

SVENSKA LÄKARESÄLLSKAPETS

GULDKORN

För alla – för ett hälsosammare liv



TOBAK

Du håller nu ett Guldorn i din hand! Det är en skrift som syftar till att ge hjälp och stöd för hälsosamma levnadsvanor vid samtidig psykisk ohälsa. Ursprungligen utarbetades den 2017 som ett verktyg, för läkare och annan vårdpersonal, vid kontakter med patienter med psykiatrisk sjukdom eller psykisk ohälsa.

ALKOHOL

Goda levnadsvanor har stor inverkan på vårt fysiska och psykiska mående. I och med att Guldorn fungerat så väl i arbetet med hälsosamma levnadsvanor föddes idén om att utforma en version riktad till patienter och närstående och vi kan nu presentera den första patientversionen - Guldorn för alla!

FYSISK AKTIVITET

Här uppmärksammas viktiga fakta och råd om levnadsvanor till dig som har aktuell psykisk ohälsa och med behov av stöd för att uppnå och bibehålla hälsosamma levnadsvanor. Här lyfts även mindre kända fakta så kallade ”små guldorn” som exempelvis vad som händer med vissa mediciner och deras effekt när man är rökare.

Guldorn har utarbetats av Svenska Läkaresällskapets Levnadsvaneprojekt på uppdrag av Socialstyrelsens implementering av Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

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

MAT- VANOR

TOBAK

TOBAK

All regelbunden rökning och snusning skadar din hälsa, såväl kroppslig som psykisk. E-cigarettor och vattenpipa utgör inte undantag. Är du gravid, ammar eller har en allvarlig sjukdom ger även sporadisk användning en negativ påverkan på din hälsa. Snus är också hälsovådligt och riskerna bör jämföras med att inte snusa snarare än med att röka. Snus innehåller nikotin och är beroendeframkallande precis som rökning. Snus innehåller 3000 ämnen som är skadliga för hälsan, varav minst 28 är cancerframkallande. (Källa: Läkarsamtalet om tobak)

Kolla dig själv och ditt tobaksbruk. Gäller ALL form av tobaksbruk:

- Jag har aldrig använt någon tobak.
- Jag har slutat för mindre än sex månader sedan.
- Jag har slutat för mer än sex månader sedan.
- Jag använder, men inte dagligen.
- Jag använder dagligen: Hur mycket eller hur många?

Några frågor till:

Röker du på natten? Snusar du på natten?

Hur länge har du rökt/ snusat?

Om du har slutat röka/snusa, hur längesen var det?

VISSTE DU ATT

- Det är INTE ångestlindrande att röka. Det är bara nikotinabstinensen som lindras.
- Rökning kan förvärra depression och ångest.
- Rökning är 2-4 gånger vanligare hos personer med psykisk ohälsa.
- Sömnen påverkas negativt av tobaksbruk.
- Rökning kan påverka effekten av vissa läkemedel, däribland psykofarmaka - ta gärna upp det med din läkare.



*“Det är
aldrig
försent att
sluta röka!”*

VAD HÄNDER EFTER RÖKSTOPP?

20 minuter	Ditt blodtryck och din puls har gått ner till lägre nivåer
12 timmar	Kolmonoxidhalten i ditt blod har blivit normal. I och med det får syret mer plats och syrehalten i blodet ökar.
24 timmar	Du har sparat kostnaden för ett cigarettpaket, om du tidigare rökt ett paket om dagen
2 veckor – 3 mån	Din blodcirkulation och lungfunktion har blivit bättre så du orkar mer. Din hosta och andfåddhet har börjat minska. Du har minskat riskerna för komplikationer i samband med operation
4 – 6 månader	Du har fått en friare tillvaro och risken för återfall har minskat väsentligt. Hos de flesta är alla eventuella besvär eller svårigheter efter rökstoppet borta
1 år	Risken för att du ska drabbas av hjärtkärlsjukdomar så som hjärtinfarkt och stroke har minskat kraftigt. Efter fyra år är risken nästan halverad jämfört med om du hade fortsatt att röka. Om du tidigare rökte ett paket om dagen har du nu sparat ca 25 000 kr
5 år	Risken för att du ska drabbas av en stroke är nu betydligt lägre och inom femton år är risken den samma som hos den som aldrig rökt
10 år	Risken för att du ska drabbas av lungcancer har nu minskat med hälften jämfört med om du fortsatt att röka. Risken för cancer i munnen, halsen, matstruben, urinblåsan, livmoderhalsen och bukspottskörteln har också minskat. Du har fått ett rikare och friare liv och förbättrat din hälsa avsevärt jämfört med om du hade fortsatt att röka.

Källa: www.slutarokalinjen

Stöd

Din egen vårdkontakt, exempelvis på din vård- eller hälso-central eller din psykiatriska mottagning.

www.1177.se

www.slutarökalinjen



Tips

Undvik situationer som du förknippar med rökning eller annat tobaksbruk.

Bryt, pausa eller undvik vanor och situationer som du förknippar med rökning och annat tobaksbruk!

Min planering för att bli tobaksfri:

ALKOHOL

Riskbruk är ett bruk av alkohol som ökar risken för skadliga fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser. Någon helt riskfri alkoholkonsumtion finns inte. Med riskbruk av alkohol menas ett bruk av alkohol där påtagligt förhöjd risk för skadliga konsekvenser föreligger på gruppnivå, jämfört med ingen konsumtion. Hög alkoholkonsumtion är epidemiologiskt kopplat till drygt 60 sjukdomar och hälsoproblem. (Källa: Riddargatan 1, september 2020)

Riskbruk av alkohol definieras så här:

- Om du som är kvinna dricker fler än 9 standardglas under en vecka alternativt 4 standardglas vid ett och samma tillfälle minst en gång under en månad.
- Om du som man dricker fler än 14 standardglas under en vecka alternativt 5 standardglas vid ett och samma tillfälle minst en gång under en månad.
- Om du är gravid är all alkoholkonsumtion riskbruk.
- All alkoholkonsumtion är riskbruk för minderåriga.
- Vid vissa sjukdomar gäller samma sak, kolla med din behandlade läkare.

ALKOHOL

ALKOHOL

Ett standardglas innehåller 12 gram alkohol och motsvarar:



2 flaskor
lättöl

eller



50 cl

eller



33 cl
starköl

eller



12 cl
vin

eller



8 cl
starkvin

eller



4 cl
sprit

Hur mycket innehåller flaskan & boxen?

En Bag-in-box (3 liter): 24 standardglas

En flaska vin (75 cl): 5-6 standardglas

*Alkohol kan
allvarligt
skada hälsan!*

KOLLA DIG SJÄLV:

- ☐ Hur ofta dricker du som är kvinna mer än 9 standardglas/vecka alternativt 4 standardglas vid ett och samma tillfälle minst en gång under en månad?
- ☐ Hur ofta dricker du som är man mer än 14 standardglas/vecka alternativt 5 standardglas vid ett och samma tillfälle minst en gång under en månad?
- ☐ Har du tidigare haft någon period i livet med för mycket alkohol?
- ☐ Har du i så fall sökt eller fått hjälp någon gång för detta?

VISSTE DU ATT

- Alkohol påverkar hjärnans belöningssystem vilket gör att man snabbt kan bli beroende.
- Vissa läkemedel som i sig ger dåsighet kan sänka koncentration och vakenhet redan vid mindre alkoholmängder.
- Alkohol och smärtstillande kan förstärka varandra vilket kan leda till allvarliga tillstånd.
- Alkohol innehåller mycket kalorier, men nästan ingen näring.
- Alkoholpåverkan ligger bakom en stor del av händelser med våld, drunkning, bränder, fall och trafikolyckor.
- Alkohol ökar risken för högt blodtryck, vilket i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar som hjärtinfarkt och stroke.
- Alkohol är kopplat till runt 60 olika sjukdomar och hälsoproblem.

Alkoholbruk kan påverka och ofta förvärra:

- Psykisk ohälsa som depression, ångest och självmordsrisk.
- Stress och sömnproblem.

ALKOHOL

Stöd

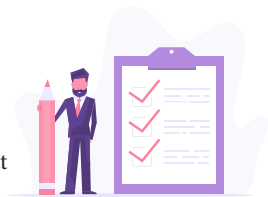
Din kontakt i vården, exempelvis din vårdcentral.

- www.1177.se
- www.riddargatan.se
- www.alkoholprofilen.se
- www.alkohollinjen.se, Tel. 020-84 44 48
- www.aa.se



Tips för att kontrollera ditt drickande:

- Bestäm att varannan dryck är alkoholfri.
- Välj dryck med lägre alkoholhalt.
- Drink enbart alkoholfritt efter vissa klockslag.
- Hitta aktiviteter som inte förknippas med alkohol.
- Skriv ner dina mål och hur du vill gå tillväga.
- Belöna dig med något annat än alkohol när du har klarat av "milstolpar" som till exempel en "vit" månad.



Min planering för att kontrollera mitt drickande:

FYSISK AKTIVITET

All kroppslig rörelse är fysisk aktivitet och påverkar hela hälsan på ett positivt sätt.

Rekommendationer för fysisk aktivitet för alla

Fysiskt aktiv i minst 150 minuter i veckan eller 75 minuter på en högre ansträngande nivå:

- Aktiviteten ska vara av konditionsbefrämjande karaktär.
- Gör muskelstärkande aktiviteter minst två gånger i veckan.
- Var så aktiv som tillståndet medger om du har en sjukdom eller funktionsvariation.
- Ta regelbundet kortare pauser från stillasittande.



FYSISK
AKTIVITET

VISSTE DU ATT

- All fysisk aktivitet är bättre än ingen alls.
- Fysisk aktivitet förbättrar din sömn.
- Fysisk aktivitet är behandling vid depression och vid vissa typer av ångest.
- Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för en lång rad kroppsliga sjukdomar.
- Regelbunden fysisk aktivitet ger dig bättre hälsa som helhet.
- Fysisk ansträngningsnivå är individuell och anpassas efter din förmåga och dagsform.

KOLLA DIG SJÄLV: *När du 150 aktivitetsmin/vecka eller behöver du göra en förändring?*

Hur mycket tid ägnar du åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?			Hur mycket tid ägnar du åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången)		
Träning (minuter)			Vardagsmotion (minuter)		
Måndag			Måndag		
Tisdag			Tisdag		
Onsdag			Onsdag		
Torsdag			Torsdag		
Fredag			Fredag		
Lördag			Lördag		
Söndag			Söndag		
Totalt	-----	x 2 = -----		+ ----- =	-----

Stöd

- Behöver du hjälp med att komma igång? Be din sjukvårdskontakt om ett FaR (Fysisk aktivitet på recept).
- FYSS = Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling www.fyss.se.
- Fysisk aktivitet som medicin – en version för allmänheten av FYSS. (Sisu Idrottsböcker 2018).
- Kika på 1177.se över motionsmöjligheter i din närhet.

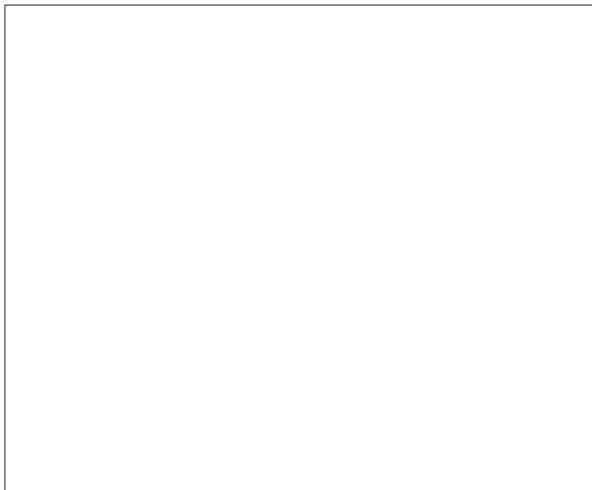


Tips

- Använd stegräknare eller annan aktivitetsmätare.
- Använd något sätt att dokumentera din fysiska aktivitet, träningsdagbok, klocka, app eller liknande.
- Skaffa dig en träningskompis eller delta i organiserade aktiviteter.
- Ta korta pauser från sittande.
- Utnyttja det utbud av träningspass som finns på internet och på TV.
- Öka dina aktiviteter i vardagen, gå eller cykla.
- Ta trapporna istället för hissen.
- Sätt upp egna mål.
- Tänk på all vaken tid som möjlig tid att röra på dig.
- All rörelse räknas och gör nytta.
- Det bästa träningen är den som blir av.

FYSISK
AKTIVITET

Min planering för att vara fysiskt aktiv:



*All rörelse är
värdefull och fysisk
ansträngningsnivå
är individuell!*

FYSISK
AKTIVITET



MATVANOR

Matvanor räknas som ohälsosamma när de inte svarar mot ditt närings- eller energibehov.



