# Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor- prevention och behandling

*Cecilia Edström, Hälsoutvecklare och fysioterapeut*

*Folkhälsoenheten Region Västerbotten*
*cecilia.edstrom@regionvasterbotten.se*
*070-270 04 52*

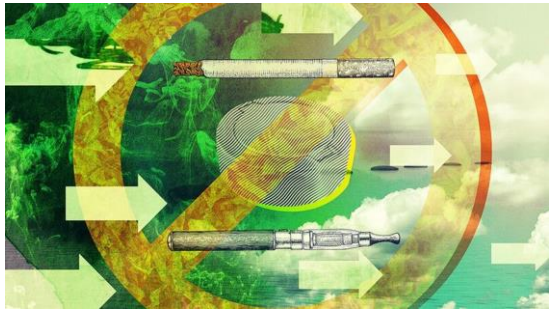
region västerbotten

# Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.
# SoS Nationella riktlinjer

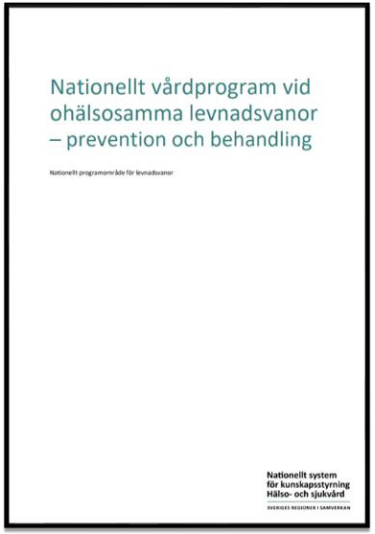
fysisk aktivitet

SAMTAL OM Levnadsvanor GÖR SKILLNAD

matvanor



tobak



alkohol

region västerbotten

Länk : Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling (d2flujgsl7escs.cloudfront.net)

# Population

- Vuxna
- Vuxna med särskild risk
- Vuxna inför operation
- Barn och unga
- Gravida

**Vuxna med särskild risk:**

- **en sjukdom** (t.ex. diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression)
- **biologiska riskmarkörer** (t.ex. högt blodtryck, blodfetts-rubbningar eller övervikt eller fetma)
- **fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning**
- **social sårbarhet** (t.ex. låg socioekonomisk status)
- **andra riskfaktorer** (t.ex. flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en olycksfalls-skada)

region västerbotten

- Gravida
- Barn och unga

region västerbotten

## Rekommenderade åtgärder under och efter graviditet

| | | |
|---|---|---|
| **Gravida som använder tobak (även sporadiskt)** | • Rådgivande samtal till gravida som röker eller snusar<br>• Kvalificerat rådgivande samtal till gravida som röker | Även passiv rökning medför ökad risk för ohälsa hos fostret. Barn som ammas får i sig nikotin från bröstmjölken om modern använder tobak därför bör fortsatt stöd ges till kvinnor som slutat använda tobak under graviditeten |
| **Gravida som har ohälsosamma matvanor**<br><br>**Gravida som har ohälsosamma matvanor och som är otillräckligt fysiskt aktiva** | • Kvalificerat rådgivande samtal<br><br>• Kvalificerat rådgivande samtal<br>• *Webbaserad intervention* | Kostråd till gravida utgår från Livsmedelsverkets kostråd, men med vissa anpassningar utifrån särskilda behov. Läs mer i Kostråd till gravida på Livsmedelsverkets webbplats |
| **Gravida med alkoholbruk** | • Rådgivande samtal | Gravida bör därför avstå helt från alkohol, även måttliga mängder kan orsaka fosterskador. Alkoholkonsumtion kan minska produktionen av bröstmjölk och kan ge negativa effekter på barnet. |
| **Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva**<br><br>**Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva och har ohälsosamma matvanor** | • Rådgivande samtal med eller utan tillägg av Fysisk aktivitet på recept (FaR) och/eller aktivitetsmätare<br><br>• Kvalificerat rådgivande samtal<br>• *Webbaserad intervention* | Alla gravida bör vara regelbundet fysiskt aktiva och begränsa stillasittandet för att minska risker och uppnå hälsovinster under och efter graviditet. Aktiviteten kan behöva anpassas.<br>Med den typ och mängd fysisk aktivitet som rekommenderas till gravida är riskerna mycket små och vägs upp av hälsovinsterna. |

