

Kommun(er): Samtliga kommuner i Uppsala län

Region Uppsala: Hälso- och sjukvårdsförvaltningar

Fastställt av: TL HSVO genom redaktionsrådet ViS

Datum: 2025-03-10

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

Innehåll

Bakgrund	2
Syfte.....	2
Omfattning	2
Ansvar.....	3
Region Uppsala	3
Länets kommuner	3
Lokal samverkansgrupp levnadsvanor	4
Termer och begrepp	4
Genomförande	5
Samordning	6
Vuxna och vuxna med särskild risk	6
Barn och ungdomar under 18 år	6
Gravida och vuxna som ska genomgå operation.....	7
Rekommenderade åtgärder per levnadsvana.....	7
Uppföljning.....	7
Referenser	8
Dokumenthistorik.....	8

Bakgrund

Ohälsosamma levnadsvanor står för en femtedel av den totala sjukdomsbördan 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, se [Nationella riktlinjer: ohälsosamma levnadsvanor – information till patienter - Socialstyrelsen](#)

Enligt Patientlagen (2014:821) har patienten rätt att få veta hur levnadsvanor påverkar hälsotillståndet och vilka metoder som finns för vård och behandling. 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.

Nationellt programområde (NPO) för Levnadsvanor har tagit fram ett vårdprogram som beskriver hur arbetet med riktlinjerna ska bedrivas, se [Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling](#).

För Region Uppsala finns ett anpassat kunskapsunderlag som beskriver det lokala arbetet 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.

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:
 - Sjukdomar, till exempel diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression.

- Personer med fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
- Biologiska riskmarkörer som exempelvis högt blodtryck, blodfettssrubbnings, övervikt eller fetma.
- Social sårbarhet, till exempel låg socioekonomisk status.
- Andra riskfaktorer, till exempel 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 och samverka, se [Överenskommelse gällande riskbruk, missbruk och beroende i Uppsala län](#).

Lokal samverkansgrupp levnadsvanor

Lokal samverkansgrupp (LSG) levnadsvanor har ett uppdrag att stödja implementeringen av Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. I LSG levnadsvanors uppdrag ingår representanter för Region Uppsalas vårdförvaltningar samt länets kommuner. LSG levnadsvanors 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.

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

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, se [Nationella riktlinjer: ohälsosamma levnadsvanor – information till patienter - Socialstyrelsen](#).

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, så som hälsa, ålder, risknivåer. Dialog mellan patient och hälso- och sjukvårdspersonal. Är mer omfattande än enkla råd. Kan kompletteras med olika hjälpmedel och verktyg.
Kvalificerat rådgivande samtal	Särskilt bokat samtal för att diskutera levnadsvanan. Ansvarig personal är utbildad inom levnadsvanan och i den metod som används. Teoribaserad eller strukturerad metod för samtalet 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	Har fokus på hela familjen och inkluderar vanligen olika komponenter som samtal, information och praktiska övningar för att ge mer hälsosamma matvanor och öka den fysiska aktiviteten. Ansvarig personal är utbildad inom levnadsvanan och i den metod som används. Teoribaserad eller strukturerad metod för samtalet. Fokus på att stärka barnets/ungdomens psykosociala och emotionella utveckling. Insatsen pågår under en längre tid och kan genomföras i grupp eller individuellt.
Webbaserad intervention	Innefattar individuellt anpassat stöd och information, 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).

Genomförande

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

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, se [Frågor om levnadsvanor](#).

Samordning

Huvudmännen har ansvar för att erbjuda en samordnad individuell plan¹ 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, se [Samordnad individuell plan \(SIP\) i Uppsala län \(docplus\)](#).

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 otillräcklig fysisk aktivitet erbjuda rådgivande samtal, en åtgärd som utförs av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal.
- 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](#).

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.

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](#) (pdf).

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

Levnadsvana	Åtgärd vuxna	Åtgärd barn och unga
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

Uppföljning

Samverkan följs upp via LSG Levnadsvanor, där representanter finns för Region Uppsala länets kommuner.

Följande områden behöver utvecklas:

- 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- och barnhälsovård till elevhälsans medicinska insats och övrig hälso- och sjukvård.

Referenser

[Nationella riktlinjer: ohälsosamma levnadsvanor – information till patienter - Socialstyrelsen](#)

[Patientlag \(2014:821\) | Sveriges riksdag](#)

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

[Vårdprogram för Uppsala-Örebroregionen Övervikt och fetma hos barn och ungdomar - prevention och behandling \(pdf\).](#)

Dokumenthistorik

Författare: Programråd levnadsvanor 2020-05-29

2024-01-03: Emma Algell, Karin Kauppi, Lokal samverkansgrupp levnadsvanor. Tillägg av referens Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor. Ändrat namn från Lokalt programråd till lokal samverkansgrupp levnadsvanor. Tillägg i beskrivning av familjestödsprogram.

2025-03-10 Justering av länkar och tillgänglighetsanpassat.