




|  |   |   |                              |                           |                              |  |
|--|---|---|------------------------------|---------------------------|------------------------------|--|
| <p style="text-align: center;"><b>TOBAK (FORTS.)</b></p> <p><b>Några goda skäl att sluta röka:</b></p> <p><b>Efter 48 timmar:</b> Du känner lukt och smak bättre.</p> <p><b>Efter 2–12 veckor:</b> Blodcirkulationen och lungkapaciteten förbättras. Huden får tillbaka sin friska färg.</p> <p><b>Efter ett år:</b> Risken för hjärtinfarkt har halverats.</p> <p><b>Efter tio år:</b> Risken för lungcancer har minskat med åtminstone två tredjedelar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilka är dina skäl att sluta röka?</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>MOTIVERANDE SAMTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möt patienten där han eller hon befinner sig</li> <li>• Öppna frågor: <i>Vad vet du om ...?</i><br/><i>Känner du till ...?</i><br/><i>Vill du veta mer om ...?</i></li> <li>• Reflektera och spegla svaren, och för patienten vidare i samtalet</li> <li>• Sammanfatta och planera framåt tillsammans med patienten</li> </ul> <p style="text-align: center;">Mer info: <a href="http://www.1177.se">www.1177.se</a>, tema Liv och hälsa</p> <p style="text-align: center;">  <b>BÄSTA LIVSPLATSEN</b><br/> <b>Region Halland</b><br/> <small>regionen@regionhalland.se • www.regionhalland.se</small> </p>  | <p style="text-align: center;"><b>LATHUND FÖR HÄLSOSAMTAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">  <b>BÄSTA LIVSPLATSEN</b><br/> <b>Region Halland</b> </p> |                              |                           |                              |  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>KOST – VIKT (FORTS.)</b></p> <p><b>Mätmetoder (vuxna)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BMI = vikt (kg) / längd x längd (m)<br/>Exempel: <math>\frac{90 \text{ kg}}{1,7 \text{ m} \times 1,7 \text{ m}} = \text{BMI } 31</math></li> <li>• Övervikt = BMI 25–29,9    Fetma = BMI <math>\geq 30</math></li> <li>• Normalvikt = BMI 18,5–24,9</li> <li>• Undervikt = BMI <math>&lt; 18,5</math></li> <li>• Midjemått = mäts stående efter utandning, mellan nedersta revbenskammen och höftkammen.</li> <li>• Hälsorisk: <b>Ökad risk</b>    <b>Påtagligt ökad risk</b></li> </ul> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: right;">Man    <math>\geq 94 \text{ cm}</math></td> <td style="width: 50%; text-align: right;">Kvinnor    <math>\geq 88 \text{ cm}</math></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: right;">Man    <math>\geq 102 \text{ cm}</math></td> <td style="width: 50%; text-align: right;">Kvinnor    <math>\geq 88 \text{ cm}</math></td> </tr> </table> | Man $\geq 94 \text{ cm}$  | Kvinnor $\geq 88 \text{ cm}$ | Man $\geq 102 \text{ cm}$ | Kvinnor $\geq 88 \text{ cm}$ |  |
| Man $\geq 94 \text{ cm}$   | Kvinnor $\geq 88 \text{ cm}$  |   |                              |                           |                              |  |
| Man $\geq 102 \text{ cm}$  | Kvinnor $\geq 88 \text{ cm}$  |   |                              |                           |                              |  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>ALKOHOL (FORTS.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bruk – lägre risk för skador</b><br/>Upp till 14 standardglas för män per vecka<br/>Upp till 9 standardglas för kvinnor</li> <li>• <b>Riskbruk – ökad risk för skador</b><br/>15–35 standardglas för män<br/>10–25 standardglas för kvinnor</li> <li>• <b>Intensivkonsumtion = 5 glas för män, 4 glas för kvinnor per konsumtionstillfälle</b><br/><b>Intensivkonsumtion &gt; 1 tillfälle/månad = ökad risk</b></li> </ul> <p>Ett <b>standardglas</b> innehåller: 15 cl vin eller 45 cl folköl eller 33 cl starköl eller 4 cl 40 % starksprit.</p> <p><i>För gravida är all alkoholkonsumtion definierat riskbruk.</i></p>   |   |                              |                           |                              |  |

| 1. TOBAK   | 4. FYSISK AKTIVITET  | 2. KOST – VIKT   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Röker du?</li> <li>• Snusar du?</li> <li>• Har du funderat på att förändra dina tobaksvanor?</li> <li>• Vill du ha hjälp med att sluta?</li> </ul> <p>Dokumentera tobaksstatus<br/>Hänvisa till tobaksavvänjning</p> <p><b>Mer info:</b><br/><a href="http://www.tobaksfakta.se">www.tobaksfakta.se</a></p> <p><b>Självhjälpsstöd:</b><br/><a href="http://www.slutarokalinjen.org">www.slutarokalinjen.org</a></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brukar du röra på dig? På vilket sätt, hur länge och hur ofta?</li> </ul> <p>Behov av ökad fysisk aktivitet?<br/>Förutsättningar? Motivationsgrad?</p> <p>Råd, recept och/eller remiss? Se FYSS och lokal aktivitetskatalog för Fysisk aktivitet på recept (FaR).</p> <p>Skriftlig ordination/recept ska innehålla <i>typen av aktivitet, hur ofta och hur länge den ska utövas, intensitet</i> samt när och hur <i>uppföljning</i> ska ske.</p> <p>FaR skrivs ut direkt i VAS eller på särskild receptblankett.<br/>Ordnation för FaR hittar du i VAS-manualen.</p> <p><b>Mer info:</b> <a href="http://www.fyss.se">www.fyss.se</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur ser dina matvanor ut? Berätta!</li> <li>• Funderar du på att förändra dina matvanor?</li> <li>• Vill du ha stöd att förändra dina matvanor?</li> </ul> <p><b>Kostråd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ät regelbundet</li> <li>- Ät mycket frukt och grönt (gärna 500 gr/dag)</li> <li>- Välj helst fullkorn när du äter bröd, pasta m.m.</li> <li>- Välj flytande margarin och olja</li> <li>- Välj nyckelhälsmat</li> <li>- Minska mängden läsk, kakor, godis och alkohol</li> <li>- Ät fisk (gärna 3ggr/vecka)</li> </ul>  |
| <h3>FYSISK AKTIVITET (FORTS.)</h3>   |  |  |
| <p><b>Rekommedationer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öka den dagliga vardagsmotionen</li> <li>• Minst 150 min/vecka alt. 75 min intensiv aktivitet/vecka för hälsofrämjande påverkan</li> <li>• 60–90 min/dag, måttligt intensiv, för att minska och/eller bibehålla vikt (energibalans)</li> </ul> <p><b>Exempel på stegmängd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 000–7 000 steg per dag = låg aktivitet</li> <li>• 7 500–10 000 steg = något aktiv</li> <li>• 10 000 steg eller fler = aktiv</li> </ul>  |  |  |

### 3. ALKOHOL

- Är det ok att jag ställer några frågor om dina alkoholvanor?
- Hur ofta dricker du alkohol?
- Hur många glas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?
- Har du funderat på att förändra dina alkoholvanor?
- Vill du ha stöd att förändra dem?

Se även frågeformuläret Audit som kan användas som underlag för samtal om alkoholvanor.

**Mer info:**

[www.alkoholprofilen.se](http://www.alkoholprofilen.se)  
[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)

