

Stöd för tolkning av *Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor*

Stöd för tolkning av frågeformuläret har utformats enligt Socialstyrelsens [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor](#). Riktlinjerna omfattar fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och tobak. För mer information se [regional vårdriktlinje](#) samt [terapirekommendationer](#). Övriga frågeställningar i Region Hallands frågeformulär (om stress och sömn) är andra faktorer som påverkar hälsan. Arbetet med levnadsvanor ska dokumenteras i VAS, se VAS-hjälpen alternativt VAS-manual för Levnadsvanor och VAS-manual för Fysisk aktivitet på recept (FaR).

Fysisk aktivitet

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd? Det kan till exempel vara löpning, bollsport eller motionsgymnastik.

- Ingen tid alls
- Mindre än 30 minuter
- 0,5–1 timme
- 1–1,5 timmar
- 1,5–2 timmar
- 2 timmar eller mer

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion? Hit räknas aktiviteter som gör dig varm och ökar din puls och andhämtning. Det kan till exempel vara att promenera, cykla eller arbeta i trädgården.

- Ingen tid alls
- Mindre än 30 minuter
- 0,5–1 timme
- 1–1,5 timme
- 1,5–2,5 timmar
- 2,5–5 timmar
- 5 timmar eller mer

Definitioner

Vid beräkning av den fysiska aktivitetsnivån ska antalet minuter vardagsmotion och fysisk träning läggas ihop. **Tiden för fysisk träning räknas som dubbel tid**, till exempel blir 45 min löpning plus 120 minuter promenad 210 minuter (90 + 120 = 210).

För vuxna rekommenderas

- Pulshöjande fysisk aktivitet minst **150 minuter per vecka på måttlig intensitet** eller minst **75 minuter på hög intensitet** per vecka
- Styrketräning 2 ggr per vecka
- För personer över 65 år rekommenderas multikomponent fysisk aktivitet för att bevara fysisk funktion och förebygga fall
- Aktiviteten bör spridas över veckan
- Begränsa stillasittandet

All tid räknas!

För diagnosspecifika rekommendationer se [FYSS](#).

Dokumentation i VAS

Sökord fysisk aktivitetsnivå - dokumentera om ingen bedömning gjorts alt. nuvarande fysisk aktivitetsnivå:

F0 Risknivå ej bedömd (patientens fysiska aktivitetsnivå har inte bedömts)

F1 Tillräcklig (rekommenderad) fysisk aktivitet

F2 Otillräcklig fysisk aktivitet

F3 Fysiskt inaktiv

Sökord fysisk aktivitetsrådgivning – dokumentera åtgärd:

DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet

DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet på recept (FaR) ska förskrivas i VAS, se VAS-hjälpen eller VAS-manual alternativt VAS-utbildning i kompetensportalen.

Mat

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger per dag eller oftare (3 p)
- En gång per dag (2 p)
- Några gånger i veckan (1 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0 p)

2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice, etc)?

- Två gånger per dag eller oftare (3 p)
- En gång per dag (2 p)
- Några gånger i veckan (1 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0 p)

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (3 p)
- Två gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan (1 p)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (0 p)

4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- Två gånger per dag eller oftare (0 p)
- En gång per dag (1 p)
- Några gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (3 p)

5. Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Definitioner

De frågor som används är **Socialstyrelsens kostindexfrågor** som är till för att göra en första bedömning av om en patient har ohälsosamma matvanor, och att kunna erbjuda ett utökat stöd till personer som har identifierats med betydande ohälsosamma matvanor. Poängen räknas samman.

- **0–4 poäng** pekar mot att patienten har betydande ohälsosamma matvanor
- **9–12 poäng** pekar mot att patienten i stort sett följer rekommendationerna för hälsosamma matvanor.

