



Metodstöd för samtal om levnadsvanor

Barn och unga, 6–17 år

Fysisk aktivitet, mat, alkohol, tobak och nikotin.

Fysisk aktivitet

Enkel rådgivning, 1–5 minuter

Fråga om nuvarande fysisk aktivitet

1. Hur många minuter rör du på dig en vanlig dag, så att hjärtat slår lite snabbare och du blir lite andfådd?

Exempel: till och från skolan, cykling, promenad, rastaktivitet.

Veckodag och antal minuter											
Mån:		Tis:		Ons:		Tor:		Fre:		Lör:	Sön:

2. Hur många minuter rör du på dig en vanlig dag, så att du blir andfådd?

Exempel: idrottsaktivitet, fritidsaktivitet, springa/hoppa.

Veckodag och antal minuter											
Mån:		Tis:		Ons:		Tor:		Fre:		Lör:	Sön:

Bedömning

Räkna samman antal minuter från fråga 1 och fråga 2.

- **Rekommenderad nivå:** Om sammanlagda summan *per dag* är 60 minuter eller mer *och* patienten har uppgett ett svar på fråga 2, vid minst 3 dagar.
- **Otillräcklig fysisk aktivitet:** Om sammanlagda summan *per dag* är mindre än 60 minuter *och/eller* färre dagar än 3 har uppgetts på fråga 2.

Återkoppla din bedömning av patientens svar

- Titta på svaren tillsammans. Säkerställ att det känns okej att prata om detta.
- Berätta hur du tolkar svaren – att den nuvarande nivån av fysisk aktivitet inte når upp till det som rekommenderas eller att nivån når upp till det som rekommenderas. Uppmuntra alltid det som är hälsosamt.

Informera generellt

Informera om hälsovinster

Fysisk aktivitet ger positiva effekter så som exempelvis att du; sover bättre, har lättare att koncentrera dig och lättare att lära dig saker, får bättre kondition, orkar mer, får starkare skelett och muskler, känner dig gladare, känner mindre ångest, oro och tål stress bättre.

Kroppen mår bra av att röra på sig. Därför är det bra att bryta långa stunder av stillasittande med någon form av rörelse.

Generella råd

- All rörelse räknas. Rör på dig i vardagen och hitta saker som du tycker om att göra.
- Ta rörelsepauser. Rör på dig några minuter varje halvtimme för att bryta ditt stillasittande.
- Det är bättre att du rör på dig lite, än att du inte rör på dig alls.
- Börja med att röra på dig lite och öka hur ofta, hur hårt och hur länge du rör på dig efterhand.

Vid behov: Erbjud stöd till förändring

Egenrådsråd: Tipsa patienten om den information som finns på webbplats 1177.se och webbplatserna umo.se eller youmo.se och/eller ge patienten broschyren "Dina levnadsvanor, Barn 6–12 år" eller "Dina levnadsvanor, Unga 13–17 år".

Stöd till förändring: Erbjud *Rådgivande samtal*, i samband med besöket eller i uppföljande besök, i första hand hos dig eller hos kollega inom samma verksamhet.

Dokumentation i journal

Dokumentera Enkel rådgivning om fysisk aktivitet	
Samtalet	Vid sökord <i>Anamnes</i> och <i>Aktuellt</i> dokumenteras • nuvarande aktivitetsnivå (minuter per dag) • att patienten fått generella råd • om patienten erbjudits stöd
Åtgärds kod	DV 131 Enkla råd om fysisk aktivitet.

Rådgivande samtal, 5–15 minuter

Utforska nuvarande rörelsevanor

Be patienten/vårdnadshavaren berätta mer om nuvarande vanor kring rörelse och fysisk aktivitet, exempelvis med hjälp av dessa frågor:

- Vilken typ av fysisk aktivitet genomför du/ni en vanlig vecka i form av vardagsmotion och fysisk träning?
 - Vad gör du/ni (för typ av aktivitet)? Hur ofta, hur länge och hur hårt?
- Vad upplever du/ni fungerar bra, eller mindre bra, i nuläget?

Utforska möjliga förändringar att arbeta med

Be patienten/vårdnadshavaren berätta mer om möjliga förändringar, exempelvis med hjälp av dessa frågor:

- Vad känner du/ni till om hur fysisk aktivitet kan påverka dig/er och din/er hälsa?
- Om du/ni skulle ändra på något, vad skulle du/ni helst vilja förändra?
- På vilket sätt tror du/ni att du/ni kan öka din/er fysiska aktivitet?
- Vilka eventuella hinder, för att öka din/er fysiska aktivitet, finns idag?

