

Självstudier

Nationella riktlinjer

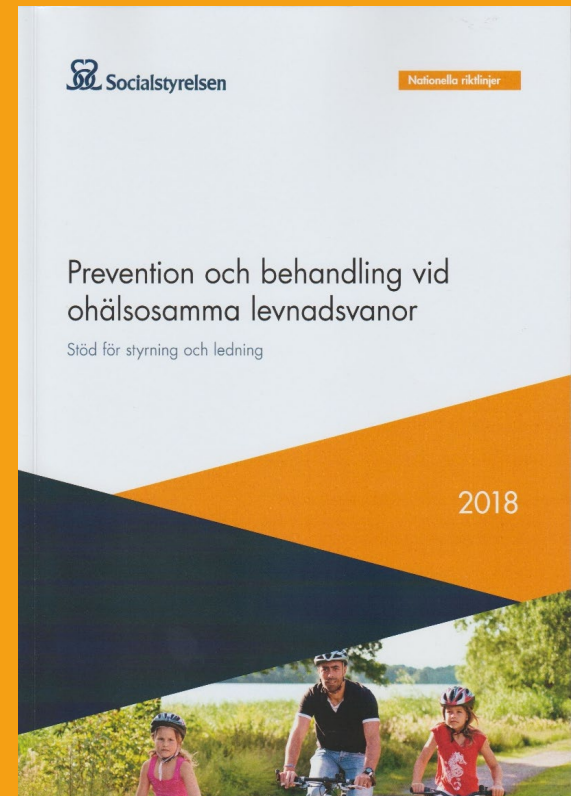
Prevention och behandling vid ohälsosamma **levnadsvanor**
Socialstyrelsen



Det här är en revidering av riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder från 2011. Vid revideringen 2018 byter man också namn till **Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.**

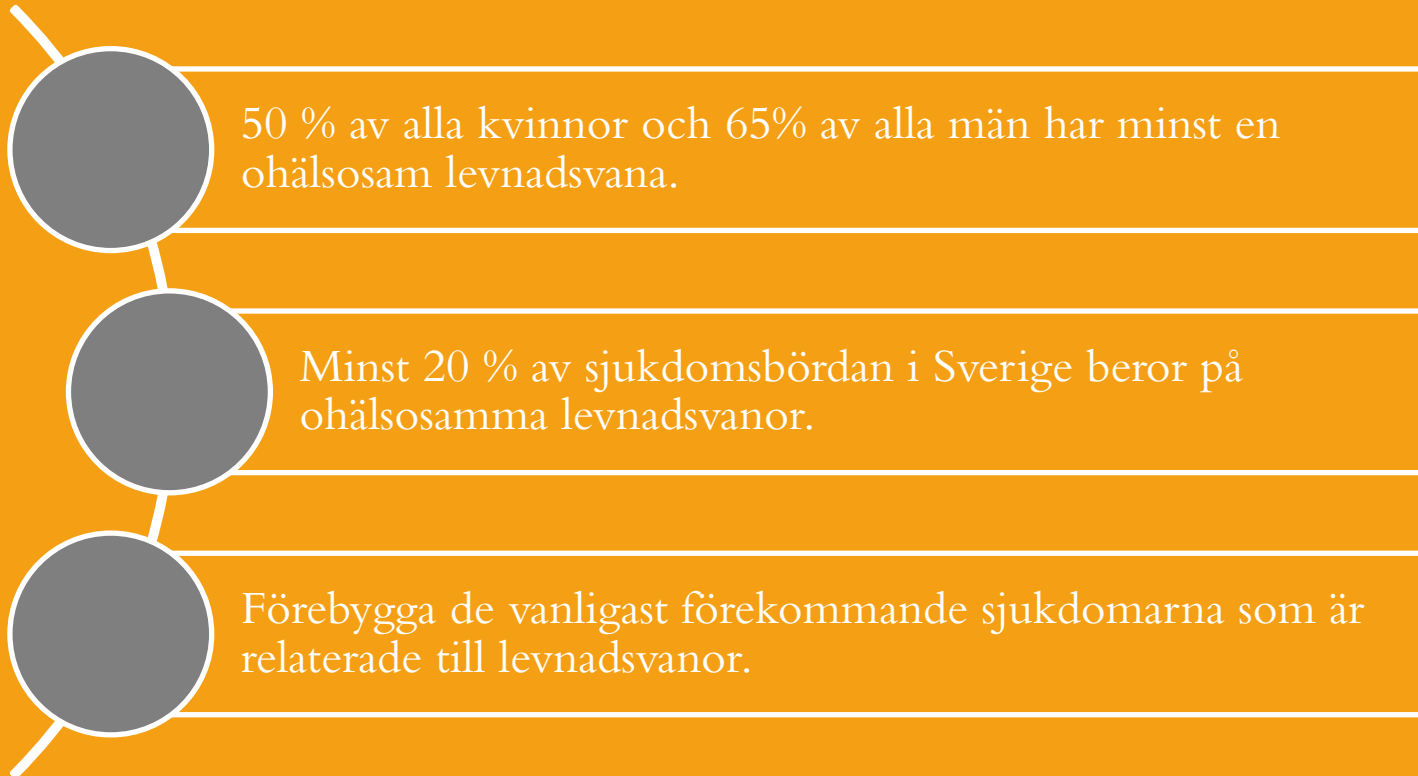
Länk till riktlinjerna på Socialstyrelsens webbplats

