

## Ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling inom regionala och kommunala hälso- och sjukvården och Folk tandvården i Örebro län. Barn och vuxna..

**Författat av:** Lokalt programområde (LPO) Levnadsvanor i samarbete med Utvecklingsenheten, Hälso- och sjukvårdens Verksamhets- och ledningsstöd samt Folk tandvården, Region Örebro län.

**Beslutat av:** Socialchefsgruppen Örebro län, 2024-03-15; Hälso- och sjukvårdsdirektör; Folk tandvårdsdirektör.



## Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning/syfte .....</b>	<b>3</b>
1.1	Bakgrund.....	3
1.2	Syfte.....	4
1.3	Mål .....	4
1.4	Ansvar.....	4
1.5	Lagstöd .....	4
1.6	Styrande kunskapsstöd.....	4
<b>2</b>	<b>Processen .....</b>	<b>5</b>
2.1	Riskgrupper.....	5
2.2	Behandling .....	6
2.2.1	<i>Enkla råd</i> .....	6
2.2.2	<i>Rådgivande samtal</i> .....	6
2.2.3	<i>Kvalificerat rådgivande samtal</i> .....	7
<b>3</b>	<b>Ansvarsfördelning per vårdnivå .....</b>	<b>8</b>
3.1	Primärvård .....	8
3.1.1	<i>Kommunal primärvård</i> .....	8
3.1.2	<i>Regional primärvård - Vårdcentral</i> .....	8
3.1.3	<i>Regional primärvård – Mödrahälsovård</i> .....	8
3.1.4	<i>Regional primärvård – Barnhälsovård</i> .....	9
3.1.5	<i>Regional primärvård – Övriga enheter på primärvårdsnivå</i> .....	9
3.2	Specialistmottagning.....	9
3.3	Vårdavdelning .....	9
3.4	Psykiatri .....	10
3.5	Barn- och ungdomshabilitering samt Vuxenhabiliteringen.....	10
3.6	Specialiserade mottagningar inom levnadsvanor .....	10
3.6.1	<i>Digitala levnadsvanemottagningen</i> .....	10
3.6.2	<i>Tobakspreventiva mottagningen (TPM)</i> .....	11
3.7	Folktandvården .....	11
<b>4</b>	<b>Dokumentation/KVÅ.....</b>	<b>11</b>
4.1	Regional och kommunal hälso- och sjukvård .....	11
4.2	Folktandvård .....	12
<b>5</b>	<b>Verktyg .....</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Kompetensförsörjning .....</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Hänvisning .....</b>	<b>13</b>
7.1	Lokalt stöd.....	13
7.1.1	<i>Vårdcentralerna</i> .....	13
7.1.2	<i>Digitala levnadsvanemottagningen</i> .....	13
7.1.3	<i>Tobakspreventiva mottagningen (TPM)</i> .....	13
7.2	Nationellt stöd .....	13
7.2.1	<i>Alkoholhjälpen</i> .....	13
7.2.2	<i>Sluta-röka-linjen</i> .....	13
<b>8</b>	<b>Referenser.....</b>	<b>13</b>

## 1 Inledning/syfte

Att förebygga ohälsa och sjukdom är en av hälso- och sjukvårdens uppgifter enligt hälso- och sjukvårdslagen och tandvårdslagen och behöver bli en självklar och integrerad del i arbetet. Som stöd i arbetet finns Socialstyrelsens nationella riktlinjer som riktar sig till styrning och ledning samt ett nationellt vårdprogram som beskriver hur arbetet bör utföras i regional- och kommunal hälso- och sjukvård och tandvård.

### 1.1 Bakgrund

Hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män i Sverige uppger att de har minst en ohälsosam levnadsvana. Otillräcklig fysisk aktivitet, riskbruk av alkohol, tobaksbruk och ohälsosamma matvanor utgör viktiga riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar, som till exempel hjärt-kärlsjukdom, cancer, typ 2-diabetes och munhälsosjukdomar. Tillsammans bidrar dessa levnadsvanor till cirka en femtedel av den samlade sjukdomsburden i Sverige.

