

Att metodiskt och strukturerat

uppmärksamma och samtala om levnadsvanor

- i mötet med vuxna patienter



- Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet på recept, FaR
- Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol
- Rådgivande samtal vid tobaksbruk
- Kvalificerat rådgivande samtal vid tobaksbruk (tobaksavvänjning)
- Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (genomförs endast av dietist)

Checklista för implementering av vårdprogram Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Vuxna

Hälso- och sjukvård, Region Gävleborg

Introduktion	Jai
Jag har tagit del av utskickad information till chefer. (PPT: "nyfo till chefer, Levnadsvanor, Nytt vårdprogram")	<input type="checkbox"/>
Jag har tagit del av introduktionsfilmen för medarbetare. (PPT med (sär: Att metodiskt och strukturerat öppna hälsosamma och samtala om levnadsvanor, i mötet med vuxna patienter")	<input type="checkbox"/>
Jag har kännedom om Region Gävleborgs Vårdprogram: Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, vuxna (Platina ID 09-414761).	<input type="checkbox"/>
Jag har kännedom om Region Gävleborgs beskrivningar för samtal på fördjupad nivå. Dessa beskrivningar är målgruppsanpassade, för de medarbetare som ska utföra dessa samtal och behandlingar. (Alla kanske inte är relevanta för din verksamhet) <ul style="list-style-type: none"> • Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet (Platina ID 09-327542) • Fysisk aktivitet på recept, FaR (Platina ID 09-622705) • Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol (Platina ID 09-614040) • Rådgivande samtal vid tobaksbruk (gäller endast gravida) (Platina ID 09-614831) • Kvalificerat rådgivande samtal vid tobaksbruk – Tobaksavvänjning (Platina ID 09-460031) • Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (genomförs endast av dietist) (Platina ID 09-614832) 	<input type="checkbox"/>
Jag har kännedom om Region Gävleborgs webbsida Levnadsvanor - Region Gävleborg (regiongavleborg.se)	<input type="checkbox"/>
Verksamhetsbeslut	Jai
Jag har i min verksamhet beslutat om i vilka patientflöden och besöks typer det är relevant och möjligt att genomföra samtal på grundläggande nivå, Enkel rådgivning .	<input type="checkbox"/>
Jag har i min verksamhet identifierat vilka medarbetare, med självständig patientkontakt, som ska genomföra Enkel rådgivning.	<input type="checkbox"/>
Jag har i min verksamhet beslutat om hur patienter ska tillfrågas om sina levnadsvanor och hur frågeformuläret ska användas/hanteras. (Exempelvis: Frågeformulär ska skickas ut med kallelse, via Min vård Gävleborg eller finnas i väntrum)	<input type="checkbox"/>
Jag har beslutat om att vi i vår verksamhet ska erbjuda patienter dessa samtal på fördjupad nivå : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Fysisk aktivitet på recept, FaR[®] <input type="checkbox"/> Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol <input type="checkbox"/> Rådgivande samtal vid tobaksbruk (gäller endast gravida) <input type="checkbox"/> Kvalificerat rådgivande samtal vid tobaksbruk – Tobaksavvänjning <input type="checkbox"/> Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (genomförs endast av dietist) 	<input type="checkbox"/>
Jag har i min verksamhet beslutat om vilka medarbetare som ska genomföra samtal på fördjupad nivå.	<input type="checkbox"/>

- ✓ Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet
- ✓ Fysisk aktivitet på recept, FaR
- ✓ Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol
- ✓ Rådgivande samtal vid tobaksbruk
- ✓ Kvalificerat rådgivande samtal vid tobaksbruk (tobaksavvänjning)
- Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (genomförs endast av dietist)

Checklista för implementering av vårdprogram Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Vuxna

Hälsa- och sjukvård, Region Gävleborg

Introduktion	Jä
Jag har tagit del av utskickad information till chefer. (PPT: "nytt till chefer, Levnadsvanor, Nytt vårdprogram")	<input type="checkbox"/>
Jag har tagit del av introduktionsfilmen för medarbetare. (PPT med (sär: Att metodiskt och strukturerat öppna/samma och samtala om levnadsvanor, i mötet med vuxna patienter")	<input type="checkbox"/>
Jag har kännedom om Region Gävleborgs Vårdprogram: Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, vuxna (Platina ID 09-414761).	<input type="checkbox"/>
Jag har kännedom om Region Gävleborgs beskrivningar för samtal på fördjupad nivå. Dessa beskrivningar är målgruppsanpassade, för de medarbetare som ska utföra dessa samtal och behandlingar. (Alla kanske inte är relevanta för din verksamhet) <ul style="list-style-type: none"> • Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet (Platina ID 09-327542) • Fysisk aktivitet på recept, FaR (Platina ID 09-622705) • Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol (Platina ID 09-614040) • Rådgivande samtal vid tobaksbruk (gäller endast gravida) (Platina ID 09-614831) • Kvalificerat rådgivande samtal vid tobaksbruk – Tobaksavvänjning (Platina ID 09-460031) • Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (genomförs endast av dietist) (Platina ID 09-614832) 	<input type="checkbox"/>
Jag har kännedom om Region Gävleborgs webbsida Levnadsvanor - Region Gävleborg (regiongavleborg.se)	<input type="checkbox"/>
Verksamhetsbeslut	Jä
Jag har i min verksamhet beslutat om i vilka patientflöden och besöks typer det är relevant och möjligt att genomföra samtal på grundläggande nivå, Enkel rådgivning .	<input type="checkbox"/>
Jag har i min verksamhet identifierat vilka medarbetare, med självständig patientkontakt, som ska genomföra Enkel rådgivning.	<input type="checkbox"/>
Jag har i min verksamhet beslutat om hur patienter ska tillfrågas om sina levnadsvanor och hur frågeformuläret ska användas/hanteras. (Exempelvis: Frågeformulär ska skickas ut med kallelse, via Min vård Gävleborg eller finnas i väntrum)	<input type="checkbox"/>
Jag har beslutat om att vi i vår verksamhet ska erbjuda patienter dessa samtal på fördjupad nivå : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet <input type="checkbox"/> Fysisk aktivitet på recept, FaR[®] <input type="checkbox"/> Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol <input type="checkbox"/> Rådgivande samtal vid tobaksbruk (gäller endast gravida) <input type="checkbox"/> Kvalificerat rådgivande samtal vid tobaksbruk – Tobaksavvänjning <input type="checkbox"/> Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (genomförs endast av dietist) 	<input type="checkbox"/>
Jag har i min verksamhet beslutat om vilka medarbetare som ska genomföra samtal på fördjupad nivå.	<input type="checkbox"/>

Frågor inför samtal om levnadsvanor

Vuxna

Fysisk aktivitet

Hur många minuter ägnar du åt vardagsmotion en vanlig vecka?
Ex: cykling, promenad, trädgårdsarbete.

Minuter

Hur många minuter ägnar du åt träning, som får dig andfådd, en vanlig vecka?
Ex: löpning, motionsgymnastik, bollsport.

Minuter

Alkohol

Hur många standardglas alkohol brukar du dricka en vanlig vecka?

Standardglas/vecka
(se exempel)



Matvanor

Kostindex:

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter?

(färska, frysta eller tillagade)

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

2. Hur ofta äter du frukt och bär?

(färska, frysta eller konserverade)

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur?

(huvudrätt, i sallad eller som pålägg)

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad, chips, läsk, salt?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

5. Hur ofta äter du frukost?

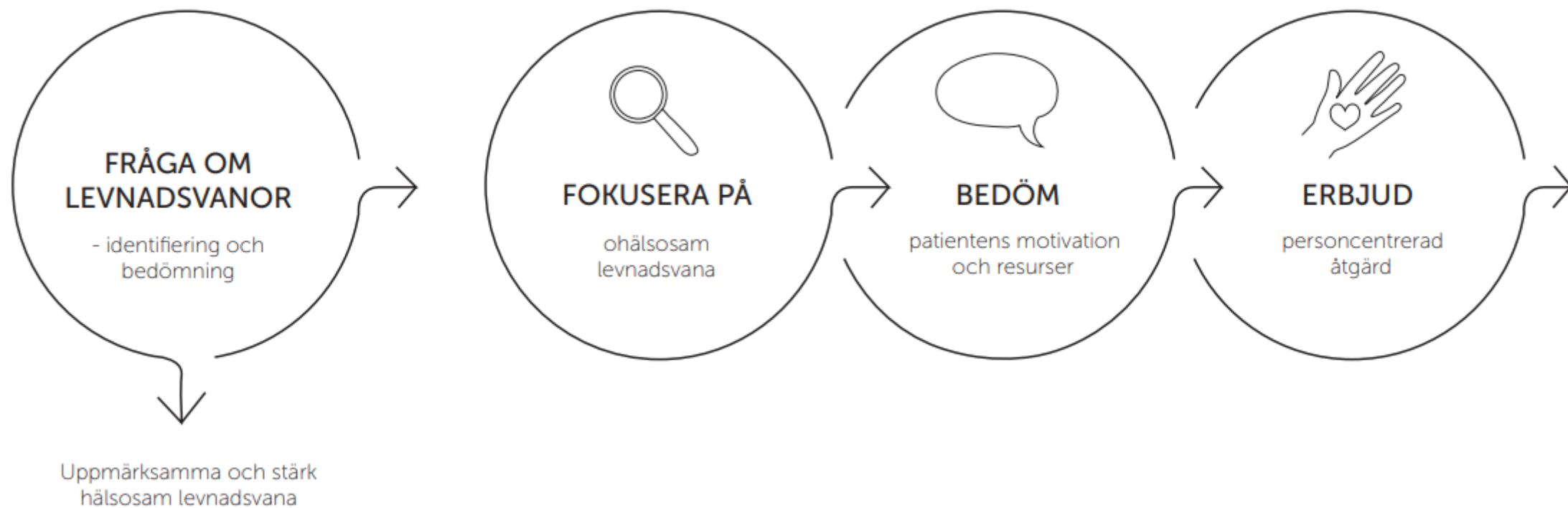
- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan



Frågeformuläret finns även i Min vård Gävleborg.

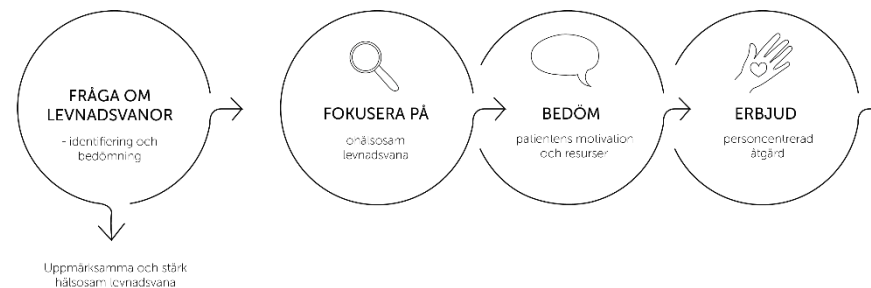
Resultatet visas i en tydlig översiktsvy.





Levnadsvanor – vuxna patienter

Så här jobbar vi på Ockelbo hälsocentral!



Frågor om levnadsvanor

Vi frågar:

- Kronikergrupper (inte vid nybesök till läkare)
- MMR-teamens patienter

Vi frågar via: Frågeformulär *Frågor inför samtal om levnadsvanor, vuxna*. Skickas med kallelsen eller lämnas i samband med besök så patienten kan fylla i formuläret i väntrummet.

Bedömning: Metodstödet för levnadsvanor ger stöd till bedömning.

Återkoppling: Vi återkopplar till patienten vid besöket.

Enkel rådgivning

Hos oss är det dessa medarbetare/personalkategorier som ger Enkel rådgivning:

- Diabetessköterska
- Distriktsjuksköterska
- Fysioterapeut
- Hypertonisköterska
- Astma-/KOL-sköterska
- Läkare
- PST
- Arbetsterapeut
- Rehabkoordinator

Samtal på fördjupad nivå (behandlingar)

- Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet på recept, FaR®
- Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol
- Rådgivande samtal vid tobaksbruk (gäller endast gravida)
- Kvalificerat rådgivande samtal vid tobaksbruk – Tobaksavvänjning
- Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (genomförs endast av dietist)

Vem/Hur

- Hälsopedagog HC, Hannah Bengtson och Fysioterapeut HC
- Hälsopedagog HC, Hannah Bengtson och Fysioterapeut HC.
- Alternativ 1; Alkoholhjälp. Alternativ 2; Hälsopedagog HC, Hannah Bengtson. Se sida 2.
- MVC alternativt Hälsopedagog HC, Hannah Bengtson.
- I första hand: Sluta-röka-linjen eller Hälsotorg. Se sida 2. I andra hand: Gruppbehandling, HC. Tobaksavvänjare: Hannah Bengtson.
- Dietist. Se sida 2.

Styrande dokument

Arbetet utgår från övergripande vårdprogram: [Vårdprogram: Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor](#), med tillhörande beskrivningar för de medarbetare som har samtal på fördjupad nivå.

Här finns samlat stöd för arbetet med levnadsvanor: [Levnadsvanor - Region Gävleborg \(regiongavleborg.se\)](http://regiongavleborg.se)

Levnadsvanor – vuxna patienter – stöd till förändring

Så här jobbar vi på Ockelbo hälsocentral!

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

Fysisk aktivitet

Hälsocentral

- Din kontaktväg: Internmeddelande i PMO till Hälsopedagog Hannah Bengtson
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Matvanor

Hälsocentral

- Din kontaktväg: remiss till Dietist - Primärvård Västra Gästrikland, Budstation 242 alt. TeleQ 026-15 52 09 (knappval 8 för vårdpersonal)
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Alkohol

Alkoholhjälpen 020-84 44 48, eller [alkoholhjalpen.se](https://www.alkoholhjalpen.se) (Alternativ 1)

- Webbaserat självhjälpsprogram (KBT), råd via telefon, diskussionsforum, frågelåda, fakta och stödmaterial.
- Patienten tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- All kontakt är kostnadsfri och patienten kan vara helt anonym.

Hälsocentral (Alternativ 2)

- Din kontaktväg: Internmeddelande i PMO till Hälsopedagog Hannah Bengtson

Beroendemottagning

Stöd till patienter som utvecklat alkoholberoende eller har ett skadligt bruk:

- Din kontaktväg: remiss till Beroendemottagning, Region Gävleborg (Bollnäs, Gävle, Hudiksvall, Ljusdal, Söderhamn). HUR?
- Patientens kontaktväg: via växel eller via e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Tobak

Sluta-röka-linjen 020-84 00 00, eller [slutarokalinjen.se](https://www.slutarokalinjen.se) (I första hand, alternativ 1)

- Samtalsstöd med tobaksavvänjare, på flera språk. Vid tolkbehov; använd remissblankett på webbplatsen.
- Patienten tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- All kontakt är kostnadsfri och patienten kan vara helt anonym.

Hälsotorg: Tobaksavvänjning - Digital behandling i Tobakshjälpen (I första hand, alternativ 2).

- Din kontaktväg: kontakta Hälsotorg via konsultation i Min vård Gävleborg eller remiss.
- Patientens kontaktväg: kontakta Hälsotorg via växel eller e-tjänster, webbplats 1177.se
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Hälsocentral: Tobaksavvänjning – Gruppbehandling (I andra hand)

- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök

Levnadsvanor – vuxna patienter – stöd till förändring

Så här jobbar vi på Ockelbo hälsocentral!

Motiverade patienter ska erbjudas stöd till förändring. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån behov och förutsättningar, i samråd med patienten.

Fysisk aktivitet

Hälsocentral

- Din kontaktväg: Internmeddelande i PMO till Hälsopedagog Hannah Bengtson
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Matvanor

Hälsocentral

- Din kontaktväg: remiss till Dietist - Primärvård Västra Gästrikland, Budstation 242 alt. TeleQ 026-15 52 09 (knappval 8 för vårdpersonal)
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Alkohol

Alkoholhjälpen 020-84 44 48, eller alkoholhjälpen.se (Alternativ 1)

- Webbaserat självhjälpsprogram (KBT), råd via telefon, diskussionsforum, frågelåda, fakta och stödmaterial.
- Patienten tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- All kontakt är kostnadsfri och patienten kan vara anonym.

Hälsocentral (Alternativ 2)

- Din kontaktväg: Internmeddelande i PMO till Hälsopedagog Hannah Bengtson

Beroendemottagning

Stöd till patienter som utvecklat alkoholberoende eller har ett skadligt bruk:

- Din kontaktväg: remiss till Beroendemottagning, Region Gävleborg (Bollnäs, Gävle, Hudiksvall, Ljusdal, Söderhamn). HUR?
- Patientens kontaktväg: via växel eller via e-tjänster, webbplats 1177.se.
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Tobak

Sluta-röka-linjen 020-84 00 00, eller slutarökalinjen.se (I första hand, alternativ 1)

- Samtalsstöd med tobaksavvänjare, på flera språk. Vid tolkbehov; använd remissblankett på webbplatsen.
- Patienten tar själv kontakt via telefon eller

! Tillfälligt !
Individuell tobaksavvänjning erbjuds i första hand till Hälsopedagog fram tills i början av 2025! Kontaktväg: internmeddelande i PMO

alternativ 2).

- Din kontaktväg: kontakta Hälsotorg via konsultation i Min vård Gävleborg eller remiss.
- Patientens kontaktväg: kontakta Hälsotorg via växel eller e-tjänster, webbplats 1177.se
- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Hälsocentral: Tobaksavvänjning – Gruppbehandling (I andra hand)

- Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök

Levnadsvanor – vuxna patienter – stöd till förändring

Det här stödet finns att få av Hälsotorg!

Fysisk aktivitet

Erbjuder **Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet, inklusive förskrivning av FaR**

Hälsopedagogerna är också FaR-lotsar till de patienter som fått fysisk aktivitet på recept. De ger stöd, coachning och hjälper till att finna lämpliga aktiviteter, utifrån patientens behov och ordination.

Ni kan kontakta Hälsotorg via konsultation i Min vård Gävleborg, eller via remiss.

Patienten kan även själv kontakta Hälsotorg, via växel eller via e-tjänster, webbplats 1177.se.
Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Matvanor

Alkohol

Erbjuder **Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol.**

Ni kan kontakta Hälsotorg via konsultation i Min vård Gävleborg, eller via remiss.

Patienten kan även själv kontakta Hälsotorg, via växel eller via e-tjänster, webbplats 1177.se.
Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Tobak

Erbjuder **tobaksavvänjning** i form av:

- Digital behandling - Tobakshjälpen
- Gruppbehandling
- Individuell behandling

Ni kan kontakta Hälsotorg via konsultation i Min vård Gävleborg, eller via remiss.

Patienten kan även själv kontakta Hälsotorg, via växel eller via e-tjänster, webbplats 1177.se.
Kostnad: avgiftstyp Öppenvårdsbesök.

Tack för uppmärksamheten!

