

Svenska Läkaresällskapet

GULDKORN

i arbetet med levnadsvanor och psykisk ohälsa



TOBAK

Detta är en reviderad version av den Guldkornsmanual som gavs ut första gången 2017, i denna version har vi bland annat tagit bort ”enkla råd” (Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor). Foldern 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. Manualen 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 manualen.

Manualen har utarbetats inom ramen för Svenska Läkaresällskapets Levnadsvaneprojekt som på uppdrag av Socialstyrelsen syftar till att implementera de Nationella riktlinjerna för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

För fullständig referenslista till materialet i manualen besök www.sls.se/levnadsvanor

MAT-
VANOR

PSYKISK OHÄLSA & TOBAKSBRUK

TOBAK

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 ggr 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 anamnes/risk för krampanfall, ätstörning, bipolär sjukdom, samtidig användning av MAO-hämmare.

Champix (Vareniklin)

- Har färre övriga läkemedelsinteraktioner än Bupropion.

Att tänka på!

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

Inventering & mer information

Finns tobaksavvänjare tillgänglig? Policy i slutenvård?

Rökfritt sjukhus eller andra strategier för att stötta patienter att bli rök- och snusfria?¹

www.slutarokalinjen.se

www.1177.se

www.hfsnatverket.se

www.psykologermottobak.se

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.0 Tobaksbruk

DV112 Rådgivande samtal om tobak

DV113 Kvalificerat rådgivande samtal om tobak



¹ www.barbroivarsson.se/radgivning-tobak



PSYKISK OHÄLSA & 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 alternativt 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 dåsigthet, kan sänka koncentrationsförmåga och vakenhetsgrad redan vid måttliga alkoholemängder.
- Vid vissa smärtstillande finns risk 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.riddargatan.l.se

² www.fass.se

³ www.systembolaget.se

Läkemedel mot alkoholberoende¹

Disulfiram (Antabus)

Akamprosat (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.²

Att tänka på!

Alkoholbruk kan påverka och ofta förvärra:

- Depression och ångest
- Sömnen
- Somatisk samsjuklighet till exempel hypertoni

¹ www.socialstyrelsen

² www.fass.se



Inventering & mer information

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

www.1177.se

Företagshälsovård

www.alkohollinjen.se

www.aa.se

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.1 Alkoholbruk

DV122 Rådgivande samtal om alkohol

DV123 Kvalificerat rådgivande samtal om alkohol

PSYKISK OHÄLSA & FYSISK AKTIVITET

Definition 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)*

AKTIVITETSMINUTER 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

¹www.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 ångestillstånd.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 påverka:

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

Beakta samsjuklighet¹

Inventering & mer information

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 osv.

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.3 Brist på fysisk träning

DV132 Rådgivande samtal gällande fysisk aktivitet

DV133 Kvalificerat rådgivande samtal gällande fysisk aktivitet

DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

¹ www.fyss.se



PSYKISK OHÄLSA & 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

TOTAL POÄNG FRÅN KOSTINDEX

0–4 poäng tyder på betydande ohälsosamma matvanor.

5–8 poäng görs en individuell bedömning av lämplig åtgärd.

9–12 poäng indikerar hälsosamma matvanor.

- Frågan om frukost är inte poängsatt men säger något om måltidsordning och planering.
- Särskild uppmärksamhet riktas till de med låga poäng, som sällan äter frukost och ofta samtidigt har övervikt eller fetma.¹

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

¹ 1177.se

² www.fass.se



Att tänka på!

Kartlägga 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

MAT-
VANOR

Inventering & mer information

Finns tillgång till dietist eller gruppverksamhet på plats?

Webb-utbildning, ”Bra matvanor”

www.socialstyrelsen.se

www.livsmedelsverket.se

www.hfsnatverket.se

www.varldguiden1177.se

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.4 Olämplig diet och olämpliga matvanor

DV142 Rådgivande samtal om matvanor

DV143 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
Svenska Läkaresällskapet Levnadsvaneprojekt 2020



Svenska
Läkaresällskapet