



Om beteendemedicin – information till remittent

Beteendemedicins uppdrag: Att främja hälsosamma levnadsvanor och stärka individens självomhändertagande genom preventiva insatser via strukturerade program. **Målgrupp:** Personer med hög risk att utveckla diabetes och/eller hjärt-kärlsjukdom eller de som har behov av sekundärprevention vid redan etablerad sjukdom. **Mål:** Förbättrad hälsa utifrån ändrade kostvanor, ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande samt en långsiktig och hållbar viktninskning.

regionvasterbotten.se

Hälsa och vård/För vårdgivare/Behandlingsstöd och vårdriktlinjer/Remittentinformation/Beteendemedicin

 region
västerbotten

Riktad behandling i grupp

Ett multiprofessionellt team bedömer vilka insatser som är bäst utifrån den enskilda patientens behov. Behandling sker i grupp i Umeå, Skellefteå eller Sorsele.

Inklusionskriterier

Patienten tillhör medicinsk målgrupp:

1. Bukfetma (midjemått kvinnor > 88 cm, män > 102 cm) + *minst ett av nedanstående kriterier*:
 - a. Etablerad sjukdom (diabetes, hjärt-kärlsjukdom)
 - b. Sjukdom med förhöjd kardiovaskulär risk (reumatoid artrit som medför måttliga till svåra begränsningar eller kronisk njursvikt med GFR < 30)
 - c. *Minst en riskfaktor* enligt nedan:
 - Prediabetes (IFG $\geq 6,1$ eller IGT $\geq 8,9$ eller HbA1C ≥ 42)
 - Hypertoni (läkemedelsbehandling eller blodtryck $\geq 140/90$)
 - Ogynnsam lipidprofil (triglycerider > 1,7 eller LDL > 3,0 eller HDL hos kvinnor < 1,3 och hos män < 1,0 mmol/l)
2. Fetma (BMI > 30)

För framgångsrik behandling behöver patienten

- vara motiverad till att förändra sina levnadsvanor via beteendeförändringar
- ha en social och kognitiv förmåga att delta i gruppbehandling

- ha praktiska förutsättningar och utrymme i livet för en behandling som kräver tid, energi och engagemang.

Exklusionskriterier

- Rökare (ska vara rökfri ≥ 6 mån)
- Känt skadligt alkohol- eller drogbruk
- Gastric by pass-operation (planerad eller genomförd senaste året).

Remissens innehåll

I remiss från läkare/annan vårdpersonal eller i egen vårdbegäran bör informeras om patientens

- vikt, längd, BMI och midjemått
- riskfaktorer för diabetes/hjärt-kärlsjukdom eller redan etablerad sjukdom
- annan samtidig sjukdom
- behov av/motivation till förändrade levnadsvanor
- förutsättningar för (t.ex. livssituation) och svårigheter vid gruppbehandling.

Hur följs behandlingen?

- > 5 % viktning under behandlingsperiod.
- > 150 aktivitetsminuter per vecka.