

## Remissversion

# Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor - Stöd för styrning och ledning



## Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor

- Remissversion, ersätter nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder (2011)
- Stöd för styrning och ledning
- Gäller för hälso- och sjukvård, inklusive kommunens hälso- och sjukvård  
⇒ Samverkan inom och mellan huvudmännen en förutsättning
- Möjlighet att lämna synpunkter senast 9 februari 2018
- Gäller från sommaren 2018
- Omfattar som tidigare områdena; tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet



## Syfte med riktlinjer och målgrupp

### Syfte

- Stimulera användandet av utvärderade och effektiva åtgärder
- Underlag för öppna och systematiska prioriteringar inom hälso- och sjukvården

### Målgrupp för riktlinjerna

- Politiker, chefstjänstemän och verksamhetschefer samt andra yrkesverksamma inom vård och omsorg

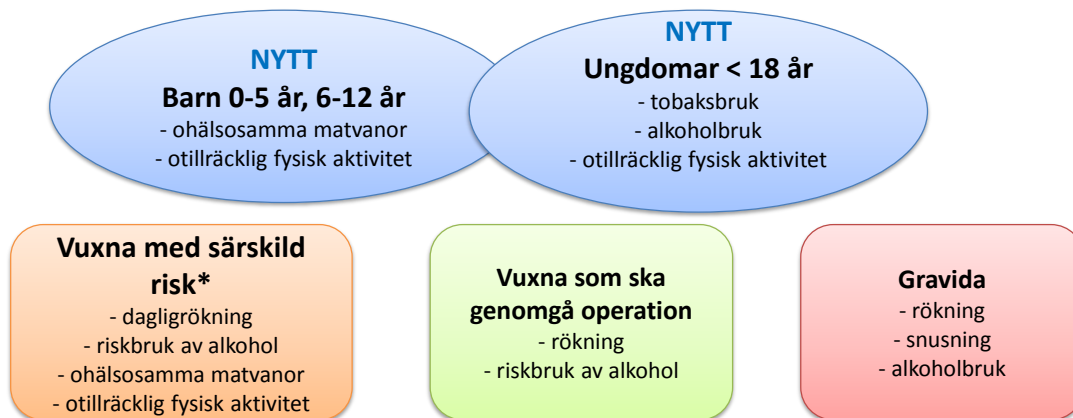


## Ohälsosamma levnadsvanor är ett folkhälsoproblem

- Enligt WHO kan sunda levnadsvanor förebygga det mesta av all kranskärslsjukdom och stroke och 30 procent av all cancer
- Hälsosamma levnadsvanor kan också förebygga eller fördröja utvecklingen av typ 2-diabetes
- Den som inte röker, äter hälsosamt, är måttligt fysiskt aktiv och har en måttlig konsumtion av alkohol lever i genomsnitt 14 år längre än den som har dessa ohälsosamma levnadsvanor



