

**FÖR DIG SOM ÄR
BEROENDEMEDICINÄRE**

Om att arbeta med
Socialstyrelsens Nationella
riktlinjer för sjukdoms-
förebyggande metoder



Samtal om levnadsvanor gör skillnad



**Svensk förening för
Beroendemedicin**





”Varför pratar vi så lite om levnadsvanor när det gör så stor skillnad?”

80% av all kranskärslsjukdom och stroke och 30% av all cancer kan förebyggas av sundare levnadsvanor. Med sundare levnadsvanor förbättras behandlingsresultat och prognos – oavsett sjukdom. Detta gäller i synnerhet för beroendepatienter.

Det finns ett starkt samband mellan levnadsvanorna; har man en ohälsosam levnadsvana tenderar man att ha fler. Inom beroendområdet är det därför särskilt viktigt att ta upp alla levnadsvanor med patienterna.

Fråga när du uppfattar att ohälsosamma levnadsvanor har betydelse för det aktuella problemet. **Hur** vi frågar har betydelse. Överväg former för screening. **Ge råd** när det behövs och patienten vill.

I Socialstyrelsens *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder* tas fyra levnadsvanor upp.

> RISKBRUK AV ALKOHOL

Definitionen av riskbruk är en hög genomsnittlig konsumtion av alkohol (mer än 14 standardglas per vecka för män och nio standardglas för kvinnor) eller intensivkonsumtion av alkohol minst en gång i månaden (fem standardglas eller fler för män och fyra för kvinnor, vid ett och samma tillfälle).

För gravida är all alkoholkonsumtion skadligt bruk. Riskbruk av alkohol bidrar till en mängd somatiska och psykiatriska sjukdomstillstånd. Det är lättare att minska eller sluta dricka alkohol om man samtidigt slutar röka.

>> Läs mer om hur du gör:

www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Alkoholforebyggande-insatser-i-primarvarden/ (sid 14–19)

> TOBAKS RÖKNING

Vuxna dagligrökare löper kraftigt till mycket kraftigt förhöjd risk för sjukdom och förtida död liksom för operationskomplikationer. Vid rökning under graviditet, amning och om du är förälder ökar riskerna även för foster och barn. Det finns vetenskapligt stöd för att det är lättare att dra ner på alkoholkonsumtionen eller sluta helt om man samtidigt slutar röka.

>> Läs mer om hur du gör:

<http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Radgivande-samtal-om-tobak/>

> OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET

Det vill säga mindre än 150 minuter fysisk aktivitet i veckan på måttlig intensitetsnivå, alternativt 75 minuter fysisk aktivitet på hög intensitetsnivå. Rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination, stegräknare och särskild uppföljning har stor effekt.

För många beroendepatienter underlättar fysisk aktivitet försöken att minska eller sluta med alkohol och andra droger.

>> Läs mer om hur du gör:

www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Motiverande-samtal-for-att-uppmuntra-fysisk-aktivitet-Manual/

> OHÄLSOSAMMA MATVANOR

Enligt Socialstyrelsen har 20 procent av befolkningen ohälsosamma matvanor som bedöms leda till en kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtidig död.

Patienter med beroendeproblematik har ofta ohälsosamma matvanor, otillräckligt näringsintag och näringsupptag.

>> Läs mer om hur du gör: www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/



” Våra patienter kommer med uttalade problem som rör framförallt en av de fyra levnadsvanorna. Vi har lång erfarenhet och är väl förtrogna med att hålla motiverande samtal med personer som har ett alkoholberoende. Steget till att fånga riskbeteenden och ge råd även om rökning, kost och fysisk aktivitet är därför inte så stort.

KARIN HYLAND, ÖVERLÄKARE, MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA, RIDDARGATAN 1, BEROENDECENTRUM STOCKHOLM.

MER INFORMATION

Svenska Läkaresällskapet med sina specialistföreningar ansvarar för läkares implementering av de nationella riktlinjerna.

Läs mer om **Läkares samtal om levnadsvanor** på www.sls.se/Levnadsvaneprojektet/Aktivasektioner/Beroendemedicin/

Där håller vi dig uppdaterad om bland annat metoder och utbildningar som rör samtal om levnadsvanor.

*Stöd din patient att
förbättra sin hälsa.*



Svenska
Läkaresällskapet

Svenska Läkaresällskapet, Box 738, 101 35 Stockholm

VXL 08-440 88 60 WEBB www.sls.se