


Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor – Stöd för styrning och ledning – Remissversion

De nationella riktlinjerna för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor är nu publicerade i en remissversion. Riktlinjerna kommer att vara ett stöd för dem som fattar beslut om hur resurserna ska fördelas inom vård och omsorg av personer med ohälsosamma levnadsvanor.

- [Ladda ner](#)
- [Beställ](#)
- [Visa varukorgen](#)

För att handla i Socialstyrelsens webbutik måste du ha en webbläsare som stödjer JavaScript. Om du inte har det kan du beställa publikationer genom Socialstyrelsens beställningsservice.

Bilagor

 [Tillstånds- och åtgärdslista](#)

 [Kunskapsunderlag](#)

 [Indikatorer](#)

 [Metodbeskrivning](#)

Sammanfattning

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.

Dessa nationella riktlinjer ger rekommendationer om åtgärder vid ohälsosamma levnadsvanor. Rekommendationerna omfattar åtgärder för att stödja personer att förändra levnadsvanor som tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet, i syfte att förbättra hälsa samt förebygga och behandla sjukdom.

Riktlinjerna betonar särskilt vikten av åtgärder för att stödja riskgrupper att förändra ohälsosamma levnadsvanor. De riskgrupper som rekommendationerna fokuserar på inkluderar vuxna med särskild risk (t.ex. sjukdom eller social sårbarhet), vuxna som ska genomgå en operation, barn och ungdomar samt gravida. Det är dock viktigt att hälso- och sjukvården inte bortser från behovet av råd och stöd att förändra levnadsvanor även hos vuxna generellt. Rekommendationerna riktar sig genomgående till både kvinnor och män.

De flesta rekommenderade åtgärderna består av rådgivning i form av samtal, såsom rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal. Den samtalsbaserade rådgivningen kan också kompletteras med olika typer av tillägg. Andra exempel på åtgärder är familjestödsprogram eller webbaserad intervention.

För vuxna med särskild risk som röker eller har ohälsosamma matvanor rekommenderas kvalificerat rådgivande samtal för att stödja personen att förändra dessa levnadsvanor. Vid riskbruk av alkohol eller otillräcklig fysisk aktivitet hos denna grupp rekommenderas rådgivande samtal. Vid otillräcklig fysisk aktivitet kan det rådgivande samtalet kompletteras med tillägg i form av stegräknare eller skriftlig ordination av fysisk aktivitet.

Risken för komplikationer i samband med operation minskar avsevärt genom att inte röka eller dricka alkohol 4-8 veckor innan operation. Därför rekommenderas kvalificerat rådgivande samtal om tobak samt rådgivande samtal om alkohol inför operation.

Ungdomar under 18 år som brukar tobak bör erbjudas kvalificerat rådgivande samtal eller webbaserad intervention för att bli av med sitt tobaksbruk. För ungdomar som brukar alkohol eller är otillräckligt fysiskt aktiva rekommenderas rådgivande samtal. Familjestödsprogram kan erbjudas till barn med ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet.

För gravida som röker, snusar eller brukar alkohol rekommenderas rådgivande samtal.

Riktlinjernas rekommendationer ger vägledning för beslut på gruppnivå och riktar sig främst till politiker, tjänstemän och verksamhetschefer. De kan bland annat användas som underlag för resursfördelning utifrån öppna och

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2017/2017-11-3>

Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor – Stöd för styrning och ledning – Remissversion

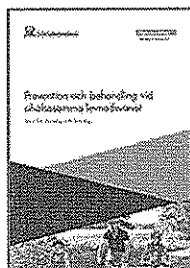
systematiska prioriteringar. Riktlinjerna innehåller därför även bedömningar av hur ett införande av rekommendationerna påverkar kostnader och organisation, utifrån en bild av hur verksamheterna bedrivs på nationell nivå i dag.

Sammanfattningsvis innebär dessa riktlinjer att mer resurser behöver tillföras hälso- och sjukvården för att fler personer med ohälsosamma levnadsvanor ska kunna erbjudas rekommenderade åtgärder. På sikt förväntas rekommendationerna leda till minskade kostnader för hälso- och sjukvården genom att antalet personer med ohälsosamma levnadsvanor minskar, vilket i sin tur minskar risken för framtida sjuklighet.

Till riktlinjerna hör dessutom 30 nationella indikatorer för uppföljning. Indikatorerna är tänkta att spegla de viktigaste rekommendationerna i riktlinjerna samt olika aspekter av god vård. De allra flesta är utvecklingsindikatorer, eftersom det i dag inte är möjligt att hämta uppgifter om åtgärder för att förändra ohälsosamma levnadsvanor via nationella register. Det är dock viktigt att följa utvecklingen av datakällor samt att följa upp indikatorer när det finns möjlighet.

Detta är en remissversion av riktlinjerna – en slutlig version publiceras under sommaren 2018. Riktlinjerna ersätter Socialstyrelsens tidigare nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

[Läs hela sammanfattningen](#)



Publiceringsår: 2017
Artikelnummer: 2017-11-3
ISBN: 978-91-7555-434-1
Format: POD
Antal sidor: 70
Språk: Svenska
Pris (inkl. moms): 90 kr