Samtal om hälsa

För samtal om levnadsvanor och upplevelse av hälsa

Personalmaterial

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

HFS

Tobak

- Tobaksbruk påverkar hälsan, därför undrar jag om du någon gång använt tobak. Vill du berätta?
- 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 vårdcentral,
sjukhus eller Sluta-Röka-Linjen.
Ge eventuellt råd om nikotinläkemedel.

Mer info

1177.se/hälsa
psykologermottobak.org
slutarokalinjen.org eller telefon 020-84 00 00

Vinster vid tobaksstopp

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

Även e-cigarett utan nikotin kan skada hälsan

Snus innehåller också nikotin, som är starkt beroendeskapande

I samband med operation

Ett tobaksuppehåll 6-8 veckor innan och fortsatt uppehåll 6 veckor efter operation ökar chanserna för lyckad operation genom:

- Förbättrad sårläkning
- Minskad risk för infektioner och skador i hjärta, blodkärl och lungor
- Kortare vårdtid och sjukskrivningsperiod

KVÅ-koder

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

Alkohol

- Det finns ett samband mellan intag av alkohol och hälsa. Vill du berätta hur dina alkoholvanor ser ut?
- Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din hälsa? Vill du veta mera, får jag berätta?
- Har du funderat på att förändra dina alkoholvanor?

Använd AUDIT-formulär för bedömning av alkoholvanor.

Det är individuellt hur mycket man kan dricka utan att ta skada av alkoholkonsumtion.

Riskbruk för män	Riskbruk för kvinnor
Veckokonsumtion: > 14 standardglas/vecka	Veckokonsumtion: > 9 standardglas/vecka
Intensivkonsumtion: ≥ 5 eller fler standardglas/ tillfälle	Intensivkonsumtion: ≥ 4 eller fler standardglas/ tillfälle

Exempel på ett standardglas är
12-15 cl vin
2x33 cl lättöl
50 cl folköl
33 cl starköl
4 cl starksprit

Mer info

1177.se/hälsa
alkoholhjalpen.se
vgregion.se/alkoholochdroger

alkohollinjen.se
eller tel 020-84 44 48

Alkohol påverkar hälsan

Förutom skador och olyckor orsakar alkohol mer än ett sextiotal olika sjukdomstillstånd, varav de vanligaste är olika former av hjärt–kärlsjukdomar, leverskador, cancer och psykisk ohälsa.

Alkohol kan dessutom bidra till benskörhet, nedsatt immunförsvar med dålig sårläkning, nedsatt fertilitet, sömnstörningar och övervikt. Hög alkoholkonsumtion kan också förvärra diabetes och psoriasis och bidra till att mediciner inte tas enligt ordination.

Alkoholstopp i samband med operation

Ett uppehåll 4-8 veckor innan operation ökar chanserna för en lyckad operation.
Det ger förbättrad läkning, minskar risk för blödningar, minskad risk för infektioner och skador i hjärta, blodkärl och lungor, kortare vårdtid och sjukskrivning.

Tips för att dricka kontrollerat

- Välj vartannat glas alkoholfritt
- Drick långsamt och vänta med att fylla på
- Drick inte på fastande mage
- Drick inte för att släcka törsten

KVÅ-koder

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

Fysisk aktivitet

- Att röra på sig varje dag har betydelse för hälsan. Vill du berätta hur en vanlig vecka ser ut för dig när det gäller fysisk aktivitet?
- Vad känner du till om hur fysisk aktivitet påverkar din hälsa? Vill du veta mer, får jag berätta?
- Har du funderat på att förändra dina vanor gällande fysisk aktivitet?
- Om du vill bli mer fysiskt aktiv, hur skulle du kunna göra?
- Vad blir ditt nästa steg?

Verktyg

Exempel:
Frågor för bedömning - Aktivitetsminuter (Socialstyrelsen) och Stillasittande (GIH), FYSS, Stegräknare/Aktivitetsmätare, Aktivitetsdagbok, FaR (Fysisk aktivitet på recept)

Mer info

1177.se/hälsa
fyss.se
vgregion.se/far

Generella råd

Dessa råd passar de flesta. Vid sjukdom kan andra råd gälla.

Alla har fördel av att öka sin vardagsaktivitet och undvika långvarigt stillasittande.
Vuxna från 18 år och uppåt:

- **Konditionsbaserad aktivitet** minst 150 min/vecka. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 min/vecka. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass av minst 10 minuter.
- **Muskelstärkande aktivitet** bör utföras minst 2 gånger/veckan. 8-10 styrke-övningar med 8-12 repetitioner.
- **Balansträning** rekommenderas för vuxna över 65 år.

