

Riktlinje för arbetet med levnadsvanor

Syfte

Denna riktlinje ger rekommendationer om åtgärder vid ohälsosamma levnadsvanor. Rekommendationerna omfattar åtgärder för att stödja personer att förändra sina levnadsvanor som tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor, otillräcklig fysisk aktivitet, i syfte att förbättra hälsa samt förebygga och behandla sjukdom. Rekommendationerna riktar sig genomgående till både kvinnor och män.

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*.

Berörd verksamhet

Vårdenheter inom Hälsoval Kalmar Län.

Ansvar

Verksamhetschef på vårdenheter inom Hälsoval Kalmar län ansvarar för att riktlinjen efterlevs.

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 med levnadsvanor 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 hur enheten, på ett strukturerat sätt och med hjälp av olika professioner, arbetar med prevention och behandling av livsstilsrelaterade sjukdomar. Enheten ska också kunna visa hur arbetet med uppföljning av patienter med livsstilsrelaterade sjukdomar sker inkl. patienter som genomgått Gastric bypass/Gastric sleeve (se bilaga 1). Arbetet ska ske utifrån ett person- och familjecentrerat förhållningssätt och patienten ska stimuleras till att involveras i sin vård och vara en aktiv medskapare.

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.

Relaterade dokument

[Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för behandling och prevention av ohälsosamma levnadsvanor](#)

[Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling](#)

[Nationellt kliniskt kunskapsstöd Ohälsosamma matvanor](#)

[Nationellt kliniskt kunskapsstöd Otillräcklig fysisk aktivitet](#)

[Nationellt kliniskt kunskapsstöd Riskbruk av alkohol](#)

[Nationellt kliniskt kunskapsstöd Tobak- och nikotinbruk](#)

[Levnadsvanor - Vårdgivare Region Kalmar län](#)

[Rutin Dokumenterad överenskommelse](#)

[kvå-koder levnadsvanor \(regionkalmar.se\)](#)

[Obesitaskirurgi, uppföljning i primärvården \(regionkalmar.se\)](#)

Ändringshistorik

| Datum | Ändring | Utförd av |
|-------|---------|-----------|
| | | |

