

GULDKORN

i arbetet med levnadsvanor och psykisk ohälsa



TOBAK

Denna folder har utarbetats för att uppmärksamma viktiga fakta och råd om levnadsvanor till patienter med psykisk ohälsa, oavsett var kontakten sker.

ALKOHOL

Målgruppen är framför allt läkare i första hand inom psykiatri, allmänmedicin och företagshälsovård, men materialet kan användas av andra yrkeskategorier och inom andra vårdområden. Foldern lyfter fram mindre kända fakta, exempelvis interaktioner mellan ämnen i tobak och vissa psykofarmaka och samband mellan ohälsosamma matvanor och psykisk ohälsa.

FYSISK
AKTIVITET

Ambitionen är inte att ersätta befintliga publikationer eller annat stöd vid implementering; eller att vara en fullständig guide vid råd om exempelvis tobaksstopp eller fysisk aktivitet på recept. (FaR). Här hänvisas till andra källor och dessa finns delvis också under rubriken "Inventering & mer info", som återkommer vid de fyra levnadsvanorna i foldern.

Foldern har utarbetats inom ramen för Svenska Läkaresällskapets Levnadsvaneprojekt som på uppdrag av Socialstyrelsen syftar till att implementera de Nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder.

MAT-
VANOR

Psykisk ohälsa och tobaksbruk

Definition

All form av rökning, inklusive vattenpipa, skadar hälsan. Snusning är skadligt.

Anamnes

(Förslag för frågor om rökning men kan anpassas för allt tobaksbruk)

- Aldrig varit rökare.
- Slutat röka för mer än 6 månader sedan.
- Slutat röka för mindre än 6 månader sedan.
- Röker, men inte dagligen.
- Röker dagligen:
 - 1–9 cigaretter
 - 10–19 cigaretter
 - 20 eller fler cigaretter
- Om patienten röker; fråga sedan hur länge?
- Om patienten slutat; fråga när?
- Förekommer rökning natttid?

FAKTA

- Samband mellan rökning och framförallt ångest och depression är tydligt. Även rökstopp kan i sig bidra till tillfällig nedstämdhet/depression.
- Det är 2-4 gånger så vanligt med rökning bland personer med psykisk ohälsa jämfört med övrig befolkning.¹
- Benspyren i tobaksrök ökar nedbrytning av vissa psykofarmaka vilket medför att rökare kan behöva högre doser.
- Vid rökstopp upphör induktionen och koncentrationen stiger liksom läkemedelseffekten med risk för biverkningar.²

¹ www.barbroivarsson.se/radgivning-tobak

² www.fass.se

Läkemedel vid rökavvänjning

Zyban (Bupropion)

- Hämmar många psykofarmakas metabolism där dossänkning kan bli aktuell för till exempel antidepressiva
- Kontraindicerat vid risk för krampanfall, ätstörning, bipolär sjukdom samt vid användning av MAO-hämmare

Champix (Vareniklin)

- Har färre övriga läkemedelsinteraktioner än Bupropion

Att tänka på

Rökare och snusare upplever ofta att nikotinet lugnar. Det är dock abstinensen som dämpas och därmed ger tillfälligt minskad oro och ångest. Sömnstörning kan bero på tobaksabstinens nattetid.

Inventering & mer info

Finns tobaksavvänjare tillgänglig? Policy i slutenvård? Rökfritt sjukhus eller andra strategier för att stötta patienter att bli rök – och snusfria?¹

Rådgivning och tobaksavvänjning i psykiatri, beroendevård och socialtjänst;

www.slutarokalinjen.se

www.1177.se

www.hfsnatverket.se

www.psykologermottobak.se

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.0 Tobaksbruk

DV111 Enkla råd om tobak

DV112 Rådgivande samtal om tobak

DV113 Kvalificerat rådgivande samtal om tobak

Det är aldrig för sent att sluta röka!

