

# Samtal om hälsa

[www.regiondalarna.se/samtalomhalsa](http://www.regiondalarna.se/samtalomhalsa)

**Personalmaterial**

Rekommendationerna i materialet är riktade till vuxna med ohälsosamma levnadsvanor, med eller utan annan riskfaktor eller andra tillstånd. För vissa högriskgrupper kan andra rekommendationer gälla. V.g. läs mer på [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)



## MI – Motiverande samtal

Motiverande samtal är en samtalsstil som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring.

- Patienten är expert på sitt eget liv – och också den som själv måste besluta om och ansvara för en eventuell förändring.
- Vårdgivaren kan (genom sitt kunnande och sin erfarenhet) assistera patienten i denna process.

Gradvisa processer  
i samtalet:

**4. Planera** – Hur vill patienten gå vidare?  
Erbjud råd och stöd på patientens villkor.

**3. Framkalla** – Vilka är patientens tankar, idéer,  
motivation och skäl för förändring?

**2. Fokusera** – Vad skall vi tala om?  
Enas om "saken".

**1. Engagera** – Skapa en relation (tillit och förtroende).  
Detta är grunden i samtalet!

**Länkar och verktyg:** [www.regiondalarna.se/MI](http://www.regiondalarna.se/MI)  
[www.folkhalsomyndigheten.se/somra](http://www.folkhalsomyndigheten.se/somra)

## Fakta

### Strategier:

- Ta upp ämnet och be om lov  
Ta reda på vad patienten redan vet.  
Lyssna in patientens perspektiv, önskemål, kunskaper, resurser och motivation.  
Erbjud ny kunskap/information/råd. Undvik "rättningsreflexen"!  
Ta reda på vad patienten tänker om det ni nu talat om.
- Använd öppna, utforskande frågor  
Hur ser du på...?  
Vad är bra/dåligt med...?
- Lyssna aktivt och spegla/reflektera det patienten sagt  
Så du både vill och inte vill...  
Du känner att...
- Sammanfatta och utforska om du uppfattat rätt
- Avslutande fråga  
Vad tror du att du kommer att göra? / Vad blir ditt nästa steg?

### Skalfrågor:

Patientens skattning på en skala från 0 till 10 där 0 betyder "inte alls viktigt" och 10 betyder "mycket viktigt" är en viktig del i patientens utforskning av sin motivation till förändring.

Hur viktigt är det för dig att...?

Om du skulle bestämma dig, hur säker är du på din förmåga att...?

Hur beredd är du att idag...?

0 \_\_\_\_\_ 10

Se "motstånd" i samtalet som en signal att gå en annan väg, undvik argumentation och be patienten istället att "berätta mer".

Locka fram, uppmärksamma och förstärk "förändringsprat" – yttranden som pekar mot en förändring. Bekräfta styrkor, ansträngningar och intentioner. Motivationen till förändring finns inom patienten.

Ställ gärna följdfrågor av typen "Hur kommer det sig att du sätter 4 och inte 1 eller 2?". Att relatera till en lägre siffra ("lyfta" patientens siffra underifrån) lockar fram förändringsprat och stärker motivation.

# Tobak

Tobaksbruk påverkar hälsan, därför undrar jag om du någon gång använt tobak? Vill du berätta?

## **Använder ej/slutat:**

Uppmuntra och bekräfta.

## **Använder:**

Vad känner du till om hur rökning/snusning påverkar din hälsa?

Vill du veta mer? Får jag berätta?

Vad tänker du om detta med din rökning/snusning?

Vad är det du gillar med att röka/snusa?

Vilka nackdelar ser du med din rökning/snusning?

Har du funderat på att förändra dina tobaksvanor?

Vilka fördelar kan du se med att sluta?

Om du bestämmer dig för att sluta, hur skulle du kunna göra?

Hur tänker du om det här?

Vad blir ditt nästa steg?

Hur beredd är du att...på en skala från 0–10?