<https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/slutliga-riktlinjer/levnadsvanor/>



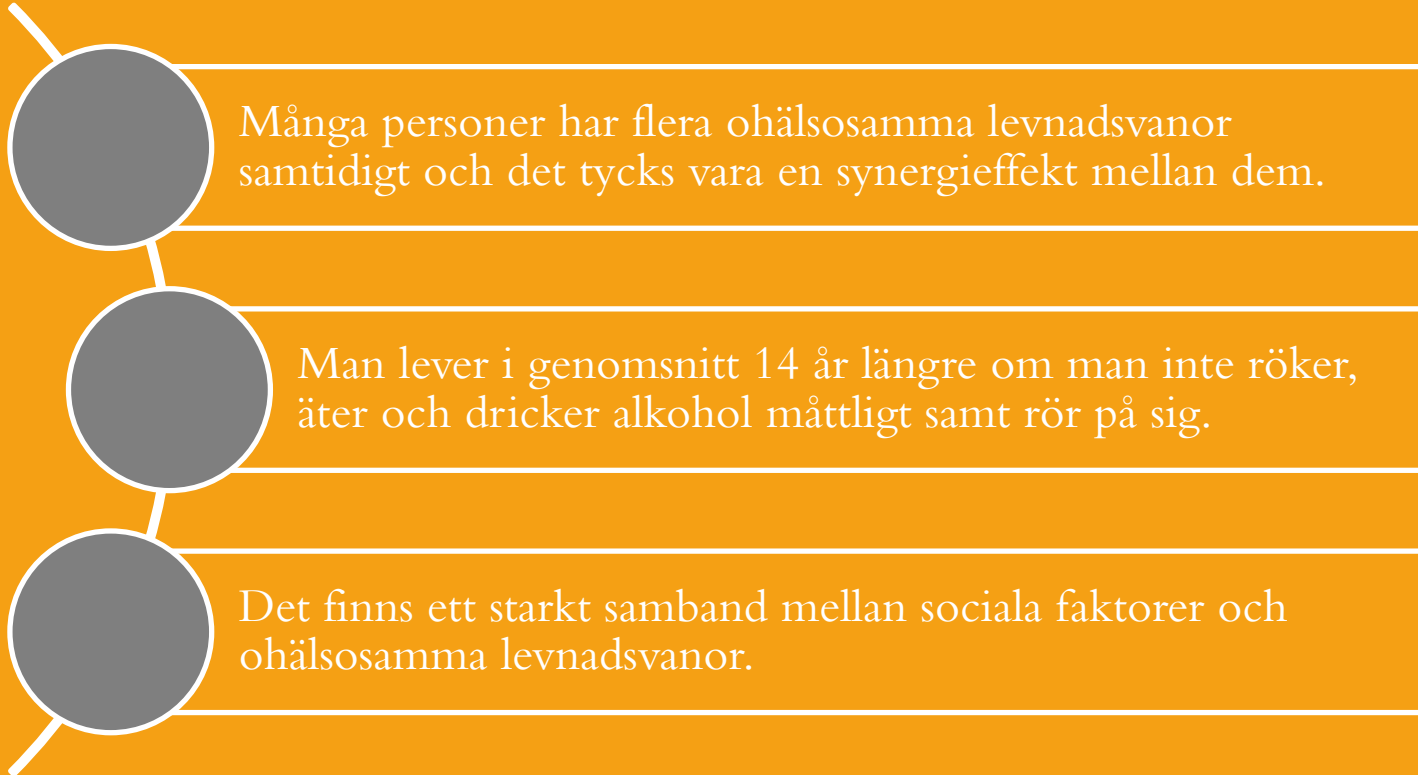
SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Varför riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor?



