

# Lotsa din patient mot bättre hälsa!

## Kompetenskartan 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.

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

#### 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 såriläkning 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](http://www.1177.se) (sök Fakta och råd/hälsa och livsstil)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se) (sök Alkohol)

[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)

<http://www.hfsnatverket.se> (sök Levnadsvanor)

[www.systembolaget.se](http://www.systembolaget.se)

[www.riddargatan1.se](http://www.riddargatan1.se)

[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se) (sök Nationella riktlinjer missbruk och beroende)

#### Nationellt stöd minskad alkoholkonsumtion

[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)

<http://alkohollinjen.se>

[www.anhorigstodet.se](http://www.anhorigstodet.se)

[www.riddargatan1.se](http://www.riddargatan1.se)

Alkohollinjen

020-84 44 48

### 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

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](http://www.1177.se) (sök Fakta och råd/hälsa och livsstil)

[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)

[www.livsmedelverket.se](http://www.livsmedelverket.se)

<http://www.hfsnatverket.se> (sök Levnadsvanor)

[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se) Socialstyrelsens webbkurs "Samtal och råd om bra matvanor":

[www.nutritionsfakta.se](http://www.nutritionsfakta.se)

#### Nationellt stöd för sundare matvanor

Reumatikerförbundet kan ge stöd att ändra/förbättra sina levnadsvanor  
[www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

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

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

#### Så påverkas kroppen

Rökning ger en kraftigt ökad risk för flertalet cancerformer och för hjärt-kärlsjukdom. Snusning är mindre studerat, 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 årtillighet för RA kan livsrisken öka från några % till upp emot 40 % för den som är storökare.

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

Risk att den reumatiska sjukdomen får ett allvarigare förlopp.

Risk för sämre behandlingssvar.

Ökad risk för blodpropp och andra hjärt-kärl händelser hos patienter med Systemisk Lupus Erythomatosus (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](http://www.1177.se)

(sök Fakta och råd/hälsa och livsstil)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se) (sök Tobak)

[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)

<http://www.hfsnatverket.se>

(sök Levnadsvanor)

[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)

[www.psychologistsagainsttobacco.org](http://www.psychologistsagainsttobacco.org)

[www.svenskreumatologi.se](http://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](http://www.slutarokalinjen.se) (sök för

vårdgivare).

### Otillräcklig fysisk aktivitet

#### Definition

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

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

#### 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](http://www.fyss.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se) (sök FaR)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se) (sök FaR)

[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)

<http://www.hfsnatverket.se>

(sök Levnadsvanor)

[www.viss.nu](http://www.viss.nu) (sök FaR)

[www.vardgivarguiden.se](http://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](http://www.ki.se)

(sök tRAppen)  
Reumatikerförbundet kan ge stöd att ändra/förbättra sina levnadsvanor

[www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

Lokala rutan

Lokala rutan