**Länkar och verktyg:** [www.regiondalarna.se/tobak](http://www.regiondalarna.se/tobak)  
[www.1177.se/dalarna/halsa](http://www.1177.se/dalarna/halsa)  
[www.hfsnatverket.se/sv/tobaksprevention](http://www.hfsnatverket.se/sv/tobaksprevention)  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)  
[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org)  
[www.umo.se](http://www.umo.se)

## Fakta

### Vinster vid rökstopp:

- Risken för cancer och hjärt-kärlsjukdom minskar betydligt
- Rökhostan försvinner
- Skelettet blir starkare
- Immunförsvaret blir bättre
- Sömnen blir bättre på sikt

### Snus är också tobak!

Snus innehåller över 3000 olika ämnen som är skadliga för hälsan. Det är vanligt att få skador på tandköttet vid snusning och risken ökar för bukspottkörtelcancer och typ 2-diabetes. Snusning ökar också risken för dödsfall vid stroke. Vid graviditet kan snusning öka risken för havandeskapsförgiftning, missfall och dödfödsel.

### I samband med operation:

Ett tobaksuppehåll, helst 6–8 veckor före och 6–8 veckor efter operation, ökar chansen för en lyckad operation genom:

- minskad risk för sårinfektion och skador i hjärta, blodkärl och lungor
- förbättrad sårhäkning
- kortare vårdtid och sjukskrivningsperiod

### Råd till dig som vill sluta:

- Bestäm ett datum 1–3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka eller snusa.
- Försök ändra dina tobaksvanor fram till stoppdagen, till exempel genom att röka på andra tider eller platser, hoppa över någon cigarett eller minska ditt snusande.
- På stoppdagen – sluta helt och gör dig av med all tobak.
- Ät regelbundet och öka din fysiska aktivitet.



All tobaksanvändning är, oavsett konsumtion, riskabel för hälsan. Därför är tobakstopp bland det viktigaste du kan göra för din hälsa. **Vid graviditet och amning är det extra viktigt att vara tobaksfri!**

# Alkohol

Det finns ett samband mellan intag av alkohol och hälsa.  
Vill du berätta hur dina alkoholvanor ser ut?

## **Använder ej/ inget riskbruk:**

Uppmuntra och  
bekräfta.

## **Riskbruk:**

Vad känner du till om hur alkohol påverkar din hälsa?

Vill du veta mer? Får jag berätta?

Vad tänker du om detta med ditt alkoholdrickande?

Vad är det du gillar med att dricka alkohol?

Vilka nackdelar ser du med din alkoholkonsumtion?

Har du funderat på att förändra dina alkoholvanor?

Vilka fördelar kan du se med att sluta?

Om du bestämmer dig för att dra ner eller sluta, hur skulle du kunna göra?

Hur tänker du om det?

Vad blir ditt nästa steg?

Hur beredd är du att....på en skala från 0–10?

**Länkar och verktyg:** [www.regiondalarna.se/alkohol](http://www.regiondalarna.se/alkohol)  
[www.1177.se/dalarna/halsa](http://www.1177.se/dalarna/halsa)  
[www.hfsnatverket.se/sv/alkoholprevention](http://www.hfsnatverket.se/sv/alkoholprevention)

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

## Fakta

### Riskbruk av alkohol:

Handlar om den konsumtion som ännu inte har utvecklats till missbruk eller beroende men som riskerar att göra det om den fortsätter. Konsumtionen innebär en klar risk för att utveckla kroppsliga skador.

### Riskbruk för kvinnor

10 standardglas eller mer/vecka eller 4 standardglas eller mer/tillfälle.

### Riskbruk för män

15 standardglas eller mer/vecka eller 5 standardglas eller mer/tillfälle.

