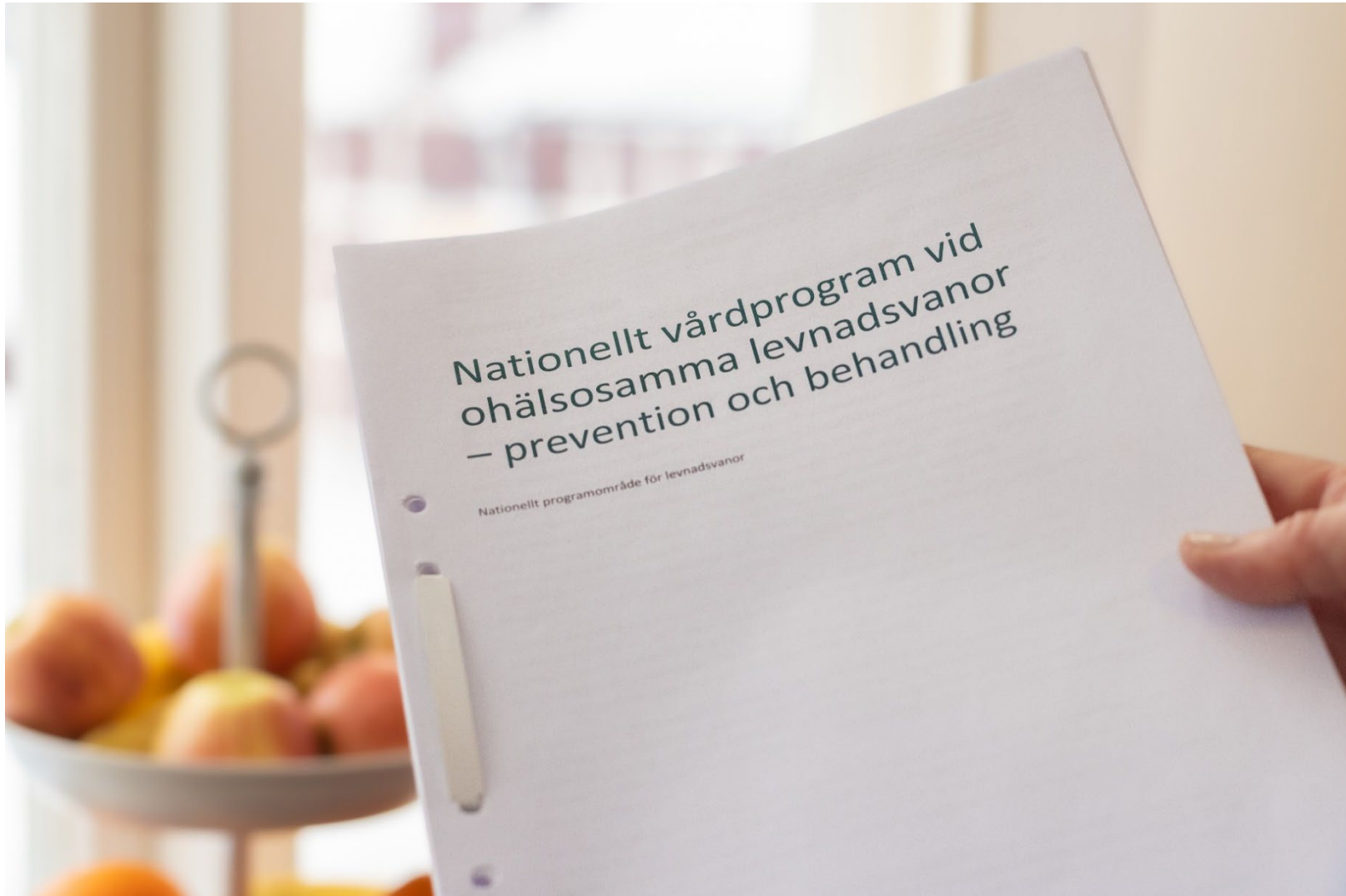
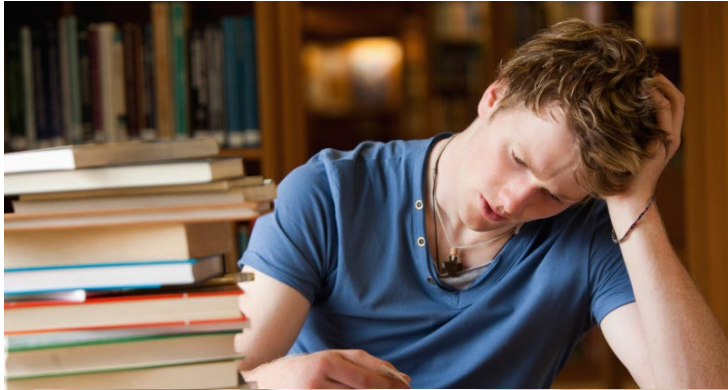