Gör en realistisk plan

Be patienten/vårdnadshavaren berätta mer om vad nästa konkreta steg kan vara, exempelvis med hjälp av dessa frågor:

- Om du/ni behöver stöd - Vilket stöd skulle du/ni behöva för att kunna göra förändringen?
- Berätta – Hur kommer du/ni att göra?
 - Typ av rörelse/fysisk aktivitet? (en eller flera aktiviteter)
 - Hur ofta?
 - Hur länge?
 - Hur hårt?

Ge tips och råd

För att ge tips och råd kan du med fördel använda den åldersanpassade broschyren *Dina levnadsvanor 6–12 år* eller *Dina levnadsvanor 13–17 år*.

Uppföljning

Samtalet ska följas upp, vid ett eller flera tillfällen, för att se hur det går och vid behov erbjuda mer stöd – exempelvis förskrivning av Fysisk aktivitet på recept, FaR (unga 13–17 år) eller remiss till Hälso- och fysioterapeut.

Dokumentation i journal

Dokumentera Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet	
Samtalet	Vid sökord <i>Anamnes</i> och <i>Aktuellt</i> dokumenteras ert samtal: • säkerställ att nuvarande aktivitetsnivå är dokumenterad (minuter per dag) • vad som är överenskommet • när och hur uppföljning ska ske
Åtgärds kod	DV 132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

Mat

Enkel rådgivning, 1–5 minuter

Fråga om nuvarande matvanor

Kostindex

Observera att patienten endast ska välja ett svarsalternativ vid varje fråga.

Fråga	Svarsalternativ
1. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?	☐ Två gånger per dag eller oftare (3 poäng) ☐ En gång per dag (2 poäng) ☐ Några gånger i veckan (1 poäng) ☐ En gång i veckan eller mer sällan (0 poäng)
2. Hur ofta äter du frukt och bär (färska, frysta eller konserverade)?	☐ Två gånger per dag eller oftare (3 poäng) ☐ En gång per dag (2 poäng) ☐ Några gånger i veckan (1 poäng) ☐ En gång i veckan eller mer sällan (0 poäng)
3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt eller som pålägg?	☐ Tre gånger i veckan eller oftare (3 poäng) ☐ Två gånger i veckan (2 poäng) ☐ En gång i veckan (1 poäng) ☐ Några gånger i månaden eller mer sällan (0 poäng)
4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad, godis, glass, chips, eller sockersötade drycker, som saft eller läsk?	☐ Två gånger per dag eller oftare (0 poäng) ☐ En gång per dag (1 poäng) ☐ Några gånger i veckan (2 poäng) ☐ En gång i veckan eller mer sällan (3 poäng)

Bedömning

Summera poängen från fråga 1–4, maximal poäng är 12.

- 9–12 poäng: Sannolikt hälsosamma matvanor.
- 5–8 poäng: Sannolikt mindre hälsosamma matvanor.
- 0–4 poäng: Sannolikt betydande ohälsosamma matvanor.

Återkoppla din bedömning av patientens svar

- Titta på svaren tillsammans. Säkerställ att det känns okej att prata om detta.
- Berätta hur du tolkar svaren – att nuvarande poäng i *Kostindex* visar att det är sannolikt att patienten har: hälsosamma matvanor, mindre hälsosamma matvanor, eller betydande ohälsosamma matvanor. Uppmuntra alltid det som är hälsosamt.

Informera generellt

Informera om hälsovinster

När du äter hälsosamt, varierat och regelbundet får du i dig det hjärnan och kroppen behöver. Det gör att du bland annat: kan tänka och lära dig nya saker, blir piggare och orkar mer, stärker ditt immunförsvar, sover bättre, mår bättre och växer som du ska.

Det här rekommenderas

- Ät frukost, lunch och middag, samt 1 till 2 mellanmål.
- Försök att äta så regelbundet som möjligt.
- Ät frukt och grönsaker varje dag, ungefär 400–500 gram. Det motsvarar exempelvis 2 rejäla nävar grönsaker och 2–3 frukter, per dag. Ät gärna grova grönsaker, t.ex. morot, broccoli, bönor, blomkål, kålrot och vitkål.
- Ät gärna fisk 2–3 gånger i veckan.
- Ät gärna mindre än 500 gram kött och chark per vecka.
- Vatten är bästa törstsläckaren
- Välj produkter med nyckelhålmärkning.

Vid behov: Erbjud stöd till förändring

Egenvårdsråd: Tipsa patienten om den information som finns på webbplats 1177.se och webbplats umo.se och/eller ge patienten broschyren "Dina levnadsvanor, Barn 6–12 år" eller "Dina levnadsvanor, Unga 13–17 år".

Dokumentation i journal

Dokumentera Enkel rådgivning om matvanor	
Samtalet	Vid sökord <i>Anamnes</i> och <i>Aktuellt</i> dokumenteras: • nuvarande matvanor (poäng i Kostindex) • att patienten fått generella råd • om patienten erbjudits stöd
Åtgärdskod	DV 141 Enkla råd om matvanor

Alkohol (Unga 13–17 år)

Enkel rådgivning, 1–5 minuter

Fråga om nuvarande alkoholvanor

Har du någon gång provat att dricka alkohol?

☐ Nej

☐ Ja

Bedömning

- Vid nej: Inget riskbruk.
- Vid ja: Riskbruk.

Återkoppla din bedömning av patientens svar

- Titta på svaren tillsammans. Säkerställ att det känns okej att prata om detta.
- Berätta hur du tolkar svaren – att det är positivt att patienten inte provat att dricka alkohol eller att all alkoholkonsumtion för unga under 18 år räknas som ett riskbruk.
- Patienter som svarat "ja" ska också få någon av dessa följdfrågor: Hur ofta? När hände det senast? Dricker du fortfarande alkohol?

Informera generellt

Informera om hälsovinster

Det finns enbart hälsovinster med att helt utesluta alkohol, till exempel: du sover bättre, din hjärna blir piggare, du får ett skarpare fokus och ett bättre minne, din hy blir friskare och du minskar risken att få akne, du minskar risken för olyckor, du får bättre psykisk hälsa och mindre risk för ångest och depression.

Generellt råd

Rådet till alla unga är att helt avstå från alkohol.

Vid behov: Erbjud stöd till förändring

Egenvårdsråd: Tipsa patienten om den information som finns på webbplats 1177.se och webbplatserna umo.se eller youmo.se och/eller ge patienten broschyren "Dina levnadsvanor, Unga 13–17 år".

Alkoholhjälp: Kontakta via 020-84 44 48 eller webbplats alkoholhjalpen.se.

Stöd till förändring: Erbjud *Rådgivande samtal*, i samband med besöket eller i uppföljande besök, i första hand hos dig eller hos kollega inom samma verksamhet.

Stöd till unga som utvecklat alkoholberoende eller har ett skadligt bruk:

Vid konstaterat beroende ska en orosanmälan till Socialtjänsten göras.

Dokumentation i journal

Dokumentera Enkel rådgivning om alkoholvanor	
Samtalet	Vid sökord <i>Anamnes</i> och <i>Aktuellt</i> dokumenteras: • om patienten någon gång provat att dricka alkohol, eller inte • att patienten fått generella råd • om patienten erbjudits stöd
Åtgärds kod	DV 121 Enkla råd om alkoholvanor.

Rådgivande samtal, 5–15 minuter

Utforska nuvarande alkoholvanor

Be patienten berätta mer om sina alkoholvanor, exempelvis med hjälp av dessa frågor:

- Hur ofta brukar du dricka alkohol?
- Av vilken anledning brukar du dricka alkohol?
- Vad brukar du vanligtvis dricka?
- Vid vilka tillfällen och/eller känslolägen brukar du dricka alkohol?

Utforska möjliga förändringar att arbeta med

Be patienten berätta mer om möjliga förändringar, exempelvis med hjälp av dessa frågor:

- Vad känner du till om hur alkohol kan påverka dig och din hälsa?
- Om du skulle ändra på något, vad skulle du helst vilja förändra?
- Hur tänker du kring att inte dricka alkohol alls?
- Vilka eventuella hinder finns för att göra en förändring?

