



RPO Levnadsvanor
Senast reviderad oktober 2026

Stöd för hänvisning vid ohälsosamma levnadsvanor

Innehållsförteckning

Stöd för hänvisning vid ohälsosamma levnadsvanor	1
Bakgrund	2
Hänvisning riskbruk av alkohol	3
Hänvisning otillräcklig fysisk aktivitet	5
Hänvisning ohälsosamma matvanor	7
Hänvisning tobaks- och nikotinbruk	9

Bakgrund

All hälso- och sjukvårdspersonal med självständig patientkontakt bör kunna identifiera när någon av de fyra levnadsvanorna är ohälsosam, ge enkla råd och i första hand erbjuda stöd enligt rekommenderad rådgivningsnivå enligt Socialstyrelsens Nationella riktlinjer.

Fyra ohälsosamma levnadsvanor omfattas:

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

Om rekommenderad rådgivningsnivå inte kan erbjudas efter uppmärksammat behov, kan patienten hänvisas/remitteras till listade verksamheter i detta dokument. Det här dokumentet innehåller endast stöd för vuxna.

För att uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor rekommenderas att använda nationellt framtaget frågeformulär samt stöd för tolkning och bedömning, se [Levnadsvanor - 1177 för vårdpersonal](#).

Det här stöddokumentet är uppbyggt utifrån Socialstyrelsens [Nationella riktlinjer 2024: Vård vid ohälsosamma levnadsvanor](#) och utgår från de målgrupper 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 som syftar till att främja hälsa och stärka eller bibehålla individens fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

Förebyggande och behandlande åtgärder

Avser åtgärder för att förhindra uppkomst av eller påverka förlopp av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem. Högst prioritet har de åtgärder som gör störst nytta för patienter med de svåraste hälsotillstånden. Verksamheterna i nedan tabeller står utan inbördes ordning. Hit kan patienter hänvisas/remitteras för att erhålla relevant åtgärd.

Hänvisning riskbruk av alkohol

Hälsofrämjande åtgärder

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

För individuellt stöd till beteendeförändring utifrån allmänna rekommendationer kan individen själv vända sig till [Hälsocoach online](#), för rådgivande samtal om alkohol.

Förebyggande och behandlande åtgärder

Vid alkoholberoende eller skadligt bruk av alkohol görs hänvisning enligt [Regional medicinsk riktlinje 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 (18-25 år) 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
Rådgivande samtal	Vårdcentral Specialiserad vård Hälsocoach online Alkoholhjälpen Kommunens alkoholrådgivning

Gravida som dricker alkohol

Åtgärd	Verksamhet
Insats i multi-professionellt team	För patienter i Göteborg och Södra Bohuslän: Haga mödra- barnhälsovårdsteam, Göteborg För patienter i Fyrbodals, Skaraborg och Södra Älvsborg: Mödrahälsovård mobilt team

Unga vuxna som har ett riskbruk av alkohol

Åtgärd	Verksamhet
Kvalificerat rådgivande samtal	Mini-Maria (≤21 år) Ungdomsmottagning (≤24 år) Vårdcentral Specialiserad vård Kommunens alkoholrådgivning

Hänvisning otillräcklig fysisk aktivitet

Hälsofrämjande åtgärder

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

För individuellt stöd till beteendeförändring utifrån allmänna rekommendationer kan individen själv vända sig till [Hälsocoach online](#), för rådgivande samtal om fysisk aktivitet.

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 FaR	Patienter som inte har behov av diagnosspecifikt stöd eller FaR: Hälsocoach online Patienter som har behov av diagnosspecifikt stöd eller FaR: Vårdcentral Rehabmottagning Specialiserad vård	Hälsocoach online* 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

*Patienter som fått fysisk aktivitet som behandling och som önskar kompletterat stöd i att genomföra beteendeförändring kan hänvisas till Hälsocoach online.

Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet med eller utan tillägg av FaR	Barnmorskemottagning Rehabmottagning	Hälsocoach online* FaR kan kompletteras med stödprogram i 1177 Stöd och behandling: Nya rörelsevanor med FaR. Patienter som fått FaR och som önskar förstärkt stöd kan hänvisas till FaR-mottagning online.

*Patienter som fått fysisk aktivitet som behandling och som önskar kompletterat 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 individuellt stöd till beteendeförändring utifrån allmänna rekommendationer kan individen själv vända sig till [Hälsocoach online](#), för rådgivande samtal om matvanor.

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	För patient som får vård inom primärvård: Dietist på Primärvårdens dietistenhet (remiss skickas av läkare eller sjuksköterska på vårdcentral). För patient som får vård inom specialiserad vård: Dietist på specialistvårdens dietistmottagningar/inom habilitering.	Hälsocoach online *

*Patienter som önskar kompletterat stöd i att genomföra beteendeförändring kan hänvisas till Hälsocoach online.

Gravida som har ohälsosamma matvanor

Åtgärd	Verksamhet	Kompletterat stöd för beteendeförändring
Kvalificerat rådgivande samtal	Dietist på Primärvårdens dietistenhet (remiss skickas av barnmorska på barnmorskemottagning).	Hälsocoach online *

*Patienter som önskar kompletterat 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 och 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 nikotin.

För individuellt stöd till beteendeförändring utifrån allmänna rekommendationer kan individen själv vända sig till [Hälsocoach online](#), för rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal om tobak och nikotin.

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

För vuxna som ska opereras se även rutin *"Levnadsvanor inför och efter operation"*.

Åtgärd	Verksamhet
1:a handsåtgärd: Kvalificerat rådgivande samtal *	Tobaks- och nikotinavvänjare på Hälsocoach online Tobaks- och nikotinavvänjare på Sluta-röka-linjen Tobaks- och nikotinavvänjare på vårdcentral. För patient som får vård inom specialiserad vård: Remiss till tobaks- och nikotinavvänjare inom specialiserad vård.
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: tobaks- och nikotinavvänjare på Hälsocoach online eller Sluta-röka-linjen , vårdcentral eller inom specialiserad vård. Vid behov av läkemedelsförskrivning: tobaks- och nikotinavvänjare på vårdcentral eller inom specialiserad vård.

*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
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 , vårdcentral eller inom specialiserad vård Vid behov av läkemedelsförskrivning: vårdcentral eller inom specialiserad vård.

Gravida med tobaks- eller nikotinbruk

Åtgärd	Verksamhet
1:a handsåtgärd: Rådgivande samtal	Barnmorskemottagning Vårdcentral Hälsocoach online Sluta-röka-linjen
2:a handsåtgärd: Kvalificerat rådgivande samtal	Tobaks- och nikotinavvänjare på Hälsocoach online Tobaks- och nikotinavvänjare på vårdcentral