

RPO Levnadsvanor
Maj 2025
Senast reviderad oktober 2025

Levnadsvanor - Stöd för hänvisning till rätt åtgärd

Innehåll

Levnadsvanor - Stöd för hänvisning till rätt åtgärd.....	1
Målgrupp	3
Disposition.....	3
Hälsöfrämjande åtgärder	3
Förebyggande och behandlande åtgärder.....	3
Hänvisning riskbruk av alkohol	5
Hälsöfrämjande åtgärder	5
Förebyggande och behandlande åtgärder.....	5
Hänvisning otillräcklig fysisk aktivitet	8
Hälsöfrämjande åtgärder	8
Förebyggande och behandlande åtgärder.....	8
Hänvisning ohälsosamma matvanor	11
Hälsöfrämjande åtgärder	11
Förebyggande och behandlande åtgärder.....	11
Hänvisning tobaks- och nikotinbruk	13

Hälsfrämjande åtgärder	13
Förebyggande och behandlande åtgärder.....	13

Målgrupp

All hälso- och sjukvårdspersonal med självständig patientkontakt bör kunna identifiera när någon av de fyra levnadsvanorna är ohälsosam, ge enkla råd samt vid behov kunna hänvisa individen för att få ytterligare stöd enligt rekommenderad rådgivningsnivå. Här finns stöd för att erbjuda eller hänvisa vuxna patienter med en eller flera ohälsosamma levnadsvanor till rätt åtgärd och verksamhet.

Fyra ohälsosamma levnadsvanor omfattas:

- Riskbruk av alkohol
- Otillräcklig fysisk aktivitet
- Ohälsosamma matvanor
- Tobaks- och nikotinbruk

För frågeformulär för uppmärksammande av ohälsosamma levnadsvanor samt stöd för tolkning och bedömning, se [Frågeformulär och bedömningsstöd - Vårdgivarwebben](#).

Disposition

Detta stöd är uppbyggd utifrån Socialstyrelsens [Nationella riktlinjer 2024: Vård vid ohälsosamma levnadsvanor](#) och utgår från de målgrupper och prioriterade subgrupper som där definieras för rekommenderade åtgärder. För respektive levnadsvana beskrivs underlag för hänvisning på två nivåer. För mer detaljerad prioriteringsgrad, se de nationella riktlinjerna.

Hälsofrämjande åtgärder

Avser åtgärder på individnivå, som är tillgängliga för alla och som syftar till att främja hälsa och stärka eller bibehålla individens fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Åtgärderna kan också syfta till att stödja individen att ta eget ansvar för sin hälsa genom att bland annat öka delaktighet och tilltro till egen förmåga.

Förebyggande och behandlande åtgärder

Avser åtgärder för att förhindra uppkomst av eller påverka förlopp av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem. Åtgärderna kan också syfta till att stödja individen att ta eget ansvar för sin hälsa genom att bland annat öka delaktighet och tilltro till egen förmåga. Högst prioritet har de åtgärder som gör störst nytta, för patienter med de svåraste hälsotillstånden.

Nivån beskriver vilka åtgärder som individer inom målgrupperna bör erbjudas och var individen kan erbjudas åtgärden. Vidare beskrivs eventuellt kompletterat stöd som patienten kan erbjudas, exempelvis genom Stöd- och behandlingsprogram eller stöd från annan verksamhet, för att genomföra en beteendeförändring.

Hänvisning riskbruk av alkohol

Hälsofrämjande åtgärder

Alla vuxna som önskar stöd för att minska alkoholkonsumtion kan hänvisas till [Alkohol - 1177](#), [Livsstilsverktyget](#) och [Alkoholhjälpen](#) för kunskapsstöd, tips och råd för att minska alkoholkonsumtion.

För individanpassat stöd kan individen själv också vända sig till [Hälsocoach online](#), för rådgivande samtal om alkohol. Om personen bör få annan åtgärd (se nedan) kan Hälsocoach online då hänvisa vidare.

Förebyggande och behandlande åtgärder

Vid alkoholberoende eller skadligt bruk av alkohol görs hänvisning enligt *"Regional medicinsk riktlinje Läkemedel Alkohol – skadligt bruk och beroende"*.

