



# Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor

– så kan hälso- och sjukvården stödja dig att ändra ohälsosamma levnadsvanor

Rekommendationer ur  
Socialstyrelsens nationella riktlinjer

Du får gärna citera Socialstyrelsens texter om du uppger källan, exempelvis i utbildningsmaterial till självkostnadspris, men du får inte använda texterna i kommersiella sammanhang. Socialstyrelsen har ensamrätt att bestämma hur detta verk får användas, enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk (upphovsrättslagen). Även bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten, och du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.

**ISBN**

978-91-87169-56-4

**Artikelnr**

2012-8-4

**Redaktör**

Linn Cederström

**Text**

Maria Branting Elgstrand och Lisa Thorsén

**Foton**

Omslag och sid. 10, istockphoto.com, sid. 13 Johnér/Per Dahl, sid. 15 Matton, sid. 18 Scanpix/AI Accardo

**Illustration**

Sid. 11 Helena Arnberg

**Tryck**

Edita Västra Aros, Västerås, juli 2012

# Innehåll

<b>Hur kan de nationella riktlinjerna hjälpa dig som är patient?</b>	<b>4</b>
<b>Stöd för att förändra levnadsvanor</b>	<b>6</b>
<b>Om du röker eller snusar</b>	<b>9</b>
<b>Om du dricker för mycket</b>	<b>11</b>
<b>Om du rör dig för lite</b>	<b>13</b>
<b>Om du äter ohälsosamt</b>	<b>17</b>
<b>Lästips och kontakter</b>	<b>19</b>

# Hur kan de nationella riktlinjerna hjälpa dig som är patient?

Den här broschyren handlar om Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Riktlinjerna vänder sig till hälso- och sjukvården, men här vill vi berätta om det som vi tror är viktigast för dig som patient.

## **Fokus på förändring av ohälsosamma levnadsvanor**

Ett sätt att förebygga sjukdom är att ha hälsosamma levnadsvanor. Men även om du redan har drabbats av sjukdom kan du snabbt göra hälsovinster med förbättrade levnadsvanor.

Riktlinjerna fokuserar på hur du som patient kan få stöd av hälso- och sjukvården att göra detta.

De levnadsvanor som Socialstyrelsens riktlinjer tar upp är

- tobaksbruk
- riskbruk av alkohol
- otillräcklig fysisk aktivitet
- ohälsosamma matvanor.

## **Vården behöver uppmärksamma levnadsvanor**

Ohälsosamma levnadsvanor är vanliga. Bara 50 procent av kvinnorna och 35 procent av männen i åldern 16–84 uppger att de inte har några ohälsosamma levnadsvanor. Det visar en undersökning som Statens folkhälsoinstitut har genomfört.

Socialstyrelsens riktlinjer innebär att hälso- och sjukvården förväntas erbjuda fler patienter stöd att förändra sina vanor. För att kunna göra det behöver hälso- och sjukvården oftare fråga patienter om levnadsvanor. En del landsting bjuder in alla personer i vissa åldersgrupper till särskilda hälsosamtal, för att hitta dem som kan behöva hjälp.

### **Målet med riktlinjerna är jämlik vård för alla**

Målet med Socialstyrelsens nationella riktlinjer är att de ska bidra till en god och jämlik vård för alla, oavsett var man bor i landet. Riktlinjerna hjälper hälso- och sjukvården att välja den vård som enligt vetenskaplig kunskap gör mest nytta för patienten i förhållande till kostnaden.

### **Riktlinjerna ger dig möjlighet att påverka vården**

Du kan använda den här broschyren som ett stöd när du talar med hälso- och sjukvårdens personal, om du vill ha hjälp att förändra en ohälsosam levnadsvana.

Hälso- och sjukvården måste inte följa Socialstyrelsens riktlinjer, men riktlinjerna ger starka rekommendationer om vilken typ av vård du bör erbjudas.

Vården är också skyldig att informera dig som patient om hur du kan förebygga sjukdomar. Det står i hälso- och sjukvårdslagen.

# Stöd för att förändra levnadsvanor

Socialstyrelsen rekommenderar att hälso- och sjukvården erbjuder rådgivning eller samtal för att stödja patienter att ändra sina levnadsvanor.

## **Tre typer av rådgivning**

Socialstyrelsens riktlinjer tar upp tre typer av rådgivning: enkla råd, rådgivande samtal och kvalificerat rådgivande samtal. Läs mer om de olika typerna i faktarutan på sidan 7–8.

## **Hur går rådgivningen till?**

Ofta är det läkare, sjuksköterskor eller barnmorskor som håller i samtalen. I vissa landsting finns det särskilda livsstilmottagningar som ger råd och stöd om levnadsvanor.

Rådgivningen ska stödja och uppmuntra dig att öka kontrollen över din egen hälsa och att förbättra den. Hälso- och sjukvårdens uppgift är alltså att ge den kunskap, de verktyg och det stöd du behöver för att förändra en ohälsosam levnadsvana. Din egen motivation och vilja är en viktig grund för ett rådgivande samtal.

## TRE TYPER AV RÅDGIVNING

### ENKLA RÅD

Med enkla råd menas att du får korta råd om levnadsvanor, oftast i samband med att du besöker hälso- och sjukvården av någon annan anledning. Råden är standardiserade, det vill säga formulerade på samma sätt för alla. Samtalet tar endast några få minuter. Du kan också få en broschyr med mer information om levnadsvanor.

### RÅDGIVANDE SAMTAL

Ett rådgivande samtal är anpassat efter dina specifika förutsättningar och tar bland annat hänsyn till din ålder, hälsa och risknivå. Det rådgivande samtalet förutsätter en dialog mellan dig och hälso- och sjukvårdspersonalen. Samtalet kan kompletteras med olika hjälpmedel och uppföljande besök, telefonsamtal eller mejl.

Ett rådgivande samtal tar oftast tio till femton minuter. Det kan ibland ingå i ett besök som gäller något annat, och ibland ske vid ett besök där tid särskilt har avsatts för att prata om dina levnadsvanor.

### KVALIFICERAT RÅDGIVANDE SAMTAL

Ett kvalificerat rådgivande samtal innehåller samma delar som ett rådgivande samtal, men är mer utförligt. Samtalsmetoden är oftast baserad på en särskild teori och personalen har utbildning i den metod som används. Exempel är metoder baserade på kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI).

Det kvalificerade rådgivande samtalet är ofta längre än det rådgivande samtalet och sker vid flera tillfällen. Här är tiden alltid avsatt bara för att prata om dina levnadsvanor.

## KOMPLEMENT OCH ALTERNATIV TILL DE TRE TYPERNA AV RÅDGIVNING

Telefonrådgivning eller webb- och datorbaserad rådgivning kan ibland vara ett alternativ eller komplement till övrig rådgivning.

### TELEFONRÅDGIVNING

Vid telefonrådgivning är det du själv som tar första kontakten. Den du pratar med följer sedan upp samtalet efter en tid för att se hur det går, eller så kan du själv ringa igen. Exempel på telefonrådgivning är Sluta röka-linjen.

### WEBB- OCH DATORBASERAD RÅDGIVNING

Vid webb- och datorbaserad rådgivning svarar du själv på frågor i ett särskilt datorprogram, sedan får du återkoppling med rekommendationer och ibland instruktioner.

Ett exempel på webbaserad rådgivning är Alkoholhjälpen, vars webbplats bland annat innehåller ett självhjälpsprogram.

Datorbaserad rådgivning kan innebära att det står en dator i väntrummet på vårdcentralen, där du kan svara på frågor om dina levnadsvanor och få återkoppling utifrån dina svar.



# Om du röker eller snusar

## **Hur kan rökning påverka hälsan?**

All rökning är förenad med hälsorisker. Rökning orsakar till exempel sjukdomar i hjärta, kärl och lungor och flera olika typer av cancer. Minst hälften av dem som rökt länge dör i förtid, och rökning förkortar livet med i genomsnitt tio år.

Om du röker under graviditeten ökar bland annat risken för missfall och plötslig spädbarnsdöd. Om du röker när du ammar eller utsätter ditt spädbarn för tobaksrök, ökar också risken för plötslig spädbarnsdöd. Tobaksrök kan dessutom leda till att barn får besvär och sjukdomar i öron och luftvägar, till exempel astma. Det är därför extra viktigt att du som är gravid eller förälder får stöd att sluta röka.

Det är också särskilt angeläget att du får stöd att sluta röka om du ska genomgå en operation eller redan har en sjukdom som är relaterad till rökning. Detta för att inte riskera ytterligare försämring av din hälsa eller sämre resultat av din behandling. Till exempel kan ett rökuppehåll i samband med en operation halvera risken för att du får blodproppar, lunginflammation eller dålig sårhäkning.

## **Hjälp vid daglig rökning**

Rådgivning på alla tre nivåer kan hjälpa dig att sluta röka, men det kvalificerade rådgivande samtalet hjälper flest (se faktaruta på sidan 7–8 för information om de olika typerna av rådgivning).

Om du bestämt dig för att sluta röka kan du ibland bli remitterad till en tobaksavvänjare. Tobaksavvänjaren kan finnas på vårdcentralen, livsstilsmottagningen, sjukhuset eller på en särskild tobaksavvänjningsenhet. Tillsammans kartlägger ni dina rökvanor. Hur länge och hur mycket har du rökt? Hur beroende är du? Vad har du för inställning till att sluta?

Ibland sker rådgivningen individuellt och ibland i grupp, där du kan dela erfarenheter och få stöd av andra i samma situation. Du får hjälp att diskutera dina motiv för att sluta röka och vilka hälsovinster det medför.



Vid ett rådgivande samtal kan du få hjälp att kartlägga dina rökvanor och din inställning till att sluta röka.

Tillsammans med hälso- och sjukvårdens personal tar du fram strategier för att planera ditt försök att sluta röka. Det är till exempel viktigt att veta i vilka situationer du löper hög risk att börja röka igen och vad du kan göra för att hantera sådana situationer.

### **Läkemedel som komplement**

Som ett ytterligare stöd för att sluta röka kan hälso- och sjukvården föreslå nikotinläkemedel som tillägg till rådgivande samtal eller kvalificerat rådgivande samtal.

Vid behov kan din läkare också skriva ut läkemedlen vareniklin och bupropion som tillägg till kvalificerat rådgivande samtal.

### **Är snus lika farligt som rökning?**

Snusning innebär en mindre risk för hälsan än rökning, men det är oklart hur mycket mindre. Risken att drabbas av hjärtinfarkt och stroke verkar inte vara större bland snusare än bland dem som inte använder tobak. Men om en snusare får en hjärtinfarkt eller en stroke är risken större att man dör av den.

Om du snusar och är gravid finns en ökad risk för att barnet föds för tidigt eller drabbas av plötslig spädbarnsdöd. Det finns även en ökad risk för att du drabbas av havandeskapsförgiftning. När du ammar och snusar går nikotinet över till barnet via bröstmjölken. Det kan öka risken för plötslig spädbarnsdöd.

# Om du dricker för mycket

## Vad är riskbruk av alkohol?

Med riskbruk av alkohol menar vi antingen att du har en hög genomsnittlig konsumtion av alkohol eller att du dricker mycket alkohol vid ett och samma tillfälle minst en gång i månaden.

En hög genomsnittlig konsumtion betyder att du dricker mer än 14 standardglas i veckan om du är man och mer än 9 standardglas i veckan om du är kvinna (se faktaruta på sidan 11).

Om du vid ett och samma tillfälle dricker 5 eller fler standardglas som man, och 4 eller fler standardglas som kvinna, definieras det som ett riskbruk.

Men gränserna för riskbruk är inte exakta. Hur känslig man är för alkohol kan variera – för vissa personer innebär även en lägre konsumtion en risk.

För gravida definieras allt bruk av alkohol som riskbruk, eftersom alkohol kan skada fostret.

## VAD ÄR ETT STANDARDGLAS



50 cl  
folköl



33 cl  
starköl



12–15 cl  
rött eller  
vitt vin



8 cl  
starkvin



4 cl  
sprit  
(t. ex. whisky)

### **Hur kan riskbruk av alkohol påverka hälsan?**

Om du dricker mycket alkohol ökar bland annat risken för leverskador, cancer, olycksfallsskador, och psykiska och sociala problem.

Vid exempelvis högt blodtryck, blodfetsrubbingar eller leverpåverkan är det extra viktigt att du får stöd om du dricker för mycket. Detsamma gäller om du ska opereras eftersom en hög alkoholkonsumtion bland annat kan ha en negativ påverkan på immunförsvar och sårhäkning.

Det är också viktigt att gravida och småbarnsföräldrar med ett riskbruk får stöd. Detta för att minska risken för fosterskador eller försämrad omvårdnad och tillsyn av barnet.

### **Hjälp vid riskbruk av alkohol**

Om du har ett riskbruk av alkohol bör hälso- och sjukvården erbjuda dig ett rådgivande samtal.

Ett rådgivande samtal kan innebära att du får återkoppling på din alkoholkonsumtion, och hur den kan vara relaterad till eventuella hälsoproblem som du har. Du kan få information om skadliga effekter av att dricka för mycket och om fördelar med att dra ner på konsumtionen. Tillsammans med exempelvis din läkare eller sjuksköterska försöker du identifiera situationer där du riskerar att dricka för mycket.

Det är också vanligt att ta fram en personlig handlingsplan för att minska din alkoholkonsumtion, där det till exempel kan ingå att skriva en konsumtionsdagbok. Du kan också få övningar att jobba med hemma.

# Om du rör dig för lite

## Hur mycket behöver du röra dig?

För att främja din hälsa, förebygga sjukdom och bevara eller förbättra din fysiska kapacitet bör du antingen vara fysiskt aktiv

- i minst 150 minuter i veckan, på minst en måttlig intensitetsnivå eller
- i minst 75 minuter i veckan, på en hög intensitetsnivå.

Exempel på fysisk aktivitet är friluftsliv, fysisk träning, idrott eller trädgårdsarbete. Det kan också vara aktivitet i arbetet eller hemmet, eller till exempel promenader och cykling.



Trädgårdsarbete är ett exempel på fysisk aktivitet.

Helst ska du dela upp tiden så att du rör dig flera dagar, och varje tillfälle bör vara minst 10 minuter. Dessutom bör du göra någon form av styrketräning minst två gånger i veckan, och personer över 65 år bör även träna balans.

Du bör också undvika att sitta stilla länge i sträck, till exempel framför en dator. Detta gäller även om du uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.

Rekommendationen om fysisk aktivitet är framtagen av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA).

## VAD ÄR MÅTTLIG OCH HÖG INTENSITETSNIVÅ?

### MÅTTLIG INTENSITETSNIVÅ

Fysisk aktivitet som ger en ökning av puls och andning, till exempel promenader och trädgårdsarbete.

### HÖG INTENSITETSNIVÅ

Fysisk aktivitet som ger en markant ökning av puls och andning, till exempel löpning och bollsport.

## Hur kan fysisk aktivitet påverka hälsan?

Fysisk aktivitet kan minska risken för bland annat hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, fetma, vissa cancersjukdomar, benbrott och fall samt olika former av psykisk ohälsa, till exempel demens och depression.

En måttligt fysiskt aktiv person lever i genomsnitt 6–9 år längre än någon som är fysiskt inaktiv. Om du redan har en försämrad hälsa – fysiskt eller psykiskt – är det särskilt viktigt att du får stöd att komma igång med att röra på dig mer.



Fysisk aktivitet kan minska risken för sjukdomar och förlänga livet.

### **Hjälp vid otillräcklig fysisk aktivitet**

Om du behöver stöd att börja röra på dig, bör hälso- och sjukvården erbjuda dig ett rådgivande samtal kompletterat med en ordination av fysisk aktivitet eller stegräknare.

En vanlig form av ordination av fysisk aktivitet är fysisk aktivitet på recept – FaR® (se faktaruta på sidan 16).

Du kan till exempel få ett recept som specificerar att du ska ta dagliga promenader eller att du ska styrketräna två gånger i veckan. Du kan också få skriva motionsdagbok.

För att göra det lättare för dig att komma igång kan du ibland få en förteckning över aktiviteter inom föreningslivet eller förslag på lämpliga platser för motion och rekreation. I vissa landsting och regioner finns det samordnare som kan hjälpa till att hitta en lämplig aktivitet.

Det är också viktigt med uppföljning. Den kan ske på olika sätt. Kanske gör du ett nytt besök, eller så kontaktar hälso- och sjukvårdens personal dig via mejl, brev eller telefon vid ett eller flera tillfällen.

## VAD ÄR FaR?

FaR innebär att du blir ordinerad fysisk aktivitet på en receptblankett. Behandlingsresultatet följs upp vid ett återbesök, på samma sätt som när du ordineras ett läkemedel.

Receptet ska vara anpassat till dina förutsättningar när det gäller typ av aktivitet, hur mycket du ska anstränga dig samt hur ofta och hur länge behandlingen ska pågå.

De som får ordinera FaR är hälso- och sjukvårdspersonal som har särskilda kunskaper om fysisk aktivitet och FaR. Det vanligaste är att det är en läkare, sjuksköterska eller sjukgymnast.



# Om du äter ohälsosamt

## Vad är ohälsosamma matvanor?

Matvanor handlar bland annat om vad du äter, hur mycket du äter och när du äter.

Socialstyrelsen utgår i sina riktlinjer från Livsmedelsverkets näringsrekommendationer. Med ohälsosamma matvanor menas då att du

- sällan äter grönsaker och rotfrukter, frukt och bär samt fisk och skaldjur
- ofta äter feta mejeriprodukter och sällan nyttiga fetter som olivolja och rapsolja
- ofta äter kaffebröd, choklad, godis, chips och liknande snacks samt ofta dricker läsk och saft.

## Hur kan ohälsosamma matvanor påverka hälsan?

Matvanorna påverkar risken att drabbas av folksjukdomar som fetma, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, benskörhet och vissa cancersjukdomar. Att vara överviktig eller lida av fetma ökar i sin tur risken för att man drabbas av ytterligare ohälsa.

## Hjälp vid ohälsosamma matvanor

Om du behöver hjälp att ändra dina matvanor bör hälso- och sjukvården erbjuda dig kvalificerat rådgivande samtal.

Det kan innebära att du får återkoppling om dina matvanor och hur de kan påverka din hälsa. Tillsammans med hälso- och sjukvårdens personal kan du diskutera vad det är du behöver förändra, och få hjälp att ta fram strategier för att hantera hinder och svårigheter.

Du kan också få skriftligt material, till exempel med förslag på mer hälsosamma livsmedel eller en matsedel för en dag. Ofta ingår det att skriva en matdagbok.



Ett rådgivande samtal tar bland annat upp vad du behöver förändra för att äta mer hälsosamt.

När det gäller rådgivning om matvanor så har landstingen inte kommit lika långt som för till exempel rökning. Det kan innebära att vissa landsting ännu inte har förutsättningar att hjälpa alla patienter med ohälsosamma matvanor.

# Lästips och kontakter

**Socialstyrelsens riktlinjer** Vill du veta mer om de nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder?

Se [www.socialstyrelsen.se/nationellariklinjer](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariklinjer).

**Hitta rätt vård i ditt landsting** På Sjukvårdsrådgivningens webbplats kan du söka efter mottagningar om du vill diskutera dina levnadsvanor.

Se [www.1177.se/Hitta-varld](http://www.1177.se/Hitta-varld).

**Mer information om levnadsvanor** Det finns mer att läsa om levnadsvanor och hälsa på Sjukvårdsrådgivningens webbplats. Du hittar informationen på [www.1177.se](http://www.1177.se), under fliken Temasidor och rubriken Liv och hälsa.

Vårdguiden har också information om levnadsvanor och livsstil. Du hittar informationen på Vårdguidens webbplats under fliken Tema och rubriken Hälsa. Se [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se).

På nätverket Hälsöfrämjande sjukvårds (HFS) webbplats går det att läsa och ladda ner broschyren Testa dina levnadsvanor.

Se [www.natverket-hfs.se](http://www.natverket-hfs.se).

Statens folkhälsoinstitut är en myndighet som utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa. På deras webbplats kan du bland annat hitta information om levnadsvanor. Se [www.fhi.se](http://www.fhi.se).

**Råd och stöd om tobak** Sluta röka-linjen erbjuder gratis råd och stöd om rökning och snusning. Ring 020-84 00 00 eller se [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org).

**Råd och stöd om alkohol** Vill du testa dina alkoholvanor?

Se [www.alkoholprofilen.se](http://www.alkoholprofilen.se).

Alkoholhjälpen erbjuder bland annat självhjälpsprogram och material riktat till personer med alkoholproblem. Se [www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se).

**Råd om fysisk aktivitet** På [www.fyss.se](http://www.fyss.se) kan du bland annat läsa mer om fysisk aktivitet vid olika sjukdomar. Du kan även beställa eller ladda ner handboken FYSS – Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling.

**Råd om matvanor** Kostråd för befolkningen finns hos Livsmedelsverket, se [www.slv.se](http://www.slv.se).

Socialstyrelsens vägledning Kost vid diabetes beskriver livsmedel och koster som kan vara bra vid diabetes. Du kan beställa eller ladda ner vägledningen på [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se).

Den här broschyren handlar om Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Riktlinjerna vänder sig till hälso- och sjukvården, men här vill vi berätta om det som vi tror är viktigast för dig som patient.

Ett sätt att förebygga sjukdom är att ha hälsosamma levnadsvanor. Men även om du redan har drabbats av sjukdom kan du snabbt göra hälsovinster med förbättrade levnadsvanor. Socialstyrelsens riktlinjer fokuserar på hur du som patient kan få stöd av hälso- och sjukvården att göra detta. De levnadsvanor som riktlinjerna tar upp är tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor.

Socialstyrelsen rekommenderar att hälso- och sjukvården erbjuder någon form av rådgivning eller samtal för att stödja patienter att ändra sina levnadsvanor. Riktlinjerna tar upp tre typer av rådgivning: enkla råd, rådgivande samtal och kvalificerat rådgivande samtal.

Du kan använda den här broschyren som ett stöd när du talar med hälso- och sjukvårdens personal, om du vill ha hjälp att förändra en ohälsosam levnadsvana.

**Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor – så kan hälso- och sjukvården stödja dig att ändra ohälsosamma levnadsvanor**

(artikelnr 2012-8-4) kan beställas från

Socialstyrelsens beställningsservice, 120 88 Stockholm

[www.socialstyrelsen.se/publikationer](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer)

E-post: [socialstyrelsen@strd.se](mailto:socialstyrelsen@strd.se)

Fax: 08-779 96 67

Publikationen kan också laddas ner på [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)