

Svenska Läkaresällskapet

# GULDKORN

*För alla – för ett hälsosammare liv*



För dig eller  
anhörig med  
psykisk ohälsa

TOBAK

*Du håller nu ett Guldkorn i din hand! Det är en skrift som syftar till att ge hjälp och stöd för hälsosamma levnadsvanor vid samtidig psykisk ohälsa. Ursprungligen utarbetades den 2017 som ett verktyg, för läkare och annan vårdpersonal, vid kontakter med patienter med psykiatrisk sjukdom eller psykisk ohälsa. År 2020 tillkom en patientversion. Den du håller i din hand är en omarbetad version.*

ALKOHOL

*Här uppmärksammas viktiga fakta och råd om levnadsvanor till dig som har aktuell psykisk ohälsa och med behov av stöd för att uppnå och bibehålla hälsosamma levnadsvanor. Här lyfts även mindre kända fakta så kallade ”små guldkorn” som exempelvis vad som händer med vissa mediciner och deras effekt när man är rökare.*

FYSISK  
AKTIVITET

*Guldkorn har utarbetats av Svenska Läkaresällskapets Levnadsvaneprojekt på uppdrag av Socialstyrelsens implementering av Socialstyrelsens nationella riktlinjer ”Vård vid ohälsosamma levnadsvanor”.*

MAT-  
VANOR

# PSYKISK OHÄLSA OCH TOBAKS- OCH NIKOTINBRUK

*All regelbunden användning av tobaks- och nikotinprodukter skadar din hälsa, såväl kroppslig som psykisk. E-cigarettor och vattenpipa utgör inte undantag. Är du gravid, ammar eller har en allvarlig sjukdom så påverkar även tillfälligt bruk din hälsa negativt. Både tobaks- och nikotinsnus är också hälsovådligt och riskerna bör jämföras med att inte snusa snarare än med att röka. Alla tobaks- och nikotinprodukter innehåller nikotin som är giftigt, starkt beroendeframkallande och kan innebära risker för hälsan.*

## **Kolla dig själv och ditt tobaksbruk:**

- Jag har aldrig använt någon tobak/nikotin.
- Jag har slutat för mindre än sex månader sedan.
- Jag har slutat för mer än sex månader sedan.
- Jag använder, men inte dagligen.
- Jag använder dagligen: Hur mycket eller hur många?

## VISSTE DU ATT

- Nikotin stressar kroppen genom att höja hjärtfrekvensen, blodtrycket och försämra blodcirkulationen.
- Rökning kan förvärra depression och ångest.
- Rökning är vanligare hos personer med psykisk ohälsa/psykisk sjukdom.
- Sömnen påverkas negativt av tobaksbruk.
- Rökning kan påverka effekten av vissa läkemedel, däribland psykofarmaka. Ta gärna upp det med din läkare.



*Det är  
aldrig  
försent att  
sluta röka!*

## VAD HÄNDER EFTER RÖKSTOPP?

TOBAK

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>20 minuter</b>       | Ditt blodtryck och din puls har gått ner till lägre nivåer.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>12 timmar</b>        | Kolmonoxidhalten i ditt blod har blivit normal. I och med det får syret mer plats och syrehalten i blodet ökar.                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>24 timmar</b>        | Du har sparat kostnaden för ett cigarettpaket, om du tidigare rökt ett paket om dagen.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>2 veckor – 3 mån</b> | Din blodcirkulation och lungfunktion har blivit bättre så du orkar mer. Din hosta och andfåddhet har börjat minska. Du har minskat riskerna för komplikationer i samband med operation.                                                                                                                                                          |
| <b>4 – 6 månader</b>    | Du har fått en friare tillvaro och risken för återfall har minskat väsentligt. Hos de flesta är alla eventuella besvär eller svårigheter efter rökstoppet borta.                                                                                                                                                                                 |
| <b>1 år</b>             | Risken för att du ska drabbas av hjärtkärlsjukdomar så som hjärtinfarkt och stroke har minskat kraftigt. Efter fyra år är risken nästan halverad jämfört med om du hade fortsatt att röka. Om du tidigare rökte ett paket om dagen har du nu sparat ca 25 000 kr.                                                                                |
| <b>5 år</b>             | Risken för att du ska drabbas av en stroke är nu betydligt lägre och inom femton år är risken den samma som hos den som aldrig rökt.                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10 år</b>            | Risken för att du ska drabbas av lungcancer har nu minskat med hälften jämfört med om du fortsatt att röka. Risken för cancer i munnen, halsen, matstrupen, urinblåsan, livmoderhalsen och bukspottskörteln har också minskat. Du har fått ett rikare och friare liv och förbättrat din hälsa avsevärt jämfört med om du hade fortsatt att röka. |

Källa: [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)

## Stöd

Din vårdkontakt, exempelvis på din vård- eller hälso-central eller din psykiatriska mottagning.

