



Samtal om hälsa

En motivationsguide
för samtal om levnadsvanor
och upplevelse av hälsa.



Levnadsvanor påverkar vår hälsa

Våra levnadsvanor påverkar vår hälsa och mer än varannan person i befolkningen har en eller flera ohälsosamma levnadsvanor.

Flera kroniska sjukdomar kan härledas till levnadsvanorna tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Stöd till förändring av ohälsosamma levnadsvanor bör alltid beaktas i vårdkedjans alla delar inom hela hälso- och sjukvården. Verksamheternas uppdrag varierar, men all personal ska kunna ställa frågor om och identifiera ohälsosamma levnadsvanor och vid behov hänvisa för vidare rådgivning.

Verktyg

Goda levnadsvanor gör skillnad: Använd frågorna i broschyren i mötet med patienten, för att systematiskt identifiera ohälsosamma levnadsvanor.

Motiverande samtal – MI

För att stödja en förändringsprocess är det viktigt att använda sig av motiverande strategier i samtalet.

Fråga om det är ok att prata om ämnet.

Patientens svar avgör hur du går vidare.

- Ta reda på vad personen redan vet.
- Tillför ny information, kort samt neutralt.
- Utforska då och då vad personen tänker om det du lagt till.

Ställ frågor som handlar om anledningar till att förändringen är bra att göra.

- Vad är det som gör att du funderar på att ...?
- Vad skulle du behöva ändra?

Lyssna och gör korta sammanfattnings mot målet. Bekräfta det som fungerar och betona personens rätt att själv välja.

- Du känner att ...
- Du skulle vinna ...
- Det är självklart du som vet bäst vad som fungerar för dig.

Motiverande samtal, MI, är en samarbetsinriktad samtalsstil i syfte att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring.



Skalfrågor

0 "inte alls viktigt" och 10 "mycket viktigt".



- Hur viktigt är det för dig att ...?
- Hur säker är du på din förmåga att ...?

Tobak

– Är det okej att vi pratar en stund om rökning/snusning?

– Ja

- Har du någon gång använt tobak?
- Vad tänker du kring din rökning/snusning?
- Är det något du vill förändra med din rökning/snusning?
- Vad skulle det innebära för dig om du slutade röka/snusa?
- Om du bestämmer dig för att sluta hur skulle du kunna göra?
- Vad blir ditt nästa steg?

Erbjud kontakt med utbildad tobaksavvänjare på vårdcentralen eller på Sluta-röka-linjen, på telefonnummer: 020-84 00 00 eller på www.slutarokalinjen.se.

Du kan också tipsa om 1177 Vårdguidens interaktiva tjänst Rökfri. Tjänsten är gratis och finns på webben och som app.

För den som är ung och vill sluta röka finns tjänsten Fimpaaa som är framtagen av UMO.se.

Mer information:

1177.se
slutarokalinjen.se

Vinster vid tobaksstopp

- Risken för cancer minskar betydligt
- Rökhostan försvinner
- Blodtryck och puls sjunker
- Risken för tandlossning minskar
- Sönnen blir bättre på sikt
- Skelettet blir starkare



Avstå tobak under graviditet.

Tobaksfri i samband med operation

Det är viktigt att vara i så god form som möjligt inför en operation. Ett tobaksuppehåll, 4–8 veckor innan och fortsatt uppehåll 4–8 veckor efter, ökar chanserna för en lyckad operation genom:

- Förbättrad läkning.
- Minskad risk för infektioner och skador i hjärta, blodkärl och lungor.
- Kortare vårdtid och sjukskrivning.

KVA-koder

- DV111 Enkla råd om tobak
- DV112 Rådgivande samtal om tobak
- DV113 Kvalificerat rådgivande samtal om tobak

Alkohol

– Är det okej att vi pratar en stund om alkohol?

– Ja

- Hur ser dina alkoholvanor ut?
- Hur många standardglas alkohol dricker du under en vanlig vecka då du dricker alkohol?
- Hur ofta dricker du som är kvinna fyra, och du som är man fem, standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?
- Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din hälsa?
- Har du själv märkt hur alkohol påverkar dig och hur du mår?
- Har du funderat på att förändra dina alkoholvanor?

