

Hälsovalsmöte 6 november

Riktlinjer för att arbeta med levnadsvanor - bakgrund

- Fått in synpunkter om att verksamheten saknat det som funnits tidigare
- Viktigt med tydlighet för uppföljning, annars blir det svårt att följa upp, detta har saknats
- Detta är ett förslag för diskussion, synpunkter önskas senast 10e december till bestallarenheten@regionkalmar.se
- Förslaget är baserat på Socialstyrelsens riktlinjer och de olika underlag som finns inom Kunskapsstyrning samt hur vi har arbetat tidigare vad gäller arbetet kopplat till levnadsvanor.

Syftet

Denna riktlinje ger rekommendationer om åtgärder vid ohälsosamma levnadsvanor. Rekommendationerna omfattar åtgärder för att stödja personer att förändra levnadsvanor som tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet, i syfte att förbättra hälsa samt förebygga och behandla sjukdom. **Riktlinjerna betonar särskilt vikten av åtgärder för att stödja riskgrupper att förändra ohälsosamma levnadsvanor.** De riskgrupper som rekommendationerna fokuserar på inkluderar vuxna med särskild risk. Det är dock viktigt att hälso- och sjukvården inte bortser från behovet av råd och stöd att förändra levnadsvanor även hos vuxna generellt. Rekommendationerna riktar sig genomgående till både kvinnor och män. De flesta rekommenderade åtgärderna, oavsett levnadsvana, består av rådgivning i form av samtal, såsom rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal. Den samtalsbaserade rådgivningen kan också kompletteras med olika typer av tillägg.

Bakgrund

Denna riktlinje är framtagen med utgångspunkt i Socialstyrelsens *Nationella riktlinjer för behandling och prevention av ohälsosamma levnadsvanor* samt utifrån det *Nationella vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling*.

Genomförande

Vårdenheten ska erbjuda hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser utifrån patientens behov. Fokus bör ligga på patienten som upptar eller förväntas uppta mycket av hälso- och sjukvårdens resurser. Denna patientgrupp har ofta livsstilsrelaterade diagnoser såsom förhöjda blodfetter, förhöjt blodtryck, prediabetes och obesitas. Ohälsosamma matvanor, otillräcklig fysisk aktivitet, tobaksbruk, riskbruk av alkohol eller droger, sömn och stress är också vanligt förekommande. Bruk av de nya nikotinprodukterna såsom vitt snus, olika former av vejp och andra nikotinprodukter bör uppmärksammas.

Varje enhet bör ha en lokal rutin kring arbetet på livsstilmottagningen som utgår från denna riktlinje samt från de nationella kunskapsstöden inom ohälsosamma matvanor, otillräcklig fysisk aktivitet, riskbruk av alkohol samt tobaksbruk. Rutinen ska kunna visa på följande:

- Att vårdenheten har ett strukturerat arbete kring prevention och behandling av livsstilsrelaterade sjukdomar. Livsstilsarbetet ska bedrivas utifrån individens behov, oavsett ålder. Vid behov bör arbetet bedrivas i team med lämplig kompetens.
- Att olika professioner bistår med sina olika kompetenser när det gäller det hälsofrämjande arbetet. Det bör därför finnas ett team på vårdenheten som jobbar ihop kring livsstilsarbetet. Teamet kan t.ex. bestå av hälsokoordinator, läkare, specialistsjuksköterska (t.ex. diabetes, astma, KOL och blodtryck), psykolog mm.
- Att samverkan sker vid behov och kan innefatta såväl interna som externa aktörer. Dessa aktörer kan t.ex. vara barnhälsovården, Folktandvården, rehabiliteringen, apotek, kommun (skolsköterska, barnomsorg, fritidsgård mm), civilsamhället (studieförbund, idrottsanläggningar, idrottsföreningar mm), folkhögskola, företagshälsovård, kyrka eller näringsliv (livsmedelsaffärer, gymverksamheter mm).

- Att vårdenheten, vid behov, erbjuder icke farmakologisk behandling genom fysisk aktivitet på recept
- Att vårdenheten erbjuder kostrådgivning utifrån rekommendationer från livsmedelsverket.
- Hur riskbruk fångas upp samt hur stöd och rådgivning till dessa ser ut och hur remittering hanteras om denna behövs vid ett eventuellt missbruk.
- Hur patienter som brukar tobak/nikotinprodukter ska fångas upp, om hur stöd och rådgivning till dessa ser ut. Behandlingen ska bestå av motiverande samtalsteknik och stöd och behandlingsprogrammet, tobakshjälpen, ska användas när så är lämpligt.
- Att psykolog/beteendevetare kopplas in i hälsoarbetet vid behov

- Att patienter som genomgått Gastric bypass/Gastric sleeve följs upp enligt PM för uppföljning i primärvård efter obesitaskirurgi, (se relaterade dokument bilaga 1)
- Att arbetet sker utifrån ett person- och familjecentrerat förhållningssätt. Patienten ska stimuleras till att involveras i sin vård och vara en aktiv medskapare. Individanpassad kommunikation är en förutsättning för delaktighet. Samtal sker med hjälp av MI (motiverande samtal) som verktyg.
- Att uppföljning erbjuds utifrån patientens behov av stöd och för att utvärdera följsamheten och effekten av åtgärderna. Har objektiva mätningar gjorts vid bedömning kan dessa upprepas vid uppföljning. Om FaR ordinerats ska följsamheten till ordinationen efterfrågas och vid behov ska receptet förnyas och justeras.

Utbildningskrav

Verksamhetschefen ansvarar för att medarbetarna har en för uppdraget relevant legitimation eller annan adekvat UHR (Universitets- och högskolerådet) utbildning och får kvalitativ vidareutbildning inom livsstilsområdet samt utbildning i MI (Motiverande samtalsteknik). Hälsokoordinatören förväntas delta i nätverksträffar, fortbildningar samt relevanta webinarium.

Den som arbetar med tobaksavvänjning skall vara utbildad enligt standard för yrkesföreningar mot tobak (diplomerad tobaksavvänjare). Utbildningen genomförs under ett års tid via Ping Pong.

Dokumentation

Journaldokumentation sker i livsstilsmallen i Cosmic.

I mallen ska samtliga fasta val fyllas i så långt som det är möjligt. Dokumentation i fritext används endast som en stödanteckning. KVÅ-koder för levnadsvanor används.

Samtliga patienter på livsstilmottagningen ska ha en dokumenterad överenskommelse i enlighet med regionens rutin för dokumenterad överenskommelse. Denna dokumenteras i Cosmic under sökordet ”Överenskommelse” och kan förnyas vid behov.

Förankring och synpunkter

Vilka vill få riktlinjen skickad till sig?



Tillsammans
för ett **friskare**
tryggare och
rikare liv