# Webbutbildning "Samtala om levnadsvanor"

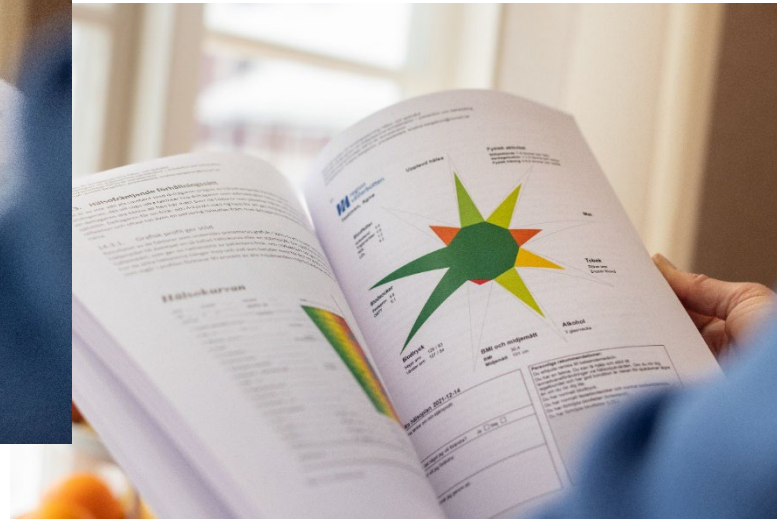
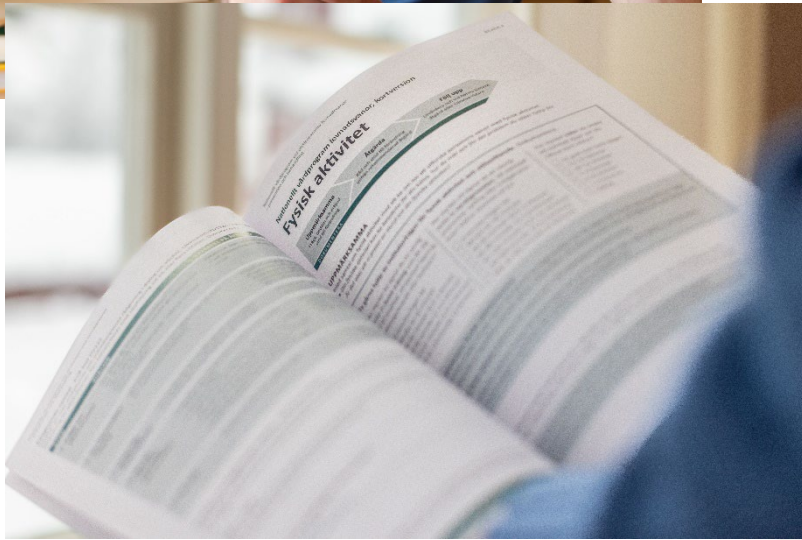


# Kunskapsstöd

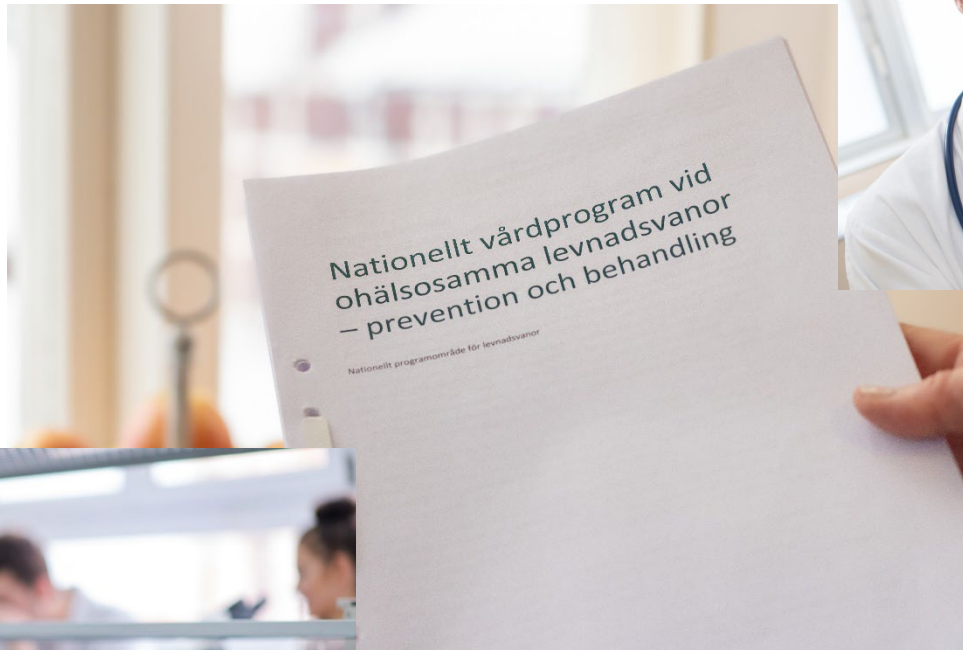
- nå fler, användbart, tillgängligt



***”När ska jag hinna läsa 140 sidor?  
” Fysisk aktivitet på Recept – finns det evidens?  
”Vart kan jag hänvisa mina patienter som vill  
förbättra sina matvanor?”***



# Evidens – kunskapsstöd – klinisk vardag



# Webbutbildning "Samtala om levnadsvanor"

- nå fler, användbart, tillgängligt

Syfte



Målgrupp



Innehåll



INNEHÅLL

följa upp.

Definitioner

Målgrupper med särskilda behov

Naturaktivitet

Tobak

Hälsovinster med tobaksstopp

Definitioner

Tobak - uppmärksamma, åtgärda, följa upp

Alkohol

Hälsovinster vid minskad konsumtion

Definitioner

Alkohol uppmärksamma, åtgärda, följa upp

Matvanor

Prat om mat

Hälsovinster vid hälsosamma matvanor

Matvanor - uppmärksamma åtgärda följa upp

Matvanor övrigt

Stress

Stress och återhämtning

Avslutning

Testa dina kunskaper

Tack

### Hitta ditt sätt

Hälsosamma matvanor kännetecknas av en större andel grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukter, bär, nötter, frön, fulkornsprodukter, fisk, skaldjur, växtbaserade matfetter och ojor samt magra och osockerade mejeriprodukter samt ett lägre intag av rött kött och chark, salt, socker och alkohol.

### 3 timmar

Även energibalans och intagsfrekvens är av betydelse. För mycket och för lite energi kan leda till allvarliga hälsoproblem. Intagsfrekvens har bland annat stor påverkan på uppkomst av karies. Generellt behövs ett uppehåll på 3 timmar mellan intag för att minska risken för karies

Bildillustration: Livsmedelsverkets kostråd

## Hitta ditt sätt

Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



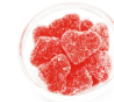
### MER

grova grönsaker  
baljväxter  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



### BYT TILL

- 1 fullkorn
- 1 Nyckelhålsmärka matfetter och oljor
- 1 magra mejeriprodukter



### MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol



### Hälsosamma matvanor

Här berättar dietisten Julia Elving från Livsstilsmedicin Österåsen om vad man bör tänka på för att förbättra sina matvanor. Vi rekommenderas att äta mer av grova grönsaker, frukt och bär, baljväxter, fisk och skaldjur, nötter och fröer. Men hur ser en hälsosam frukost ut, hur ska jag tänka kring tallriksmodellen och nyckelhållsmärkning? Det och mycket annat beskriver dietisten Julia Elving i filmen "Hälsosamma matvanor"

Filmens längd är 4,08 minuter.

Den kan visas för patienterna på en hälso- vårdcentral eller på sjukhuset. Hör av dig till [iwona.jacobsson@rvn.se](mailto:iwona.jacobsson@rvn.se) om du önskar ladda ned den.

Hälsa och miljö





## Sagt om webbutbildningen

*”Sjukt bra sammanfattning och underlättar verkligen att informationen och enkäter etc finns samlad på ett och samma ställe!”*

*”Tack för att jag fick ta del av denna webbutbildning! Känner mig mycket säkrare i min roll som utförare av hälsosamtal.”*

*”Jag har dragit mycket lärdom från denna webbutbildning (...) det har varit svårt att leta fram en uppdaterad och användbar information tidigare, men genom denna webbutbildning har jag fått all nödvändig information samlad på ett och samma ställe”*



## Samtala om levnadsvanor – tobak

*Hur kan det här arbetssättet inkluderas i din verksamhet?*

**”Genom att regelbundet fråga patienterna om rökning ökar chansen till att fånga upp och informera dessa patienter om alternativa vägar för rök/snusstopp.”**

*Beskriv vad fungerar bra respektive mindre bra i din kliniska vardag.*

**”Återigen tidsbrist. Vi behöver fylla i levnadsvanor för varenda patient, vilket egentligen bara tar ett par minuter men inte alltid att det blir gjort.**

**Kan vara så att patienten själv inte känner till andra behandlingsformer.”**

# Implementering år 2023

## Mars-juni

- Testade i liten skala
- Marknadsföring: nätverk, nyhetsbrev, intranätet (RVN, kommunerna)

## September-december

- Lansering  
levnadsvanedag 24/10
- Fortsatt dialog med "målgruppen"
- Revideringar





## INNEHÅLL

Samtalstekniker

Flödesschema levnadsvanor

Fysisk aktivitet

Ökad fysisk aktivitet.

Hälsövinster, uppmärksamma, åtgärda, följ upp.

Definitioner

Målgrupper med särskilda behov

Naturaktivitet

Tobak

Hälsövinster med tobaksstopp

Definitioner

Tobak - uppmärksamma, åtgärda, följ upp

Alkohol

Hälsövinster vid minskad konsumtion

Definitioner

Alkohol uppmärksamma, åtgärda, följ upp

Matvanor

Prat om mat

Hälsövinster vid hälsosamma matvanor

Matvanor - uppmärksamma åtgärda följ upp

Matvanor övrikt



### BEGRÄNSA STILLASITTANDE

Undvik långvarigt stillasittande och ersätt med fysisk aktivitet på låg, men än hellre måttlig eller hög intensitet – ta en rörelsepaus.



### ÖKA VARDAGSAKTIVITET

Utnyttja situationer i vardagen – i samband med hushållssysslor, ta trappa i stället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.



### ÖKA VARDAGSMOTION OCH FYSISK TRÄNING

Var fysiskt aktiv på måttlig eller hög ansträngningsnivå (märkbar eller markant ökning av puls och andning) under veckan enligt riktlinjer för fysisk aktivitet.

Bild modifierad från materialet Stark inför ryggkirurgi - stark för livet, Fysioterapeuterna

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfädd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

### Fråga

För att uppmärksamma otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna finns det validerade frågor framtagna av Socialstyrelsen och frågor om stillasittande finns framtagna av Gymnastik- och drottningsskolan.

### Bedömning av frågor om fysisk aktivitet

Räkna samman antalet minuter fysisk träning och vardagsmotion till aktivitetsminuter och låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt då den ger större hälsoeffekter. Eftersom frågan innehåller kategorisvar ska medelvärdet av respektive intervall räknas.

Otillräcklig fysisk aktivitet definieras för vuxna som <150 aktivitetsminuter per vecka

### Bedömning av frågor om stillasittande

Inga gränsvärden kan ännu anges vid bedömning utifrån frågor om stillasittande, varken gällande total tid stillasittande/dag, hur ofta eller hur länge rörelsepauserna bör vara. Det finns starka samband mellan tid i stillasittande/dag, hur ofta eller hur länge rörelsepauserna bör vara. Det finns starka samband



# Webbutbildning

## ”Samtala om levnadsvanor”

- Syfte: vägledning för hur arbetet med ohälsosamma levnadsvanor bör ske i det dagliga arbetet
- Målgrupp: personal som har patientkontakter inom regionen och kommunerna. Även enhetschefer, utvecklare, samordnare m.fl.
- Bygger på det nationella Vårdprogrammet vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling samt Socialstyrelsens Nationella riktlinjer inom samma område
- Innehåll: matvanor, tobak, fysisk aktivitet, alkohol. Bonusavsnitt: samtalstekniker, stress

*Idé, genomförande: strateg Iwona Jacobsson, folkhälsoenheten, i samarbete med Livsstilsmedicin Österåsen med finansiellt stöd från God och Nära vård. Ar 2023*

