

Presentation av levnadsvaneprojektet

Fysioterapeuterna, Distrikt Uppsala, anordnade 161109 årsmöte på Uppsala Konsert och Kongress. Efter årsmötet höll Raija Lenné i en presentation kring Levnadsvaneprojektet.

Förbundet har sedan 2012 arbetat med Levnadsvaneprojektet, dvs att stödja implementeringen av nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Att arbeta med levnadsvanor är viktigt då det visat sig att ohälsosamma levnadsvanor korrelerar starkt med ex hjärt- kärlsjukdomar, cancer, kroniska lungsjukdomar osv.

I de nationella riktlinjerna beskrivs sjukdomsförebyggande metoder inom fyra olika områden. Dessa berör: Tobaksbruk, Alkoholintag, Matvanor och Fysisk inaktivitet. Inom dessa områden finns evidensbaserade och kostnadseffektiva metoder vad gäller sjukdomsförebyggande åtgärder. I mötet med en patient rekommenderas att personal kan ge:

Enkla råd – Muntligt och/eller skriftligt

Rådgivande samtal – Samtal som är mer av en dialog, individanpassat. Uppföljning sker efteråt

Kvalificerade rådgivande samtal – Strukturerade och teoribaserade samtal

Alla professioner inom vården kan identifiera en patients levnadsvanor och erbjuda samt följa upp åtgärder. Den vederbörandes kompetens avgör hur mycket/vad vi kan göra – om vi kan/bör ge enkla råd, rådgivande samtal och/eller kvalificerade rådgivande samtal. När det gäller rökning och matvanor rekommenderas kvalificerade rådgivande samtal. Vad gäller alkoholintag samt fysisk inaktivitet rekommenderas rådgivande samtal. Som komplement till samtalen vid fysisk inaktivitet så rekommenderas någon form av tillägg, ex att patienten får låna en stegräknare, och att det sker en särskild uppföljning.

Grupper som bör prioriteras inom vården är: Patienter som kommer att genomgå en operation, Gravida kvinnor, Kvinnor som ammar, Föräldrar och Patienter med högre risk till följd av sjukdom.

Raija Lennés föreläsningmaterial finns att tillgå på; <http://www.fysioterapeuterna.se/Om-forbundet/Distrikt/Uppsala/Aktuellt/Nyheter/Raija-Lennes-forelasningsmaterial-om-levnadsvanor-fran-arsmotet-finns-tillgangligt/>

På Fysioterapeuternas hemsida finns även mycket material att läsa kring Levnadsvaneprojektet; <http://www.fysioterapeuterna.se/Profession/Levnadsvanor/>