<table>
<thead>
<tr>
<th>Åtgärdsnivå</th>
<th>Beskrivning</th>
<th>Omfattning i tid</th>
</tr>
</thead>
</table>
| Enkla råd  | • Information och korta, standardiserade råd och rekommendationer om levnadsvanor (inte likställt med att ställa frågor om levnadsvanor).  
• Eventuell komplettering med skriftlig information. | Vanligtvis mindre än 5 minuter. |
| Rådgivande samtal | • Dialog mellan hälso- och sjukvårdspersonal och patient.  
• Anpassning till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera.  
• Eventuell komplettering med olika verktyg och hjälpmedel samt med särskild uppföljning.  
| Kvalificerat rådgivande samtal | • Dialog mellan hälso- och sjukvårdspersonal och patient.  
• Anpassning till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera.  
• Eventuell komplettering med olika verktyg och hjälpmedel samt med särskild uppföljning.  
• Kan inkludera motiverande strategier.  
• Vanligen teoribaserat eller strukturerat (se vilka teorier och metoder som har beskrivits i det vetenskapliga underlaget i bilaga 2).  
• Personal med utbildning i den metod som används. | Ofta längre än rådgivande samtal. |