

Kompetensnivåer för arbete med levnadsvanor

Gäller för: Region Kronoberg

Faktaägare: Angelica Arvidsson utvecklingsledare, Folkhälsa och social utveckling

Innehåll

1. Bakgrund	2
2. Förutsättningar	2
2.1 Verksamheten	2
2.2 Upprätthålla kompetens	2
2.2.1 Samtliga medarbetare - enkel rådgivning	3
2.2.2 Kvalificerat rådgivande eller rådgivande samtal.....	3
3. Tidsomfattning.....	3
3.1. Enkel rådgivning	3
3.2 Rådgivande samtal.....	3
3.3 Kvalificerat rådgivande samtal	3
4. Personalens kvalifikationer - tobaksbruk	4
4.1 Enkel rådgivning	4
4.2 Rådgivande samtal.....	4
4.3 Kvalificerat rådgivande samtal - Rekommenderad	4
5. Personalens kvalifikationer – matvanor	5
5.1 Enkel rådgivning	5
5.2 Rådgivande samtal.....	5
5.3 Kvalificerat rådgivande samtal – Rekommenderad	5
6. Personalens kvalifikationer – fysisk aktivitet	6
6.1 Enkel rådgivning	6
6.2 Rådgivande samtal – rekommenderad	6
6.3 Kvalificerat rådgivande samtal	6
7. Personalens kvalifikationer – alkohol	7
7.1 Enkla råd.....	7
7.2 Rådgivande samtal – rekommenderad	7
7.3 Kvalificerat rådgivande samtal	7
8. Referenser.....	8

1. Bakgrund

Ohälsosamma levnadsvanor kan förebygga en stor del av dagens folksjukdomar och står för sammanlagt en femtedel eller mer av den samlade sjukdomsburden. Ohälsosamma levnadsvanor är vanligt i befolkningen och många har fler än en ohälsosam levnadsvana samtidigt. Förekomst varierar mellan olika grupper i samhället, ohälsosamma levnadsvanor följer ett tydligt socialt mönster där människor med låg utbildningsgrad och/eller låg inkomst drabbas hårdast.

Genom ett systematiskt arbete med levnadsvanor finns stora möjligheter att förebygga sjukdomar, minska risken för komplikationer för de som redan är sjuka och att minska hälsoklyftorna i befolkningen [1].

Innehållet i dokumentet utgår ifrån Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor [1] samt remissversion av nationellt vårdprogram för ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling [2].

Förekomst i den vuxna befolkningen i Kronoberg [3]

Ohälsosamma matvanor*: ca 25%
Riskbruk av alkohol: 15%
Daglig rökning: 8 %
Daglig snusning: 12 %
Otillräcklig fysisk aktivitet**: ca 35 %

* Avser lågt intag för frukt och grönt (nationell indikator)

** Fysiskt aktiv mindre än 150 min/vecka

2. Förutsättningar

2.1 Verksamheten

Verksamheten bör tillsammans arbeta fram en struktur för arbetet för att främja upprätthållande av kompetens samt kvalitetssäkra det hälsofrämjande och förebyggande arbetet inom sin enhet/verksamhet.

Verksamheten bör avsätta tid och resurser för att vårdpersonalen ska kunna arbeta med levnadsvanor.

2.2 Upprätthålla kompetens

2.2.1 Samtliga medarbetare - enkel rådgivning

Det ligger i samtliga medarbetares ansvar att kunna genomföra enkel rådgivning enligt beskrivning för respektive levnadsvana.

Grundläggande kompetens erbjuds genom Region Kronobergs basutbildning levnadsvanor. [Vårdgivarwebben - Basutbildning hälsosamma levnadsvanor \(regionkronoberg.se\)](https://vardgivarwebben-basutbildning.halsosammalevnadsvanor.regionkronoberg.se)

2.2.2 Kvalificerat rådgivande eller rådgivande samtal

Regelbundet delta i fortbildning och vara uppdaterad avseende evidens inom den specifika levnadsvanan samt inom motiverande samtalsmetodik.

Regelbundet och i tillräcklig omfattning ge stöd till patienter med syfte att genomföra förändring inom den specifika levnadsvanan.

3. Tidsomfattning

Utöver specifik kompetens beskriven under respektive levnadsvana innebär de olika rådgivningsnivåerna olika omfattning i tid och antal kontakter.

3.1. Enkel rådgivning

Ca 5 min i samband med bedömningsamtal.

3.2 Rådgivande samtal

Tidsåtgång vanligtvis 5–15 minuter men ibland upp till 30 minuter samt återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) vid ett eller flera tillfällen

3.3 Kvalificerat rådgivande samtal

Längre samtal där enbart den specifika levnadsvanan är i fokus.