- [www.1177.se](http://www.1177.se)

## Tips

- Bryt, pausa eller undvik vanor och situationer som du förknippar med nikotin och tobak. Genom att sluta använda nikotin och tobak sparar du både hälsa och pengar.

**Min planering för att bli tobaks- och nikotinfri:**



# PSYKISK OHÄLSA OCH ALKOHOL

*Riskbruk är ett bruk av alkohol som ökar risken för skadliga fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser. Någon helt riskfri alkoholkonsumtion finns inte.*

## **Riskbruk av alkohol definieras enligt Socialstyrelsen:**

- 10 standardglas eller fler per vecka
- eller 4 standardglas vid ett och samma tillfälle, så kallad intensivkonsumtion.

## **Tänk på:**

- För vissa och i vissa skeenden i livet, exempelvis vid graviditet eller vid svår sjukdom är rådet att helt avstå från alkohol.
- Är du minderårig bör du helt avstå alkohol.

ALKOHOL

**Ett standardglas innehåller 12 gram alkohol och motsvarar:**



2 flaskor  
lättöl

eller



50 cl  
folköl

eller



33 cl  
starköl

eller



12 cl  
vin

eller



8 cl  
starkvin

eller



4 cl  
sprit

**Hur mycket innehåller flaskan och boxen?**

En Bag-in-box (3 liter): 24 standardglas

En flaska vin (75 cl): 5-6 standardglas



**KOLLA DIG SJÄLV:**

- Hur ofta dricker du mer än 10 standardglas per vecka eller 4 standardglas vid samma tillfälle?
- Har du tidigare haft någon period i livet med för mycket alkohol?
- Har du i så fall sökt eller fått hjälp någon gång för detta?



## VISSTE DU ATT

- Alkohol påverkar hjärnans belöningssystem vilket gör att man snabbt kan bli beroende.
- Vissa läkemedel som i sig ger dåsighet kan även sänka koncentration redan vid mindre alkoholmängder.
- Alkoholpåverkan ligger bakom en stor del av händelser med våld och olycksfall.
- Alkohol höjer blodtrycket vilket i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom.
- Alkohol är kopplat till många olika sjukdomar och hälsoproblem, däribland flera olika former av cancer.

### *Alkoholbruk kan påverka och ofta förvärra:*

- Psykisk ohälsa som depression, ångest och självmordsrisk.
- Stress och sömnproblem.

## Stöd

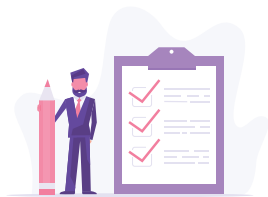
Din kontakt i vården, exempelvis din vårdcentral.

- [www.1177.se](http://www.1177.se)
- [www.riddargatan.se](http://www.riddargatan.se)
- [www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se), Tel. 020-84 44 48
- [www.aa.se](http://www.aa.se)



**Goda råd kring alkoholvanor:**

- Välj dryck med lägre alkoholhalt.
- Drick enbart alkoholfritt efter vissa klockslag.
- Hitta aktiviteter som inte förknippas med alkohol.
- Skriv ner dina mål och hur du vill gå tillväga.
- Det finns god hjälp att få om du är orolig för din alkoholkonsumtion. Se föregående sida.

**Min planering för min egen alkoholkonsumtion:**

# FYSISK AKTIVITET

*All kroppslig rörelse är fysisk aktivitet och påverkar hela hälsan på ett positivt sätt.*

## **Rekommendationer för fysisk aktivitet för alla är:**

*Att vara fysiskt aktiv mellan 150 och 300 minuter i veckan på en måttlig nivå  
eller att vara fysiskt aktiv 75 till 150 minuter i veckan på en hög intensitetsnivå.*

- Aktiviteten ska vara pulshöjande.
- Gör muskelstärkande aktiviteter minst två gånger i veckan.
- Var så aktiv som tillståndet medger om du har en sjukdom eller funktionsvariation.
- Ta regelbundet pauser från stillasittande.