Fortsättning

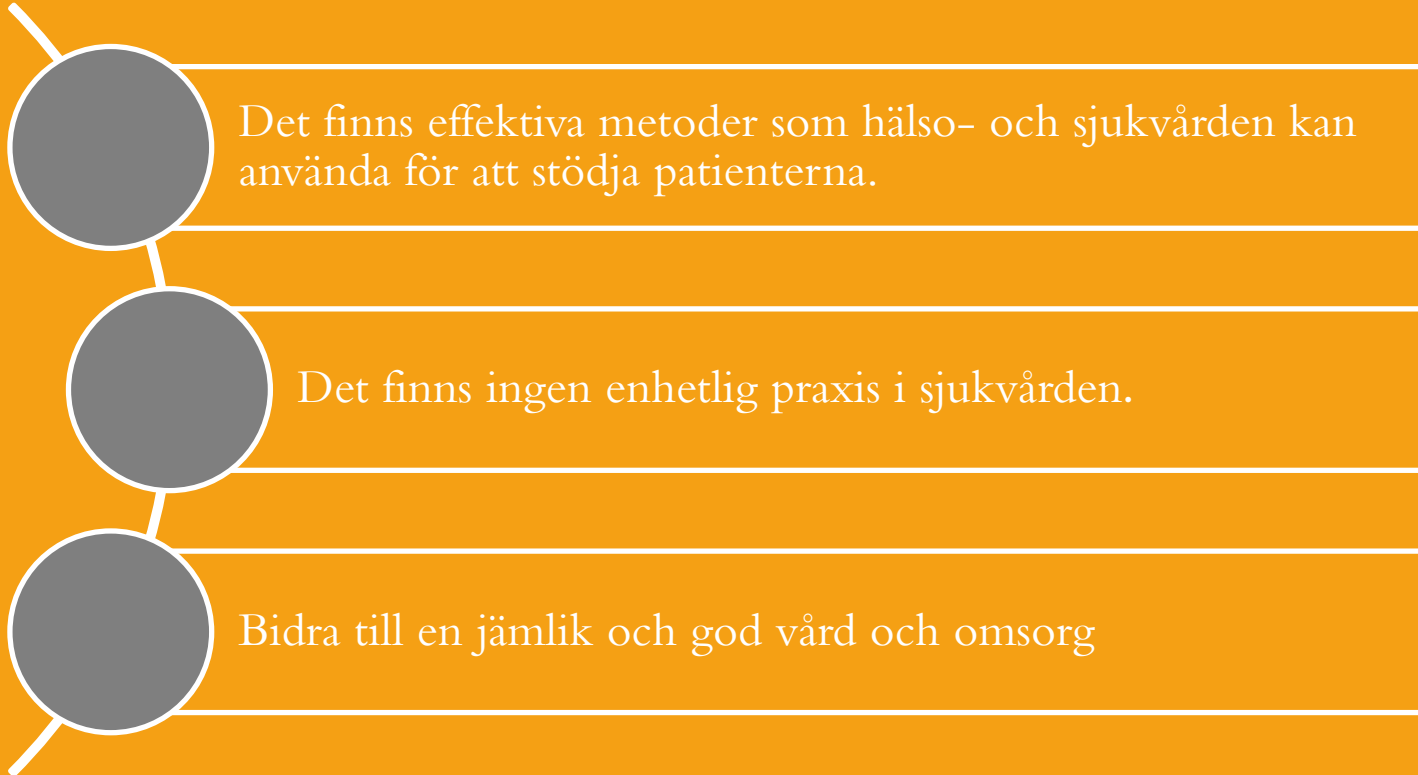
Varför riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor?



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Varför riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor?



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Vem riktar sig riktlinjerna till?

Riktlinjernas rekommendationer gäller personer som redan har ohälsosamma levnadsvanor.

Riktlinjernas rekommendationer gäller hälso- och sjukvården, kommunal hälso- och sjukvård samt tandvård.



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Olika typer av rekommendationer

Typ av rekommendation	Beskrivning
Rangordning 1–10	Åtgärder som hälso- och sjukvården bör, kan eller kan i undantagsfall erbjuda. De rangordnade åtgärderna redovisas enligt prioriteringsskalan 1–10, där åtgärder med prioritering 1 har högst angelägenhetsgrad och 10 lägst. Formuleringen bör används för rekommendationer med rangordning 1–3, kan för 4–7 och kan i undantagsfall för 8–10.
FoU	Åtgärder som hälso- och sjukvården inte bör utföra rutinmässigt, utan endast inom ramen för forskning och utveckling i form av systematisk utvärdering.
Icke-göra	Åtgärder som hälso- och sjukvården inte bör utföra alls. Socialstyrelsen vill med rekommendationerna stödja hälso- och sjukvården, tandvården och socialtjänsten att sluta använda åtgärderna.

