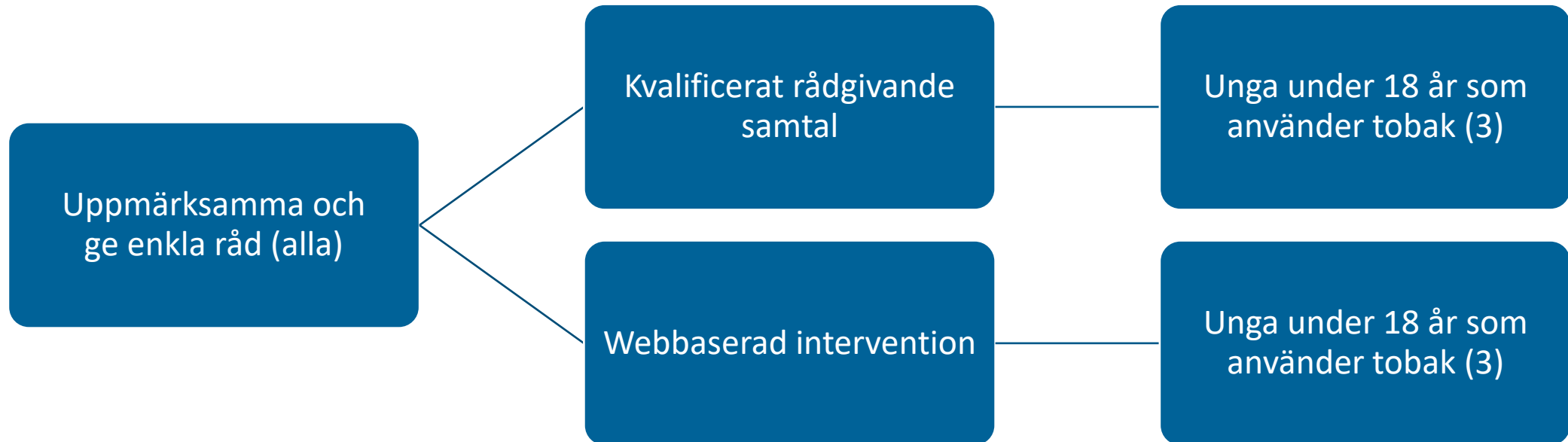
BARN OCH UNGA FYSISK AKTIVITET



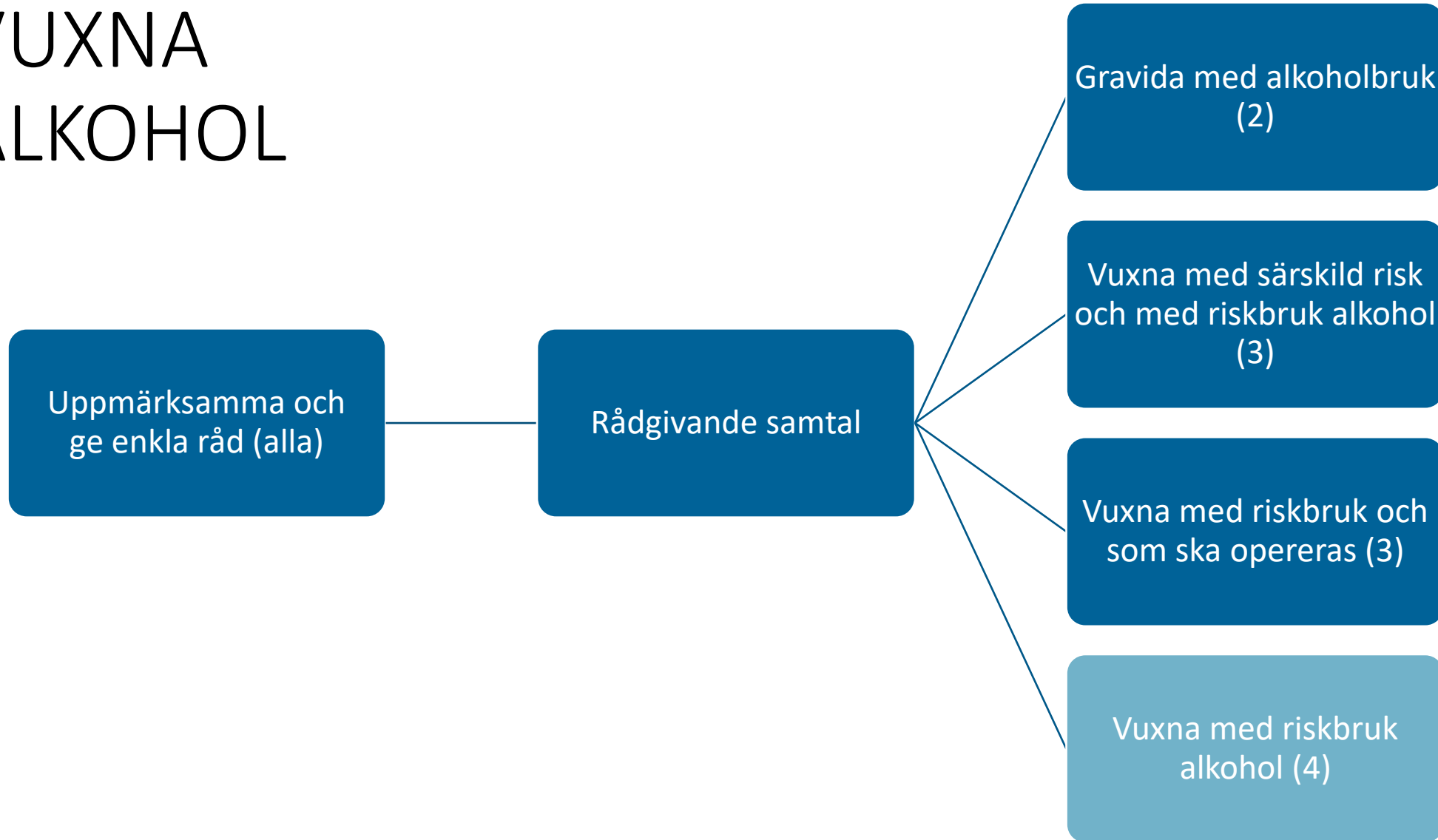
VUXNA TOBAK



UNGA TOBAK



VUXNA ALKOHOL



UNGA ALKOHOL

Uppmärksamma och
ge enkla råd (alla)

Rådgivande samtal

Unga under 18 år som har
ett bruk av alkohol (5)

Frågor



Gruppdiskussioner

- Hur ser ni på vem som kan utföra kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor?
 - Vårdprogrammet anger kompetenskrav: legitimerad dietist, alternativt annan legitimerad personal med kunskap och kompetens inom mat och nutrition...
 - Brist på legitimerade dietister i hela landet
- Hur ser ni på åtgärder till barn och unga med ohälsosamma matvanor?
 - Evidens saknas för rådgivande samtal
 - Vårdprogrammet anger i text rådgivande samtal som första åtgärd

Tack!

Ralph Harlid
Ordförande RPT Levnadsvanor VGR
ralph.harlid@vgregion.se

Elin Laurila
Koordinator RPT Levnadsvanor VGR
elin.laurila@vgregion.se

