

Svenska Läkaresällskapet

GULDKORN

i arbetet med levnadsvanor och psykisk ohälsa



För dig som
arbetar i
hälso- och
sjukvården

TOBAK

Guldorn är en publikation som gavs ut första gången 2017. Revidering har gjorts 2020 och 2024. Detta är 2024 års revidering som ersätter tidigare versioner. Guldorn har utarbetats för att uppmärksamma viktiga fakta och råd om levnadsvanor till patienter med psykisk ohälsa, oavsett var kontakten sker.

ALKOHOL

Målgruppen är framför allt läkare i första hand inom psykiatri, allmänmedicin och företagshälsovård, men materialet kan användas av andra yrkeskategorier och inom andra vårdområden. Publikationen lyfter fram mindre kända fakta, exempelvis interaktioner mellan ämnen i tobak och vissa psykofarmaka och samband mellan ohälsosamma matvanor och psykisk ohälsa.

FYSISK AKTIVITET

Ambitionen är inte att ersätta befintligt material eller annat stöd vid implementering eller att vara en fullständig guide vid råd om exempelvis tobaksstopp eller fysisk aktivitet på recept (FaR). Här hänvisas till andra källor och dessa finns delvis också under rubriken "Inventering & mer info", som återkommer vid de fyra levnadsvanorna i manualen.

Publikationen har utarbetats inom ramen för Svenska Läkaresällskapets Levnadsvaneprojekt som på uppdrag av Socialstyrelsen syftar till att implementera de Nationella riktlinjerna Vård vid ohälsosamma levnadsvanor - Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser för sjukdomsprevention och behandling.

MAT- VANOR

PSYKISK OHÄLSA & TOBAKS- OCH NIKOTINBRUK

Definition

All form av rökning, inklusive vattenpipa samt snusning och nikotin skadar hälsan.

Anamnes

(Förslag för frågor om rökning men kan anpassas för allt tobaksbruk)

- Aldrig varit rökare.
- Slutat röka för mer än 6 månader sedan.
- Slutat röka för mindre än 6 månader sedan.
- Röker, men inte dagligen.
- Röker dagligen:
 - 1–9 cigaretter*
 - 10–19 cigaretter*
 - 20 eller fler cigaretter*
- Om patienten röker; fråga sedan hur länge?
- Om patienten slutat; fråga när?
- Förekommer rökning natttid?

FAKTA

- Samband mellan rökning och framförallt ångest och depression är tydligt. Även rökstopp kan i sig bidra till tillfällig nedstämdhet/depression.
- Det är vanligare med rökning bland personer med psykisk ohälsa jämfört med övrig befolkning.
- Benspyren i tobaksrök ökar nedbrytning av vissa psyko-farmaka vilket medför att rökare kan behöva högre doser.
- Vid rökstopp upphör induktionen och koncentrationen stiger liksom läkemedelseffekten med risk för biverkningar.

LÄKEMEDEL VID RÖKAVVÄNJNING

Nikotinläkemedel (finns i flera beredningsformer)

- Nikotinläkemedel under ett försök till rökstopp nästan fördubblar möjligheten att bli permanent rökfri.

Zyban (Bupropion)

- Hämmar många psykofarmakas metabolism där dossänkning kan bli aktuell för till exempel antidepressiva.
- Kontraindicerat vid anamnes/risk för krampanfall, ätstörning, bipolär sjukdom, samtidig användning av MAO-hämmare.

Champix (Vareniklin)

- Har färre övriga läkemedelsinteraktioner än Bupropion.

Att tänka på!

Rökare och snusare upplever ofta att nikotinet lugnar. Dock är det abstinensen som dämpas och ger därmed minskad oro och ångest. Sömnstörning kan bero på tobaksabstinens nattetid.

Inventering och mer information

Finns tobaksavvänjare tillgänglig? Policy i slutenvård?

Rökfritt sjukhus eller andra strategier för att stötta patienter att bli rök- och snusfria?

- www.slutarokalinjen.se
- www.1177.se
- www.hfsnatverket.se
- www.psykologermottobak.org
- www.tobaksfakta.se

Diagnos och KVÅ-koder

- Z72.0 Tobaksbruk
- DV112 Rådgivande samtal om tobak
- DV113 Kvalificerat rådgivande samtal om tobak

Referenser

- www.fass.se





PSYKISK OHÄLSA & ALKOHOL

Definition riskbruk av alkohol

- 10 standardglas eller fler per vecka.
- 4 standardglas vid ett och samma tillfälle, (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller mer.
- Dessa råd gäller både för män och kvinnor.
- För vissa patienter, är rekommendationen att helt avstå. Exempelvis under graviditet, för personer med vissa sjukdomar och för unga under 18 år.

Anamnes

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

1. *Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?*
2. *Hur ofta dricker du mer än 4 glas per tillfälle?*

ALKOHOL

FAKTA

- Ökad risk för depression, olycksfall och suicid.
- Alkohol och nikotin påverkar samma belöningssystem i hjärnan.
- Läkemedel som t.ex. antihistaminer, antidepressiva och antipsykotika som i sig ger dåsighet, kan sänka koncentration förmåga och vakenhetsgrad redan vid måttliga alkoholmängder.
- Vid vissa smärtstillande finns risk för andningsdepression.
- Iaktta interaktioner mellan alkohol och psykofarmaka, exempelvis centralstimulerande läkemedel.

Läkemedel mot alkoholberoende

- Disulfiram (Antabus)
- Akamprosats (Campral)
- Naltrexon (Naltrexon) och Nalmefen (Selincro)

För samtliga preparat gäller försiktighet vid tidigare depressioner, suicidförsök, psykos, leversjukdom, opioidberoende, sedativa samt hypnotika. Var god se FASS.

Att tänka på!