Vad omfattar riktlinjerna?

Fyra levnadsvanor

- tobaksbruk
- riskbruk av alkohol
- ohälsosamma matvanor
- otillräcklig fysisk aktivitet



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Definition rökning

Daglig rökning, oavsett mängd

Definition riskbruk av alkohol

Kvinnor

Mer än 9 standardglas/vecka
alternativt 4 standardglas vid
ett och samma tillfälle.



Män

Mer än 14
standardglas/vecka alt. 5
standardglas vid ett och
samma tillfälle.



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Definition av ohälsosamma matvanor är individuellt

Ohälsosamma matvanor är när energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform eller måltidsmönster inte svarar till individens behov.

Definition av otillräcklig fysisk aktivitet

Mindre än 150 minuter fysisk aktivitet i veckan på en måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuter fysisk aktivitet per vecka på en hög intensitetsnivå.



Så här vanliga är de ohälsosamma levnadsvanorna

Riskabla alkoholvanor
17%

Daglig rökning
9%

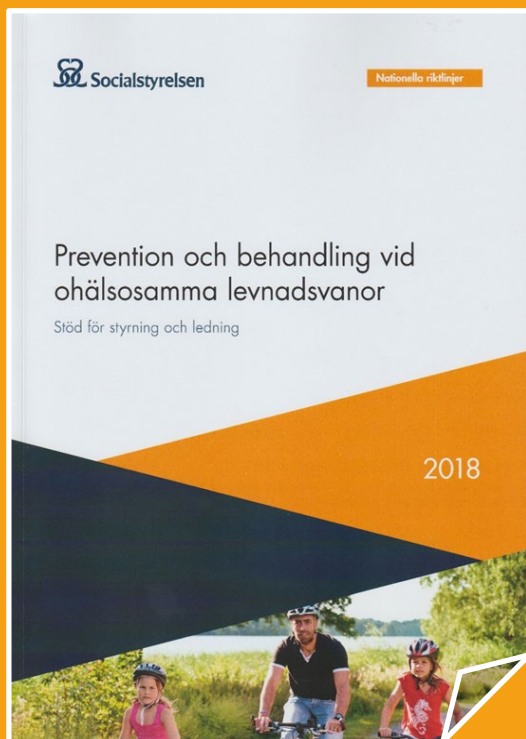
Ohälsosamma matvanor
20%

Otillräcklig fysisk
aktivitet 35%



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Det här omfattar riktlinjerna



Stöd för
styrning
och ledning

- Rekommendationer
- Ekonomiska/organisatoriska konsekvenser
- Indikatorer
- Etiska aspekter

Ger även
personal
vägledning



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Rekommendationerna ska anpassas till individen:



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Riktlinjernas rekommenderad åtgärder

Alla rekommendationer är någon form av rådgivning i form av samtal.

Dessa är indelade i två nivåer

Tillägg: läkemedel, aktivitetsmätare, webbaserade interventioner och familjestödsprogram.

Två nivåer

Rådgivande
samtal

Kvalificerat
rådgivande
samtal



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Enkla råd

Enklare råd är mycket korta, standardiserade råd eller rekommendationer. Är **inte** en rekommenderad åtgärd i de reviderade rekommendationerna. Enkla råd ska vare en **själklar** del arbetet med levnadsvanor.



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Rådgivande samtal



Rådgivande samtal är mer av en dialog och anpassat till individen.

Samtalen kan kompletteras med verktyg och hjälpmedel samt kompletteras med återkommande kontakter.



Samtalen kan inkludera motiverande strategier.



Rådgivande samtal är tid vanligen 5-15 minuter.