Förutsättningar för en god hälsa påverkas av livsvillkor och individens egna val och levnadsvanor. Människors levnadsvanor skiljer sig påtagligt beroende på social miljö, utbildningsnivå, ekonomiska förutsättningar och bostadsort. Hälso- och sjukvården och Folk tandvården har ett särskilt ansvar att arbeta med hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser för riskgrupper och att stödja individens förmåga att ta ansvar för sin hälsa. Även den som redan drabbats av sjukdom kan snabbt göra stora hälsovinster genom förbättrade levnadsvanor.

Att tillfråga patienter om levnadsvanor och erbjuda stöd till förändring ska vara en självklar del i patientmötet där det är av relevans för framtida hälsa. Ett hälsofrämjande förhållningssätt innebär att stödja och stärka individens förmåga att ha kontroll över sin hälsa med fokus på friskfaktorer och den självupplevda hälsan.

I Region Örebro läns verksamhetsplan är ett av effektmålen att länets invånare har en god, jämlik och jämställd hälsa. Tillsammans med patienten ska levnadsvanor uppmärksammas och insatser erbjudas.

Hälso- och sjukvårdens ledningsgrupp tog 2020-09-03 ett inriktningsbeslut kring en så kallad basplatta för hälsofrämjande arbete. Målet med basplattan är att skapa en överensstämmelse i Region Örebro län vad gäller åtgärder vid ohälsosamma levnadsvanor, vilket skapar förutsättningar för en jämlik vård och bättre hälsa för våra medborgare.

I färdplan för omställning till nära vård i Örebro län är en av de vägledande principerna att kommunerna och regionen ska samverka och arbeta hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande.

Vårdcentralerna har i uppdrag att systematiskt arbeta med hälsofrämjande och förebyggande åtgärder både på individ och på grupp nivå, vilket finns närmare beskrivet i Krav- och kvalitetsboken.

I folktandvårdens uppdrag att uppnå en god och jämlik munhälsa för hela befolkningen ingår ett hälsofrämjande och preventivt arbetssätt på individ- och grupp nivå.

## 1.2 Syfte

Syftet med riktlinjen är att beskriva och förtydliga vad regional och kommunal hälso- och sjukvård och folktandvård i Örebro län systematiskt bör arbeta med, gällande prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

## 1.3 Mål

Målet med riktlinjen är att skapa en överensstämmelse inom regional och kommunal hälso- och sjukvård och folktandvård vad gäller åtgärder vid ohälsosamma levnadsvanor. Det skapar förutsättningar för en jämlik vård och bättre hälsa för våra medborgare.

## 1.4 Ansvar

Regional och kommunal hälso- och sjukvård och folktandvård har ett gemensamt ansvar för att arbetet med levnadsvanor bedrivs enligt riktlinjen.

## 1.5 Lagstöd

Vårdens skyldigheter regleras bland annat i Hälso- och sjukvårdslagen (2017:30). Den anger att målet med hälso- och sjukvården är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen. Hälso- och sjukvården ska arbeta för att förebygga ohälsa (kap 1 §). Hälso- och sjukvårdsverksamhet ska bedrivas så att kraven på en god vård uppfylls. God vård definieras enligt Socialstyrelsen som kunskapsbaserad, ändamålsenlig, säker, patientfokuserad, effektiv och jämlik. Patientlagen (2014:821) anger att patienten ska få information om metoder för att förebygga sjukdom eller skada (3 kap 1 §).

Folktandvården lyder under Tandvårdslagen (1985:125), där hälsofrämjande och förebyggande arbete är av största vikt.

## 1.6 Styrande kunskapsstöd

Denna riktlinje har sin grund i två nationella kunskapsstöd:

- Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.
- Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling.

## 2 Processen

Strukturen för arbetet med ohälsosamma levnadsvanor utgår från tre steg: uppmärksamma, åtgärda och följ upp enligt Nationella vårdprogrammet för ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling.

