

Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder

Rubrik
Iréne Nilsson Carlsson

2014-10-22

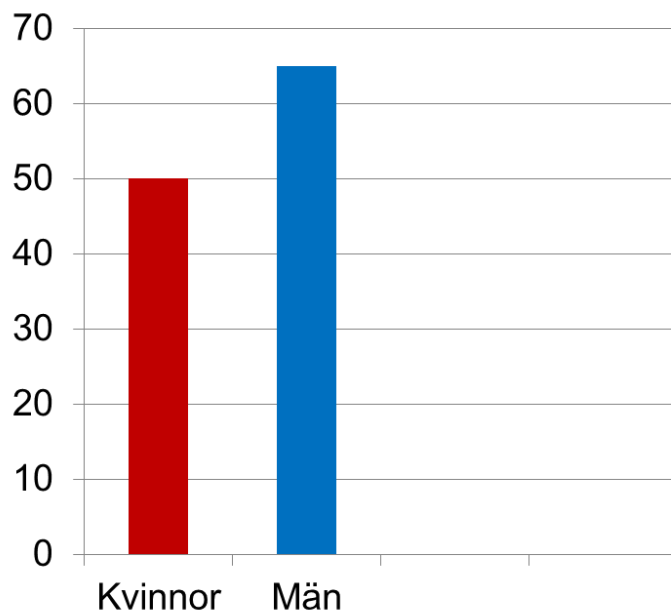


De nationella riktlinjerna



Varför riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder?

Andel med ohälsosamma levnadsvanor



Mer än 20 procent av sjukdomsbördan



Det finns effektiva metoder

Hälso- och sjukvården kan göra skillnad.....



Och kostnaden är låg



Riktlinjerna behövs också för att främja en jämlik hälsa

Hälsan skiljer mellan grupper i befolkningen – delvis beror det på skillnader i levnadsvanor



Inriktning riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder

Rekommendationer om samtalsmetoder för att förebygga sjukdom genom att stödja förändring av levnadsvanor



Tobaksbruk



Riskbruk av alkohol



Otillräcklig fysisk aktivitet



Ohälsosamma matvanor

Risk för död sjukdom och försämrad livskvalitet

Daglig rökning

- Kraftigt till mycket kraftigt förhöjd risk

Riskbruk av alkohol

- Kraftigt förhöjd risk

Otillräcklig fysisk aktivitet

- Kraftigt förhöjd risk

Ohälsosamma matvanor

- Kraftigt förhöjd risk

Vilka omfattas av riktlinjerna?

Vuxna med ohälsosamma
levnadsvanor samt
ungdomar under 18 år som
röker



Vilka omfattas av riktlinjerna?

Inför operation, vid graviditet, vid amning och när man är förälder.

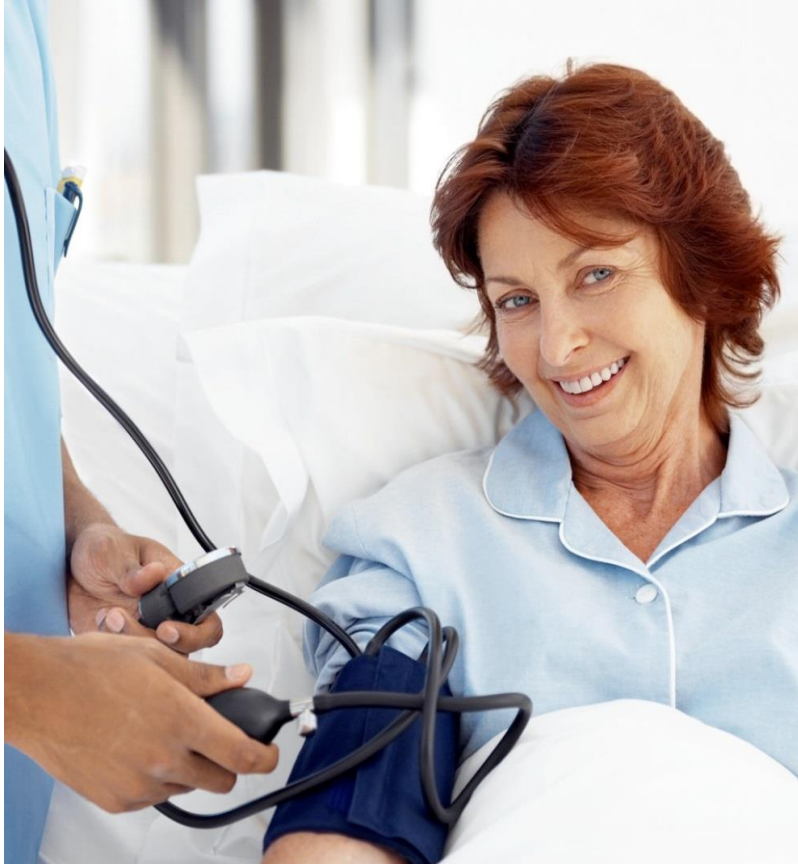


Särskilda risker vid graviditet

- FAS/FASD kan ge tillväxthämning, organskador och skador på centrala nervsystemet
- Inga tydliga gränsvärden, individuella variationer
- 1 glas vin per dag innebär risk för påverkan på foster och graviditetsutfallet



Exempel på högriskgrupper vid riskbruk av alkohol



- Kronisk smärta
- Övervikt/fetma
- Högt blodtryck
- Leverpåverkan
- Hudsjukdom
- Depression och ångest
- Hjärt-kärlsjukdom
- Cancer
- Blodfettssrubbingar
- Schizofreni

Hälso- och sjukvården bör erbjuda patienter

Rökning

- Kvalificerat rådgivande samtal

Riskbruk av alkohol

- Rådgivande samtal

Otillräcklig fysisk aktivitet

- Rådgivande samtal med tillägg och uppföljning

Ohälsosamma matvanor

- Kvalificerat rådgivande samtal

Exempel på studie i det vetenskapliga underlaget



345 gravida kvinnor i RCT-studie

Rådgivande samtal 10-15 minuter

5 gånger större sannolikhet att sluta med alkohol jämfört med dem som bara fick frågor om alkoholvervanor

Exempel på rådgivande samtal om riskbruk av alkohol

- Informera och förbered inför förändringen, skapa engagemang
- Fokusera på alkoholvanor
- Framkalla förändringsprat
- Locka fram ett åtagande
- Följ upp – vid behov gå till NR för missbruk och beroende



Webbutbildning om samtal och råd om bra matvanor



Hälsofrämjande förhållningssätt gäller alltid

- Stödjer patientens möjlighet att öka kontrollen över sin hälsa
- Erbjuder patienten kunskap, verktyg och stöd i sin hälsoutveckling
- Är lyhörd för patientens inställning till att samtala om levnadsvanor
- Tar hänsyn till patientens motivation till förändring



**Mer information finns på:
www.socialstyrelsen.se**