

Lotsa din patient mot en bättre hälsa!

Kompetenscarda för levnadsvanearbete inom reumatologi

Riskbruk av alkohol

Definition

Angivet i standardglas (= 12 gr alkohol)/vecka: 9 för kvinnor, 14 för män
alt. intensivkonsumtion, 1g/månad eller oftare: 4 för kvinnor, 5 för män
Konsumtionsnivån som innebär risk för ohälsa påverkas av individuella faktorer och kan hos den enskilde vara avsevärt lägre.

Rekommenderad åtgärd enligt Socialstyrelsens riktlinjer
Rådgivande samtal eller hänvisa till webb/datorbaserad rådgivning

Så påverkas kroppen

Riskbruk av alkohol medför en förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död. Låg och måttlig konsumtion d.v.s. en konsumtionsnivå lägre än den angivna riskbruksnivån, har visats öka risken för flera typer av cancer inklusive vanliga cancerformer som bröstcancer, tjocktarmscancer och ändtarmscancer.

Högt blodtryck, hjärtrytmrubbningar, diabetes och depression är exempel på samsjuklighet som påverkas ogynnsamt av alkohol.

Exakta mekanismer för alkoholens inverkan på insjuknande eller förlopp av själva den reumatiska sjukdomen är otillräckligt kartlagt.

Alkohol påverkar alla vävnader i kroppen liksom immunsystemet på flera nivåer.

Infektioner och långsam sårhäkning är vanliga komplikationer efter en operation för den som dricker två glas alkohol eller mer per dag. Reumatiska sjukdomar medför vanligen behandling med läkemedel med risk för påverkan på levern - en risk som förstärks av samtidigt alkoholbruk.

Mer information

www.1177.se (sök Fakta och råd/hälsa och livsstil)
www.folkhalsomyndigheten.se (sök Alkohol)
www.sundkurs.se
<http://www.hfsnatverket.se> (sök Levnadsvanor)
www.systembolaget.se
www.riddargatan1.se
www.socialstyrelsen.se (sök Nationella riktlinjer missbruk och beroende)

Nationellt stöd minskad alkoholkonsumtion

www.alkoholhjalpen.se
<http://alkohollinjen.se>
www.anhorigstodet.se
www.riddargatan1.se
Alkohollinjen 020-84 44 48
Medlem i Reumatikerförbundet kan genom Hälsoportalen få stöd att ändra/förbättra sina levnadsvanor.
www.reumatikerforbundet.org (sök Hälsoportalen)

Ohälsosamma matvanor

Definition

Ohälsosamma matvanor definieras som matvanor där energi- och näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och/eller måltidsmönster inte motsvarar individens behov. Bedömningen av matvanor är komplex och kan innebära både att näringsintaget är för litet eller att energiintaget är för stort eller för litet.

Rekommenderad åtgärd enligt Socialstyrelsens riktlinjer
Kvalificerat rådgivande samtal

Så påverkas kroppen

Goda matvanor kan minska den ökade risken för hjärt-kärlsjukdom, osteoporos och förlust av muskelvävnad, som kan vara en konsekvens av reumatisk sjukdom. Behandling med kortison kan höja blodsockret samt öka aptiten vilket kan leda till viktuppgång.

Många patienter har funderingar kring hur kosten kan påverka den reumatiska sjukdomen. Det samlade kunskapsläget talar för Medelhavskost och ett högt intag av långa Omega-3 fetter.

Mer information

www.1177.se (sök Fakta och råd/hälsa och livsstil)
www.sundkurs.se
www.slv.se
<http://www.hfsnatverket.se> (sök Levnadsvanor)
www.socialstyrelsen.se Socialstyrelsens webbkurs "Samtal och råd om bra matvanor":
www.nutritionsfakta.se

Nationellt stöd för sundare matvanor

Medlem i Reumatikerförbundet kan genom Hälsoportalen få stöd att ändra/förbättra sina levnadsvanor.
www.reumatikerforbundet.org (sök Hälsoportalen)

Lokala rutan

Lokala rutan

Tobaksbruk

Definition

All daglig rökning och snusning definieras som riskbruk
För gravida, ammande, personer som skall opereras, föräldrar och andra vårdnadshavare samt ungdomar under 18 år,
definieras även sporadisk rökning som riskbruk

Rekommenderad åtgärd enligt Socialstyrelsens riktlinjer
Kvalificerat rådgivande samtal eller proaktiv telefonrådgivning
Enkla råd har också effekt.

