

Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Primärvårdens arbete med levnadsvanor

Samordningsförbundet 2025-04-07

Sarah Watson, utvecklingsstrateg hälsofrämjande hälso- och sjukvård, Ledningskontoret
Amanda Holm och Malin Larhammar, verksamhetsutvecklare, Akademiskt primärvårdscentrum (APC) – Utveckling, Nära vård och hälsa



Upplägg

- Varför ska hälso- och sjukvården arbeta med levnadsvanor?
- Vad säger Nationella riktlinjer och vårdprogram?
- Vad är primärvårdens uppdrag?
- Hur går arbetet till i praktiken?



Illustrator: Kjell Thorsson

Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Målbild Effektiv och nära vård 2030

- Effektiv vård
- Nära vård
- Samskapad vård
- **Hälsofrämjande och förebyggande insatser**

Målgrupper som riskerar ohälsa i framtiden erbjuds förebyggande och hälsofrämjande insatser

När jag uppnått en viss ålder bjuder min vårdcentral in mig till ett riktat hälsosamtal

När jag är patient får jag stöd i att främja min hälsa som en naturlig del i vården

FRÅN FOKUS
PÅ ORGANISATION

- TILL FOKUS PÅ
PERSON OCH RELATION



FRÅN ISOLERADE VÅRD
OCH OMSORGSINSATSER

- TILL SAMORDNING UTIFRÅN
PERSONENS FOKUS



NÄRA VÅRD

FRÅN REAKTIV

- TILL PROAKTIV OCH HÄLSOFRÄMJANDE



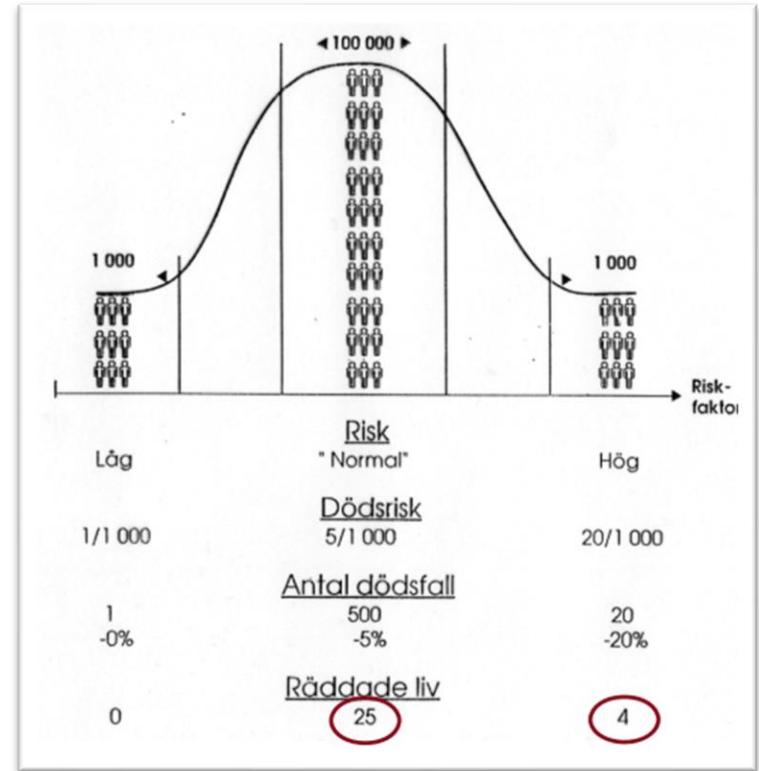
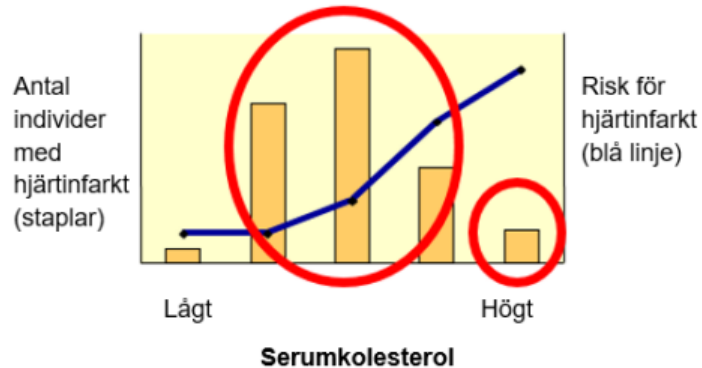
FRÅN INVÅNARE
OCH PATIENTER
SOM PASSIVA MOTTAGARE

- TILL AKTIV MEDSKAPARE



Preventiva paradoxen

För folkhälsan ger det större utslag att många med normal risk ändrar sina levnadsvanor lite än att några få med hög risk ändrar mycket.



Nationella lagar

Hälso- och sjukvårdslagen

Hälso- och sjukvården ska arbeta för att förebygga ohälsa.

Patientlagen

Patienten ska få information om:

- *sitt hälsotillstånd*
- *metoder som finns för vård och behandling*
- *metoder för att förebygga sjukdom eller skada.*

Skollagen

- *Enligt skollagen ska elevhälsan främst vara förebyggande och hälsofrämjande.*

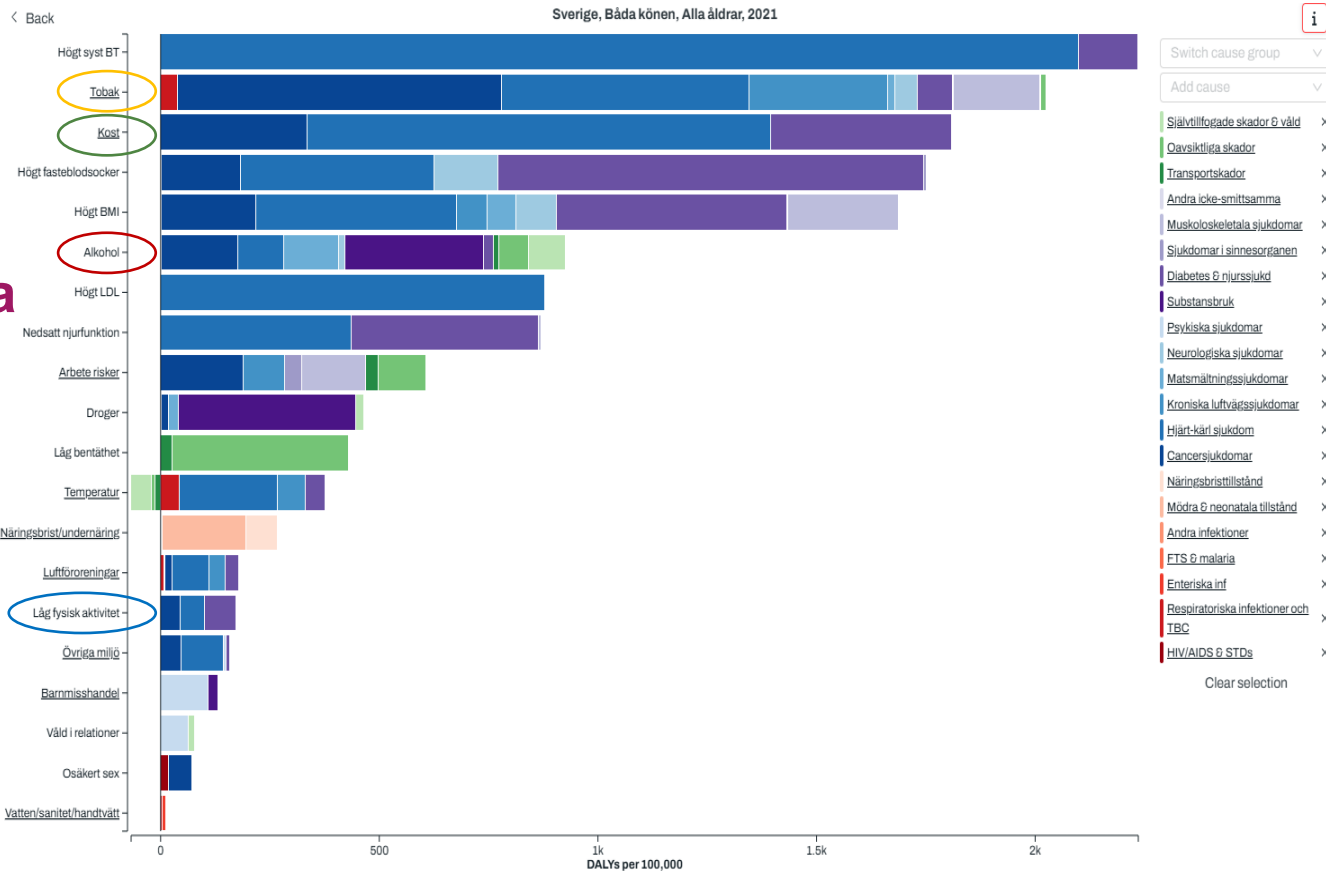
Socialtjänstlagen

- *arbeta mer förebyggande och fånga upp behov innan de blivit för stora.*

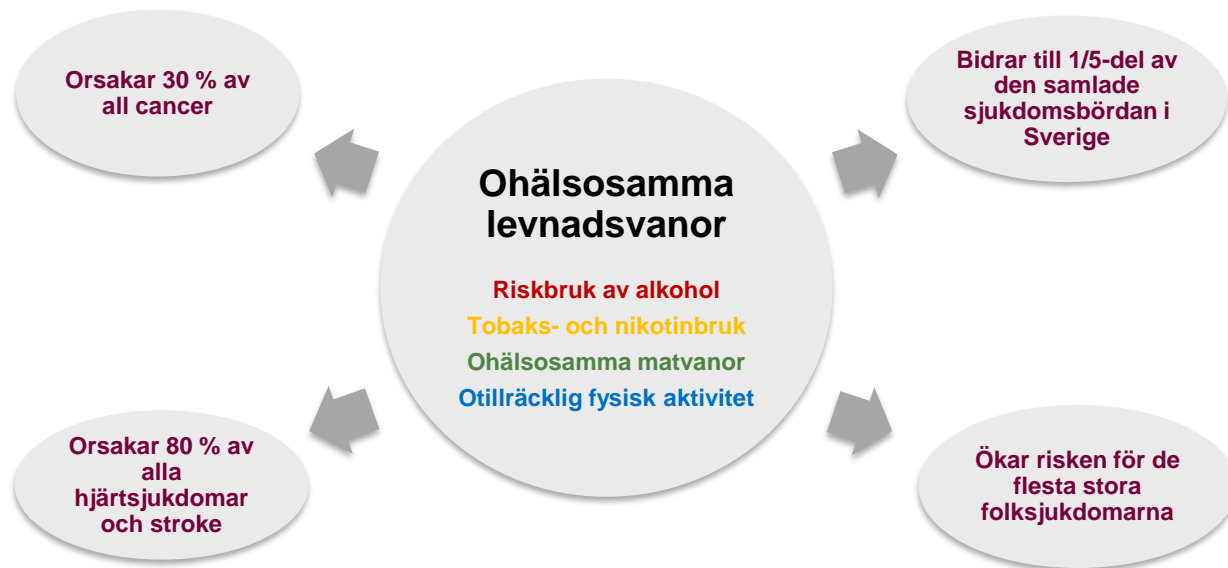


Vad är det som skapar mest ohälsa och förkortar våra liv i Sverige?

Källa: Global Burden of Disease, WHO, 2021
<http://ihmeuw.org/3q3a>



Våra levnadsvanor spelar roll!



Preventivt arbete lönar sig!

- 80-85 % av hälso-och sjukvårdsresurserna går till vård och behandling av kroniska sjukdomar.
- 90 % av sjukligheten i kroniska sjukdomar kan förebyggas eller förbättras genom insatser som stöttar goda levnadsvanor

Utvecklingen pekar åt olika håll

Andelen personer som:

- röker dagligen fortsätter minska.
- snusar dagligen ökar, särskilt bland unga kvinnor.
- har riskkonsumtion av alkohol minskar bland unga men ökar bland personer 45-84 år, särskilt bland äldre kvinnor.
- är tillräckligt fysiskt aktiva har ökat något.
- har ohälsosamma matvanor ökar.

Andel personer, i åldern 16–84 år, som uppger att de äter grönsaker och rotfrukter, frukt och bär 2 gånger per dag eller mer, samt fisk och skaldjur och sötad dryck 2 gånger per vecka eller mer under perioden 2016–2022.

Källa: Folkhälsomyndigheten

Våra matvanor försämras

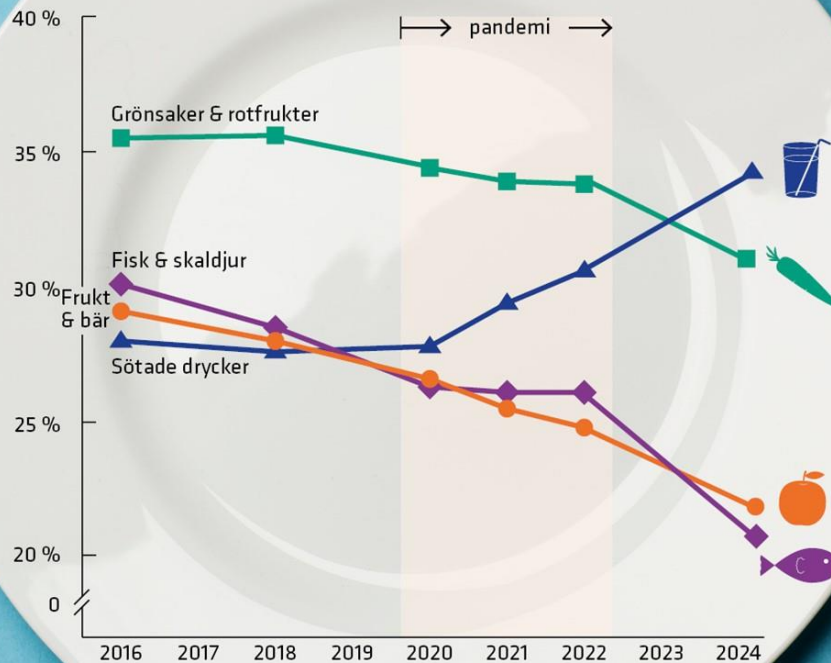
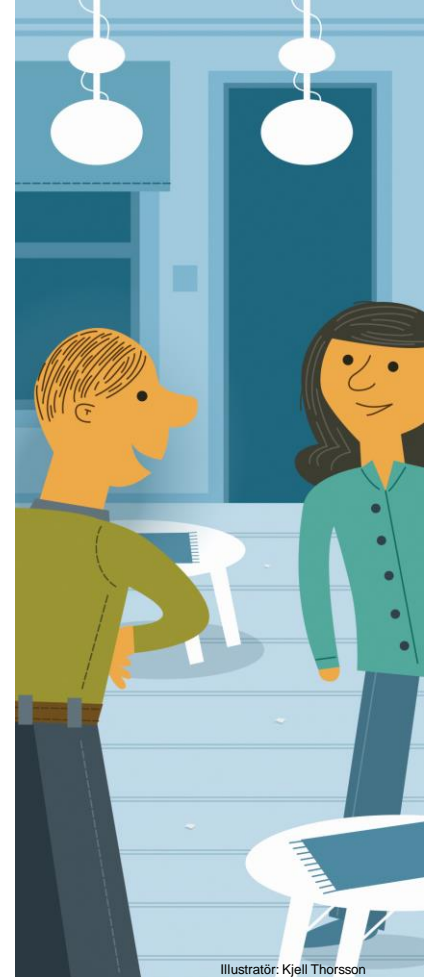


FOTO: PONTUS JOHANSSON/SCANDINAV

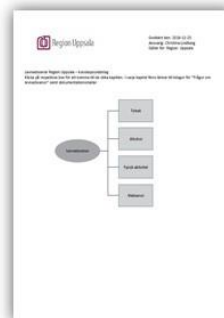
Hälso- och sjukvårdens viktiga stöd

- Möter människor genom hela livet!
- *"Förändringsfönstret"*
- Patienterna förväntar att vården ska prata om levnadsvanorna.
- Erbjudande om råd och stöd ökar chansen till förändring.
- Levnadsvanorna är en viktig del i behandlingen av de flesta sjukdomar.



Illustrator: Kjell Thorsson

Nationella riktlinjer och vårdprogram för arbetet med levnadsvanor



[Levnadsvanor Region Uppsala - kunskapsunderlag](#)



Socialstyrelsens riktlinjer beskriver **VAD** vården ska göra, [Vårdprogrammet](#) beskriver **HUR** vården ska arbeta.

Riskgrupper

- **Vuxna med särskild risk**

- sjukdomar som diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom osv.
- fysisk, psykisk, kognitiv funktionsnedsättning
- social sårbarhet
- biologiska riskmarkörer
- andra riskfaktorer, t ex flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt

- **Gravida**

- **Barn och unga**

- **Personer som ska genomgå operation**

Kom ihåg!

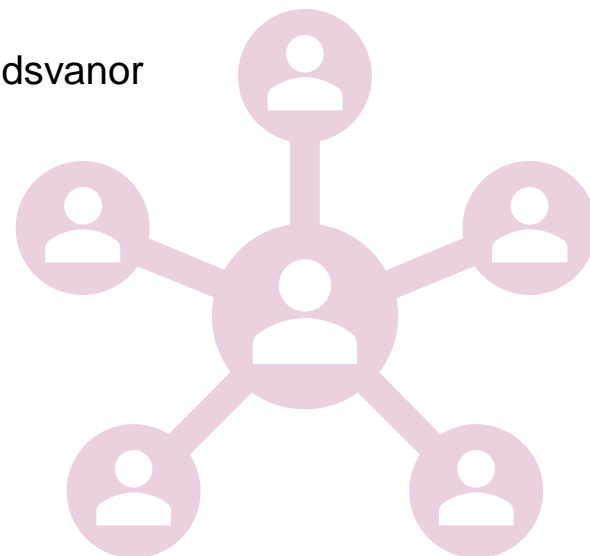
För en god hälsa i befolkningen är det viktigt att även ge stöd till personer utanför riskgrupperna.



Illustratör: Kjell Thorsson

Vårdcentralens uppdrag

- Vårdcentralerna har ett tydligt uppdrag att arbeta med levnadsvanor
- Hälsokoordinator på varje vårdcentral
- Många professioner kan ge stöd kring levnadsvanorna
- Egna lokala rutiner, årskontroller, nybesök



Levnadsvanor i sjukdomsbehandling

1. Dyspepsi och reflux
2. Ulcus + Ulcusprofylax
3. Förstoppning
4. Diabetes
5. Kranskärslssjukdom
6. Hypertoni
7. Hyperlipidemi
8. Psoriasis
9. Klimakteriebesvär
10. Giktprofylax
11. Osteoporos
12. Långvarig smärta
13. Knä- och höftartros
14. Parkinsons sjukdom
15. Psykos/ Schizofreni
16. Ångest
17. Sömnstörning
18. Depression
19. Astma
20. KOL

[Rekommenderade läkemedel för vuxna -
Region Uppsala](#)

Levnadsvanor i vårdprocessen



Frågeformulär om levnadsvanor

Broschüren
**Goda levnadsvanor
gör skillnad**



Region Uppsala

Personnummer: _____

Adress: _____

Postnummer: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

Frågeformulär om levnadsvanor

Uppgift: Skriv ner dina levnadsvanor för att vi ska kunna ge dig råd om hur du kan förbättra dem och för att vi ska kunna utvärdera dem.

TOBAK
Fyll i hur många cigaretter du rökper dag och hur många cigarrer du rökper dag.
Rökper dag: _____
Cigarrer per dag: _____

ALKOHOL
Fyll i hur många glas vin du dricker per vecka och hur många glas öl du dricker per vecka.
Vin per vecka: _____
Öl per vecka: _____

FISKA
Fyll i hur ofta du äter fisk (inkluderat fiskgräddning) och hur mycket du äter.
Ofta: _____
Måttligt: _____
Sällan: _____

FYSISK AKTIVITET
Fyll i hur ofta du gör fysisk aktivitet och hur länge du gör det.
Ofta: _____
Måttligt: _____
Sällan: _____

Frågeformulär
Frågor om levnadsvanor

Region Uppsala

Personnummer: _____

Adress: _____

Postnummer: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

Frågeformulär om levnadsvanor

Uppgift: Skriv ner dina levnadsvanor för att vi ska kunna ge dig råd om hur du kan förbättra dem och för att vi ska kunna utvärdera dem.

TOBAK
Fyll i hur många cigaretter du rökper dag och hur många cigarrer du rökper dag.
Rökper dag: _____
Cigarrer per dag: _____

ALKOHOL
Fyll i hur många glas vin du dricker per vecka och hur många glas öl du dricker per vecka.
Vin per vecka: _____
Öl per vecka: _____

FISKA
Fyll i hur ofta du äter fisk (inkluderat fiskgräddning) och hur mycket du äter.
Ofta: _____
Måttligt: _____
Sällan: _____

FYSISK AKTIVITET
Fyll i hur ofta du gör fysisk aktivitet och hur länge du gör det.
Ofta: _____
Måttligt: _____
Sällan: _____

Frågor om levnadsvanor –
Stöd för bedömning av svar



Frågor om dina levnadsvanor
(lättlästa)



Ohälsosamma levnadsvanor

Riskbruk av alkohol

Veckokonsumtion: 10 standardglas* eller mer per vecka, eller

Intensivkonsumtion: 4 standardglas eller mer vid samma tillfälle, en gång/månad eller oftare.

OBS! För barn och gravida är bedöms all konsumtion som riskbruk. Ökad risk även i samband med operation och vid hög ålder.

Tobaks- och nikotinbruk

All användning av tobaks- och nikotinprodukter bedöms som ohälsosam levnadsvana.

Ohälsosamma matvanor

Kostindex utifrån frågor om hur ofta man äter grönsaker och/eller rotfrukter, frukt och/eller bär, fisk och skaldjur, kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft samt en extra frågor om hur ofta man äter frukost.

0-4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor, 5-8 poäng = individuell bedömning

Otillräcklig fysisk aktivitet

<150 aktivitetsminuter/vecka för vuxna. <60 pulshöjande aktivitetsminuter/dag för barn 6-17 år.

*1 standardglas = 12 gram alkohol (Till exempel ett litet glas vin, 33 cl starköl eller 4 cl sprit).

Erbjud stöd



Du är här: [Start](#) / [Liv & hälsa](#)

1177 för invånare

[Liv & hälsa - 1177](#)

Liv och hälsa

Här får du veta mer om hur kroppen fungerar och råd om hur du kan leva hälsosamt. Du kan läsa om psykisk hälsa, sexuell hälsa, tandhälsa och om mat och träning. Det finns också texter om stress, övergrepp, alkohol och könsidentitet.



INNEHÅLL - LIV & HÄLSA

Visa innehåll som:  

> Psykisk hälsa

Alla mår dåligt någon gång i livet. Här kan du läsa hur du kan hjälpa dig själv om du mår dåligt. Det...

- > Att hamna i kris
- > Att må dåligt



> Stresshantering och sömn

Här kan du läsa mer om stresshantering och sömn. Du som har sömnsvårigheter kan lä...

- > Stress



> Tandhälsa

Läs om hur du ska sköta dina tänder för att undvika problem, som håll i tänderna.

- > Bra mat och dryck för tänderna
- > Så håller du tänderna rena



> Äta för att må bra

Här kan du läsa om hur du kan äta för att din kropp ska må så bra som möjligt. Du kan läsa om tips...

- > Så äter du hälsosamt
- > Att äta vegetariskt

Riktade hälsosamtal

svensk evidensbaserad modell

- Hjärt-kärlsjukdom är den vanligaste dödsorsaken
- 80% av hjärtinfarkter är möjliga att förebygga

Det primära syftet är att förebygga hjärt-kärlsjukdom

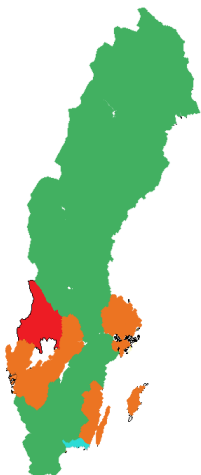
Målbild Effektiv och nära vård 2030

- Effektiv vård
- Nära vård
- Samskapat vård
- **Hälsöfrämjande och förebyggande insatser**



Riktade hälsosamtal

svensk evidensbaserad modell



Norsjö kommun, **Region Västerbotten** – Västerbottens hälsoundersökningar (VHU)
Habo kommun, **Region Jönköpings län**

- Den svenska modellen för Riktade hälsosamtal har visats ge stora hälsoeffekter, särskilt vad gäller minskad förtida dödlighet, både total dödlighet och dödlighet i hjärtkärlsjukdom.
- Därtill ses positiva effekter i form av mindre midjemått, lägre blodtryck, kolesterolnivåer, fasteblodsocker och BMI samt förbättrade matvanor.
- De flesta regionerna i Sverige arbetar redan enligt metoden.

[Slutrapport avseende den svenska modellen för riktade hälsosamtal \(skr.se\)](#)

Röster från deltagarna

"Uppskattade detta samtal mycket! Bra med förebyggande insats."

"Redan vid bokning av samtalet så började min förändring."

"Bara att gå igenom frågorna ger en tankeställare vilket är toppen oavsett resultat."

"Mycket bra samtal och jag tror att samtalen kommer motivera flera människor att ändra sina vanor."

"Toppnenprojekt, fortsätt med det"

"Proffsigt bemötande rakt igenom."

"Samtalet vart bättre än jag förväntade mig"

Tack för oss!

Kontakt: levnadsvanor.nvh@regionuppsala.se

Information om levnadsvanor på samverkanswebben: [Hälsosamma levnadsvanor](#)



Illustratörer: Ingrid Flygare och Kjell Thorsson