

# Lotsa din patient mot bättre hälsa!

En modell för interprofessionellt och patientinkluderande levnadsvanearbete

Alla medarbetare vid kliniken/mottagningen

Lokalt  
levnadsvaneansvarig

Grundpaket  
levnadsvanor  
Regionala eller nationella  
vårdprogram eller  
utbildningar



Ämnesspecifik kunskap



Rapportering till lokalt  
levnadsvaneansvarig



Utfärdande av intyg, t.ex.  
levnadsvanekörkort

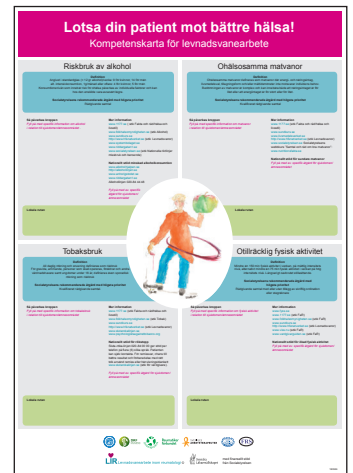
## Uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor

**VEM:** Alla medarbetare alt. patienten själv

**NÄR:** I ett möte med patienten där det är lämpligt utifrån relevans och verksamhetens rutiner

- Bedöma risken för ohälsosam levnadsvana
- Utforska vad patienten vet om levnadsvanan i relation till hälsa
- Utforska motivation till förändring
- Erbjud information i dialog med din patient
- **Erbjud åtgärd** kunna ge/ känna till standardiserade råd, rekommenderad insats eller vidare kontakt

## Kompetenskartan



### Riskbruk av alkohol

Socialstyrelsens rekommenderade åtgärd med högsta prioritet  
**Rådgivande samtal**

Personcentrerad dialog.

Kan inkludera motiverande strategier.

Kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel samt återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl).

Åtgärden tar vanligtvis 5–15 (30) minuter.

### Otillräcklig fysisk aktivitet

Socialstyrelsens rekommenderade åtgärd med högsta prioritet  
**Rådgivande samtal med eller utan tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare**

Personcentrerad dialog.

Kan inkludera motiverande strategier.

Kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel samt återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl).

Åtgärden tar vanligtvis 5–15 (30) minuter.

Kan kompletteras med en skriftlig ordination om fysisk aktivitet, t.ex. FaR®, som ska vara individuellt anpassad när det gäller typ av aktivitet, intensitet och frekvens och behandlingsperiodens längd.

Det rådgivande samtalet kan även kompletteras med tillägg av stegräknare. Det innebär att patienten uppmanas att regelbundet och systematiskt använda sig av stegräknare i syfte att motivera till ökad fysisk aktivitet eller minska stillasittande genom självmonitorering.

### Ohälsosamma matvanor

Socialstyrelsens rekommenderade åtgärd med högsta prioritet  
**Kvalificerat rådgivande samtal**

Personcentrerad dialog.

Kan inkludera motiverande strategier.

Kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel.

Åtgärden är vanligen teoribaserad och strukturerad.

Ett kvalificerat rådgivande samtal är vanligtvis tidsmässigt mer omfattande än rådgivande samtal.

Åtgärden förutsätter att personalen, utöver ämneskunskapen, också är utbildad i metoden som används för samtalet.

Vanligen sker också återkommande sessioner eller kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl).

Åtgärden kan ges individuellt eller i grupp.

### Tobaksbruk

Socialstyrelsens rekommenderade åtgärd med högsta prioritet  
**Kvalificerat rådgivande samtal**

Personcentrerad dialog.

Kan inkludera motiverande strategier.

Kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel.

Åtgärden är vanligen teoribaserad och strukturerad.

Ett kvalificerat rådgivande samtal är vanligtvis tidsmässigt mer omfattande än rådgivande samtal.

Åtgärden förutsätter att personalen, utöver ämneskunskapen, också är utbildad i metoden som används för samtalet.

Vanligen sker också återkommande sessioner eller kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl).

Åtgärden kan ges individuellt eller i grupp.