FYSISK  
AKTIVITET

## VISSTE DU ATT

- Fysisk aktivitet förbättrar din sömn.
- Fysisk aktivitet kan vara behandling vid depression och vid vissa typer av ångest.
- Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för en lång rad kroppsliga sjukdomar.
- Regelbunden fysisk aktivitet ger dig bättre hälsa som helhet.
- Fysisk ansträngningsnivå är individuell och anpassas efter din förmåga och dagsform.

**KOLLA DIG SJÄLV:** *När du rekommenderad nivå eller behöver du göra en förändring?*

| Hur mycket tid ägnar du åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport? |       |             | Hur mycket tid ägnar du åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete?<br>Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången) |           |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| Träning (minuter)                                                                                                       |       |             | Vardagsmotion (minuter)                                                                                                                         |           |       |
| Måndag                                                                                                                  |       |             | Måndag                                                                                                                                          |           |       |
| Tisdag                                                                                                                  |       |             | Tisdag                                                                                                                                          |           |       |
| Onsdag                                                                                                                  |       |             | Onsdag                                                                                                                                          |           |       |
| Torsdag                                                                                                                 |       |             | Torsdag                                                                                                                                         |           |       |
| Fredag                                                                                                                  |       |             | Fredag                                                                                                                                          |           |       |
| Lördag                                                                                                                  |       |             | Lördag                                                                                                                                          |           |       |
| Söndag                                                                                                                  |       |             | Söndag                                                                                                                                          |           |       |
| Totalt                                                                                                                  | ----- | x 2 = ----- |                                                                                                                                                 | + ----- = | ----- |

## Stöd

- Behöver du hjälp med att komma igång? Be din sjukvårdskontakt om ett FaR (Fysisk aktivitet på recept).
- FYSS = Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. ([www.fyss.se](http://www.fyss.se))
- Fysisk aktivitet som medicin – en version för allmänheten av FYSS (Sisu Idrottsböcker 2018).

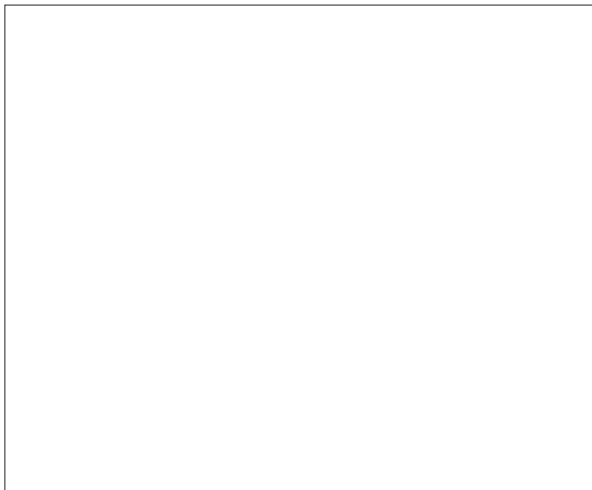


## Tips

- Använd stegräknare eller annan aktivitetsmätare för att dokumentera din fysiska aktivitet.
- Skaffa dig en träningskompis eller delta i organiserade aktiviteter.
- Minska ditt stillasittande, tänk på att ta rörelsepauiser vid till exempel kontorsarbete.
- Öka dina aktiviteter i vardagen, gå eller cykla om möjligt.
- Ta trapporna istället för hissen.
- Det bästa träningen är den som blir av.
- All rörelse räknas och gör nytta.
- Om du vill ha tips, läs mer på sidan *Fysisk aktivitet och träning* på [1177.se](http://1177.se)

FYSISK  
AKTIVITET

**Min planering för att vara fysiskt aktiv:**



*All rörelse  
är värdefull!*

FYSISK  
AKTIVITET



# MATVANOR

*Matvanor räknas som ohälsosamma när de inte svarar mot ditt närings- eller energibehov.*



## VISSTE DU ATT

- Matvanor har stor påverkan på vår hälsa där den psykiska hälsan kan förbättras av en bra och balanserad kost.
- Våra matvanor är den livsstilsfaktor som orsakar mest sjukdom och död.
- Vart femte dödsfall skulle kunna förebyggas med hälsosammare matvanor, framför allt de som orsakats av hjärtkärlsjukdom och cancer.
- Fråga din läkare om det är några livsmedel som du bör undvika att kombinera med din förskrivna medicinering. Till exempel kan grapefrukt hämma nedbrytningen av vissa lugnande läkemedel samt en del läkemedel mot epilepsi. Effekten kvarstår upp till tre dygn efter ett glas juice.

MAT-  
VANOR

### Se över dina matvanor vid:

- Depression och ångest.
- Sömnstörning och eventuellt ätande nattetid.
- Störd dygnsrytm vilket kan påverka när du äter och/ eller när du tar din medicin.
- Känslostyrt ätande till exempel tröstätande eller bristande aptit.
- Viktuppgång eller viktnedgång.
- Muntorrhet som kan leda till ökat intag av söta drycker.
- Stort intag av ”tomma kalorier ” ex. läsk, chips, godis och även alkohol.





## KOLLA DIG SJÄLV HÄR:

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. HUR OFTA ÄTER DU GRÖNSAKER ELLER ROTFRUKTER?</b>                                                                              | <b>4. HUR OFTA ÄTER DU KAKOR, CHOKLAD, GODIS, CHIPS ELLER LÄSK?</b>                                                                                                                                                                                |
| Två gånger varje dag eller mer (3p)<br>En gång varje dag (2p)<br>Några gånger i veckan (1p)<br>En gång i veckan eller mindre (0p)   | Två gånger varje dag eller oftare (0p)<br>En gång varje dag (1p)<br>Några gånger i veckan (2p)<br>En gång i veckan eller mindre (3p)                                                                                                               |
| <b>2. HUR OFTA ÄTER DU FRUKT ELLER BÄR?</b>                                                                                         | <b>5. HUR OFTA ÄTER DU FRUKOST?</b><br><i>Frågan är inte poängsatt men ger en bild av dina kostvanor. Om du inte äter frukost kan det vara av värde att införa det.</i>                                                                            |
| Två gånger varje dag eller mer (3p)<br>En gång varje dag (2p)<br>Några gånger i veckan (1p)<br>En gång i veckan eller mindre (0p)   | Varje morgon<br>Nästan varje morgon<br>Några gånger i veckan<br>En gång i veckan eller mindre                                                                                                                                                      |
| <b>3. HUR OFTA ÄTER DU FISK ELLER SKALDJUR?</b>                                                                                     | Räkna ihop dina poäng och se hur du ligger till med dina matvanor.<br><br><b>Tolkning av kostindex</b><br>0–4 poäng; du har ohälsosamma matvanor.<br>5–8 poäng; du behöver göra en åtgärd.<br>9–12 poäng; indikerar att du har hälsosamma matvanor |
| Tre gånger i veckan eller mer (3p)<br>Två gånger i veckan (2p)<br>En gång i veckan (1p)<br>Några gånger i månaden eller mindre (0p) |                                                                                                                                                                                                                                                    |

MAT-  
VANOR

## Hitta ditt sätt – att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



### MER

grönsaker  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



### BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



### MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol

 Livsmedelsverket

### Stöd

- [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)
- [www.livsmedelsverket.se/hitta-ditt-satt](http://www.livsmedelsverket.se/hitta-ditt-satt)
- [www.hfsnatverket.se](http://www.hfsnatverket.se)
- [www.vardguiden1177.se](http://www.vardguiden1177.se)

### Tips

- Belöna dig med något annat än med mat.
- Planera veckans matsedel och handla utifrån den planeringen om möjligt.
- Planera för en månad med förbättrade nya matvanor. Vill du ha hjälp med att hitta lagom mängd är tallriksmodellen en bra början.



**Min planering för att förbättra mina matvanor:**

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a plan to improve eating habits.

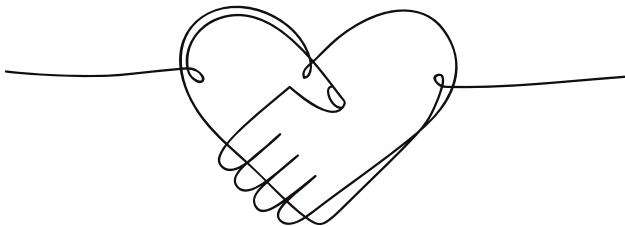


MAT-  
VANOR

*Vi önskar dig lycka till med att förändra dina levnadsvanor på det sätt som du önskar och det som passar bäst för att ge dig en god hälsa.*

*Tå hjälp av vården och av nära och kära och framför allt dig själv!*

*Jill Taube och Lilian Lindberg  
Svenska Läkaresällskapetets Levnadsvaneprojekt*



Svenska  
Läkaresällskapet