Målgrupper

- Vuxna som har ett riskbruk av alkohol, innefattande vuxna med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av alkoholbruket
- Vuxna som dricker alkohol och ska opereras
- Gravida som dricker alkohol
- Unga vuxna som har ett riskbruk av alkohol

Prioriterade målgrupper

- Vuxna som har ett riskbruk av alkohol med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av alkoholbruket
- Vuxna som dricker alkohol och ska opereras
- Gravida som dricker alkohol

Vuxna som har ett riskbruk av alkohol och vuxna som ska opereras

För vuxna som ska opereras se även rutin "Levnadsvanor inför och efter operation", som även inkluderar åtgärder vid alkoholkonsumtion under riskbruksgränserna.

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Rådgivande samtal	Alkoholhjälpen Hälsocoach online Primärvård Specialistsjukvård	Hälsocoach online *

Gravida som dricker alkohol

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Rådgivande samtal	Alkoholhjälpen Hälsocoach online Primärvård Specialistsjukvård	Hälsocoach online *
Insats i multi-professionellt team för gravida som har svårt att avstå från alkohol	Haga mödra-barnhälsovårdsteam, Göteborg Mödrahälsovård mobilt team	

Unga vuxna som har ett riskbruk av alkohol

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Kvalificerat rådgivande samtal	Primärvård Specialistsjukvård Mini-Maria	Hälsocoach online *

*Patienter som fått rekommenderad åtgärd från hälso- och sjukvården och som önskar förstärkt stöd i att genomföra beteendeförändring kan hänvisas till Hälsocoach online.

Hänvisning otillräcklig fysisk aktivitet

Hälsofrämjande åtgärder

Alla vuxna som önskar stöd för att öka fysisk aktivitet kan hänvisas till [Fysisk aktivitet och träning - 1177](#) och [Livsstilsverktyget](#) för kunskapsstöd, tips och råd för att öka fysisk aktivitet.

För individanpassat stöd kan individen själv också vända sig till [Hälsocoach online](#), för rådgivande samtal om fysisk aktivitet. Om personen bör eller önskar få annan åtgärd (se nedan) kan Hälsocoach online då hänvisa vidare.

Förebyggande och behandlande åtgärder

Målgrupper

- Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva, innefattande vuxna med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av otillräcklig fysisk aktivitet
- Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva

Prioriterade målgrupper

- Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av otillräcklig fysisk aktivitet
- Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva

Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Rådgivande samtal om fysisk aktivitet (med eller utan tillägg av aktivitetsmätare)	Patienter som ej har behov av diagnosspecifikt stöd: Hälsocoach online Patienter som har behov av diagnos-specifikt stöd: Primärvård (inklusive rehab-mottagning) Specialist-sjukvård	Hälsocoach online *
Rådgivande samtal om fysisk aktivitet med tillägg av FaR	Vårdcentral Rehabmottagning Specialistsjukvård	FaR kan kompletteras med stödprogram i 1177 Stöd och behandling: Nya rörelsevanor med FaR Patienter som fått FaR och önskar förstärkt stöd kan hänvisas till FaR-mottagning online

Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
<p>Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet (med eller utan tillägg av aktivitetsmätare)</p> <p>Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet med tillägg av FaR</p>	<p>Primärvård (inklusive rehabmottagning)</p> <p>Specialistsjukvård</p>	<p>Hälsocoach online*</p> <p>FaR kan kompletteras med stödprogram i 1177 Stöd och behandling: Nya rörelsevanor med FaR.</p> <p>Patienter som fått FaR och som önskar förstärkt stöd kan hänvisas till FaR-mottagning online.</p>

*Patienter som fått rekommenderad åtgärd från hälso- och sjukvården och som önskar förstärkt stöd i att genomföra beteendeförändring kan hänvisas till Hälsocoach online.

Hänvisning ohälsosamma matvanor

Hälsofrämjande åtgärder

Alla vuxna som önskar stöd för att förbättra matvanor kan hänvisas till: [Äta för att må bra - 1177](#), [Livsstilsverktyget](#) och [Matkassen - bra mat för hälsa, miljö och plånbok](#) för kunskapsstöd, tips och råd för att förbättra matvanor.

För individanpassat stöd kan individen själv också vända sig till [Hälsocoach online](#), för rådgivande samtal om matvanor. Om personen bör få annan åtgärd utifrån prioriterade målgrupper (se nedan) kan Hälsocoach online då hänvisa vidare.

