

Stöd för förbättrade levnadsvanor under pandemin

På grund av bland annat myndigheters restriktioner i samhället samt förändrade livs- och arbetsvillkor kan covid-19-pandemin leda till sämre levnadsvanor för många, med risk för försämrade hälsotillstånd för flertalet patientgrupper. Det är därför viktigt att i vårdkontakter fortsätta att stödja patienter till hälsosamma levnadsvanor. Det bör vara en del i både prevention och behandling vid främst sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, KOL, cancer och demens, men även vid andra sjukdomstillstånd.

Nedan ges korta evidensbaserade rekommendationer för mer hälsosamma levnadsvanor att ha i åtanke då vi träffar patienter. För utförliga rekommendationer, och länkar för vidare information om förbättrade levnadsvanor, hänvisas till Terapirekommendationer 2021, kapitel Levnadsvanor.

Vad kan man själv tänka på i kontakt med patienten?

I första hand ges motiverande information med enkla råd och rådgivande samtal till patienten vid vårdkontakten. Börja med att uppmuntra till att förändra en vana i taget och på ett sätt som passar patientens livssituation. Det kan vara lättare att börja med att lägga till en hälsosam vana som en promenad eller ett fruktmellanmål, än att ta bort en ohälsosam vana. Tänk också på vikten av rutiner, som underlättar för patienten att göra hälsosamma val och etablera nya hälsosamma vanor när livet förändras. Hänvisa gärna patienten till <https://www.1177.se/Vasterbotten/liv--halsa/>

- **Rökstopp:** Patienter som röker bör alltid få personlig motiverande information och erbjudas stöd för att sluta. Det finns tobakspreventiva mottagningar (TPM) vid alla tre sjukhusen i Västerbottens län samt utbildade tobaksavvänjare vid de flesta hälsocentraler. I Umeå finns TPM för

närvarande på Beteendemedicin och i Skellefteå och Lycksele på Medicinmottagningarna.

- **Lågt till måttligt alkoholintag:** Patienter med riskbruk bör få personlig motiverande information och erbjudas stöd att minska bruk. I Umeå finns Alkohol- och drogmottagningen (Umeå, Robertsfors, Nordmaling, Vindeln, Bjurholm och Vännäs) och i Skellefteå finns Alkoholmottagningen Oden. Både vårdpersonal med patientens samtycke och patienten själv kan vända sig dit för rådgivning och samordning.
- **Hälsosam kost:** Regelbundet energiintag med god dygnsfördelning ger utrymme till att välja hälsosam kost i lagom mängd. En enkel metod för både mängd och innehåll är Tallriksmodellen med stor andel frukt och grönsaker, byte från mättat till omättat fett, högt fiberinnehåll och byte från rött kött till fisk.
- **Regelbunden fysisk aktivitet:** Evidensbaserad rekommendation är regelbunden fysisk aktivitet med måttlig intensitet i minst 150 minuter per vecka eller hög intensitet i minst 75 minuter per vecka. Det kombineras med muskelstärkande fysisk aktivitet. Uppmuntra till att minska stillasittandet och att ta vara på vardagsmotionen.
- **God återhämtning** via korta vilopausar och genom att stanna upp och göra hälsosamma val. Det är viktigt att bibehålla dagliga rutiner kring tider, aktivitet, pauser och måltider även vid hemarbete liksom att bibehålla sina sociala kontakter även om de får ske på annat sätt, som tex att träffas ute eller digitalt.

Vilka patienter kan remitteras till Beteendemedicin

Under pandemin är det viktigare än någonsin att uppmärksamma behovet av mer hälsosamma levnadsvanor hos patienter. Vi uppmanar därför alla till att fortsätta att stödja hälsosamma levnadsvanor vid vårdkontakter på den egna vårdenheten. Patienter kan remitteras till Beteendemedicin vid fetma, typ 2-diabetes och/eller ökad kardiovaskulär risk med etablerad sjukdom eller riskfaktorer, och där

patienterna behöver mer hälsosam kost, ökad fysisk aktivitet och hållbar viktnedgång. Behandlingen sker i grupp via riktade strukturerade program. Beteendemedicin tar emot remisser som vanligt även under pandemin och har anpassad gruppbehandling utifrån rekommendationer för covid-19. Delar av behandlingen genomförs idag digitalt och planeras att utökas under 2021.

Remisskriterier

1. Bukfetma (midjemått kvinnor > 88 cm, män > 102 cm)+ minst ett av nedanstående kriterier:
 - a. Diabetes och/eller hjärt-kärlsjukdom
 - b. Reumatoid artrit med minst måttliga begränsningar och/eller kronisk njursvikt med GFR < 30
 - c. Minst en riskfaktor enligt nedan:
 - Prediabetes
 - Hypertoni
 - Hyperlipidemi
2. Fetma med BMI > 30

Patientens förutsättningar för framgångsrik beteendemedicinsk behandling:

- Patienten har behov av och är motiverad till ändrade levnadsvanor via beteendeförändringar.
- Patienten har social och kognitiv förmåga att delta i gruppbehandling.
- Patienten har praktiska förutsättningar och utrymme i livet för en behandling som tar tid, energi och engagemang i anspråk.
- Om patienten behöver stöd för tobaksavvänjning eller skadligt alkohol- eller drogbruk rekommenderas stöd för det först, se ovan.

För mer utförlig remissinformation se: [www.regionvasterbotten.se/for-
vardgivare/behandlingsstod-och-
vardriktlinjer/remittentinformation/beteendemedicin](http://www.regionvasterbotten.se/for-vardgivare/behandlingsstod-och-vardriktlinjer/remittentinformation/beteendemedicin)
eller vårdpraxis.

Eva-Lotta Glader, överläkare Beteendemedicin

Glöm inte att beställa boken
Terapirekommendationer 2021 till era
verksamheter!



Skapa beställning till din verksamhet genom att använda detta formulär:

[Beställning av
Terapirekommendationer
2021](#)

CALENDARIUM

Nyheter i Terapirekommendationer

Föreläsare: Bo Sundqvist, Maria Bergh, Therese Ahlepil, Läkemedelscentrum/Läkemedelskommittén

Datum: 10 februari 12:10-12:55

Plats: Digital föreläsning via Teams

Ingen anmälan behövs! Föreläsningen kommer att ske som Teams-möte. Du ansluter själv via uppkopplingslänk.

Den länken kommer att finnas tillgänglig på Kalendarium på intranätet Linda samt i utskickad inbjudan.

