

Lotsa din patient mot bättre hälsa!

Kompetenskartan för levnadsvanearbete

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.

Socialstyrelsens rekommenderade åtgärd med högsta prioritet
Rådgivande samtal

Så påverkas kroppen

Fyll på med specifik information om alkohol i relation till sjukdomen/ämnesområdet .

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

Fyll på med ev. specifik åtgärd för sjukdomen/ämnesområdet

Lokala rutan

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.

Socialstyrelsens rekommenderade åtgärd med högsta prioritet
Kvalificerat rådgivande samtal

Så påverkas kroppen

Fyll på med specifik information om matvanor i relation till sjukdomen/ämnesområdet

Mer information

www.1177.se (sök Fakta och råd/hälsa och livsstil)
www.sundkurs.se
www.livsmedelsverket.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

Fyll på med ev. specifik åtgärd för sjukdomen/ämnesområdet

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

Socialstyrelsens rekommenderade åtgärd med högsta prioritet
Kvalificerat rådgivande samtal.

Så påverkas kroppen

Fyll på med specifik information om tobaksbruk i relation till sjukdomen/ämnesområdet

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.psychologistsagainsstobacco.org

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).

Fyll på med ev. specifik åtgärd för sjukdomen/ämnesområdet

Lokala rutan

Otillräcklig fysisk aktivitet

Definition

Mindre än 150 min fysisk aktivitet i veckan, på måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 min fysisk aktivitet i veckan på hög intensitetsnivå. Långvarigt oavbrutet stillasittande.

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

Så påverkas kroppen

Fyll på med specifik information om fysisk aktivitet i relation till sjukdomen/ämnesområdet

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

Fyll på med ev. specifik åtgärd för sjukdomen/ämnesområdet

Lokala rutan