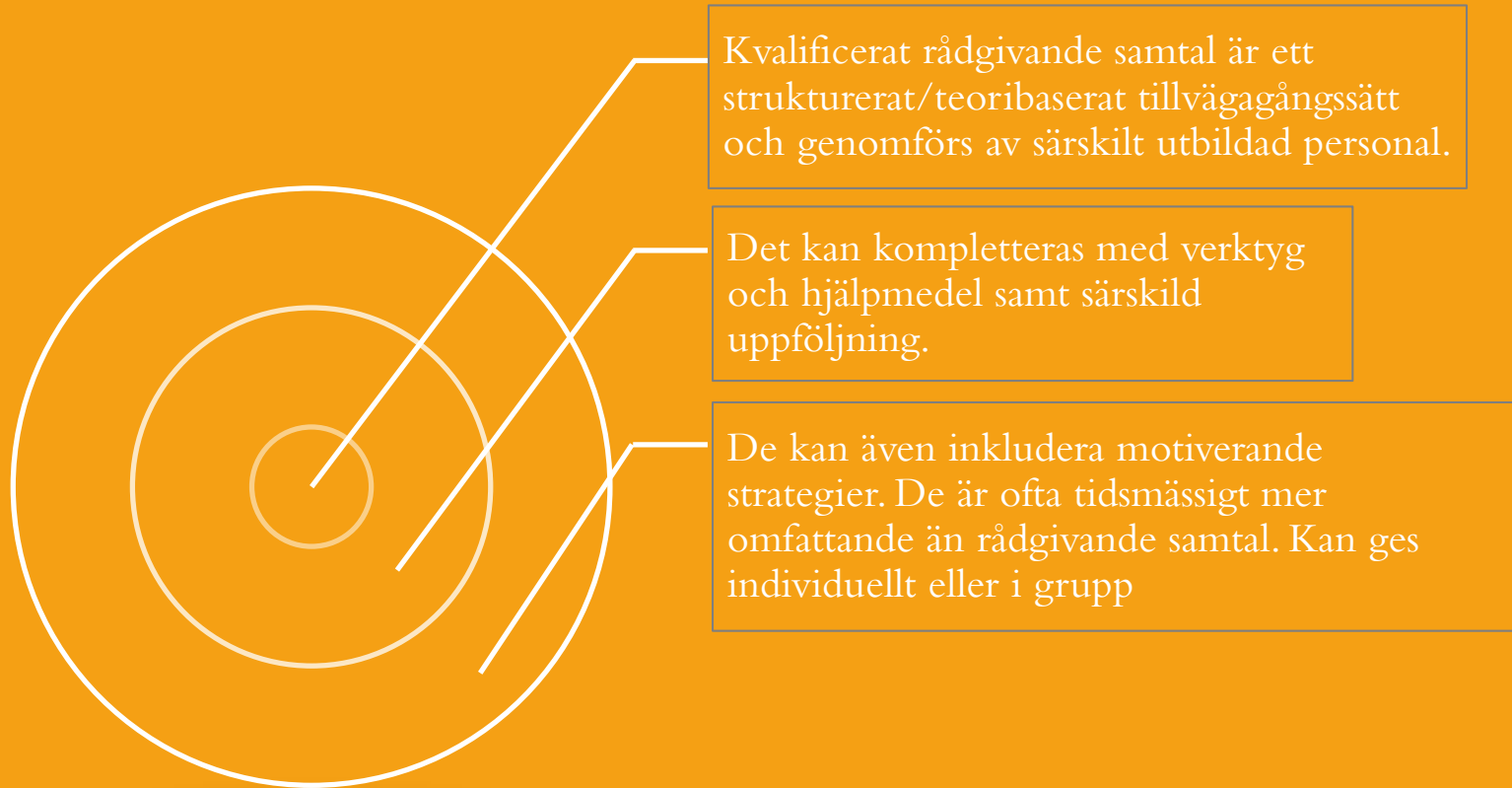


Exempel på verktyg och hjälpmedel: skriftlig information, nikotinläkemedel, kolmonoxidmätning, förteckning över idrottsföreningar, träningsanläggningar och motionsspår, FaR, stegräknare. Receptbok, mat- och motionsdagbok.



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Kvalificerat rådgivande samtal



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Exempel på teorier som åtgärden kan utgå från:

- Social learning theory
- Social cognitive theory
- Health belief model
- Theory of planned behavior
- Stages of change och Transtheoretical model
- Cognitive behavior theory
- Self-determination theory
- Protection motivation theory

[Läs förbundets sammanställning av teoriernas koppling till arbetsterapi.](#)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Riktlinjerna omfattar totalt 69 rekommendationer. För varje rekommendation, som har en egen rad, anges rekommendationens prioritering (1-10 eller FOU) och motivering till rekommendationen

I Kunskapsunderlaget som du kan lada ner från Socialstyrelsens hemsida finns fördjupad information om rekommendationen.