Ett standardglas (12 g 100% alkohol) =



Vin  
15 cl



Starkvin  
8 cl



Sprit  
4 cl



Folköl  
50 cl



Starköl  
33 cl



Lättöl  
2 x 33 cl

Riskgränsen ska ses som generell. Det finns omständigheter som kan ge hälsorisker även vid lägre intag t.ex:

- Om du tar vissa mediciner
- Mår psykiskt dåligt
- Har alkoholproblem i släkten
- För gravida är **allt** alkoholbruk **alltid** ett riskbruk!

### Råd till dig som vill minska din alkoholkonsumtion:

- Uppskatta hur mycket du dricker t.ex. i en alkoholdagbok.
- Fundera på i vilka situationer du kan dra ner.
- Undvik alkohol som törstsläckare.
- Bestäm att varannan dryck är alkoholfri.
- Välj dryck med lägre alkoholhalt.
- Drink bara alkoholfritt efter ett visst klockslag.
- Var öppen med att du vill dricka mindre alkohol.

## Fysisk aktivitet

Att röra sig varje dag har betydelse för hälsan. Vill du berätta hur en vanlig vecka ser ut för dig när det gäller fysisk aktivitet?

### **Tillräcklig fysisk aktivitet:**

Uppmuntra och bekräfta.

### **Otillräcklig fysisk aktivitet:**

Vad känner du till om hur fysisk aktivitet påverkar din hälsa?

Vill du veta mer? Får jag berätta?

Vad tänker du om din nuvarande fysiska aktivitet?

Har du funderat på att förändra dina vanor gällande fysisk aktivitet?

Om du bestämmer dig för en förändring, hur skulle du kunna göra?

Vilka fördelar kan du se med att göra denna förändring?

Hur tänker du om det här?

Vad blir ditt nästa steg?

Hur beredd är du att...på en skala från 0–10?

**Länkar/verktyg:** [www.regiondalarna.se/fysiskaktivitet](http://www.regiondalarna.se/fysiskaktivitet)  
[www.1177.se/dalarna/halsa](http://www.1177.se/dalarna/halsa)  
[www.hfsnatverket.se/sv/fysisk-aktivitet](http://www.hfsnatverket.se/sv/fysisk-aktivitet)  
[www.fyss.se](http://www.fyss.se)



## Fakta

- **Vardagsmotion**, minst 150 minuter per vecka – ansträngande fysisk aktivitet som ger ökning av puls och andning, t.ex. promenader och trädgårdsarbete *eller*
- **Fysisk träning**, minst 75 minuter per vecka – aktiviteter med hög intensitet som ger markant ökad puls och andning t.ex. löpning och bollsport.
- **Minst 150 minuters fysisk aktivitet per vecka** är rekommendationen. Räkna samman antalet minuter för vardagsmotion och fysisk träning, men låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt. Tex. blir 30 min löpning 60 aktivitetsminuter.

## Fysisk aktivitet på recept - FaR

FaR är en metod för att stötta personer till en ökad fysisk aktivitet i syftet att förebygga eller behandla sjukdom. Metoden består av fem delar:

1. Personcentrerat samtal som utgår från personens situation.
2. FYSS. Ordinationen grundas på rekommendationerna i FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling).
3. Skriftlig ordination. Detta har bättre effekt än muntliga råd.
4. Samarbete med aktivitetsarrangörer. Aktiviteten kan utföras på egen hand eller hos en arrangör.
5. Uppföljning av ordinationen. Detta ger ökad aktivitetsnivå samt ökad följsamhet till ordinationen.

## Råd till dig som vill öka din fysiska aktivitet:

- Vardagsmotion är också fysisk aktivitet! Ta vara på möjligheter till rörelse under dagen.
- Planera in dina tider för fysisk aktivitet i kalendern.
- Försök hitta en motionskompis, det är en bra draghjälp.
- Håll koll på din fysiska aktivitet med hjälp av en stegräknare eller en aktivitetsdagbok.
- Hitta en aktivitet som du tycker är kul!
- Det är bättre att röra sig lite än inte alls. Långvarigt stillasittande kan undvikas genom att t.ex. begränsa skärmtid för både barn och vuxna, ta tillvara på vardagsmotionen eller att stå vid skrivbordet hellre än att sitta.