VISSTE DU ATT

- Matvanor har stor påverkan på vår hälsa där den psykiska hälsan kan förbättras av en bra och balanserad kost.
- Studier finns som visar att kosten kan förhindra samt lindra redan existerande depressioner.
- Våra matvanor är den livsstilsfaktor som orsakar mest sjukdom och död.
- Vart femte dödsfall skulle kunna förebyggas med hälsosammare matvanor, framför allt de som orsakats av hjärtkärlsjukdom och cancer.
- Fråga din läkare om det är några livsmedel som du bör undvika att kombinera med din förskrivna medicinering. Till exempel kan grapefrukt hämma nedbrytningen av vissa lugnande läkemedel samt en del läkemedel mot epilepsi. Effekten kvarstår upp till tre dygn efter ett glas juice

MAT-
VANOR

Se över dina matvanor vid:

- Depression och ångest.
- Sömnstörning och eventuellt ätande nattetid.
- Störd dygnsrytm vilket kan påverka när du äter och/ eller när du tar din medicin.
- Känslostyrt ätande till exempel tröstätande eller bristande aptit.
- Viktuppgång eller viktnedgång.
- Muntorrhet som kan leda till ökat intag av söta drycker.
- Stort intag av ”tomma kalorier ” ex läsk, chips och godis.
- Högt alkoholintag som förutom att vara en riskfaktor i sig, också ger många kalorier.



KOLLA DIG SJÄLV HÄR:

1. HUR OFTA ÄTER DU GRÖNSAKER ELLER ROTFRUKTER?	4. HUR OFTA ÄTER DU KAKOR, CHOKLAD, GODIS, CHIPS ELLER LÄSK?
Två gånger varje dag eller mer (3p) En gång varje dag (2p) Några gånger i veckan (1p) En gång i veckan eller mindre (0p)	Två gånger varje dag eller oftare (0p) En gång varje dag (1p) Några gånger i veckan (2p) En gång i veckan eller mindre (3p)
2. HUR OFTA ÄTER DU FRUKT ELLER BÄR?	5. HUR OFTA ÄTER DU FRUKOST? <i>Frågan är inte poängsatt men ger en bild av dina kostvanor. Om du inte äter frukost kan det vara av värde att införa det.</i>
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?	Varje morgon Nästan varje morgon Några gånger i veckan En gång i veckan eller mindre
Tre gånger i veckan eller mer (3p) Två gånger i veckan (2p) En gång i veckan (1p) Några gånger i månaden eller mindre (0p)	Räkna ihop dina poäng och se hur du ligger till med dina matvanor. Tolkning av kostindex 0–4 poäng; du har ohälsosamma matvanor. 5–8 poäng; du behöver göra en åtgärd. 9–12 poäng; indikerar att du har hälsosamma matvanor

MAT-
VANOR

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



Stöd

- Webb-utbildning på Socialstyrelsen ”Bra matvanor”
- www.socialstyrelsen.se
- www.livsmedelsverket.se/hitta-ditt-satt
- www.hfsnatverket.se
- www.vardguiden1177.se

Tips

- Belöna dig med något annat än med mat.
- Planera veckans matsedel och handla utifrån den planeringen om möjligt.
- Planera för en månad med förbättrade nya matvanor. Vill du ha hjälp med att hitta lagom mängd är tallriksmodellen en bra början.



Min planering för att förbättra mina matvanor:

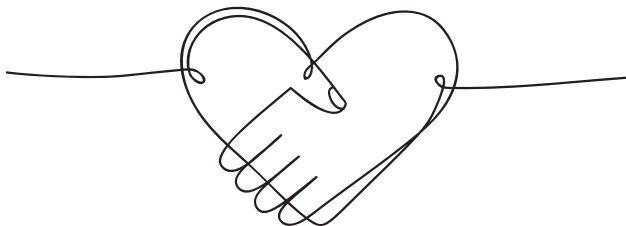


MAT-
VANOR

*Vi önskar dig lycka till med att förändra dina levnadsvanor på det sätt
som du önskar och det som passar bäst för att ge dig en god hälsa.*

Ta hjälp av vården och av nära och kära och framför allt dig själv!

*Varmt och vänligt Jill Taube och Yvonne Lowert
Svenska Läkaresällskapet*



Svenska
Läkaresällskapet