Gör en realistisk plan

Be patienten berätta mer om vad nästa konkreta steg kan vara, exempelvis med hjälp av dessa frågor:

- Berätta – hur kommer du att göra?
- Vad blir ditt första steg?
- Vad ska du göra istället för att dricka alkohol, vid tillfällen då det kan vara lockande?
- Om du behöver stöd - Vilket stöd skulle du behöva för att kunna göra förändringen?

Ge tips och råd

För att ge tips och råd kan du med fördel använda den åldersanpassade broschyren *Dina levnadsvanor 13–17 år*.

Uppföljning

Samtalet ska följas upp, vid ett eller flera tillfällen, för att se hur det går och vid behov erbjuda mer stöd – exempelvis kontakt med Beroendemottagning, Region Gävleborg.

Dokumentation i journal

Dokumentera Rådgivande samtal vid riskbruk av alkohol	
Samtalet	Vid sökord <i>Anamnes</i> och <i>Aktuellt</i> dokumenteras: • dokumentera nuvarande alkoholvanor • vad som är överenskommet • när och hur uppföljning ska ske
Åtgärdskod	DV 122 Rådgivande samtal om alkoholvanor

Tobak och nikotin (Unga 13–17 år)

Enkel rådgivning, 1–5 minuter

Fråga om nuvarande tobaks- och nikotinvanor

Har du någon gång provat att röka eller snusa?

☐ Nej

☐ Ja

Bedömning

- Vid nej: Inget tobaksbruk.
- Vid ja: Tobaksbruk.

Återkoppla din bedömning av patientens svar

- Titta på svaren tillsammans. Säkerställ att det känns okej att prata om detta.
- Berätta hur du tolkar svaren – att det är positivt att patienten inte provat röka eller snusa, eller att allt tobaks- eller nikotinbruk innebär hälsorisker.
- Patienter som svarat "ja" ska också få någon av dessa följdfrågor: Hur ofta? När hände det senast? Röker/snudar du fortfarande?

Informera generellt

Informera om hälsovinster

När du slutar röka och snusa händer det bra saker i kroppen direkt: du känner dig piggare, du sover bättre, du minskar risken att känna oro och stress, din hud ser friskare ut och om du har akne kan det minska, du får bättre andedräkt, tänderna blir vitare och tandköttet blir friskare, du känner dofter och smaker bättre, din kondition blir bättre och du mår bättre psykiskt.

Generellt råd

Rådet till alla unga är att helt avstå från alla tobaks- och nikotinprodukter.

Tips till de som vill sluta på egen hand:

1. Bestäm ett datum.
2. Minska ner på dina produkter.
3. Anteckna när du röker/snudar.
4. Släng alla cigaretter och snusdosor.
5. Undvik vissa situationer, platser och ibland även vissa personer.
6. Bestäm vad du ska göra om du blir sugen.
7. Ät och drick ordentligt.
8. Våga känna suget.
9. Hjälp att slappna av.
10. Var stolt och belöna dig själv!

Vid behov: Erbjud stöd till förändring

Egenrådsråd: Tipsa patienten om den information som finns på webbplats 1177.se och webbplatserna umo.se eller yumo.se och/eller ge patienten broschyren "Dina levnadsvanor, Unga 13–17 år".

Stöd till förändring: Erbjud *Kvalificerat rådgivande samtal – Tobaksavvänjning* hos utbildad tobaksavvänjare. Erbjud det alternativ som passar bäst, utifrån patientens behov och förutsättningar:

Sluta-röka-linjen 020-84 00 00, eller slutarokalinjen.se

- Samtalsstöd med tobaksavvänjare, på flera språk. Vid tolkbehov; använd remissblankett på webbplatsen.
- Patienter tar själv kontakt via telefon eller webbplats.
- All kontakt är kostnadsfri och patienten kan vara helt anonym.

Tobaksavvänjning - Digital behandling i Tobakshjälpen (från 16 år), gruppbehandling eller individuell behandling

- Din kontaktväg: kontakta Hälsoorg via remiss.
- Patientens kontaktväg: kontakta Hälsoorg via växeln eller e-tjänster, webbplats 1177.se.

Dokumentation i journal

Dokumentera Enkel rådgivning om tobaks- och nikotinvanor	
Samtalet	Vid sökord <i>Anamnes</i> och <i>Aktuellt</i> dokumenteras: • om patienten någon gång provat att röka/snusa, eller inte • att patienten fått generella råd • om patienten erbjudits stöd
Åtgärdskod	DV 111 Enkla råd om tobaksbruk.