



# Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder alkohol • fysisk aktivitet • matvanor • tobak

## Varför är det viktigt med nationella riktlinjer?

En bra sjukdomsförebyggande arbeten kan förbättra folkhälsan mycket. Samtidigt finns det stora variationer mellan landstingen och olika vårdgivare när det gäller att erbjuda hjälp och stöd till patienter att ändra ohälsosamma levnadsvanor. Dessutom finns en stor efterfrågan på kunskap om användbara effektiva metoder i det praktiska arbetet. Därför gör Socialstyrelsen nationella riktlinjer för att stödja förändring av levnadsvanor.

I arbetet har Socialstyrelsen valt fyra levnadsvanor som alla berör många människors hälsa och därmed tar stora samhällsekonomiska resurser i anspråk. Det är tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och fysisk inaktivitet. Målet med riktlinjerna är att hitta effektiva metoder för att påverka dessa levnadsvanor. På så sätt får vårdgivaren stöd att välja ut och erbjuda de metoder som ger största möjliga nytta för patienten till en rimlig kostnad.

Riktlinjerna tar enbart upp metoder som vårdgivaren kan använda i sitt möte med den enskilda patienten. Några av metoderna är kort rådgivning, kvalificerad rådgivning av specialutbildad personal, teoribaserade beteendemedicinska metoder och särskilda program som träning hos vårdgivaren, kosttillägg och läkemedel som stöd vid rökavvänjning.

Riktlinjerna gör det tydligt för vårdgivaren vilka metoder som är lämpliga i mötet med patienter som röker, dricker för mycket alkohol, äter ohälsosamt och rör på sig för lite. Även beslutsfattaren får bättre förutsättningar att fördela resurserna efter olika riskgruppers behov. Riktlinjerna gör det också möjligt med en mer enhetlig och säker uppföljning och utveckling av hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande metoder i vården.

## På vilket sätt berörs vårdgivare och beslutsfattare?

Riktlinjerna kommer att innebära att vårdgivaren ställer fler frågor till patienterna om levnadsvanor. Patienterna kommer också få mer stöd att ändra ohälsosamma levnadsvanor.

Dessutom medför riktlinjerna att vården blir mer likvärdig oavsett var man bor, eftersom vårdgivarna får samma kunskap att utgå ifrån.

## Hur kommer patienterna att påverkas?

Riktlinjerna kommer att innebära att vårdgivaren ställer fler frågor till patienterna om levnadsvanor. Patienterna kommer också få mer stöd att ändra ohälsosamma levnadsvanor.

Dessutom medför riktlinjerna att vården blir mer likvärdig oavsett var man bor, eftersom vårdgivarna får samma kunskap att utgå ifrån.

Läs mer på vår webbplats:

[www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationellariktlinjer](http://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationellariktlinjer)