

**Kommun(er):** Samtliga i Uppsala län

**Region Uppsala:** Samtliga hälso- och sjukvårdsförvaltningar

Fastställt av: TL HSVO

Datum: 2020-05-29

## Levnadsvanor - Samarbete avseende tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor

### Innehåll

Levnadsvanor - Samarbete avseende tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor .....	1
Bakgrund.....	2
Syfte .....	2
Termer och begrepp.....	2
Omfattning .....	3
Ansvar.....	4
Region Uppsala .....	4
Länets kommuner .....	4
Programråd levnadsvanor .....	4
Genomförande.....	4
Samordning.....	5
Vuxna och vuxna med särskild risk.....	5
Barn och ungdomar under 18 år .....	5
Gravida och vuxna som ska genomgå operation .....	6
Rekommenderade åtgärder per levnadsvana .....	6
Utvecklingsområden .....	6
Referenser .....	6

## Bakgrund

Ohälsosamma levnadsvanor står för en femtedel av den totala sjukdomsördan i Sverige. Även den som drabbats av sjukdom kan göra stora hälsovinster med förbättrade levnadsvanor. Socialstyrelsen har därför tagit fram "Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, stöd för styrning och ledning". De syftar till att lyfta fram evidensbaserade metoder inom hälso- och sjukvården för att förebygga sjukdom genom att påverka levnadsvanor. Riktlinjerna ingår som ett uppdrag och gäller inom hela hälso- och sjukvården. Genom rekommendationerna i riktlinjerna blir det tydligt vilket stöd som bör erbjudas. Riktlinjerna syftar även till att bidra till en mer jämlik hälsa inom befolkningen<sup>1</sup>.

Enligt Patientlagen (2014:821) har patienten rätt att få veta hur levnadsvanor påverkar hälsotillståndet och vilka metoder som finns för vård och behandling<sup>2</sup>. Det är viktigt att vårdpersonalen gör en bedömning i varje patientmöte om när och hur frågan om levnadsvanor ska tas upp, så att det sker utifrån ett personcentrerat förhållningssätt med lyhördhet för förväntningar och värderingar. För att insatserna ska ge effekt är det viktigt att patienten är motiverad. Genom ett hälsofrämjande förhållningssätt där patienten är delaktig kan motivation till förändring utforskas<sup>3</sup>.

För Region Uppsala finns ett kunskapsunderlag som beskriver hur arbetet ska bedrivas och vilka verktyg som finns tillgängliga inom regionens verksamheter. Kunskapsunderlaget är fritt att användas även för kommunernas arbete. Se [Levnadsvanor Region Uppsala kunskapsunderlag](#).

## Syfte

Syftet med denna riktlinje är att tydliggöra ansvarsfördelningen och stärka samverkan mellan Region Uppsala och länets kommuner, inom området ohälsosamma levnadsvanor, samt ligga till grund för lokala rutiner.

## Termer och begrepp

**Ohälsosamma levnadsvanor** avser tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Nedan beskrivs de åtgärder som rekommenderas för personer som har ohälsosamma levnadsvanor (1). Samtliga åtgärder utförs av legitimerad personal, men kan i samverkan innebära att flera personalkategorier är delaktiga i att stödja individer till mer hälsosamma levnadsvanor. För beskrivning av när en person ska erbjudas stöd, dvs när en levnadsvana innebär en risk för individens hälsa eller förvärrad sjukdom, se [Levnadsvanor Region Uppsala kunskapsunderlag](#)

### Enkla råd

- Information och korta, standardiserade råd och rekommendationer om levnadsvanan
- Kan kompletteras med skriftlig information

### Rådgivande samtal

- Anpassning till patientens specifika förutsättningar, hälsa, ålder, risknivåer osv
- Dialog mellan patient och hälso- och sjukvårdspersonal
- Är mer omfattande än enkla råd
- Kan kompletteras med olika hjälpmedel och verktyg

<sup>1</sup> [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor – stöd för styrning och ledning 2018. Socialstyrelsen.](#)

<sup>2</sup> Patientlagen 2014:821, Svensk författningssamling

<sup>3</sup> [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor – stöd för styrning och ledning 2018. Socialstyrelsen.](#)

## Kvalificerat rådgivande samtal

- Särskilt bokad samtal för att diskutera levnadsvanan
- Vanligen teoribaserad eller strukturerad metod för samtalet
- Ansvarig personal är utbildad inom levnadsvanan och i den metod som används
- Anpassning till patientens specifika förutsättningar, hälsa, ålder, risknivåer osv
- Dialog mellan patient och hälso- och sjukvårdspersonal
- Är mer omfattande än det rådgivande samtalet och ges som regel vid upprepade tillfällen
- Kan kompletteras med olika hjälpmedel och verktyg