## Matvanor

Hur vi äter påverkar hälsan på många olika sätt.  
Vill du berätta hur dina matvanor ser ut?

### Hälsosamma matvanor:

Uppmuntra och bekräfta.

Livsmedelsverkets  
kostråd

### Ohälsosamma matvanor:

Vad känner du till om hur dina matvanor kan påverka din hälsa? Vill du veta mer? Får jag berätta?

Vad tänker du om detta med mat?

Hur upplever du själv dina matvanor? Hur ofta äter du frukt och grönt, fisk eller skaldjur?

Hur ofta äter du sötsaker?

Har du funderat på att förändra dina matvanor?

Om du skulle ändra dina matvanor på något sätt, vad skulle du då kunna förändra?

Hur tänker du om det här?

Vad blir ditt nästa steg?

Hur beredd är du att...på en skala från 0–10?

- Mer frukt och grönt. Det är bra att äta minst 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel två generösa nävar

grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter. Men även en liten ökning är bra för hälsan.

- Mer fisk och skaldjur. Ät gärna 2-3 ggr/vecka. Variera mellan feta och magra sorter, helst miljömärkt.

- Byt till fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn. Även lite fullkorn är bra för hälsan!

**Länkar och verktyg:** [www.regiondalarna.se/matvanor](http://www.regiondalarna.se/matvanor)  
[www.1177.se/dalarna/halsa](http://www.1177.se/dalarna/halsa)  
[www.hfsnatverket.se/sv/matvanor](http://www.hfsnatverket.se/sv/matvanor)  
[www.slv.se](http://www.slv.se) (Livsmedelsverket)

## Fakta

### Vinster med att äta enligt kostråden:

- Minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom
- Minskar risken för mag- och tjocktarmscancer
- Minskar risken för typ 2-diabetes
- Minskar risken för övervikt och fetma (som i sig är en riskfaktor för många sjukdomar)
- Säkerställer tillräckligt intag av fibrer, vitaminer och mineraler

- Byt till nyttiga matfetter. Välj i första hand vegetabiliska fetter så som rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja. För nyttiga smörgåsfetter så kan nyckelhålet guida.
- Byt till magra mejeriprodukter. Mager mjölk, fil, yoghurt och ost innehåller lika mycket näring som fet, mindre mättat fett och färre kalorier.
- Mindre rött kött och chark. Inte mer än 500 gram i veckan. Endast en mindre del bör vara chark. På så vis gör du både din hälsa och miljön en tjänst.

- Mindre salt. Saltet vi äter kommer främst från mat som bröd, ost, kött och chark och färdigmat. Titta gärna på innehållsförteckningen för att få en uppfattning och saltmängden. Dra ner på saltet när du lagar mat, men när du använder salt, välj salt med jod.
- Mindre socker. Tillsatt socker innehåller mycket kalorier men ingen näring. Håll igen särskilt när det gäller sötade drycker.

### Råd till dig som vill förändra dina matvanor:

- Ät regelbundet – gärna 3 huvudmåltider och 1–3 mellanmål.
- Tänk på hur mycket mat du lägger upp, idag är tallrikarna ofta större än förr.
- Nyckelhålsmärkningen ger dig en vägledning till mat med mindre salt, socker och bättre fett.
- Det du gör varje dag har större betydelse för dina matvanor än det du gör en gång i månaden.
- Ät långsamt, var närvarande och upplev alla smaker. Det kan göra att du slutar äta när du faktiskt är mätt.
- Testa matdagbok! Det är ett bra sätt att få en överblick över fördelningen av näringsämnen. Matvanekollen på livsmedelsverket.se är ett bra verktyg!

## Stress & återhämtning

Förhållandet mellan stress och återhämtning påverkar hälsan, hur ser det ut i ditt liv? Vill du berätta?

