





Varför arbetar vi med levnadsvanor och hur?

Raija Lenné

Projektledare, docent

Non-Communicable Diseases (NCD)

Noncommunicable diseases (NCDs) are the leading causes of death globally, killing more people each year than all other causes combined.



Non-Communicable Diseases (NCD) - de icke smittsamma sjukdomarna

- **Korrelerar starkt med ohälsosamma levnadsvanor**
- **Ökar och är orsak till 60 % av förtida död**
 - Hjärt- kärlsjukdomar
 - Cancer
 - Kroniska lungsjukdomar
 - Diabetes

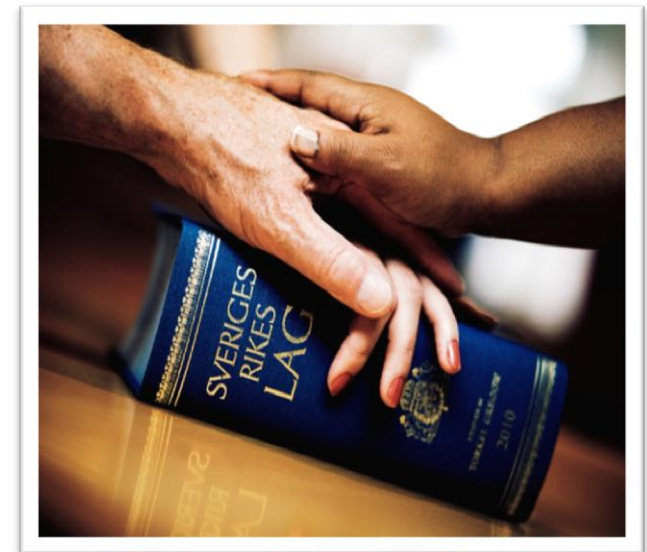
Varför nationella riktlinjer?

Hälso- och sjukvårdslagen (1982)

- Hälsa- och sjukvården skall arbeta för att förebygga ohälsa

Folkhälsopropositionerna (2002, 2007)

- Hälsosfrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiv bör stärkas i hela hälso- och sjukvård
- Behov för nationella riktlinjer



Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011



Ohälsosamma levnadsvanor vilka leder till kraftigt höjd risk för död och sjukdom

- Tobaksbruk
- Riskbruk av alkohol
- Otillräcklig fysisk aktivitet
- Ohälsosamma matvanor

RAIJA LENNÉ 2016



Hur vanliga är ohälsosamma levnadsvanor i Sverige?

Daglig rökning

13 %



Riskabla alkoholvanor

14 %



RAIJA LENNÉ 2016



Otillräcklig fysisk aktivitet

35 %



Ohälsosamma matvanor

20 %



RAIJA LENNÉ 2016

Hälsosamma levnadsvanor kan förebygga

- 90 % av diabetes typ 2
- 80 % av kranskärslsjukdom och stroke
- 30 % av cancer



Och det finns

Evidensbaserade och
kostnadseffektiva metoder
för att stödja patienter till
bättre levnadsvanor



Hur framtoogs rekommendationer?

- Genomgång av 30 000 vetenskapliga artiklar av forskargrupper per levnadsvana
- Bedömning av forskare och praktiker utifrån tillståndets svårighetsgrad, åtgärdens effekt och kostnadseffektivitet
- Viktning av rekommendationer 1-10, där 1 har högst prioritet

Riktlinjernas rekommendationer

Samtalsmetoder med vissa tillägg för att förebygga sjukdom genom att stödja förändring av levnadsvanor



RAIJA LENNÉ 2016



Vilka omfattas av riktlinjerna?

- Alla vuxna med ohälsosamma levnadsvanor
- Vårdens alla professioner
- Ungdomar under 18 år som röker

Arbete enligt nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder

			Följa upp ALLA
		Behandla "EXPERT"	
	Erbjuda åtgärd ALLA		
Identifiera ALLA			

Vilka prioriteras av riktlinjerna?