¹) www.barbroivarsson.se/radgivning-tobak

Psykisk ohälsa och alkohol

Definition riskbruk av alkohol

- Kvinnor: > 9 standardglas/vecka alternativt 4 standardglas vid ett och samma tillfälle minst 1 gång/månad.
- Män: > 14 standardglas/vecka alt. 5 standardglas vid ett och samma tillfälle minst 1 gång/månad.
- För gravida kvinnor definieras all alkoholkonsumtion som riskbruk.¹
Gäller även för minderåriga, vid vissa sjukdomar, m.m.²

Anamnes

Ett standardglas innehåller 12 gram alkohol och motsvarar:



¹ www.socialstyrelsen.se

² www.riddargatan1.se

1. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?
 2. Hur ofta dricker du som är kvinna mer än 4 standardglas och du som är man mer än 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle.¹
- Har det tidigare funnits någon period i livet med för mycket alkohol?

FAKTA

- Ökad risk för depression, olycksfall och suicid.¹
- Alkohol och nikotin påverkar samma belöningssystem i hjärnan.
- Läkemedel som t.ex. antihistaminer, antidepressiva och antipsykotika som i sig ger dåsighet, kan sänka koncentrationsförmåga och vakenhetsgrad redan vid måttliga alkoholemängder.
- Samtidigt intag av alkohol och vissa smärtstillande läkemedel ökar risken för andningsdepression.²
- Hög alkoholkonsumtion är kopplad till omkring 200 sjukdomar och hälsoproblem.
- Alkoholbruk förvärrar stress genom att bland annat störa sömnen.³

¹ www.riddargatan1.se

² www.fass.se

³ www.systembolaget.se

Läkemedel mot alkoholberoende ²

Disulfiram (Antabus)

Akamprosot (Campral)

Naltrexon (Naltrexon) och Nalmefen (Selincro)

För samtliga preparat gäller försiktighet vid tidigare depressioner, suicidförsök, psykos, leversjukdom, opioidberoende, sedativa samt hypnotika. Var god se FASS.

Att tänka på

Alkoholbruk kan påverka och ofta förvärra:

- Depression och ångest
- Sömn
- Somatisk samsjuklighet, till exempel vid hypertoni
- Effekten av läkemedel som psykofarmaka, lugnande samt smärtstillande³

Alkohol kan allvarligt
skada hälsan!

¹ www.socialstyrelsen.se

² www.fass.se

³ www.socialstyrelsen.se

Inventering & mer info

- AUDIT, testformulär för alkohol
- Tillgänglig alkoholrådgivning
- Företagshälsovård
- Alkohol/beroendemottagningar i kommunen

www.1177.se

www.alkohollinjen.se

www.aa.se

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.1 Alkoholbruk

DV121 Enkla råd om alkohol

DV122 Rådgivande samtal om alkohol

DV123 Kvalificerat rådgivande samtal om alkohol

Psykisk ohälsa och fysisk aktivitet

Definition av 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.¹

Anamnes

- Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? (A)
- Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid, minst 10 minuter åt gången. (B)

Aktivetsminuter anges enligt fasta alternativ

A) Fysisk träning

- 0 minuter/ Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter
- 60-90 minuter
- 90-120 minuter
- Mer än 120 minuter

Antal minuter _____

B) Vardagsmotion

- 0 minuter/ Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter
- 60-90 minuter
- 90-120 minuter
- Mer än 120 minuter
- Mer än 300 minuter

Antal minuter _____

FYSISK
AKTIVITET

¹ www.socialstyrelsen.se

FAKTA

- Allmänna rekommendationer för fysisk aktivitet är 150 minuter i veckan.
- Fysisk aktivitet har dokumenterad effekt primärpreventivt, behandlande och sekundärpreventivt vid depression samt vissa typer av ångesttillstånd.¹
- Personer med psykisk ohälsa har som helhet sämre hälsa och förkortad förväntad livslängd, varför en ökad nivå av fysisk aktivitet är motiverat i de flesta fall.
- Patienter med svår psykiatrisk sjukdom har väsentligen förkortad livslängd där metabolt syndrom samt hjärt-kärlsjukdom förekommer. Förbättrade levnadsvanor med ökad nivå av fysisk aktivitet är gynnsamt.