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

KVÅ-kod för dokumentation av varje åtgärd

DV111	Enkla råd om tobaksbruk (i)
DV112	Rådgivande samtal om tobaksbruk (i)
DV113	Kvalificerat rådgivande samtal om tobaksbruk (i)
DV121	Enkla <u>råd</u> om alkoholvanor (i)
DV122	Rådgivande samtal om alkoholvanor (i)
DV123	Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor (i)
DV131	Enkla råd om fysisk aktivitet (i)
DV132	Rådgivande samtal om fysisk aktivitet (i)
DV133	Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet (i)
DV141	Enkla råd om matvanor (i)
DV142	Rådgivande samtal om matvanor (i)
DV143	Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor (i)



Fokus på fyra riskgrupper

- vuxna med särskild risk
- vuxna som ska genomgå en operation
- barn och unga under 18 år
- gravida



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Vuxna med särskild risk

- En sjukdom (ex. diabetes, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni, depression)
- Fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
- Social sårbarhet
- Biologisk riskmarkörer (ex/ övervikt, högt blodtryck)
- Andra riskfaktorer (ex.flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Rekommendationer för vuxna med särskild risk

Rökning

Rekommendationer

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till vuxna med särskild risk som röker dagligen (prioritet 1)

Övriga rekommendationer inom området

- rådgivande samtal (rad 21)
- samtal med tillägg av nikotinläkemedel eller andra läkemedel för rökavvänjning (vareniklin och bupropion) (rad 23 och 24)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Rekommendationer för vuxna med särskild risk

Riskbruk av alkohol

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda rådgivande samtal till vuxna med särskild risk som har ett riskbruk av alkohol (prioritet 3)

Övriga rekommendationer inom området:

- kvalificerat rådgivande samtal (rad 30)
- webbaserad intervention (rad 31)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Rekommendationer för vuxna med särskild risk

Ohälsosamma matvanor

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till vuxna med särskild risk som har ohälsosamma matvanor (prioritet 1)

Övriga rekommendationer inom området

- rådgivande samtal (rad 32)
- webbaserad intervention (rad 34)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Rekommendationer för vuxna med särskild risk

Otillräcklig fysisk aktivitet

Rekommendation

- Hälso och sjukvården bör:
 - erbjuda rådgivande samtal till vuxna med särskild risk som är otillräckligt fysiskt aktiva (prioritet 2)
 - erbjuda rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet till vuxna med särskild risk som är otillräckligt fysiskt aktiva (prioritet 2)
 - erbjuda rådgivande samtal med tillägg av aktivitetsmätare till vuxna med särskild risk som är otillräckligt fysiskt aktiva (prioritet 2)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Övriga rekommendationer inom området

- kvalificerat rådgivande samtal (rad 38)
- webbaserad intervention (rad 39)

Rekommendationen för vuxna som ska genomgå en operation

Rökning

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör:
 - erbjuda kvalificerat rådgivande samtal med erbjudande om tillägg med nikotinläkemedel till vuxna som ska genomgå en operation och som röker (prioritet 1)
 - erbjuda rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av läkemedel för rökavvänjning (vareiklin) till vuxna som ska genomgå en operation och som röker (prioritet 2)

Övriga rekommendationer inom området:

- rådgivande samtal med erbjudande om nikotinersättningsmedel (rad 40)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Rekommendationen för vuxna som ska genomgå operation

Riskbruk av alkohol

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda rådgivande samtal till vuxna som ska genomgå en operation och har ett riskbruk av alkohol (prioritet 3)

Övriga rekommendationer inom området

- kvalificerat rådgivande samtal (rad 43)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Rekommendationer för barn och unga under 18 år

Tobaksbruk

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör:
 - erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till unga under 18 år som har ett tobaksbruk (prioritet 3)
 - erbjuda webbaserad intervention till unga under 18 år som har ett tobaksbruk (prioritet 3)

Övriga rekommendationer inom området

- rådgivande samtal (rad 44)
- kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinersättningsmedel (rad 46)
- familjestödsprogram (rad 47)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Rekommendationer för barn och unga under 18 år

Bruk av alkohol hos unga under 18 år

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården kan erbjuda rådgivande samtal till unga under 18 år med bruk av alkohol (prioritet 5)

Övriga rekommendationer inom området

- familjestödsprogram (rad 50)
- webbaserad intervention (rad 51)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Rekommendationer för barn och unga under 18 år

Otillräcklig fysisk aktivitet hos unga under 18 år

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda rådgivande samtal till unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva (prioritet 3)

Övriga rekommendationer inom området

- webbaserad intervention (rad 68)
- familjestödsprogram (rad 53)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Rekommendationer ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet hos barn 0–5 år och 6–12 år

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården kan erbjuda familjestödsprogram till barn 0–5 år och 6–12 år med ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet (prioritet 5)

Övriga rekommendationer inom området

- webbaserad intervention (rad 70)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Rekommendationer för gravida

Rökning

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda rådgivande samtal till gravida som röker (prioritet 1)

Övriga rekommendationer inom området

- kvalificerat rådgivande samtal (rad 57)
- kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av nikotinersättningsmedel (rad 58).

