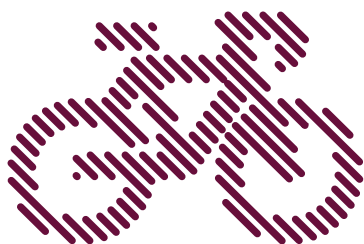


Levnadsvanor



*Denna bränner fett
och sparar dig pengar*



*Denna bränner pengar
och gör dig fet*

Ohälsosamma levnadsvanor är vanliga i befolkningen. Hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män har minst en ohälsosam levnadsvana. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet utgör viktiga riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar, som till exempel hjärt-kärlsjukdom, cancer eller typ 2-diabetes. Tillsammans bidrar dessa levnadsvanor till cirka en femtedel av den samlade sjukdomsburden i Sverige. Rådgivning vid ohälsosam levnadsvana ska ske enligt Socialstyrelsens "Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor" och riktas i första hand till vuxna med särskild risk (t.ex. på grund av sjukdom, förekomst av biologisk riskmarkör eller social sårbarhet), vuxna som ska genomgå en operation, barn och unga samt gravida.

Läkemedelskommitténs expertgrupp levnadsvanor (XL) fokuserar i sitt arbete på de fyra levnadsvanor som Socialstyrelsen prioriterar inom ramen för Nationella riktlinjer, dvs tobaksbruk, riskbruk alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Kopplingen mellan levnadsvanor och miljö är i högsta grad både relevant och enkel för samtliga levnadsvanor. Genom att använda levnadsvanor som en del av behandlingen vid sjukdom och i hälsofrämjande syfte kan t ex behov av smärtstillande läkemedel och hormoner minska. Ett annat exempel är ökad vardagsmotion, genom aktiva transporter kan vi minska bilåkande och därigenom minska skadliga utsläpp.

Fysisk aktivitet på recept, FaR, är en evidensbaserad metod där legitimerad vårdpersonal skriftligt kan ordinera fysisk aktivitet på recept både i förebyggande syfte och som behandling vid ett flertal sjukdomstillstånd. Ordinationsblankett/recept finns att tillgå i Cosmic och kunskapsunderlag finns bland annat i FYSS. Åtgärdsnivån är "rådgivande samtal" med eventuellt tillägg i form av dagbok, stegräknare, fysisk aktivitet på recept.

Region Västmanland har sedan 2014 lagt fast de rekommendationer som gäller för mat, baserade på de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). Åtgärdsnivån är "kvalificerat rådgivande samtal"

XL har under året initierat en översyn kring material som rör hälsofrämjande arbete. Frågorna rör bland andra broschyrernas innehåll, om de i fortsättningen ska ha fysisk eller digital form, betalningsansvar mm. Arbetet med översynen planeras att slutföras under första halvåret 2020.

Hälsocenter Västmanland (HCV) erbjuder coachande samtal till personer som har behov av levnadsvaneförändringar. Det finns idag hälsocenter på alla lasarettssorter samt i primärvården i länets övriga kommuner. Hälso- och sjukvården kan skriva konsultationsremiss i Cosmic eller hänvisa patient till att själv ta kontakt via 1177.se eller telefon. Nytt för i år är möjligheten för invånare att ha kontakt via videosamtal och att HCV erbjuder samtal vid riskbruk av alkohol vid behov.

För de sjukdomsområden där det finns klar evidens för effekten av fysisk aktivitet och rökstopp används följande symboler i baslistan:



*FaR, fysisk aktivitet
på recept*



*Rekommendation
om rökstopp*

En nyhet i 2020 års baslista är att Symbolen för Fysisk aktivitet och FaR sätts in vid rubriken klimakteriella besvär. I dag finns en tilltagande evidens för att fysisk aktivitet minskar symptom i form av värmevallningar och nedstämdhet kopplade till menopaus. Svensk förening för gynekologi och obstetrik har därför tagit med Fysisk Aktivitet som en central rekommendation för att behandla symptom kopplade till menopaus (länk till SFOG nedan).

Expertgrupp levnadsvanor (XL)

Lena Lönnberg

lena.lonnberg@regionvastmanland.se

Länkar:

[Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor](#)
[FYSS](#)

[FaR](#)

[Nordiska näringsrekommendationer](#)

[Hälsocenter Västmanland](#)

[Svensk förening för gynekologi och obstetrik](#)