## Familjestödsprogram

- Vanligen strukturerad och teoribaserad metod, det vill säga bygger på tydliggjorda antaganden om hur och varför de fungerar och innehåller vissa fördefinierade komponenter.
- Inkluderar samtal, information och praktiska övningar.
- Fokus på att stärka barnets/ungdomens psykosociala och emotionella utveckling
- Fokus på hela familjen

## Webbaserad intervention

- Innefattar individuellt anpassat stöd och information om, i detta fall rökning/snus, samt interaktiva komponenter, så som möjlighet att få personligt stöd inom 24 timmar

## Socialtjänst

Med socialtjänst avses i första hand den verksamhet som regleras genom bestämmelser i socialtjänstlagen (2001:453), SoL, lagen (1990:52) med särskilda bestämmelser om vård av unga, LVU, lagen (1988:870) om vård av missbrukare i vissa fall, LVM och lagen (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS, samt personlig assistans som utförs med assistansersättning som regleras i 51 kap. socialförsäkringsbalken (2010:110).

## Omfattning

Denna riktlinje omfattar hälso- och sjukvård i Region Uppsala och länets kommuner, samt i vissa fall socialtjänstens verksamheter.

Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor omfattar även personer som ännu inte utvecklat sjukdom, men lyfter särskilt ut riskgrupperna;

- vuxna med särskild risk
  - Sjukdom, t.ex. diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression
  - Personer med fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
  - Biologiska riskmarkörer, t.ex. högt blodtryck, blodfettsrubbnings, övervikt eller fetma
  - Social sårbarhet, t.ex. låg socioekonomisk status
  - Andra riskfaktorer, t.ex. olycksfallsskada, flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt
- barn och unga
- gravida

- personer som ska genomgå operation

För ammande mödrar, småbarnsföräldrar och äldre gäller samma rekommendationer som för övriga vuxna. En ohälsosam levnadsvana innebär en ökad risk för sjukdom och ohälsa även för personer som inte tillhör en riskgrupp. Det är därför viktigt att hälso- och sjukvården även erbjuder råd och stöd till vuxna generellt som har behov av att förändra ohälsosamma levnadsvanor.

## Ansvar

Region Uppsala och länets kommuner ska arbeta utifrån ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiv och stödja hälsosamma levnadsvanor enligt Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Huvudmännen har ansvar för att samverka kring åtgärder som syftar till att stödja mer hälsosamma levnadsvanor för individen.

### Region Uppsala

Region Uppsala ansvarar för att i mötet med patienten identifiera ohälsosamma levnadsvanor, bedöma betydelse för aktuellt hälsotillstånd, samt erbjuda rekommenderade åtgärder upp till *kvalificerat rådgivande samtal*, som en del av prevention och behandling.

### Länets kommuner

Kommunernas hälso- och sjukvårdspersonal ansvarar för att i mötet med patienten identifiera ohälsosamma levnadsvanor, bedöma betydelse för aktuellt hälsotillstånd, samt erbjuda rekommenderade åtgärder upp till *rådgivande samtal*, som en del av prevention och behandling.

Socialtjänsten ansvarar för att uppmärksamma personer med ohälsosamma levnadsvanor och vid behov hänvisa vidare till hälso- och sjukvården, i första hand den primärvårdskontakt som personen har. Socialtjänsten ansvarar för att förebygga och aktivt arbeta för att motverka missbruk av alkohol och andra beroendeframkallande medel, dopningsmedel samt spel om pengar i enlighet med Överenskommelse gällande riskbruk, missbruk och beroende i Uppsala län<sup>4</sup>.

## Programråd levnadsvanor

[Programråd Levnadsvanor i Region Uppsala](#) har ett uppdrag att stödja implementeringen av Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. I programrådet ingår representanter för Region Uppsalas vårdförvaltningar samt länets kommuner. Programrådets mål är att stödja relevanta verksamheter så att arbetet med levnadsvanor är en naturlig del av vård och behandling, samt är integrerade i kliniska processer.

Programrådet samverkar med övriga programråd inom Region Uppsala då levnadsvanor är en viktig del av vård och behandling vid kroniska sjukdomar. Programrådets uppdrag är också att bevaka levnadsvaneområdet nationellt och stödja kompetensutveckling.

## Genomförande

Hälso- och sjukvården samt socialtjänsten har ett gemensamt ansvar att erbjuda behandling och/eller psykosocialt stöd utifrån evidensbaserade/beprövade metoder. Valet av metoden/metoderna ska utgå från professionens bedömning tillsammans med individen.

---

<sup>4</sup> [Överenskommelse gällande riskbruk, missbruk och beroende i Uppsala län 2018](#)

Processen för arbetet med levnadsvanor innebär att identifiera ohälsosamma levnadsvanor med hjälp av [Frågor om levnadsvanor](#), erbjuda rekommenderad åtgärd, behandla och följa upp. Detta beskrivs utförligt i Levnadsvanor Region Uppsala kunskapsunderlag.<sup>5</sup>

## Samordning

Huvudmännen har ansvar för att erbjuda en samordnad individuell plan<sup>6</sup> när det behövs insatser från både hälso- och sjukvård och socialtjänst. Syftet med planen är att den enskilde ska få ett samordnat stöd i vård och behandling. Planen ska göras tillsammans med den enskilde och de personer som den önskar ska närvara. I de fall en SIP upprättas bör även ohälsosamma levnadsvanor uppmärksammas utifrån individuell bedömning.