# Målgrupper som omfattas av insatser

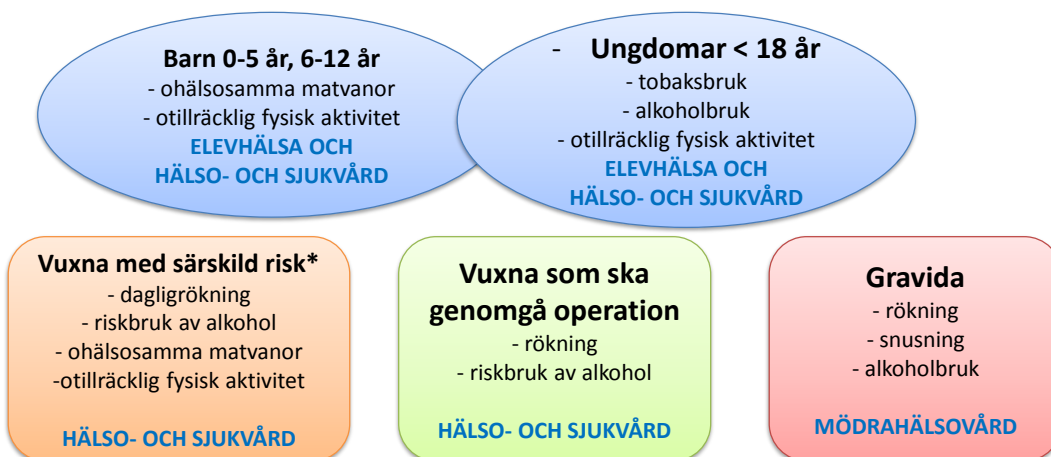


\* Särskild risk;

- sjukdom; KOL, diabetes, astma, cancer, hjärt- och kärl samt lungsjukdom, långvarig smärta, depression och schizofreni
- biologiska riskmarkörer; högt blodtryck, blodfetterrubbnings och övervikt eller fetma
- social sårbarhet (tex. Låg socioekonomisk status)
- andra riskfaktorer (flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en olycksfallsskada)



# Aktörer



\* Särskild risk;

- sjukdom; KOL, diabetes, astma, cancer, hjärt- och kärl samt lungsjukdom, långvarig smärta, depression och schizofreni
- biologiska riskmarkörer; högt blodtryck, blodfetterrubbnings och övervikt eller fetma
- social sårbarhet (tex. Låg socioekonomisk status)
- andra riskfaktorer (flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en olycksfallsskada)



## Tre typer av rekommendationer

Typ av rekommendation	Beskrivning Åtgärder som hälso- och sjukvården
Rangordning 1-10 (1= högst prioritering)	<i><b>bör</b></i> göra; 1-3 <i><b>kan</b></i> göra; 4-7 <i><b>kan i undantagsfall göra</b></i> ; 8-10
FoU	Inte utföra rutinmässigt, utan endast inom ramen för forskning
Icke-göra	Inte utföras alls



## Åtgärder – fokus på samtalsbaserade åtgärder

De flesta åtgärderna består av rådgivning i form av samtal som syftar till att stödja en förändring av den ohälsosamma levnadsvanan

- (Enkla råd; borttaget som åtgärd, men är en del av det bedömningsamtal som hälso- och sjukvården gör för att kartlägga och identifiera ohälsosamma levnadsvanor)
- **Rådgivande samtal** – individbaserad dialog med patient
- **Kvalificerat rådgivande samtal** - individbaserad dialog med patient
- Familjestödsprogram (barn 0-5-, 6-12 år)
- Webbaserade interventioner
- Vissa tillägg; fysisk aktivitet på recept (FaR), stegräknare, nikotinläkemedel med flera



## Svårighetsgrad för respektive levnadsvana - risken för framtida ohälsa

Levnadsvana	Svårighetsgrad
Daglig rökning	Stor till mycket stor
Ohälsosamma matvanor	Stor
Riskbruk av alkohol	Måttligt till stor
Otillräcklig fysisk aktivitet	Måttligt till stor
Daglig snusning	Liten till måttlig



## Exempel på rekommendationer

Levnadsvana	Grupp	Åtgärd	Prioritet
Daglig rökning	- Ungdomar under 18 år - Vuxna med särskild risk - Vuxna som ska genomgå operation	Kvalificerad rådgivning (=tobaksavvänjning)	1 - bör
Riskbruk av alkohol	- Ungdomar under 18 år - Gravida - Vuxna som ska genomgå operation	Rådgivande samtal	2 - bör 3 - bör 3 - bör
Ohälsosamma levnadsvanor	- Vuxna med särskild risk	Kvalificerat rådgivande samtal	1 - bör
Otillräcklig fysisk aktivitet	- Ungdomar under 18 år - Vuxna med risk	Rådgivande samtal	3 - bör 2 - bör
Ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet	- Barn 0-5 och 6-12 år	Familjestödsprogram	5 - kan



Ulrika Sälgeback  
ulrika.salgeback@liv.se