Fortsättning

Rekommendationer för gravida

Snusning

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda rådgivande samtal till gravida som snusar (prioritet 2)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Rekommendationer för gravida

Bruk av alkohol

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda rådgivande samtal till gravida med bruk av alkohol (prioritet 2)

Övriga rekommendationer inom området

- kvalificerat rådgivande samtal (rad 61)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Rekommendationer för gravida

Ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet

Rekommendation

- Hälso- och sjukvården bör erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till gravida som har ohälsosamma matvanor och som är otillräcklig fysisk aktiva (prioritet 2)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Stöd i arbetet med levnadsvanor

1. Webbutbildning uppdelat på tre delkurser: Samtal och råd om bra matvanor

<https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/slutliga-riktlinjer/levnadsvanor/stod-i-arbetet/samtal-om-matvanor/>

Utbildningen handlar om:

- hur man kan samtala om matvanor med en patient för att ändra ett invant beteende och
- samband mellan matvanor och hälsa, med utgångspunkt i Livsmedelsverkets kostråd.

2. Informationsmaterial och filmer om rökavvänjning, riskbruk av alkohol och otillräcklig fysisk aktivitet.

<https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/slutliga-riktlinjer/levnadsvanor/stod-i-arbetet/>

3. FYSS (även eFYSS)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Stöd i arbetet med levnadsvanor

Frågor om dina levnadsvanor

Exempel på frågor:

1. Röker du?

- ☐ Nej, jag har aldrig varit rökare
- ☐ Nej, jag slutade röka för mer än 6 månader sedan
- ☐ Nej, jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan
- ☐ Ja, jag röker, men inte varje dag
- ☐ Ja, jag röker 1–9 cigaretter varje dag
- ☐ Ja, jag röker 10–19 cigaretter varje dag
- ☐ Ja, jag röker fler än 19 cigaretter varje dag

Fler frågor hittar du på

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/nationella-riktlinjer/levnadsvanor-fragor-om-levnadsvanor.pdf>



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fortsättning

Stöd i arbetet med levnadsvanor

Kostindex

Kostindexfrågor

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

☐ Två gånger varje dag eller mer	(3p)
☐ En gång varje dag	(2p)
☐ Några gånger i veckan	(1p)
☐ En gång i veckan eller mindre	(0p)



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

☐ Två gånger varje dag eller mer	(3p)
☐ En gång varje dag	(2p)
☐ Några gånger i veckan	(1p)
☐ En gång i veckan eller mindre	(0p)



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

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



4. Hur ofta äter du kakor, choklad, godis, chips eller läsk?

☐ Två gånger varje dag eller oftare	(0p)
☐ En gång varje dag	(1p)
☐ Några gånger i veckan	(2p)
☐ En gång i veckan eller mindre	(3p)



5. Hur ofta äter du frukost?

☐ Varje morgon	
☐ Nästan varje morgon	
☐ Några gånger i veckan	
☐ En gång i veckan eller mindre	



<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2014-6-24.pdf>



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER



Arbetsterapeuter erbjuder

Aktivitetsbaserade insatser där såväl enkla råd, rådgivande samtal som kvalificerat rådgivande samtal kan ingå.

Exempel

Stöd och/eller träning i att genomföra dagliga rutiner,
KVÅ-kod QK 003

Enkla råd om
tobaksbruk,
KVÅ-kod
DV 111

Rådgivande samtal
om matvanor,
KVÅ-kod
DV 142



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

De rekommenderade riktlinjerna kan och bör inkluderas i redan existerande arbetsterapeutiska metoder och komma till uttryck exempelvis i:

- anslutning till utredning av vardagliga rutiner
- anslutning till boendeträning
- anslutning till träning av nytt hjälpmedel vid matlagning i hemmet
- eller gruppintervention som stresshanteringsgrupper och smärtskola vid en vårdcentral



Som arbetsterapeut inom hälso- och sjukvården ska du:

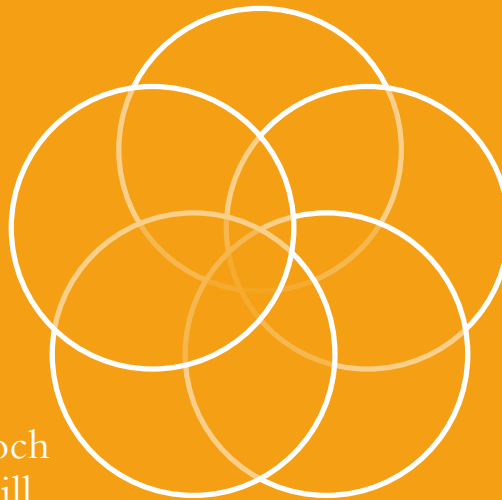
kunna tillämpa ett
hälsofrämjande
förhållningssätt

kunna inkludera de
rekommenderade åtgärderna i
de arbetsterapeutiska metoder
som du använder idag

kunna informera klienter om
risker med ohälsosamma
levnadsvanorna

ha kunskap om levnadsvanor och
dess konsekvenser/koppling till
vardagens aktivitet

ha kännedom om åtgärder vid
prevention och behandling av
ohälsosamma levnadsvanor



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Exempel på bedömningsverktyg inom arbetsterapi som kartlägger olika aspekter av individens aktivitet, vilka kan stödja utredning av levnadsvanor



Min Mening – bedömning av kompetens och värderingar genom självskattning (OSA-S)
[Läs mer om verktyget på arbetsterapeuterna.se](http://arbetsterapeuterna.se)



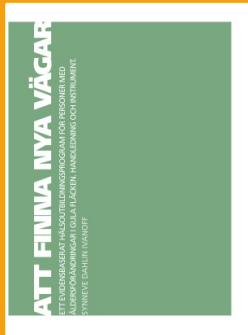
ADL-Taxonomin® – en bedömning av aktivitetsförmåga
[Läs mer om verktyget på arbetsterapeuterna.se](http://arbetsterapeuterna.se)



Bedömning av Delaktighet i Aktivitet (OCAIRS-S)
[Läs mer om verktyget på arbetsterapeuterna.se](http://arbetsterapeuterna.se)



Kartläggning av aktiviteter
[Läs mer om verktyget på arbetsterapeuterna.se](http://arbetsterapeuterna.se)



Att finna nya vägar och
Upplevd säkerhet i vardaglig
aktivitet – hälsoutbildnings-
program och instrument för
personer med åldersförändringar
i gula fläcken (2014)
[Läs mer om verktyget på
arbetsterapeuterna.se](http://arbetsterapeuterna.se)



Miljöns betydelse för
delaktighet i aktivitet –
bedömning och
rekommendation för särskilda
boendeformer (REIS-S) (2015)
[Läs mer om verktyget på
arbetsterapeuterna.se](http://arbetsterapeuterna.se)



GAP i vardagens aktiviteter –
självskattning av vad en person
vill göra och faktiskt gör (2017)
[Läs mer om verktyget på
arbetsterapeuterna.se](http://arbetsterapeuterna.se)

Exempel på insatser inom arbetsterapi vilka kan stödja en förändring av levnadsvanor

TMReDO

TMReDO familj

Stöd i att utveckla vardagsstrategier

Stöd i att utveckla aktivitetsidentitet

Utredning som intervention

Träning av färdigheter

Anpassning av miljö



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Lite till

Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv (2018)
Denna boks innehåll speglar både exempel från den forskning som bedrivs av arbetsterapeuter men också hur arbetsterapeuter arbetar med levnadsvanor i praxis.

Hälsa i harmoni –
studiecirkel av
Jönköpings kommun
(länk till Youtube)

Beskrivning av ett
patientfall (länk till
arbetsterapeuterna.se)

Recept till alla – en
webbplats med recept, och
om mat och motion (länk
till <http://recepttillalla.se/>)

DO LIVE WELL – Åtta
områden av aktiviteter som
bidrar till välmående (länk
till artikel i tidskriften
Arbetsterapeuten nr 5/2018)



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Fyra filmer för inspiration

(Klicka på bilderna eller klistra in länken under respektive film för att komma till filmerna)



Fysisk aktivitet

<http://www.youtube.com/watch?v=ompjG9LvKJI>



Rökning

http://www.youtube.com/watch?v=gX_wzcvtZFc



Matvanor

<https://youtu.be/o7YPyG3cXGQ>



Alkohol

<https://youtu.be/7Wx6kofFWkU>



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER