

Rutinbeskrivning levnadsvanor, vårdnivå 1

Fråga patienten

För att kunna veta om patienten har ohälsosamma levnadsvanor behöver man ställa frågor till patienten. Dessa frågor ska fånga:

- Veckovolym och intensivkonsumtion av alkohol.
- Cigaretter per dag och/eller snusdosor per vecka.
- Matpoäng (totalpoäng från de fem frågorna om matvanor).
- Aktivitetsminuter (veckans fysiska träning i min x 2 + veckans vardagsmotion i min = aktivitetsminuter)

Till hjälp finns ett frågeformulär om levnadsvanor. Inför planerade besök är det enklast att skicka formuläret hem till patienten. Patienten har då gott om tid att reflektera över frågorna och kan komma bättre förberedd till mottagningsbesöket. Formuläret kan även lämnas ut i receptionen, så att patienten kan fylla i formuläret till besöket. Frågeformuläret används med fördel som utgångspunkt i samtalet med patienten och svaren används också för att dokumentera patientens levnadsvanor.

Tolkning av resultat

Matvanor

0–7 poäng har betydande ohälsosamma matvanor, medan de som har minst 15 poäng i stort sett följer kostråden. Även patienter över 7 poäng kan ha riskabla matvanor beroende på bakomliggande sjukdomsproblematik. Särskild risk finns för patienter med diabetes, schizofreni, depression och ångest, gravida och ammande.

Tobaksbruk

Allt tobaksbruk ses som en ohälsosam levnadsvana. Tobaksbruk definieras som daglig rökning/snusning. För gravida, ammande, personer som ska opereras, föräldrar och andra vårdnadshavare samt ungdomar under 18 år gäller även mer sporadisk rökning.

Otillräcklig fysisk aktivitet

Mindre än 150 minuter fysisk aktivitet i veckan på en måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuter fysisk aktivitet per vecka på en hög intensitetsnivå.

Riskbruk av alkohol

Riskbruk av alkohol definieras som en konsumtion av mer än 9 standardglas per vecka för kvinnor eller mer än 14 standardglas per vecka för män, eller ett eller fler intensivdrickartillfällen (5 standardglas för män, 4 glas för kvinnor) per månad för både kvinnor och män. För gravida kvinnor definieras all alkoholkonsumtion som riskbruk.

Enkla råd

Åtgärder på denna nivå kräver i normalfallet mindre än 5 minuter och normalt sett sker ingen särskild uppföljning på vårdnivå 1. Om ohälsosam levnadsvana konstaterats hos patienten: Förmedla information och korta, standardiserade råd och rekommendationer om aktuell levnadsvana/levnadsvanor. Råden kan kompletteras med skriftlig information, till exempel om rökningens skadeverkningar, risker med för hög alkoholkonsumtion, vinster med fysisk aktivitet och tips om bra livsmedelsval. Fråga patienten om den är motiverad till att göra en förändring (nytt fönster). Om patienten är motiverad eller ambivalent, remittera patienten till resursperson på vårdnivå 2 (se Remiss). Enkla råd ska inte förväxlas med att ställa frågor om levnadsvanor, utan förutsätter att det redan konstaterats att personen har ohälsosamma levnadsvanor.

Dokumentation

Dokumentation av levnadsvanor görs i COSMIC i "Journaltabell" > "Levnadsvanor"

Alkohol

Veckovolym och intensivkonsumtion av alkohol.

Tobak

Cigaretter per dag och/eller snusdosor per vecka.

Matvanor

Matpoäng (totalpoäng från de fem frågorna om matvanor).

Fysisk aktivitet

Aktivitetsminuter (veckans fysiska träning i min x 2 + veckans vardagsmotion i min = aktivitetsminuter)

KVÅ-koder

Åtgärderna journalförs som KVÅ-koder. Syfte till varför man ska använda KVÅ-koder är att det blir lättare att följa vilka åtgärder som faktiskt görs i arbetet.

DV111, Enkla råd om tobak

DV121, Enkla råd om alkohol

DV131, Enkla råd om fysisk aktivitet
DV141, Enkla råd om matvanor

Remiss

Vid ohälsosam levnadsvana ska motiverad och ambivalent patient remitteras till särskild resursperson inom aktuell/aktuella levnadsvana/levnadsvanor. Omotiverad patient ska inte remitteras vidare.