Vad känner du till om hur balansen mellan stress och återhämtning påverkar din hälsa?

Vill du veta mer? Får jag berätta?

På vilket sätt ser du till att få återhämtning?

Är det något du har funderat på att förändra?

Finns det något du skulle kunna ändra på?

Om du skulle förändra detta hur skulle du då kunna gå tillväga?

Om du fortsätter som du gör idag – hur tror du då att det ser ut för dig om 1/3/5 år?

Om du fick önska fritt – hur skulle du vilja att detta ser ut för dig om 1/3/5 år?

Vad blir ditt nästa steg?

Hur beredd är du att...på en skala från 0–10?

**Länkar och verktyg:** [www.1177.se](http://www.1177.se) (använd lämpligt sökord, t.ex. stress eller sömn)

## Fakta

### Om du känner att du börjar må dåligt av stress

är det bra att försöka återställa balansen mellan stress och återhämtning. Stresssymtom kan vara en anledning att börja fundera över och välja bland allt du har att göra. Är det för mycket eller för lite av något i ditt liv?

Du kanske också behöver förstärka ditt eget försvar mot stress genom mer återhämtning.

### Faktorer för återhämtning

- En viktig faktor för återhämtning är sömn. Sömn ger en rad positiva effekter såsom reducerat blodtryck, andningsfrekvens, reducerad hjärtfrekvens och muskelspänning. Immunsystemet aktiveras och insöndringen av stresshormoner minskar.
- Lågansträngningsaktiviteter – njutningsfulla aktiviteter som t.ex. vistas i naturen, bläddra i en tidning, läsa en bok eller strosa i omgivningen.
- Sociala aktiviteter – att umgås med de du tycker om och uppleva socialt stöd.
- Fysisk aktivitet – välj en form som du tycker är kul. Att röra på sig och använda kroppen stimulerar processer som bidrar till välbefinnande.
- Träning i avslappningsteknik. Ibland behövs tekniker och stöd för att slappna av, kanske en fysioterapeut eller samtalsstöd kan hjälpa?

### Tips för en bättre sömn:

- Vistas i dagsljus – det är dagsljuset som ställer in vår kroppsklocka. Vill du somna tidigare, försök få dagsljus på dig före lunchtid. Vill du vara vaken längre på kvällen, försök få dagsljus senare på eftermiddagen.
- Var regelbunden – kroppsklockan mår bäst av regelbundenhet. Att gå och lägga sig och stiga upp ungefär samma tid varje dag kan hjälpa.
- Sov lagom länge – människan är gjord för att sova 6–9 timmar per dygn. Uppskatta hur länge du behöver sova för att må tillräckligt bra.
- Intag av alkohol, nikotin och koffein kan störa sömnen.
- Regelbunden motion kan ge en bättre sömn.
- Håll sovrummet svalt, mörkt och tyst.





**Materialet du har i din hand är ett stöd** i det hälsofrämjande samtalet i arbetet med levnadsvanor. Men det kan också vara en hjälp på din egen livslånga resa med att utveckla kompetenser och lära känna dig själv för att bidra till goda möten.

**Ett hälsofrämjande förhållningssätt syftar till** att stärka patientens tilltro till sin egen förmåga. En person som kommer till vården behöver uppleva sig lyssnad på och accepterad som den expert den är på sin person och sitt eget liv. På detta sätt bygger vi relationer och låter patientens resurser och kunskap om sin situation komma till användning. Därigenom uppnås både ett bättre resultat och effektivare resursanvändning i vården.

**I relationsbygget med de personer som söker vård** behöver du som yrkesperson reflektera över din egen betydelse för relationen. Det handlar bland annat om hur du bjuder in till engagemang, respekt och tilltro i ett samtal, hur du tar emot svåra berättelser, hur du reagerar på och besvarar patientens berättelse och om du behöver utveckla något hos dig själv för att bygga relationer i din professionella roll.



**REGION  
DALARNA**