Alkoholbruk kan påverka och ofta förvärra

- Depressionssjukdomar och ångestsyndrom
- Sömnstörningar
- Somatisk samsjuklighet

*Det finns
ingen gräns
för riskfri
alkohol-
konsumtion!*

ALKOHOL

Inventering och mer information

Tillgänglig alkoholrådgivning och alkohol/beroendemottagningar i kommunen/regionen.

- www.1177.se
- www.alkohollinjen.se

Diagnos och KVÅ-koder

- Z72.1 Alkoholbruk
- DV122 Rådgivande samtal om alkohol
- DV123 Kvalificerat rådgivande samtal om alkohol

Referenser

- www.socialstyrelsen.se
- www.fass.se
- www.riddargatan1.se

PSYKISK OHÄLSA & FYSISK AKTIVITET

Definition otillräcklig fysisk aktivitet

Intervallerna är 150-300 minuter av måttligt pulshöjande fysisk aktivitet eller 75-150 minuter av hög intensitet.

Anamnes

- Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? (A)
- Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid minst 10 minuter åt gången. (B)

AKTIVITETSMINUTER ANGES ENLIGT FASTA ALTERNATIV

A) FYSISK TRÄNING

- 0 minuter/ Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter
- 60-90 minuter
- 90-120 minuter
- Mer än 120 minuter

Antal minuter:

B) VARDAGSMOTION

- 0 minuter/ Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter
- 60-90 minuter
- 90-120 minuter
- Mer än 120 minuter
- Mer än 300 minuter

Antal minuter:

FYSISK
AKTIVITET

FAKTA

- Allmänna rekommendationer för pulshöjande fysisk aktivitet är 150-300 minuter i veckan.
- Fysisk aktivitet har effekt primärpreventivt, är behandlande och har även sekundärpreventiv effekt vid depression samt vid vissa typer av ångesttillstånd.
- Personer med psykisk ohälsa har som helhet sämre hälsa och förkortad förväntad livslängd, varför en ökad nivå av fysisk aktivitet är motiverat i de flesta fall.
- Metabolt syndrom och hjärt-kärlsjukdom är exempel på bidragande orsaker till förkortad livslängd hos personer med svår psykiatrisk sjukdom.
- Förbättrade levnadsvanor med ökad nivå av fysisk aktivitet är gynnsamt.

*“ All rörelse
är värdefull
och fysisk
ansträngningsnivå
är individuell! ”*

Att tänka på!

Bristande fysisk aktivitet kan påverka

- Sömn
- Kondition
- Psykiskt mående och välbefinnande
- Symptomatologin vid i stort sett alla psykiatriska diagnoser

Inventering och mer information

Finns särskild person på din vårdinrättning som ansvarar för fysisk aktivitet och FaR?

Finns ordnade aktiviteter i patientens närmiljö eller via patientföreningar?

Använd gärna hjälpmedel som Fysisk aktivitet på recept (FaR,) stegräknare, motionsdagbok osv.

Diagnos och KVÅ-koder

- Z72.3 Brist på fysisk träning
- DV132 Rådgivande samtal gällande fysisk aktivitet
- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal gällande fysisk aktivitet
- DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

Referenser

- www.fysss.se

FYSISK
AKTIVITET



PSYKISK OHÄLSA & MATVANOR

Definition av ohälsosamma matvanor är individuellt:

Ohälsosamma matvanor är när energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform eller måltidsmönster inte svarar till individens behov.

ANAMNES

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

- Två gånger varje dag eller mer (3p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)

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

- Två gånger varje dag eller mer (3p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)

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

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

4. Hur ofta äter du kakor, choklad, godis, chips eller läsk?

- Två gånger varje dag eller oftare (0p)
- En gång varje dag (1p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mindre (3p)

5. Hur ofta äter du frukost?

- Varje morgon
- Nästan varje morgon
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mindre

TOTAL POÄNG FRÅN KOSTINDEX

9–12 poäng tyder på att patienten i stort följer rekommendationerna.

5–8 poäng tyder på att patienten behöver en individuell bedömning.

0–4 poäng tyder på att patienten har betydande ohälsosamma matvanor.

- Frågan om frukost är inte poängsatt men säger något om måltidsordning och planering.

FAKTA

- Behandling med psykofarmaka kan ge viktökning och muntorrhet.
- Grapefrukt hämmar nedbrytningen av vissa läkemedel som antiepileptika och bensodiazepiner. Effekten kvarstår upp till 3 dygn efter ett glas juice.



Att tänka på!

Kartlägga matvanor vid

- Depression och ångest
- Sömnstörning med eventuell nattätning
- Störd dygnsrytm vilket påverkar mat- och medicintider
- Känslostyrt ätande exempelvis tröstätande eller bristande aptit
- Kraftig viktuppgång eller viktnedgång
- Muntorrhet som kan leda till ökat intag av söta drycker

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

Inventering och mer information

Finns tillgång till dietist eller gruppverksamhet på plats?

- www.socialstyrelsen.se
- www.livsmedelsverket.se
- www.hfsnatverket.se
- www.vardguiden1177.se

Diagnos och KVÅ-koder

- Z72.4 Olämplig diet och olämpliga matvanor
- DV142 Rådgivande samtal om matvanor
- DV143 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

Referenser

- www.1177.se
- www.fass.se

Tack för din uppmärksamhet!

Vi hoppas att den här manualen har hjälpt dig att tänka på:

Psykisk ohälsa då du träffar en patient
med ohälsosamma levnadsvanor.

Ohälsosamma levnadsvanor då du träffar en
patient med psykisk ohälsa.

*Fyll Taube och Lilian Lindberg
Svenska Läkaresällskapetets Levnadsvaneprojekt 2024*



Svenska
Läkaresällskapet