¹ www.fyss.se

All rörelse är värdefull och fysisk ansträngningsnivå är individuell!

Att tänka på

Bristande fysisk aktivitet kan försämra:

- Sömn
- Kondition
- Psykiskt mående, välbefinnande
- Energi och ork

Beakta somatisk samsjuklighet¹

Inventering & mer info

Finns särskild person på din vårdinrättning som ansvarar för fysisk aktivitet och FaR?
Finns ordnade aktiviteter i patientens närmiljö eller via patientföreningar?

Använd gärna hjälpmedel som Fysisk aktivitet på recept (FaR), stegräknare, motionsdagbok med mera

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.3 Brist på fysisk träning

DVI31 Enkla råd gällande fysisk aktivitet

DVI32 Rådgivande samtal gällande fysisk aktivitet

DVI33 Kvalificerat rådgivande samtal gällande fysisk aktivitet

DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

¹ www.fyss.se

Psykisk ohälsa och matvanor

Definition av ohälsosamma matvanor är individuellt:

Ohälsosamma matvanor är när energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform eller måltidsmönster inte svarar till individens behov.

Anamnes

1. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger varje dag eller mer (3p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)

2. Hur ofta äter du frukt eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

- Två gånger varje dag eller mer (3p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

- Tre gånger i veckan eller mer (3p)
- Två gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan (1p)
- Några gånger i månaden eller mindre (0p)

4. Hur ofta äter du kakor, choklad, godis, chips eller läsk?

- Två gånger varje dag eller oftare (0p)
- En gång varje dag (1p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mindre (3p)

5. Hur ofta äter du frukost?

- Varje morgon
- Nästan varje morgon
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mindre

Tolkning av kostindex

0–4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

5–8 poäng indikerar att en anpassad åtgärd behövs

9–12 poäng indikerar att patienten har hälsosamma matvanor

- Frågan om frukost är inte poängsatt men ger ett mått på måltidsvanor
- Särskild uppmärksamhet riktas till dem med låga poäng, som sällan äter frukost och ofta samtidigt har övervikt eller fetma¹

¹www.sls.se "Samtal om matvanor"

FAKTA

- Behandling med psykofarmaka kan ge viktökning och muntorrhet ¹
- Grapefrukt hämmar nedbrytningen av vissa läkemedel som antiepileptika och bensodiazepiner. Effekten kvarstår upp till 3 dygn efter ett glas juice ²

¹www.1177.se

²www.fass.se

Ät på dagen och sov på natten

MAT-
VANOR

Att tänka på

Kartlägg matvanor vid:

- Depression och ångest
- Sömnstörning med eventuell nattätning
- Störd dygnsrytm vilket påverkar mat- och medicintider
- Känslostyrt ätande exempelvis tröstätande eller bristande aptit
- Kraftig viktuppgång eller viktnedgång
- Muntorrhet som kan leda till ökat intag av söta drycker

Väg och ta midjemått på din patient

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket och röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Inventering & mer info

Finns tillgång till dietist eller gruppverksamhet?

Webb-utbildning ”Bra matvanor”

www.socialstyrelsen.se

www.livsmedelsverket.se

www.hfsnatverket.se

www.varldguiden.se

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.4 Olämplig diet och olämpliga matvanor

DVI41 Enkla råd om matvanor

DVI42 Rådgivande samtal om matvanor

DVI43 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

Tack för din uppmärksamhet!

Vi hoppas att den här manualen har hjälpt dig att tänka på...

- Psykisk ohälsa då du träffar en patient med ohälsosamma levnadsvanor
- Ohälsosamma levnadsvanor då du träffar en patient med psykisk ohälsa

Yvonne Lowert & Jill Taube
Levnadsvaneprojektet 2017



Svenska
Läkaresällskapet