Har positiva effekter

- Kroppen blir starkare och smidigare
- Du orkar mer
- Kan lättare hållare vikten
- Sömnen förbättras
- Stress/oro minskar
- Lindrar värk

Bidrar till att förebygga

- Hjärt- och kärlsjukdom
- Diabetes typ 2
- Högt blodtryck
- Benskörhet
- Depression
- Vissa cancerformer

KVÅ-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

- Hur vi äter påverkar hälsan på många sätt. Vill du berätta hur dina matvanor ser ut?
- Vad tänker du om dina matvanor?
- Är det något du vill förändra med dina matvanor?
- Vad skulle det innebära för dig om du ändrar dina matvanor?
- Om du skulle ändra dina matvanor på något sätt, vad skulle du då kunna förändra?
- Vad blir ditt nästa steg?

Positiva effekter av hälsosamma matvanor

- Ger dig energi och ork
- Främjar en hälsosam kroppsvikt
- Hjälper dig att bibehålla muskelstyrka
- Ökar välbefinnandet
- Håller magen igång
- Hjälper immunförsvaret
- Öka koncentrations- och inlärningsförmågan

Mer info

1177.se/hälsa
slv.se (Livsmedelsverket)
hfsnatverket.se/matwebben

Bidrar till att förebygga

- Hjärt- kärlsjukdom
- Typ 2 diabetes
- Högt blodtryck
- Benskörhet
- Depression
- Vissa cancerformer

Använd kostindex för bedömning av matvanor. Undernäring är en lika viktig aspekt av ohälsosamma matvanor som övervikt och fetma och ska identifieras och behandlas.

Dessa råd passar de flesta. Vid sjukdom gäller andra råd.

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

BYT
vitt mjöl
smörbaserade matfetter
feta mejeriprodukter

TILL
fullkorn
växtbaserade matfetter och oljor
magra mejeriprodukter

MINDRE
rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Källa: Livsmedelsverket

KVÅ-koder

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

Sömn

- Våra sömnvanor påverkar hälsan. Vill du berätta hur dina sömnvanor ser ut?
- Är du nöjd med din sömn och dina sömnvanor?
- Är det något du vill förändra med dina sömnvanor? Vad vill du börja med i så fall?

Generella råd

Sömnen är till för återhämtning, kroppsligt såväl som mentalt. Sömnbehovet är individuellt. Ett bra mått på att vi sovit tillräckligt är att vi har nog med energi för kommande dags uppgifter.

Verktyg

Sömndagbok är ett effektivt redskap både för fortsatt samtal och för patientens egen reflektion.

Gynnsamt för sömnen är

- Regelbundna sömnvanor, stig upp samma tid varje dag.
- Att leva i takt med dygnet/klockan, sov på natten och var vaken och aktiv på dagen.
- Trappa ned din aktivitet och försök varva ned på kvällen före läggdags.

Stress

- Förhållandet mellan stress och återhämtning påverkar hälsan, hur ser det ut i ditt liv? Vill du berätta?
- Hur upplever du att du får ditt liv att gå ihop just nu?
- Hur ser du på din situation?

Generella råd för att undvika stress

Försök få en balans mellan aktivitet och återhämtning.

En sådan balans är lika viktig i såväl arbetsliv som i privatliv.

Ha hälsosamma levnadsvanor, prioritera särskilt sömn och fysisk aktivitet.

Varningssignaler och symtom

Stress påverkar många delar av kroppen och symtomen varierar mellan olika individer. Vanligt förekommande är sömnstörningar, huvudvärk, trötthet, nedstämdhet och oro liksom yrsel och bröstsmärtor. Kvarstår symtomen över längre tid blir koncentrationsstörningar allt vanligare.

Mer info

1177.se/hälsa
vårdgivarwebben/sömn
vårdgivarwebben/stress

Att motivera till förändring

Hur upplever du ditt allmänna hälsotillstånd just nu?

0----------100 (hälsobarometern EQ-5D)

Hur viktigt är det för dig att göra denna förändring?
Hur säker är du på att lyckas med förändringen om du bestämt dig?
Hur beredd är du på att göra förändring av din levnadsvana?

0----------10

VGR 14317

Läs mer: vårdgivarwebben/levnadsvanor
Broschyren framtagen av Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen med inspiration hämtad från Region Kronoberg och Landstinget Dalarna