Så påverkas kroppen

Rökning ger en kraftigt ökad risk för flertalet cancerformer och för hjärt-kärlsjukdom. Snusning är mindre skadligt, men ger bl.a. ökad risk för cancer i munhålan och för nikotinkoncentrationer med kärlsammanslagande effekt.

Rökningens inverkan på reumatisk sjukdom; Ökad risk att insjukna i ledgångsreumatism (RA). Vid ärftlighet för RA kan livsrisken öka från några % till upp emot 40 % för den som är storrökare.

Ökad risk att inflammatorisk ryggvärk övergår i Ankyloserande Spondylit (AS).

Risk att den reumatiska sjukdomen får ett allvarligare förlopp.

Risk för sämre behandlingsvar.

Ökad risk för blodpropp och andra hjärt-kärl händelser hos patienter med Systemisk Lupus Erythematosus (SLE).

Flera av de reumatiska sjukdomarna ger i sig en ökad risk för hjärt-kärlsjuklighet. Kombinationen rökning och reumatisk sjukdom är därför extra ogynnsam med avseende på hjärta och kärl.

Mer information

www.1177.se (sök Fakta och råd/hälsa och livsstil)
www.folkhalsomyndigheten.se (sök Tobak)
www.sundkurs.se
<http://www.hfsnatverket.se> (sök Levnadsvanor)
www.slutarokalinjen.se
www.psychologistsagaintstobacco.org
www.svenskreumatologi.se (sök Levnadsvanor)

Nationellt stöd för rökstopp

Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 ger stöd per telefon på flera (6) olika språk. Patienten kan själv kontakta. För remissvar, chans till bättre resultat och förberedelse med rätt tolk använd remiss eller hänvisningsblankett
www.slutarokalinjen.se (sök för vårdgivare).
Medlem i Reumatikerförbundet kan genom Hälsoportalen få stöd att ändra/förbättra sina levnadsvanor.
www.reumatikerforbundet.org (sök Hälsoportalen)

Så påverkas kroppen

Fysisk aktivitet rekommenderas för att främja hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, förebygga förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet.

Flera av de reumatiska sjukdomarna ger i sig en ökad risk för hjärt-kärlsjuklighet. Kombinationen otillräcklig fysisk aktivitet och reumatisk sjukdom är därför extra ogynnsam med avseende på hjärta och kärl.

Fysisk aktivitet har vid flertalet reumatiska sjukdomar visat sig förbättra syreupptagningsförmåga, muskelstyrka samt minska smärta och aktivitetsbegränsningar.

Mer information

www.fyss.se
www.1177.se (sök FaR)
www.folkhalsomyndigheten.se (sök FaR)
www.sundkurs.se
<http://www.hfsnatverket.se> (sök Levnadsvanor)
www.viss.nu (sök FaR)
www.vardgivarguiden.se (sök FaR)

Nationellt stöd för ökad fysisk aktivitet

tRAppen är en kostnadsfri mobilanpassad webbtjänst utvecklad för att hjälpa personer med inflammatoriska reumatiska sjukdomar att upprätthålla regelbunden motion och träning. www.ki.se (sök tRAppen)

Medlem i Reumatikerförbundet kan genom Hälsoportalen få stöd att ändra/förbättra sina levnadsvanor.
www.reumatikerforbundet.org (sök Hälsoportalen)

Lokala rutan

Lokala rutan



LIR Levnadsvanearbete inom Reumatologi ©



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND



Psykoterapeuterna



Svenska
Läkaresällskapet



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER



med finansiellt stöd
från Socialstyrelsen