

# Metodstöd för samtal om levnadsvanor

Enkel rådgivning – Vuxna



# Fysisk aktivitet

## 1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd?

Ex: löpning, motionsgymnastik eller bollsport.

### Veckodag och antal minuter

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
|        |        |        |         |        |        |        |

Minuter x 2

## 2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

Ex: promenader, cykling eller trädgårdsarbete.

### Veckodag och antal minuter

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
|        |        |        |         |        |        |        |

Minuter

Mer än 150 aktivitetsminuter = Stärk det positiva.  
Mindre än 150 aktivitetsminuter = Gå till avsnitt Fysisk aktivitet.

Summa minuter

# Mat

## 1. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter? (färska, frysta eller tillagade)

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

## 2. Hur ofta äter du frukt och bär? (färska, frysta eller konserverade)

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

## 3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt eller som pålägg?

- ☐ Tre gånger i veckan eller oftare
- (3p)
- ☐ Två gånger i veckan
- (2p)
- ☐ En gång i veckan
- (1p)
- ☐ Några gånger i månaden eller mer sällan
- (0p)

## 4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad, godis, glass, chips, eller sockersötade drycker, som saft eller läsk?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- (0p)
- ☐ Dagligen
- (1p)
- ☐ Några gånger i veckan
- (2p)
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan
- (3p)

9–12 poäng = Stärk det positiva.  
5–8 poäng = Gå till avsnitt Mat. Kan erbjudas kontakt med dietist.  
0–4 poäng = Gå till avsnitt Mat.

Summa minuter

# Alkohol

## 1. Dricker du, eller har du tidigare druckit, alkohol?

- ☐ Dricker alkohol mer sällan än 1 gång i månaden
- ☐ Dricker alkohol 1 gång i månaden eller oftare
- ☐ Dricker alkohol i längre sammanhängande perioder (om minst 4 veckor)
- ☐ Har aldrig druckit alkohol
- ☐ Har slutat dricka alkohol

## 2. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

Standardglas/vecka

## 3. Hur ofta dricker du 4 standardglas, eller mer, vid samma tillfälle?

- ☐ Aldrig
- ☐ Mer sällan än 1 gång i månaden
- ☐ Minst 1 gång i månaden. Antal tillfällen \_\_\_\_\_ st



Illustration: Standardglas, innehållande 12 gram alkohol, för beräkning av alkoholintag.

Fråga 2: Vid 10 standarglas/vecka (eller fler) = Gå till avsnitt Alkohol.  
Fråga 3: Vid svar Minst 1 gång i månaden = Gå till avsnitt Alkohol.

# Tobak och nikotin

## 1. Använder du, eller har du tidigare använt, tobaks- eller andra nikotinprodukter?

(tobakssnus, nikotinsnus, cigaretter, pipa, vattenpipa, e-cigaretter, andra tobaks- eller nikotinprodukter – eller nikotinersättningsmedel)

### Röker

- ☐ Ja, dagligen
- ☐ Jag har tidigare rökt men slutade för mindre än 6 månader sedan
- ☐ Jag har tidigare rökt men slutade för mer än 6 månader sedan
- ☐ Nej

### Snusar

- ☐ Ja, dagligen eller så gott som dagligen
- ☐ Ibland
- ☐ Slutat snusa
- ☐ Nej

Röker: Vid svar Ja, dagligen eller Slutade för mindre än 6 månader sedan = Gå till avsnitt Tobak och nikotin.  
Snusar: Vid svar Ja, dagligen eller så gott som dagligen eller Ibland = Gå till avsnitt Tobak och nikotin.  
Övriga svar: Stärk det positiva.

# Fysisk aktivitet

Patienter med otillräcklig fysisk aktivitet ska erbjudas enkel rådgivning (cirka 5 minuter), i syfte att väcka intresse för förändring.

## 1. Fokusera på fysisk aktivitet

– *Just nu bedöms din fysiska aktivitet vara under den nivå som rekommenderas och det kan ha betydelse för ditt nuvarande hälsotillstånd. Är det okej om jag berättar lite om fördelarna med ökad fysisk aktivitet?*

### Informera om hälsovinster

Ökad fysisk aktivitet ger positiva effekter på exempelvis; livskvalitet, sömn, kognitiva funktioner (ex. koncentration, minne), psykisk hälsa (ex. ångest), stress, smärta, blodtryck, blodsocker, blodfetter, med mera. Risken för vissa cancer-sjukdomar minskar.

### Informera om risker med stillasittande

Stillasittande kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/obesitas, vissa former av cancer och förtida död.

### Ge generella råd

- All rörelse räknas. Samla rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter.
- Ta rörelsepauser. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.
- Börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis hur ofta, hur ansträngande och hur länge du gör aktiviteten.

## 2. Bedöm patientens motivation och resurser

– *Hur tänker du kring att göra en förändring? Det finns stöd, om du behöver.*

## 3. Erbjud personcentrerad åtgärd

- **Egenvårdsråd:** Tipsa om den information som finns på webbplats 1177.se eller lämna broschyren Dina levnadsvanor.
- **Stöd till förändring:** Se nästa sida.

## Stöd till förändring

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

### Hälsotorg

- Din kontaktväg: remisstyp Vårdbegäran.
- Patientens kontaktväg: via växeln eller e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

### Hälsocentral

- Din kontaktväg: remisstyp Vårdbegäran.
- Patientens kontaktväg: via växeln eller via Min vård Gävleborg, välj; *Skicka meddelande till din hälsocentral.*
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

### Dokumentera Enkel rådgivning om fysisk aktivitet - använd sökord *Levnadsvanor*, i relevant journalmall

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patientens nuvarande fysiska aktivitetsnivå | Vid sökord <b>Fysisk aktivitet</b> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Sökord <b>Fysisk träning per vecka</b>: Fyll i minuter per dag (via knappen) eller minuter per vecka (i rutan).</li><li>• Sökord <b>Vardagsmotion per vecka</b>: Fyll i minuter per dag (via knappen) eller minuter per vecka (i rutan).</li><li>• Sökord <b>Antal aktivitetsminuter per vecka</b>: Knappen Beräkna summerar.</li></ul> |
| Stöd till förändring                        | Erbjudet stöd: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dokumentera om patienten har önskemål om stöd.</li><li>• Dokumentera om du erbjudit stöd.</li></ul> Genomförd åtgärd: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sökord <b>Fysisk aktivitet, åtgärd</b>, välj <b>Enkla råd om fysisk aktivitet</b>.</li><li>• Om vårdbegäran skickats: Välj <b>Remiss skickad</b>.</li></ul>                                     |
| Diagnoskod                                  | Z 72.3 Brist på fysisk träning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Åtgärdskod                                  | DV 131 Enkla råd om fysisk aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# Mat

Patienter med ohälsosamma matvanor ska erbjudas enkel rådgivning (cirka 5 minuter), i syfte att väcka intresse för förändring.

## 1. Fokusera på matvanor

– *Just nu bedöms dina matvanor vara ohälsosamma och det kan ha betydelse för ditt nuvarande hälsotillstånd. Är det okej om jag berättar lite om fördelarna med hälsosamma matvanor?*

### Informera om hälsovinster

Goda matvanor ger kroppen de näringsämnen den behöver, vilket ger mer ork och välmående. Det har också positiv påverkan på exempelvis; blodtryck, blodfetter, blodsocker, mag- /tarmfunktioner, immunförsvar, organfunktion, psykisk hälsa, kognitiva funktioner (ex. inlärningsförmåga), sömn, med mera. Minskad risk för vissa cancersjukdomar.

### Ge generella råd

– Ät mycket frukt, grönt och fullkorn och mindre läsk, godis och snacks. Fisk och baljväxter är bra att äta ofta. Ät gärna kött, men inte så mycket och ofta.

**Tips!** Om du tittar efter märket Nyckelhålet när du handlar så hittar du mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett.

## 2. Bedöm patientens motivation och resurser

– *Hur tänker du kring att göra en förändring? Det finns stöd, om du behöver.*

## 3. Erbjud personcentrerad åtgärd

- **Egenvårdsråd:** Tipsa om den information som finns på webbplats 1177.se eller lämna broschyren Dina levnadsvanor.
- **Stöd till förändring:** Se nästa sida.