Använd AUDIT-formulär för bedömning av alkoholvanor. Erbjud kontakt med alkoholrådgivare på vårdcentralen.

Mer information:

Det finns stöd att få på Alkohollinjen, på telefonnummer 020-84 44 48 eller www.alkohollinjen.se samt på Alkoholhjälpen, www.alkoholhjalpen.se och på 1177.se.

Tips för att dricka kontrollerat

- Välj vartannat glas alkoholfritt
- Drink långsamt och vänta med att fylla på
- Ät mat innan du dricker
- Drink inte för att släcka törsten

Riskbruk av alkohol kan påverka hälsan

Riskbruk för män

Veckokonsumtion: Fler än 14 standardglas/vecka

Intensivkonsumtion: 5 eller fler standardglas vid samma tillfälle

Riskbruk för kvinnor

Veckokonsumtion: Fler än 9 standardglas/vecka

Intensivkonsumtion: 4 eller fler standardglas vid samma tillfälle

Riktlinjerna ska ses som generella. Riskgränsen kan vara lägre om du:

- Har något hälsoproblem som kan påverkas av alkohol
- Tar någon medicin
- Mår psykiskt dåligt
- Har alkoholproblem i släkten
- Är äldre eller yngre.



Alkoholfri i samband med operation

För att öka chansen till en lyckad operation rekommenderas ett alkoholuppehåll 4–8 veckor före och efter operation. Det ger förbättrad läkning, minskar risk för blödningar, infektioner och skador i hjärta, blodkärl och lungor samt förkortar vårdtid och sjukskrivning.

Exempel på ett standardglas är
– 12–15 cl vin
– 2 x 33 cl lättöl
– 50 cl folköl
– 33 cl starköl
– 4 cl starksprit

Det är individuellt hur mycket man kan dricka utan att ta skada av sin alkoholkonsumtion. Avstå alkohol under graviditet.

Fysisk aktivitet

– Är det okej att vi pratar en stund om din fysiska aktivitet?

– Ja

- Hur fysiskt aktiv är du en vanlig vecka?
- Hur många timmar per dag sitter du stilla?
- Hur ser dina motionsvanor ut?
- Vad känner du till om hur fysisk aktivitet påverkar din hälsa?
- Hur skulle du kunna bli mer fysiskt aktiv?

Äldre, dvs vuxna över 65 år, bör även träna sin balans.

Generella råd

Alla har fördel av att öka sin vardagsaktivitet och undvika långvarigt sittande.

Pulshöjande aktivitet vuxna från 18 år och uppåt:

- Fysiskt aktiv minst 30 minuter 5 dagar per vecka, måttlig intensitet ex rask promenad.
- Vid hög intensitet, ex löpning, rekommenderas minst 20–30 minuter 3 dagar/vecka.

- Det går bra att kombinera måttlig och hög intensitet under veckan.
- Aktiviteten kan delas upp i kortare pass om minst 10 minuter.

Muskelstärkande aktivitet

- 8–10 styrkeövningar med 8–12 repetitioner minst 2 dagar/vecka.

Har positiva effekter

- Kroppen blir starkare och smidigare.
- Du orkar mer.
- Du kan lättare hålla vikten.
- Sömnen förbättras.
- Stress/oro minskar.
- Lindrar värk.



Bidrar till att förebygga

- cancer
- benskörhet
- diabetes
- depression
- hjärt- och kärlsjukdom
- högt blodtryck
- övervikt och fetma

Mer information:

1177.se

fyss.se

sundkurs.se

Verktyg

Olika verktyg kan underlätta fortsatt samtal och stödja individens motivation.

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Används som ett komplement till eller ersättning för annan behandling. Receptet finns i journalsystemet.

Stegräknare/aktivitetsmätare

Används för att mäta hur mycket en person rör sig under en dag, vecka eller period.

Kan med fördel användas tillsammans med aktivitetsdagbok.

Aktivitetsdagbok

Används för att över tid komma ihåg och uppmärksamma mängd av fysisk aktivitet. Kan användas tillsammans med stegräknare.