# Barn och unga under 18 år

- *Samtal om levnadsvanor med barn och unga och deras vårdnadshavare bör ske på ett barncentrerat sätt, där barnet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och känna sig delaktig i beslut som rör barnet och aktiviteter som barnet deltar i.*
- *Hänsyn tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.*

region västerbotten

# Struktur för arbetet med levnadsvanor, barn och unga

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Vem** | Alla barn | Barn med identifierad *risk* för ohälsosamma levnadsvanor | Barn med identifierade ohälsosamma levnadsvanor och där riktade insatser inte har lett till förbättrade levnadsvanor |
| **Vad/ var** | **Hälsosamtal, mottagningsbesök** | **Riktade insatser och uppföljning på enheten** | **Riktade insatser, råd och stöd på annan enhet eller samordnade insatser med andra aktörer** |
| **Hur** | **Främja hälsosamma levnadsvanor** från tidig ålder<br><br>**Uppmärksamma** barn med *risk* för ohälsosamma levnadsvanor från 2 års ålder | **Råd och stöd till hälsosamma levnadsvanor**<br>Hälsovägledning, extra samtal, föräldrastöd, | **Mer omfattande stöd**<br>Individuellt eller i grupp<br>Samtal, vägledning och insatser i samverkan |
| **Åtgärd** | **Enkla råd**<br>- Uppmuntra till hälsosamma levnadsvanor<br>Vid identifierad risk, erbjud stöd till förändring | **Rådgivande samtal**<br>Vid behov av mer omfattande stöd, hänvisa/remittera enligt lokal riktlinjer | **Familjestödsprogram**<br>**Kvalificerat rådgivande samtal** |

# Avgränsningar

Vårdprogrammet omfattar inte:

- Barn under 2 år
- Metoder för att främja hälsosamma levnadsvanor genom universella insatser på samhällsnivå
  - OBS det är dock av yttersta vikt att dessa insatser sker parallellt för att skapa förutsättningar för alla barn, ungdomar och deras familjer att göra hälsosamma val.
- Barn och unga med övervikt och fetma eller unga med missbruk eller beroende av alkohol och cannabis
  - I dessa fall hänvisas till kommande Nationella riktlinjer för vård vid fetma respektive Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende samt lokala vårdprogram.

region västerbotten

# Familjestödsprogram

Familjestödsprogram har fokus på hela familjen och inkluderar vanligen olika komponenter som samtal, information och praktiska övningar för att ge mer hälsosamma matvanor och öka den fysiska aktiviteten. Insatsen pågår under en längre tid och kan genomföras i grupp eller individuellt.

I dag erbjuds:

- **Föräldraskapsstödsprogram**
  Exempelvis ICDP/vägledande samspel, ABC, COPE
- **Föräldrastödsprogram till barn med övervikt och fetma**
  Exempelvis Mer och mindre, Obesitasteamet på NUS

I dag saknas:

- **Familjestödsprogram**
  som riktar sig till barn med ohälsosamma matvanor och/ eller otillräcklig fysisk aktivitet och dess vårdnadshavare och som ger ett fördjupat stöd till förändring samt pågår under en längre tid.

MYNDIGHETEN FÖR FAMILJERÄTT OCH FÖRÄLDRASKAPSSTÖD

➢ En struktur för denna åtgärd behöver utvecklas i samarbete mellan region och kommuner (och länsstyrelsen)

# Frågeformulär

## Enhetliga nationella frågor saknas för barn och unga under 18 år.

| Levnadsvana | Frågor |
|---|---|
| Matvanor | Kostindex kan användas för att identifiera ohälsosamma matvanor. Kan behöva kompletteras med en utökad anamnes |
| Fysisk aktivitet | Vårdprogrammet innehåller förslag på frågor som kan användas. |
| Tobak och Alkohol | Använd med fördel öppna frågor som sedan kan ligga till grund för fortsatt samtal. Frågorna syftar till att fånga de barn och unga som har provat eller brukar tobak och/eller alkohol. |

region västerbotten

# Fysisk aktivitet

**Rekommendationer om fysisk aktivitet samt stillasittande för barn och unga**

Utgått från WHO´s rekommendationer efter bearbetning av Folkhälsomyndigheten och YFA (FYSS2021), harmoniserar med Rikshandboken.

För barn 2-5 år bedöms möjlighet till rörelse under dagen

**Frågor för att uppmärksamma otillräcklig fysisk aktivitet**

Det saknas nationella frågor om fysisk aktivitet och stillasittande riktat till barn och unga

I vårdprogrammet ges exempel på frågor som kan användas för att fånga olika situationer i barnets tillvaro så som lek (inom- och utomhus), utevistelse, skoldag, helg, fritidsaktiviteter, möjlighet till rörelse flera gånger per dag.

region västerbotten

ILLUSTRATION:CARIN.CARLSSON1@GMAIL.COM