## Vuxna och vuxna med särskild risk

**Region Uppsala** och **länets kommuner** ansvarar för att:

- Vid samtliga levnadsvanor identifiera och ge *enkla råd* samt hänvisa till rekommenderad åtgärd
- Vid riskbruk av alkohol erbjuda *rådgivande* samtal
- Vid otillräcklig fysisk aktivitet erbjuda *rådgivande samtal med eventuellt tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet (FaR)*, en åtgärd som utförs av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal

Utöver detta ansvarar **Region Uppsala** för att:

- Vid tobaksbruk erbjuda den rekommenderade åtgärden *kvalificerat rådgivande* samtal
- Vid ohälsosamma matvanor erbjuda den rekommenderade åtgärden *kvalificerat rådgivande* samtal.

## Barn och ungdomar under 18 år

**Region Uppsala** och **länets kommuner** ansvarar för att:

- Vid samtliga levnadsvanor identifiera och ge *enkla råd* samt hänvisa till rekommenderad åtgärd. För kommunernas del görs detta inom ramen för hälsobesök hos skolsköterska, som erbjuds enligt det nationella medicinska basprogrammet och vid behov hänvisa till annan vårdnivå, i första hand den primärvårdskontakt som personen har
- Vid bruk av alkohol erbjuda *rådgivande* samtal. Vid behov kan hänvisning ske till annan instans, se [Överenskommelse gällande riskbruk, missbruk och beroende i Uppsala län](#)
- Vid otillräcklig fysisk aktivitet erbjuda *rådgivande* samtal, en åtgärd som utförs av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal

Utöver detta ansvarar **Region Uppsala** för att:

- Vid otillräcklig fysisk aktivitet kan familjestödsprogram erbjudas för barn 2-12 år.
- Vid tobaksbruk erbjuda den rekommenderade åtgärden *kvalificerat rådgivande* samtal och webbaserad intervention
- Vid ohälsosamma matvanor erbjuda den rekommenderade åtgärden familjestödsbehandling

---

<sup>5</sup> [Levnadsvanor Region Uppsala kunskapsunderlag](#)

<sup>6</sup> [Samordnad individuell plan \(SIP\) i Uppsala län-VIS vård i samverkan](#)

Närstående och patienter ska göras delaktiga i vården och patienters och anhörigas kunskaper och erfarenheter ska tillvaratas utifrån ett personcentrerat förhållningssätt.

För vård och behandling av barn och unga med övervikt och fetma, se Vårdprogram för Uppsala-Örebroregionen Övervikt och fetma hos barn och ungdomar - prevention och behandling.<sup>7</sup>

## Gravida och vuxna som ska genomgå operation

**Region Uppsala** ansvarar för att identifiera och erbjuda rekommenderad åtgärdsnivå för vuxna som ska genomgå operation och för gravida.

## Rekommenderade åtgärder per levnadsvana

<i>Levnadsvana</i>	<i>Åtgärd vuxna</i>	<i>Åtgärd barn och unga</i>
Riskbruk av alkohol	Rådgivande samtal	Rådgivande samtal
Otillräcklig fysisk aktivitet	Rådgivande samtal	Familjestödsprogram Rådgivande samtal
Ohälsosamma matvanor	Kvalificerat rådgivande samtal/dietistkontakt	Familjestödsprogram
Tobaksbruk	Kvalificerat rådgivande samtal/Tobaksavvänjning Webbaserad intervention	Kvalificerat rådgivande samtal/Tobaksavvänjning Webbaserad intervention

## Utvecklingsområden

- Undersöka möjlighet att erbjuda gemensamma utbildningar och metodstöd inom levnadsvaneområdet för Region Uppsala och länets kommuner, inklusive skola och elevhälsan
- Följa den nationella utvecklingen av hur arbetet ska bedrivas för Barn och unga med otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor oavsett viktstatus och sedan anpassa till regionala förutsättningar
- Följa den nationella utvecklingen av Familjestödsprogram och sprida modellen när den är framtagen
- Tydliggöra processen för stöd vid ohälsosamma levnadsvanor för barn och ungdomar från mödra-barnhälsovård till elevhälsans medicinska insats och övrig hälso- och sjukvård

## Referenser

1. Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor – stöd för styrning och ledning 2018. Socialstyrelsen.
2. Patientlagen 2014:821, Svensk författningssamling

---

<sup>7</sup> [Övervikt och fetma hos barn och ungdomar- prevention och behandling](#)