Ett kvalificerat rådgivande samtal är även tidsmässigt mer omfattande än rådgivande samtal och återkommande sessioner eller kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) sker vid ett eller flera tillfällen. Åtgärden kan ges individuellt eller i grupp.

4. Personalens kvalifikationer - tobaksbruk

4.1 Enkel rådgivning

Personalen ska:

- kunna ta upp frågan om tobaksbruk utifrån ett personcentrerat förhållningssätt och patientens motivationsnivå
- känna till och tillämpa Socialstyrelsens indikatorfrågor för att identifiera tobaksbruk [4] [Vårdgivarwebben - Tobak \(regionkronoberg.se\)](https://vardgivarwebben.se/tobak)
- kunna bedöma och samtala om tobaksbruk kopplat till individens hälsa och det medicinska tillståndet
- ha kunskap om lokala förutsättningar till tobaksavvänjning samt kunna initiera remiss till tobaksavvänjare
- känna till rutiner för tobaks- (och alkoholfri) operation om operation är aktuellt

4.2 Rådgivande samtal

Personalen ska, utöver ovanstående, även:

- ha kompetens om personcentrerad samtalsmetodik, motiverande strategier och förändringsprocess t.ex. MI/KBT
- som läkare ha kunskap om, och kunna erbjuda, läkemedelsstöd

4.3 Kvalificerat rådgivande samtal - Rekommenderad

Rekommenderad rådgivningsnivå vid rökning [1].

Personalen ska, utöver ovanstående, även:

- utbildad tobaksavvänjare (minst 2 dagars utbildning) eller diplomerad tobaksavvänjare
- ha kompetens att arbeta med förändringsprocessen, motiverande strategier samt beteendetekniker och tillämpa det i arbetet med tobaksavvänjning. Det innebär MI/KBT-utbildning eller liknande samt kontinuerligt arbetar med metoden
- ha kompetens i metoder för uppföljning

5. Personalens kvalifikationer – matvanor

5.1 Enkel rådgivning

Personalen ska:

- kunna ta upp frågan om hälsosamma matvanor utifrån ett personcentrerat förhållningssätt och patientens motivationsnivå
- ha grundläggande kunskap om Livsmedelsverkets kostråd
- känna till och tillämpa Socialstyrelsens indikatorfrågor (kostindex) för att identifiera ohälsosamma matvanor [4] [Vårdgivarwebben - Matvanor \(regionkronoberg.se\)](#)
- känna till och tillämpa Socialstyrelsens frågor för riskbedömning och åtgärder vid undernäring
- ha kunskap om lokala förutsättningar för kostrådgivning för stöd kring ohälsosamma matvanor, nutritionsbehandling vid undernäring samt kunna initiera remiss för ovanstående

5.2 Rådgivande samtal

Personalen ska, utöver ovanstående, även:

- ha kunskap kring bedömning och samtal om matvanor kopplat till individens behov, förutsättningar samt hälsa och medicinskt tillstånd
- ha kompetens att tillämpa pedagogiska verktyg som t.ex. tallriksmodellen och nyckelhålmärkning
- ha kompetens om personcentrerad samtalsmetodik, motiverande strategier och förändringsprocess t.ex. MI/KBT

5.3 Kvalificerat rådgivande samtal – Rekommenderad

Rekommenderad rådgivningsnivå vid ohälsosamma matvanor [1].

Personalen ska, utöver ovanstående, även:

- vara legitimerad dietist eller annan legitimerad personal med motsvarande ämneskunskap inom mat och nutrition
- ha god kompetens inom kostundersökningsmetodik, individanpassad kostrådgivning, Nordiska näringsrekommendationer (NNR), Livsmedelsverkets kostråd, näringslära, tillväxt och ätande, sjukdom och ätande, tillagningsmetoder, livsmedelskunskap samt mat och måltider i sitt sociala, kulturella och emotionella sammanhang
- ha kunskap om aktuell evidens inom nutritionsområdet
- ha kompetens att arbeta med förändringsprocessen, motiverande strategier samt beteendetekniker och tillämpa det i arbetet med matvanor. Det innebär MI/KBT-utbildning eller liknande samt kontinuerligt arbetar med metoden
- ha kompetens i metoder för uppföljning

6. Personalens kvalifikationer – fysisk aktivitet

6.1 Enkel rådgivning

Personalen ska:

- kunna ta upp frågan om fysisk aktivitet utifrån ett personcentrerat förhållningssätt och patientens motivationsnivå
- känna till och tillämpa Socialstyrelsens indikatorfrågor för att identifiera otillräcklig fysisk aktivitet [4] [Vårdgivarwebben - Fysisk aktivitet \(regionkronoberg.se\)](https://vardgivarwebben.se)
- ha baskunskap om fysisk aktivitets påverkan på hälsan och känna till generella gränsvärden för tillräcklig fysisk aktivitet samt stillasittande
- utifrån patientens medicinska tillstånd kunna ge korta standardiserade råd och rekommendationer för fysisk aktivitet, kan kombineras med skriftliga råd
- ha kunskap om lokala förutsättningar för stöd vid otillräcklig fysisk aktivitet samt kunna initiera Fysisk aktivitet på recept (FaR)

6.2 Rådgivande samtal – rekommenderad

Rekommenderad rådgivningsnivå vid otillräcklig fysisk aktivitet [1].

Personalen ska, utöver ovanstående, även:

- ha kunskap kring fysisk aktivitet och kunna anpassa råden utifrån patientens hälsotillstånd och eventuella funktionsnedsättningar samt övrigt medicinskt tillstånd
- ha kompetens att tillämpa pedagogiska verktyg som t.ex. aktivitetsmätare
- ha grundläggande kunskap om och kunna tillämpa FYSS-rekommendationer samt kunna ordinera FaR
- ha kompetens om personcentrerad samtalsmetodik, motiverande strategier och förändringsprocess t.ex. MI/KBT
- kunna ge råd utifrån patientens aktivitetsnivå

6.3 Kvalificerat rådgivande samtal

Personalen ska, utöver ovanstående, även:

- ha kompetens att arbeta med förändringsprocessen, motiverande strategier samt beteendetekniker och tillämpa det i arbetet med fysisk aktivitet. Det innebär MI/KBT-utbildning eller liknande samt kontinuerligt arbetar med metoden
- ha kompetens i metoder för uppföljning

7. Personalens kvalifikationer – alkohol

7.1 Enkla råd

Personalen ska:

- kunna ta upp frågan om alkoholvanor utifrån ett personcentrerat förhållningssätt och patientens motivationsnivå
- känna till och tillämpa Socialstyrelsens indikatorfrågor (vecko- och intensivkonsumtion alternativt AUDIT-C) [4] [Vårdgivarwebben - Alkohol \(regionkronoberg.se\)](http://vardgivarwebben.se)
- känna till allmänna definitioner och rekommendationer för riskbruk, kan kombineras med skriftliga råd
- ha kunskap om samband mellan alkoholkonsumtion, olika symtom och diagnoser
- ha kunskap om lokala förutsättningar för stöd vid riskbruk av alkohol samt vid beroende

7.2 Rådgivande samtal – rekommenderad

Rekommenderad rådgivningsnivå vid riskbruk av alkohol [1].

Personalen ska, utöver ovanstående, även:

- ha kunskap att samtala om alkohol kopplat till individens hälsa och medicinskt tillstånd
- ha kompetens att tillämpa pedagogiska verktyg som t.ex. alkoholdagbok
- ha kompetens om personcentrerad samtalsmetodik, motiverande strategier och förändringsprocess t.ex. MI/KBT
- som läkare ha kunskap om, och kunna erbjuda, läkemedelsstöd vid beroende

7.3 Kvalificerat rådgivande samtal

Personalen ska, utöver ovanstående, även:

- ha fördjupad utbildning gällande metoder för stöd till förändring av alkoholvanor ex. MET-utbildning eller 15-steps metoden (utöver grundutbildning behövs även fortlöpande handledning och fortbildning)
- ha kompetens att arbeta med förändringsprocessen, motiverande strategier samt beteendetekniker och tillämpa det i arbetet med alkoholvanor. Det innebär MI/KBT-utbildning eller liknande samt kontinuerligt arbetar med metoden
- ha kompetens i metoder för uppföljning

8. Referenser

1. Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning. Stockholm: Socialstyrelsen; 2018. Hämtad 2021-09-10 från: [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor - Socialstyrelsen](#)
2. Nationellt system för kunskapsstyrning. Nationellt vårdprogram för ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling, Nationellt programområde för levnadsvanor, (2022). Hämtad 2022-04-14 från: [Nationellt kliniskt kunskapsstöd \(nationelltklinisktkunskapsstod.se\)](#)
3. Folkhälsomyndigheten. Nationella folkhälsoenkäten - Hälsa på lika villkor. 2021. Hämtad 2021-09-10 från: http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/B_HLV/B_HLV_a_Levnanor/
4. Socialstyrelsen. Utdrag ur indikatorbilagan för Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. 2020. Hämta 2022-04-14 från: [Utdrag ur indikatorbilagan för Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011 \(socialstyrelsen.se\)](#)

Vid upptäckt av felaktig information eller länk, vänligen meddela faktaägare