- Inför operation
- Vid graviditet
- Vid amning
- När man är föräldrar
- Personer med förhöjd risk till följd av sjukdomar



Samtal som metod för beteendeförändring



RAIJA LENNÉ 2016



Enkla råd

- Mycket korta, standardiserade råd eller rekommendationer
- Ingen särskild uppföljning
- Tar mindre än 5 minuter
- Kan kompletteras med skriftlig information

Rådgivande samtal

- Mer av en dialog och anpassat till individen
- Kan kompletteras med verktyg och hjälpmedel
- Kan också kompletteras med särskild uppföljning
- Tidsmässigt mer omfattande än enkla råd

Kvalificerat rådgivande samtal

- Är strukturerat/teoribaserat
- Personalen särskilt utbildad
- Kan kompletteras med verktyg och hjälpmedel
- Kan också kompletteras med särskild uppföljning
- Ofta tidsmässigt mer omfattande än rådgivande samtal

Hälso- och sjukvården bör erbjuda patienter:

Levnadsvana	Åtgärd
Rökning	Kvalificerat rådgivande samtal
Riskbruk av alkohol	Rådgivande samtal
Otillräcklig fysisk aktivitet	Rådgivande samtal med tillägg och särskild uppföljning
Ohälsosamma matvanor	Kvalificerat rådgivande samtal

Hälsofrämjande förhållningssätt gäller alltid

- Hälsufrämjande – stödja patienternas möjlighet att öka kontrollen över sin hälsa
- Stödjande dialog – erbjuda patienterna kunskap, verktyg och stöd i sin hälsoutveckling
- Ta hänsyn till patienternas motivation till förändring

Bedöm om det är rätt tillfälle att fråga.....



RAIJA LENNÉ 2016

Fysioterapeuternas arbete med levnadsvanor

		2015-2016 Kunskapsstöd såväl i hälsofrämjande syfte som i syfte för bättre vård vid kroniska sjukdomar	
	2014 Fortsatt utbildning Framtagandet av kunskapsstöd		
2012-2013 Kartläggningar Information Utbildning			

Källor för stöd

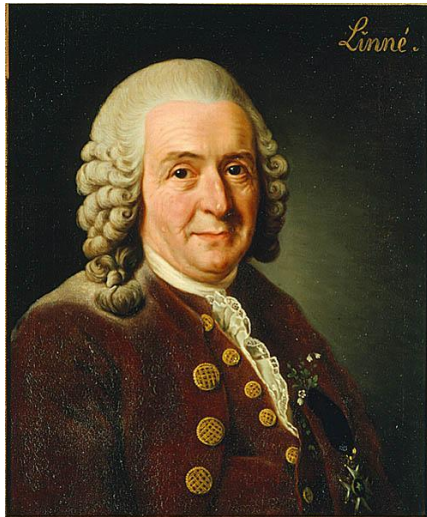


- www.socialstyrelsen.se
- www.natverket-hfs.se
- www.livsmedelsverket.se
- www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor
- Hemsidor till övriga professionsförbund

Fysioterapeuters attityder och kompetens i slutet av 2014

LEVNADSV ANA	Viktig i min yrkesroll	Jag har kompetens	Genomför löpande i mitt arbete
Fysisk aktivitet	99 %	100 %	97 %
Matvanor	85 %	57 %	40 %
Tobaksbruk	85 %	36 %	24 %
Riskbruk av alkohol	75 %	20 %	11 %

Utdrag ur Linnés 136 levnadsregler (1733)



- Du skall med jämna mellanrum taga dig lätt kroppsrörelse.
- Både den som äter för mycket och för lite förstör sin kropp.
- Veklighet försvagar kroppen.
- Tobaksrök, snus, tuggtobak äro alla giftiga.
- Brännvin är ett förgift för dig.

Ta reda på

- Vilka rutiner finns på din arbetsplats
- Initiera utveckling genom att diskutera dina idéer med kollegor



Raija Lenné
Projektledare

raija.lenne@corleadershipacademy.com

www.fysioterapeuterna.se

070-990 72 40