

Lotsa din patient mot bättre hälsa!

Frågebank om alkohol, tobaksbruk, fysisk aktivitet och matvanor



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©

 Svenska
Läkaresällskapet

med finansiellt stöd
från Socialstyrelsen

Alkohol

1. Hur många centiliter innehåller ett så kallat standardglas av öl/vin/sprit och hur många gram alkohol innehåller ett standardglas?
2. Vid vilken konsumtionsnivå definierar Socialstyrelsen alkoholkonsumtionen som ett riskbruk?
3. Vad menar man med riskbruk, det vill säga vad innebär/medför riskbruk av alkohol?
4. Vilka är riskerna med alkoholkonsumtion veckorna före och efter operation?
5. Många patienter har läst att låg-måttlig konsumtion av alkohol skulle kunna ha viss hälsosam effekt, till exempel genom en skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdom. På vad sätt kan många av dessa studieresultat ifrågasättas?
6. Resonera kring i vilka situationer Socialstyrelsens gränser för riskbruk är för högt satta vid reumatisk sjukdom och hur den kunskapen kan användas i rådgivningssituationen med patienten!

Tobaksbruk

1. Rökning ökar risken för insjuknande i ledgångsreumatism. För vilka individer är riskökningen störst?
 2. Rökning ökar risken för sämre prognos vid ledgångsreumatism. Ge exempel!
 3. Rökning medför kraftigt ökad risk för sjukdom i ett viktigt organsystem som också kan drabbas av den reumatiska sjukdomen i sig – vilket?
 4. När är det lämpligt att prata med en patient med reumatisk sjukdom som röker om rökstopp?
 5. Vilka råd ger du till en patient som vill sluta röka?
 6. Finns det ett etiskt dilemma vad gäller rökning och biologisk behandling? Fundera och resonera kring detta!
-

Fysisk aktivitet

1. Vilka effekter kan förväntas av fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom?
2. Vad är viktigt att tänka på för att kunna uppnå dessa effekter?
3. Vilken typ av fysisk aktivitet kan du rekommendera till en person med reumatisk sjukdom?
4. Vad skall en person tänka på som nyligen fått sin reumatiska diagnos och nu bestämt sig för att komma igång med träning?
5. Hur kan kortisonbehandling påverka träningsråd?
6. Kan en person med lungfibros, pulmonell arteriell hypertension träna?

Matvanor

1. Hur kan du identifiera ohälsosamma matvanor hos dina patienter?
 2. Vad kännetecknar medelhavskosten?
 3. Vilka matvanor skulle du rekommendera till en person som nyligen fått en reumatisk sjukdom?
 4. Resonera kring skillnaden i att få sitt omega 3 intag från fisk respektive kapslar.
 5. Varför försöker vi avråda patienter från att laborera med fasta, olika modedieter och kosttillskott?
 6. Varför är det bra att kunna bemöta frågor om matvanor och kost med evidensbaserat underlag?
-