Frågan om frukost är inte poängberäknad, men adderar en dimension till bedömningen av matvanorna. Att regelbundet äta frukost kan leda till ett mer balanserat matintag och val av mindre energität mat under resten av dagen. **Personer som sällan äter frukost och som samtidigt har lågt kostindex ska ges särskild uppmärksamhet.**

Livsmedelsverkets råd om hälsosamma matvanor baseras på de senaste nordiska näringsrekommendationerna från 2012 (NNR 2012):

Öka	Byt ut	Minska
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	Magra mejeri- produkter
Nötter och frön		Salt Alkohol

Dokumentation i VAS

Sökord kostvanor – dokumentera om ingen bedömning gjorts alt. nuvarande matvanor:

K0 Risknivå ej bedömd (patientens matvanor har inte bedömts)

K1 Följer i stort rekommendationer (9-12 poäng)

K2 Betydande ohälsosamma matvanor (0-4 poäng och bör särskilt uppmärksammas)

Sökord kostrådgivning – dokumentera åtgärd:

DV141 Enkla råd om matvanor

DV142 Rådgivande samtal om matvanor

DV143 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

Tobak

1. Mina rökvanor:

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker dagligen:
 - 1–9 cigaretter per dag
 - 10–19 cigaretter per dag
 - 20 eller fler cigaretter per dag

2. Mina snusvanor:

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar men inte dagligen
- Jag snusar dagligen:
 - 1–3 dosor per vecka
 - 4–6 dosor per vecka
 - 7 eller fler dosor per vecka

Definitioner

Tobaksbruk

Konsumtion av röktobak (cigarett, pipa, cigarill, cigarr) eller rökfri tobak (snus eller tuggtobak). Vattenpipa räknas som tobaksbruk i det fall tobak ingår i den blandning som inhaleras.

Rökning

Allt tobaksbruk där rök inhaleras

Rökare

Person som röker eller som slutat röka för mindre än 6 månader sen

Före detta rökare

Avser en person som slutat röka för mer än 6 månader sen

Dokumentation i VAS

Sökord *tobaksvanor* – dokumentera tobaksvanor och tidpunkt om patienten slutat:

R0 Har aldrig varit rökare

R1 Slutat röka för >6 månader sen

R2 Slutat röka för <6 månader sen

R3 Röker då och då

R4 Dagligrökare

S0 Har aldrig varit snusare

S1 Slutat snusa för >6 månader sen

S2 Slutat snusa för <6 månader sen

S3 Snusar då och då

S4 Dagligsnusare

Sökord *tobaksrådgivning* – dokumentera åtgärd:

DV111 Enkla råd om tobak

DV112 Rådgivande samtal om tobak

DV113 Kvalificerat rådgivande samtal om tobak

Alkohol

1. Hur många standardglas dricker du under en vanlig vecka?

- Jag dricker inte alkohol
- Mindre än ett standardglas
- 1–4 standardglas
- 5–9 standardglas
- 10–14 standardglas
- 15 eller fler standardglas

2. Hur ofta dricker du som är kvinna fyra, och du som är man fem standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

Definitioner

All alkoholkonsumtion innebär en hälsorisk. Ur hälsosynpunkt gäller ”ju mindre desto bättre”. Med **riskbruk av alkohol** menas en alkoholkonsumtion som innebär en kraftigt ökad risk för sjukdom, för tidig död, alkoholberoende och sänkt livskvalitet.

För att jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker används måttet standardglas. Ett standardglas innehåller alkohol motsvarande 50 cl folköl, 33 cl starköl, 12-15 cl vin, 8 cl starkvin eller 4 cl starksprit.



Riskbruk

Kvinnor

mer än 9 standardglas per vecka eller mer än 3 standardglas vid ett och samma tillfälle (intensivkonsumtion/berusningsdrickande)

Män

mer än 14 standardglas per vecka eller mer än 4 standardglas vid ett och samma tillfälle

För gravida definieras all alkoholkonsumtion som riskbruk.

Riskbruk av alkohol kan också bedömas föreligga när **AUDIT-C*** överstiger **4 poäng för kvinnor**, och **5 poäng för män**, eller **fullständigt AUDIT överstiger 6 poäng för kvinnor**, och **8 poäng för män**.

Dokumentation i VAS

Sökord *alkoholvanor* - dokumentera om ingen bedömning gjorts alt. nuvarande alkoholvanor:

A0 Risknivå ej bedömd (patientens alkoholvanor har inte bedömts)

A1 Dricker ej alkohol

A2 Lägre risk alkoholvanor

A3 Riskbruk

Sökord alkoholrådgivning – dokumentera åtgärd:

DV121 Enkla råd om alkoholvanor

DV122 Rådgivande samtal om alkoholvanor

DV123 Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor

* *AUDIT* står för *Alcohol Use Disorder Identification Test* och används för att bedöma riskabelt eller skadligt alkoholbruk. *AUDIT-C* är en förkortad variant, där endast de tre första frågorna finns med, de som handlar om konsumtion.