## Stöd till förändring

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

### Dietist

- Din kontaktväg: remiss till primärvårdsdietist.
- Patientens kontaktväg: TeleQ 026-15 52 09.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

| Dokumentera Enkel rådgivning om matvanor – använd sökord <i>Levnadsvanor</i> , i relevant journalmall |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patientens nuvarande matvanor                                                                         | <p>Sökord <b>Matvanor</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Välj ett svarsalternativ vid varje rubrik. (Frukostfrågan kan hoppas över)</li><li>• Sökord <b>Summa kostindex</b>: Knappen <b>Beräkna</b> summerar poäng i Kostindex.</li></ul>                                                                                                                           |
| Stöd till förändring                                                                                  | <p>Erbjudet stöd:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dokumentera om patienten har önskemål om stöd.</li><li>• Dokumentera om du erbjudit stöd.</li></ul> <p>Genomförd åtgärd:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sökord <b>Matvanor, åtgärd</b>, välj <b>Enkla råd om matvanor</b>.</li><li>• Om vårdbegäran skickats: Markera <b>Remiss skickad</b>.</li></ul> |
| Diagnoskod                                                                                            | Z 72.4 Olämplig diet och olämpliga matvanor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Åtgärdskod                                                                                            | DV 141 Enkla råd om matvanor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

# Alkohol

Patienter med riskbruk av alkohol ska erbjudas enkel rådgivning (cirka 5 minuter), i syfte att väcka intresse för förändring.

## 1. Fokusera på alkoholvanor

– *Just nu bedöms dina alkoholvanor vara ett riskbruk och det kan ha betydelse för ditt nuvarande hälsotillstånd. Är det okej om jag berättar lite om fördelarna med att minska alkoholkonsumtionen?*

### Informera om hälsovinster

Minskad alkoholkonsumtion ger positiva effekter på exempelvis; blodtryck, puls, blodfetter, blodsocker, mag- /tarmfunktioner, immunförsvar, organfunktion, cellbildning, fertilitet, psykisk hälsa, (ex. ångest), stress, kognitiva funktioner, sömn, med mera. Minskad risk för vissa cancersjukdomar och osteoporos. Färre komplikationer i samband med operation.

### Ge generella råd

– Minska alkoholkonsumtionen - ju mindre alkohol desto bättre.

**Tips!** Rekommendera patienten att halvera sin konsumtion, utan att gå in på aktuell mängd. En halvering upplevs ofta som ett realistiskt mål. Exempel: Drick vartannat glas vatten, välj svagare eller alkoholfria alternativ.

## 2. Bedöm patientens motivation och resurser

– *Hur tänker du kring att göra en förändring? Det finns stöd, om du behöver.*

## 3. Erbjud personcentrerad åtgärd

- **Egenvårdsråd:** Tipsa om den information som finns på webbplats 1177.se eller lämna broschyren Dina levnadsvanor.
- **Stöd till förändring:** Se nästa sida.

## Stöd till förändring

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

### Alkoholhjälp 020-84 44 48, eller alkoholhjälpen.se

- Webaserat självhjälsprogram (KBT), råd via telefon, diskussionsforum, frågelåda, fakta och stödmaterial.
- Patienten tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- All kontakt är kostnadsfri och patienten kan vara helt anonym.

### Hälsotorg

- Din kontaktväg: remisstyp Vårdbegäran.
- Patientens kontaktväg: via växeln eller e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

## Beroendemottagning

Stöd till patienter som utvecklat alkoholberoende eller har ett skadligt bruk:

- Din kontaktväg: remiss till Beroendemottagning, Region Gävleborg (Bollnäs, Gävle, Hudiksvall, Ljusdal, Söderhamn).
- Patientens kontaktväg: via växeln eller via e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

### Dokumentera Enkel rådgivning om alkoholvanor - använd sökord *Levnadsvanor*, i relevant journalmall

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patientens nuvarande alkoholvanor | Sökord <b>Alkoholvanor</b> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Sökord <b>Nuvarande eller tidigare bruk av alkohol</b>.</li><li>• Välj de svarsalternativ som stämmer med patientens aktuella konsumtion.</li></ul>                                                                                                                                               |
| Stöd till förändring              | Erbjudet stöd: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dokumentera om patienten har önskemål om stöd.</li><li>• Dokumentera om du erbjudit stöd.</li></ul> Genomförd åtgärd: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sökord <b>Alkohol, åtgärd</b>, välj <b>Enkla råd om alkoholvanor</b>.</li><li>• Om vårdbegäran skickats: Markera <b>Remiss skickad</b>.</li></ul> |
| Diagnoskod                        | Z 72.1 Alkoholbruk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Åtgärds kod                       | DV 121 Enkla råd om alkoholvanor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

# Tobak och nikotin

I syfte att väcka intresse för förändring ska enkel rådgivning (cirka 5 minuter) erbjudas patienter som:

- använder tobak eller nikotin dagligen
- har slutat röka för mindre än sex månader sedan
- snusar så gott som dagligen eller ibland

## 1. Fokusera på tobaks- och nikotinbruk

– *Just nu bedöms dina tobaks- och nikotinvanor vara ohälsosamma och det kan ha betydelse för ditt nuvarande hälsotillstånd. Är det okej om jag berättar lite om fördelarna med att sluta med tobak och nikotin?*

### Informera om hälsovinster

- **Rökstopp** (tobaksrökning) ger positiva effekter på exempelvis; immunförsvar, sår läkning, blodtryck, cirkulation, lungfunktion, blodsocker, blodfetter, sömn, smärta, psykisk hälsa, (ex. ångest), stress, kondition, välmående, smak-/lukt-sinne, med mera. Ger minskad risk för vissa cancersjukdomar och färre komplikationer i samband med operation.
- **Snusstopp** (tobakssnus) ger positiva effekter på puls och blodtryck. Ger förbättrad munhälsa och minskar risken för typ 2-diabetes och vissa cancer-sjukdomar.
- Vid **nikotinstopp** förbättras blodflödet, vilket kan minska risken för cirkulationsproblem. Det kan också stärka immunförsvaret. Smak-/luktsinne förbättras. Minskad risk för tandproblem, exempelvis tandlossning, och att huden åldras i förtid.

### Ge generella råd

– *Avstå från tobaks- och nikotinbruk.*

## 2. Bedöm patientens motivation och resurser

– *Hur tänker du kring att göra en förändring? Det finns stöd, om du behöver.*

## 3. Erbjud personcentrerad åtgärd

- **Egenrådgivning:** Tipsa om den information som finns på webbplats 1177.se eller lämna broschyren Dina levnadsvanor. Tipsa gärna om receptfria nikotin-läkemedel, dock inte till gravida.
- **Stöd till förändring:** Patienter som röker dagligen ska erbjudas stöd, se nästa sida. Patienter som slutat röka för mindre än sex månader sedan kan också erbjudas stöd, då de anses vara i en skör period. Patienter som snusar ska hänvisas till Sluta-röka-linjen.

## Stöd till förändring

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

### Sluta-röka-linjen 020-84 00 00, eller slutarökalinjen.se

- Samtalsstöd med tobaksavvänjare, på flera språk.
- Vid tolkbehov; använd remissblankett på webbplatsen.
- Patienten tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- All kontakt är kostnadsfri och patienten kan vara helt anonym.

### Tobaksavvänjning i Region Gävleborg

- Hälsotorg erbjuder; Digital behandling i Tobakshjälpen, Gruppbehandling och Individuell behandling.
- Din kontaktväg: kontakta Hälsotorg via remisstyp Vårdbegäran.
- Patientens kontaktväg: kontakta Hälsotorg via växeln eller e-tjänster, webbplats 1177.se
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök

| Dokumentera Enkel rådgivning om tobaks- och nikotinvanor - använd sökord <i>Levnadsvanor</i> , i relevant journalmall |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patientens nuvarande tobaks- och nikotinvanor                                                                         | Sökord <b>Tobaks- och nikotinvanor</b> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Välj de svarsalternativ som stämmer med patientens aktuella konsumtion.</li></ul>                                                                                                                                                                                                 |
| Stöd till förändring                                                                                                  | Erbjudet stöd: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dokumentera om patienten har önskemål om stöd.</li><li>• Dokumentera om du erbjudit stöd.</li></ul> Genomförd åtgärd: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sökord <b>Tobak, åtgärd</b>, välj <b>Enkla råd om tobaksbruk</b>.</li><li>• Om vårdbegäran skickats: Markera <b>Remiss skickad</b>.</li></ul> |
| Diagnoskod                                                                                                            | Z 72.0 Tobaksbruk<br>Z 72.0A Rökning<br>Z 72.0B Snusning                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Åtgärdskod                                                                                                            | DV 111 Enkla råd om tobaksbruk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### Fråga om levnadsvanor