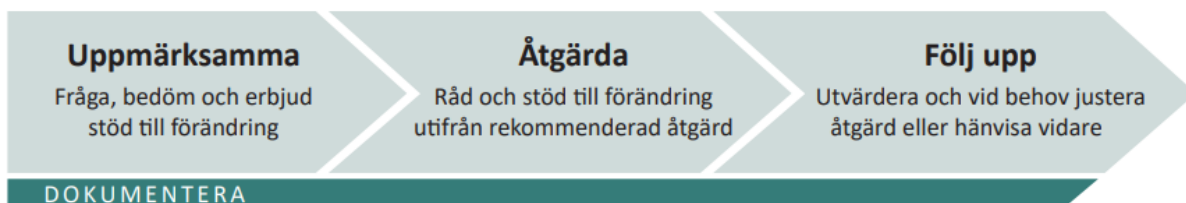


Bild 1. Struktur för arbete med ohälsosamma levnadsvanor inom Region Örebro län. Bild hämtad från Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling.

Att **uppmärksamma** levnadsvanor ska utgöra en självklar del i patientmötet där det är av relevans för patientens framtida hälsa. Ett bra hjälpmedel vid kartläggning är det nationella levnadsvaneformuläret. Bedöm om patienten har en eller flera ohälsosamma levnadsvanor och återkoppla till patient.

När behov finns ska **åtgärd** erbjudas utifrån rekommenderad åtgärdsnivå, i samband med besöket, vid återbesök eller genom hänvisning/remiss till annan verksamhet.

**Följ upp** insatta åtgärder för att upprätthålla motivation hos patienten och utvärdera om åtgärden haft effekt. Vid behov justera åtgärd eller hänvisa/remittera vidare.

**Dokumentation** sker genom hela förloppet.

### 2.1 Riskgrupper

Alla patienter har rätt att få kunskap om levnadsvanors betydelse för hälsan, men det finns prioriterade patientgrupper för vilka ohälsosamma levnadsvanor är mer riskfyllt än för andra. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer lyfter man följande riskgrupper som prioriterade:

- vuxna med särskild risk. Exempel på grupper är:
  - sjukdom (till exempel diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression)
  - fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
  - social sårbarhet (till exempel låg socioekonomisk ställning)
  - biologiska riskmarkörer (till exempel högt blodtryck, blodfettsubstanser, övervikt eller obesitas)
  - andra riskfaktorer (till exempel flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller olycksfallsskada)

- vuxna som ska genomgå en operation
- barn och unga under 18 år
- gravida.

Nationella vårdprogrammet lyfter även gruppen äldre, då det har visat sig att den är en underprioriterad grupp att tillfråga och ge stöd vid förändring av ohälsosamma levnadsvanor. Detta trots att evidens visar att man har vinningar att göra oavsett ålder.

## 2.2 Behandling

Socialstyrelsen rekommenderar tre olika nivåer av rådgivning som behandling vid ohälsosamma levnadsvanor: enkla råd, rådgivande samtal samt kvalificerat rådgivande samtal. Stöd i hur de rådgivande samtalsnivåerna kan utföras beskrivs i Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling.

### 2.2.1 Enkla råd

Information och korta standardiserade råd. Detta bör utgöra en självklar del i bedömningssamtal för att kartlägga och uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor. Det är en grund för fortsatt behandling och bör kunna ges på alla nivåer inom hälso- och sjukvården. Dessa standardiserade råd bedöms ta mindre än fem minuter per levnadsvana.

#### *Kompetenskrav enkla råd*

All hälso- och sjukvårdspersonal med individuell patientkontakt behöver ha kompetens att ge enkla råd. Den kompetensen innefattar att ha grundläggande kunskap om respektive levnadsvana för att kunna ge korta, standardiserade råd om hälsosamma levnadsvanor. Kunskap om var hänvisa vidare vid behov.

### 2.2.2 Rådgivande samtal

Rådgivande samtal innebär en personcentrerad dialog med patienten, att man anpassar samtalet till den specifika individens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Motiverande strategier kan användas, till exempel motiverande samtal, och kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. Bedöms ta 5–15 minuter per levnadsvana. Rådgivande samtal bör kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen i form av fysiskt återbesök, telefonsamtal eller digital kontakt.