Förebyggande och behandlande åtgärder

Målgrupper

- Vuxna som har ohälsosamma matvanor, innefattande vuxna med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av de ohälsosamma matvanorna
- Gravida som har ohälsosamma matvanor

Prioriterade målgrupper

- Vuxna som har ohälsosamma matvanor med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av de ohälsosamma matvanorna
- Gravida som har ohälsosamma matvanor, där VGR prioriterar de med särskild risk

Vuxna som har ohälsosamma matvanor

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Kvalificerat rådgivande samtal	<p>För patient som får vård inom primärvård: Dietist på Primärvårdens dietistenhet.</p> <p>För patient som får vård inom specialistvård: Dietist på specialistsjukvårdens dietistmottagningar/inom habilitering.</p>	Hälsocoach online *

Gravida som har ohälsosamma matvanor

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Kvalificerat rådgivande samtal	Dietist på Primärvårdens dietistenhet	Hälsocoach online *

*Patienter som fått rekommenderad åtgärd från hälso- och sjukvården och som önskar förstärkt stöd i att genomföra beteendeförändring kan hänvisas till Hälsocoach online.

Hänvisning tobaks- och nikotinbruk

Hälsofrämjande åtgärder

Alla vuxna som önskar stöd för att sluta använda tobak eller nikotin kan hänvisas till [Tobak - 1177](#), [Livsstilsverktyget](#) och [Sluta-röka-linjen för dig som vill sluta med tobak](#) för kunskapsstöd, tips och råd för att sluta använda tobak och/eller nikotin.

För individanpassat stöd kan individen själv också vända sig till [Hälsocoach online](#), för rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal om tobak. Om personen bör få annan åtgärd (se nedan) kan Hälsocoach online då hänvisa vidare.

Förebyggande och behandlande åtgärder

Målgrupper

- Vuxna som röker eller snusar dagligen, innefattande vuxna med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av rökningen eller snusningen
- Vuxna som röker och ska opereras, även sporadiskt
- Gravida som röker eller snusar, även sporadiskt

Prioriterade målgrupper

- Vuxna som röker eller snusar dagligen med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av rökningen eller snusningen
- Vuxna som röker och ska opereras, även sporadiskt
- Gravida som röker eller snusar, även sporadiskt

Som verktyg inom rekommenderad åtgärd kan Stöd- och behandlingsprogram Tobakshjälpen användas, vilket initieras och följs upp av tobaksavvänjaren.

Vuxna som röker dagligen samt vuxna som röker och ska opereras

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
1:a handsåtgärd: Kvalificerat rådgivande samtal *	Tobaksavvänjare på Hälsocoach online Tobaksavvänjare på Sluta-röka-linjen Tobaksavvänjare på vårdcentral eller inom specialistsjukvård	Hälsocoach online *
2:a handsåtgärd: Kvalificerat rådgivande samtal eller rådgivande samtal med tillägg av nikotinläkemedel och/eller läkemedel för rökavvänjning.	När behov av läkemedel ej finns eller när läkemedel redan har förskrivits: tobaksavvänjare på Hälsocoach online eller Sluta-röka-linjen . Vid samtidigt behov av läkemedelsförskrivning: tobaksavvänjare på vårdcentral eller inom specialistsjukvård	Hälsocoach online *

*För vuxna som röker och ska opereras kan nikotinläkemedel erbjudas som tillägg till det kvalificerat rådgivande samtalet, som förstahandsåtgärd.

Vuxna som snusar dagligen

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Rådgivande samtal med eller utan tillägg av nikotinläkemedel och/eller läkemedel för rökavvänjning	När behov av läkemedel ej finns eller när läkemedel redan har förskrivits: Hälsocoach online eller Sluta-röka-linjen . Vid samtidigt behov av läkemedelsförskrivning: vårdcentral eller inom specialistsjukvård	Hälsocoach online *

Gravida som röker

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
1:a handsåtgärd: Rådgivande samtal	Hälsocoach online Sluta-röka-linjen Vårdcentral, barnmorskemottagning, specialistsjukvård	Hälsocoach online *
2:a handsåtgärd: Kvalificerat rådgivande samtal	Tobaksavvänjare på Hälsocoach online Tobaksavvänjare på vårdcentral eller inom specialistsjukvård	Hälsocoach online *

Gravida som snusar

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Rådgivande samtal	Hälsocoach online Sluta-röka-linjen Vårdcentral, barnmorskemottagning, specialistvård	Hälsocoach online *

*Patienter som fått rekommenderad åtgärd från hälso- och sjukvården och som önskar förstärkt stöd i att genomföra beteendeförändring kan hänvisas till Hälsocoach online.