FYSS

Här hittar du det vetenskapliga stödet för vilken typ och dos av fysisk aktivitet som har effekt i behandling vid olika diagnoser.

KVÄ-koder

- DV121 Enkla råd om alkohol
- DV122 Rådgivande samtal om alkohol
- DV123 Kvalificerat rådgivande samtal om alkohol

KVÄ-koder

- DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet
- DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

Matvanor

– Är det okej att vi pratar en stund om matvanor?

– Ja

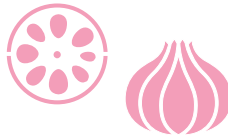
- Hur ser dina matvanor ut? Berätta!
- Vad upplever du är bra och mindre bra med dina matvanor?
- Vad vet du om hur dina matvanor påverkar hälsan?
- Om du skulle ändra på något i dina matvanor, för att förbättra hälsan, vad skulle det i så fall vara?

För äldre är det förenat med risker att minska i vikt, istället bör viktstabilitet eftersträvas.

Generella råd

Hälsosamma matvanor kännetecknas av ett högt intag av frukt, bär, grönsaker, fullkornsrika produkter, nötter och fisk samt ett lågt intag av sockerrika produkter och läsk. Välj flytande margarin eller olja. Både protein och fett kan med fördel komma från vegetabiliska källor.

- Välj vatten när du är törstig.
- Det är lättare att äta lagom mycket om man äter regelbundet.
- Börja gärna dagen med frukost.
- Tänk på att planera måltider och inköp.
- Nyckelhålet visar på hälsosamma val.



Mer information:

177.se
livsmedelsverket.se
sundkurs.se

Verktyg

Matdagbok är ett effektivt redskap både för fortsatt samtal samt för patientens egen reflektion.

Kostindex

Identifiera ohälsosamma matvanor med kostindex.

Hitta ditt sätt

Att äta **grönare, lagom mycket och röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Källa: Livsmedelsverket

KVA-koder

- DV141 Enkla råd om matvanor
- DV142 Rådgivande samtal om matvanor
- DV143 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

Välbefinnande

– Är det okej att vi pratar en stund om hur du mår/ ditt välbefinnande?

– Ja

- Hur mår du? Hur har du det? Psykiskt och fysiskt, din hälsa.
- Om personen inte mår så bra, fråga vidare:
- Vilka hinder finns för att du ska må bra?
 - Vad skulle du behöva ändra för att må bättre?
 - Vad känner du till om metoder som kan vara hjälpsamma mot stress, oro och sömnsvårigheter?



Stress

Stress är en vanlig orsak till minskat välbefinnande och kan bero på många olika saker till exempel fysisk ohälsa, tidsbrist, en belastande situation hemma eller på arbetet. Dålig självkänsla kan fungera som en inre pådrivare. Livshändelser och tidigare traumatiska upplevelser är andra orsaker till stress.

Det är ofta bra att få berätta, dela med någon som lyssnar och ställer fördjupande öppna frågor. Om problematiken inte är alltför uttalad kanske man hittar egna lösningar för att komma vidare.

Resurser och meningsfullhet

Eftersom fokus lätt hamnar på det som är problematiskt, är det bra att även utforska det som fungerar, som man mår bra av, som man sätter värde på i livet. När det blir tydliggjort blir det lättare och mer motiverande att ta små steg i den riktningen. Genom att ta steg efter steg åt samma håll kan välbefinnandet och tillfredsställelsen med livet öka efter hand.

Mer information:

1177.se
sundkurs.se.

Fem vägar till det goda livet

Skapa kontakt ... att skapa kontakt och goda relationer, hitta gemenskap med andra.

Rör på dig ... att öka vardagsmotionen och minska stillasittandet.

Lev i nuet ... att släppa störande tankar och vara i det som finns.

Fortsätt lära ... att bibehålla nyfikenheten, känna sig stimulerad och lära nytt.

Var generös ... att oegennyttigt göra något för andra.



1177 Vårdguiden

Information, inspiration och e-tjänster för din hälsa och vård. En dygnet-runtöppen tjänst från Sveriges landsting och regioner.

Besök [1177.se](https://www.1177.se) eller ring 1177 för sjukvårdsrådgivning.



Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se)