Denna behandling rekommenderas vid **riskbruk av alkohol** och **otillräcklig fysisk aktivitet**.

#### *Kompetenskrav rådgivande samtal*

Utöver det som gäller vid enkla råd:

- ämneskunskap om respektive levnadsvana och dess påverkan på hälsa, diagnos och tillstånd

- kunna tillämpa personcentrerat och hälsofrämjande förhållningssätt och motiverande strategier
- kunna använda verktyg för att bedöma patientens motivation och beredskap till förändring
- kunskap om var hänvisa vidare vid behov.

### 2.2.3 Kvalificerat rådgivande samtal

Kvalificerat rådgivande samtal innebär en personcentrerad dialog med patienten, att man anpassar samtalet till den specifika individens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Motiverande strategier kan användas, till exempel motiverande samtal, och kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. Åtgärden är teoribaserad och strukturerad och förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap samt är utbildad i metoden som används i samtalet. Kvalificerat rådgivande samtal är tidsmässigt mer omfattande än rådgivande samtal och återkommande sessioner eller kontakter sker vid ett eller flera tillfällen. Åtgärden kan ges individuellt eller i grupp.

Denna behandling rekommenderas vid **bruk av tobak** och **ohälsosamma matvanor**.

#### Kompetenskrav vid kvalificerat rådgivande samtal

Utöver det som gäller vid rådgivande samtal:

- högskole-/universitetsutbildning eller specifik kompetens med relevans för levnadsvanan
- kompetens att kunna tillämpa teoribaserade och strukturerade åtgärder som motiverande strategier och beteendetekniker
- fördjupad ämneskunskap om den levnadsvana som berörs och dess påverkan på hälsa, diagnos och tillstånd
- regelbundet delta i fortbildning, följa kunskapsutvecklingen och vara uppdaterad avseende evidens inom den specifika levnadsvanan
- regelbundet och i tillräcklig omfattning arbeta med patienter som ska genomföra förändringar inom den specifika levnadsvanan.

De kvalificerade rådgivande samtalen vid bruk av tobak utförs av tobaksavvänjare eller personal med motsvarande utbildning.

Rådgivaren för kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor ska vara legitimerad dietist eller annan legitimerad personal med fördjupad ämneskunskap enligt ovan. Kvalificerat rådgivande samtal till personer med sjukdom som behöver specifik nutritionsbehandling bör ges av legitimerad dietist.

Folktandvårdens kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor kopplas framför allt till karies och frätskador i munnen.

För att de rådgivande och kvalificerat rådgivande insatserna ska ha effekt krävs att patienten är tillräckligt motiverad, upplever förändringen som angelägen samt har tillit till sin förmåga att genomföra förändringen.

### 3 Ansvarsfördelning per vårdnivå

#### 3.1 Primärvård

Primärvården består av två huvudmän med samma uppdrag men inom olika områden:

**Kommuner** – stödverksamhet LSS, särskilt boende, hemsjukvård.

**Regioner** – mödrahälsovård, barnhälsovård, ungdomsmottagningar, vårdcentraler, första-linje-verksamheter.

##### 3.1.1 Kommunal primärvård

- Hälso- och sjukvårdspersonal med individuell patientkontakt tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i de fyra levnadsvanorna.
- Inom verksamheten finns hälso- och sjukvårdspersonal som vid behov håller *rådgivande samtal* inom respektive levnadsvana.
- Vid behov av *kvalificerat rådgivande samtal* gällande ohälsosamma matvanor eller tobak-/nikotinbruk remitteras/hänvisas motiverad patient vidare om inte egen kompetens finns.

##### 3.1.2 Regional primärvård - Vårdcentral

- All personal med individuell patientkontakt tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i de fyra levnadsvanorna.
- På vårdcentralen finns personal som vid behov håller *rådgivande samtal* inom respektive levnadsvana.
- På vårdcentralen finns tobaksavvänjare samt legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal som håller *kvalificerat rådgivande samtal* i matvanor.
- På vårdcentralen finns *koordinator/koordinatorer* i samtliga fyra levnadsvanor.

##### 3.1.3 Regional primärvård – Mödrahälsovård

- All personal inom mödrahälsovård tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i de fyra levnadsvanorna.
- All personal inom mödrahälsovård håller vid behov *rådgivande samtal* inom respektive levnadsvana.
- På vårdcentralen finns tobaksavvänjare samt legitimerad personal som håller *kvalificerat rådgivande samtal* i matvanor.





### 3.1.4 Regional primärvård – Barnhälsovård

Barnhälsovårdens hälsofrämjande och förebyggande arbete utförs enligt Rikshandboken i barnhälsovård.

- All personal inom barnhälsovård tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i fysisk aktivitet och matvanor.
- All personal inom barnhälsovård håller vid behov *rådgivande samtal* i fysisk aktivitet och matvanor.
- Vid behov av ytterligare insatser kan tvärprofessionell samverkan vara aktuell alternativt remiss till annan vårdgivare/aktör, till exempel verksamhetsområde Barn- och ungdomsmedicin och Folk tandvården.
- Vid behov erbjuda stöd, vägledning och hänvisning avseende föräldrarnas tobak och alkoholvanor.

### 3.1.5 Regional primärvård – Övriga enheter på primärvårdsnivå

- All personal med individuell patientkontakt tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i de fyra levnadsvanorna.
- På enheten finns personal som vid behov håller *rådgivande samtal* inom respektive levnadsvana.
- Vid behov av *kvalificerat rådgivande samtal* gällande ohälsosamma matvanor eller tobak-/nikotinbruk remitteras/hänvisas motiverad patient vidare om inte egen kompetens finns.

### 3.2 Specialistmottagning

- All personal med individuell patientkontakt tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i de fyra levnadsvanorna.
- På mottagning där man träffar *patienter i riskgrupper* finns personal som vid behov håller *rådgivande samtal* inom respektive levnadsvana.
- Vid behov av *kvalificerat rådgivande samtal* gällande ohälsosamma matvanor eller tobak-/nikotinbruk remitteras/hänvisas motiverad patient vidare om inte egen kompetens finns.
- Mottagningar som träffar patienter inför och efter operation bör ha speciellt fokus på alkohol och rökning.

### 3.3 Vårdavdelning

- All personal med individuell patientkontakt tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i de fyra levnadsvanorna.



- På vårdavdelning där man träffar *patienter i riskgrupper* finns personal som vid behov håller *rådgivande samtal* inom respektive levnadsvana.
- Vid behov av *kvalificerat rådgivande samtal* gällande ohälsosamma matvanor eller tobak-/nikotinbruk remitteras/hänvisas motiverad patient vidare om inte egen kompetens finns.
- Avdelningar som vårdar opererade patienter bör ha speciellt fokus på levnadsvanorna alkohol och rökning.

### 3.4 Psykiatri

- All personal med individuell patientkontakt tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i de fyra levnadsvanorna.
- På respektive enhet finns personal som vid behov håller *rådgivande samtal* inom respektive levnadsvana.
- Vid behov av *kvalificerat rådgivande samtal* gällande ohälsosamma matvanor eller tobak-/nikotinbruk kan det för vissa patienter vara en stor fördel om dessa samtal kan ske med hjälp av psykiatriens personal som har god kännedom om patienternas behov och det stöd som är mest lämpligt. Annars remitteras/hänvisas motiverad patient vidare.

### 3.5 Barn- och ungdomshabilitering samt Vuxenhabiliteringen

- All personal med individuell patientkontakt tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* i de fyra levnadsvanorna.
- På respektive enhet finns personal som vid behov håller *rådgivande samtal* inom respektive levnadsvana.
- Vid behov av *kvalificerat rådgivande samtal* gällande ohälsosamma matvanor eller tobak-/nikotinbruk kan det för vissa patienter vara en stor fördel om dessa samtal kan ske med hjälp av habiliteringens personal som har god kännedom om patienternas behov och det stöd som är mest lämpligt. Annars remitteras/hänvisas motiverad patient vidare.

### 3.6 Specialiserade mottagningar inom levnadsvanor

#### 3.6.1 Digitala levnadsvanemottagningen

- På mottagningen finns personal som ger stöd på den rådgivningsnivå som rekommenderas för respektive levnadsvana.

### 3.6.2 Tobakspreventiva mottagningen (TPM)

- All personal är diplomerade tobaksavvänjare och ger kvalificerat rådgivande samtal gällande tobak/ Nikotin.
- All personal kan vid behov ge enkla råd i övriga levnadsvanor.

### 3.7 Folk tandvården

- All personal med individuell patientkontakt tillfrågar och ger vid behov *enkla råd* gällande matvanor och tobak/ Nikotin.
- Mottagningar som träffar patienter inför och efter operation har speciellt fokus på alkohol och rökning.
- Vid behov ges *kvalificerat rådgivande samtal* gällande matvanor kopplat till ohälsa i munnen. Vad gäller tobak/ Nikotin remitteras motiverad patient vidare till Tobakspreventiva mottagningen eller vårdcentral.

## 4 Dokumentation/KVÅ

De åtgärder som utförs för att stödja patienternas förändring av ohälsosamma levnadsvanor ska KVÅ-registreras. Dessa åtgärder ska registreras vid varje besök, oavsett om de ingår i ett normalbesök eller inte. Koder finns för samtliga rådgivningsnivåer och för respektive levnadsvana, var god se riktlinje ”Åtgärdsregistrering för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor”.

### 4.1 Regional och kommunal hälso- och sjukvård

KVÅ-kodning sker enligt Socialstyrelsens Klassifikation av vårdåtgärder (KVÅ).

Tobak	
DV111	Enkla råd om tobaksbruk
DV112	Rådgivande samtal om tobaksbruk
DV113	Kvalificerat rådgivande samtal om tobaksbruk
Alkohol	
DV121	Enkla råd om alkoholvanor
DV122	Rådgivande samtal om alkoholvanor
DV123	Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor
Fysisk aktivitet	
DV131	Enkla råd om fysisk aktivitet
DV132	Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
DV133	Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
DV200	Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR <sup>®</sup> )

AW005	Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR <sup>®</sup> )
<b>Matvanor</b>	
DV141	Enkla råd om matvanor
DV142	Rådgivande samtal om matvanor
DV143	Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

## 4.2 Folk tandvård

Tandvården tillämpar åtgärds koder för rådgivning enligt föreskriften om statligt tandvårdsstöd (HSLF-FS 2022:26).

Åtgärds kod	Typ av behandling
213	Kvalificerat rådgivande samtal för sjukdoms- och smärtprevention, 60 minuter eller mer
214	Kvalificerat rådgivande samtal för sjukdoms- och smärtprevention
250	Rådgivande samtal eller instruktion vid risk för munhälsorelaterade sjukdomar eller problem, distanskontakt via videolänk
251	Kvalificerat rådgivande samtal för sjukdoms- och smärtprevention, 60 minuter eller mer, distanskontakt via videolänk
252	Kvalificerat rådgivande samtal för sjukdoms- och smärtprevention, distanskontakt via videolänk
311	Rådgivande samtal eller instruktion vid munhälsorelaterade sjukdomar eller problem
312	Uppföljande rådgivande samtal eller instruktion vid munhälsorelaterade sjukdomar eller problem
313	Kvalificerat rådgivande samtal vid sjukdoms- eller smärttillstånd, 60 minuter eller mer
314	Kvalificerat rådgivande samtal vid sjukdoms- eller smärttillstånd

## 5 Verktyg

Användbara verktyg och lathundar i arbetet med levnadsvanor, exempelvis levnadsvaneformulär, Fysisk aktivitet på Recept (FaR<sup>®</sup>), kostindex och AUDIT, finns på Region Örebro läns vårdgivarwebb.

## 6 Kompetensförsörjning

Region Örebro län erbjuder utbildning i samtliga fyra levnadsvanor på rekommenderad åtgärdsnivå. Aktuella utbildningar publiceras i regionens Utbildningsportal.

## 7 Hänvisning

### 7.1 Lokalt stöd

#### 7.1.1 Vårdcentralerna

Har i uppdrag att erbjuda rådgivning på samtliga tre rekommenderade åtgärdsnivåer utifrån patientens behov.

#### 7.1.2 Digitala levnadsvanemottagningen

En länsövergripande mottagning som ger stöd att förändra levnadsvanor via videosamtal. Invånare kan söka utan remiss och hälso- och sjukvårdspersonal kan hänvisa patienter hit.

#### 7.1.3 Tobakspreventiva mottagningen (TPM)

En specialistresurs i tobaksprevention och tobaksavvänjning. Hit kan hälso- och sjukvårdspersonal remittera patienter och invånare kan söka hit via egen vårdbegäran.

### 7.2 Nationellt stöd

#### 7.2.1 Alkoholhjälpen

Alkoholhjälpen erbjuder stöd via telefon och nätet till personer som funderar över sina egna eller någon annans alkoholvanor. Här erbjuds rådgivande samtal, rådgivning via meddelande, tillgång till självhjälpsmaterial och ett digitalt forum med andra användare. Stödet är kostnadsfritt, anonymt och tillgängligt i hela landet.

#### 7.2.2 Sluta-röka-linjen

En statligt finansierad nationell och kostnadsfri stödlinje som drivs av Region Stockholm och erbjuder individanpassat stöd och handledning via telefon och chatt. Det gäller både svensktalande och andra språkgrupper. Även närstående som undrar hur de kan stötta någon är välkomna att kontakta Sluta-röka-linjen.

## 8 Referenser

Socialstyrelsen. Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning. Nationella riktlinjer [Internet]. Stockholm; Socialstyrelsen; 2018. [citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor \(socialstyrelsen.se\)](https://socialstyrelsen.se)

Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård. Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling [Internet]. Stockholm; Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso-sjukvård; 2022. [citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling \(nationelltklinisktkunskapsstod.se\)](https://nationelltklinisktkunskapsstod.se)

Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för tandvård. Stöd för styrning och ledning. Nationella riktlinjer [Internet]. Stockholm; Socialstyrelsen; 2022. [citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [Nationella riktlinjer för tandvård \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se/nationella-riktlinjer-for-tandvard)

Region Örebro län. Verksamhetsplan med budget 2024, Region Örebro län [Internet]. Örebro; Region Örebro län; 2023. [citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [Verksamhetsplan med budget 2024 \(regionorebrolan.se\)](https://regionorebrolan.se/verksamhetsplan-med-budget-2024)

Region Örebro län. Färdplan för omställning till nära vård i Örebro län - den primära vården som nav [Internet]. Örebro; Region Örebro län; 2023.[citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [fardplan-omstallning-nara-var-d-orebro-lan.pdf \(regionorebrolan.se\)](https://regionorebrolan.se/fardplan-omstallning-nara-var-d-orebro-lan.pdf)

Region Örebro län. Krav- och kvalitetsbok [Internet]. Örebro; Region Örebro län; 2024. [citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [Hälsoval • Vårdgivare Region Örebro län \(regionorebrolan.se\)](https://regionorebrolan.se/hal-so-val-vardgivar-e-region-orebro-lan)

Hälso- och sjukvårdslag (2017:30) [Internet]. Stockholm: Socialdepartementet [citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [Hälso- och sjukvårdslag \(2017:30\) | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](https://riksdagen.se/hal-so-och-sjukvardslag-2017-30)

Patientlag (2014:821) [Internet]. Stockholm: Socialdepartementet [citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [Patientlag \(2014:821\) | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](https://riksdagen.se/patientlag-2014-821)

Tandvårdslag (1985:125) [Internet]. Stockholm: Socialdepartementet [citerad 2024-04-03]. Hämtad från: [Tandvårdslag \(1985:125\) | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](https://riksdagen.se/tandvardslag-1985-125)

Inera. Rikshandboken i barnhälsovård. Barnhälsovårdens nationella program [Internet]. Stockholm; Inera; [citerad 2024-04-03]. Hämtad från [Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](https://rikshandboken-bhv.se)