

Lotsa din patient mot bättre hälsa!

Kompetenskarta för levnadsvanearbete inom reumatologi

Riskbruk av alkohol

Definition

Angivet i standardglas (= 12 gram ren alkohol): 10 glas / vecka alternativt intensiv-konsumtion; 4 glas en gång / månad eller oftare, gäller för både kvinnor och män. Konsumtionsnivån som innebär risk för ohälsa kan hos den enskilde vara avsevärt lägre.

Socialstyrelsen rekommenderar: **Rådgivande samtal**

Så påverkas kroppen

Riskbruk av alkohol medför en förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död. Även en konsumtion lägre än den angivna riskbruksnivån har visats öka risken för t.ex. bröstcancer och tarmcancer. Högt blodtryck, hjärtrytm-rubbningar, diabetes och depression är exempel på samsjuklighet som påverkas ogynnsamt av alkohol.

Alkohol påverkar alla vävnader i kroppen liksom immunsystemet på flera nivåer. Infektioner och långsam sårhäkning är vanliga komplikationer efter en operation för den som dricker två glas alkohol eller mer per dag.

Reumatiska sjukdomar medför inte sällan behandling med läkemedel med risk för påverkan på levern - en risk som förstärks av samtidigt alkoholbruk.

Mer information

socialstyrelsen.se (nationella riktlinjer missbruk och beroende)
svenskreumatologi.se (levnadsvanor och reumatisk sjukdom)
hfsnatverket.se (alkoholfri operation)
riddargatan1.se (15-metoden, AUDIT-formulär)
folkhalsomyndigheten.se (livsvillkor-levnadsvanor)

Nationellt stöd för minskad alkoholkonsumtion

1177.se (så kan du ändra dina alkoholvanor)
alkoholhjalpen.se
riddargatan1.se
Alkohollinjen
020-84 44 48

Ohälsosamma matvanor

Definition

Ohälsosamma matvanor definieras som matvanor där energi- och näringsintag, livsmedelsval eller måltidsmönster inte motsvarar individens behov. Bedömningen kan innebära att näringsintaget är för litet eller att energiintaget är för stort/för litet.

Socialstyrelsen rekommenderar: **Kvalificerat rådgivande samtal**

Så påverkas kroppen

Goda matvanor kan minska den ökade risken för hjärt-kärlsjukdom, osteoporos och förlust av muskelvävnad, som kan vara en konsekvens av reumatisk sjukdom. Behandling med kortison kan höja blodsockret samt öka aptiten vilket kan leda till viktuppgång.

Många patienter har funderingar kring hur kosten kan påverka den reumatiska sjukdomen. Det samlade kunskapsläget talar för Medelhavskost och ett fullgott intag av långa Omega-3 fetter.

Mer information

1177.se (liv & hälsa/äta för att må bra)
livsmedelsverket.se (Näringsrekommendationer 2023)
hfsnatverket.se (hälsosamma matvanor)
hjart-lungfonden.se/sundkurs (mat)

Nationellt stöd för sundare matvanor

socialstyrelsen.se (stöd för samtal om matvanor)
livsmedelsverket.se (matvanekollen)

Tobaksbruk

Definition

All daglig rökning och snusning definieras som riskbruk. Sporadisk rökning definieras som riskbruk för ungdomar under 18 år, vårdnadshavare, gravida, ammande, samt för personer som skall opereras.

Socialstyrelsen rekommenderar: **Kvalificerat rådgivande samtal**

Så påverkas kroppen

Rökning ökar risken för cancer och hjärt-kärlsjukdom. Flera av de reumatiska sjukdomarna ger i sig en ökad risk för hjärt-kärlsjuklighet. Kombinationen rökning och reumatisk sjukdom är därför extra ogynnsam. Snusets kärlsammandragande effekt bör beaktas.

Rökning medför ökad risk att insjukna i ledgångsreumatism (RA). I kombination med ärftlighet för RA kan livsrisken bli påtaglig. Rökning ökar också risken att inflammatorisk ryggvärk övergår i Ankyloserande Spondylit. Hos patienter med Systemisk Lupus Erythematosus som röker ses mer blodpropp och andra hjärt-kärl händelser. Rökning kan göra att den reumatiska sjukdomen får ett allvarigare förlopp och svarar sämre på behandling.

Mer information

1177.se
folkhalsomyndigheten.se
svenskreumatologi.se
hjart-lungfonden.se/sundkurs
hfsnatverket.se
psykologermottobak.org

Nationellt stöd för rökstopp

Sluta-röka-linjen 020-840000
Stöd per telefon på många språk. Patienten kan själv kontakta. För remissvar och förberedelse med rätt tolk använd hänvisningsblankett. Slutarokalinjen.se (för yrkesverksamma)

Otillräcklig fysisk aktivitet

Definition

Mindre än 150 min fysisk aktivitet i veckan, på måttlig intensitetsnivå alternativt mindre än 75 min fysisk aktivitet i veckan på hög intensitetsnivå. Långvarigt oavbrutet stillasittande.

Socialstyrelsen rekommenderar: **Rådgivande samtal med / utan tillägg** av skriftlig ordination eller stegräknare

Så påverkas kroppen

Fysisk aktivitet rekommenderas för att främja hälsa, minska risken för kroniska sjukdomar, förebygga förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet. Flera av de reumatiska sjukdomarna ger i sig en ökad risk för hjärt-kärlsjuklighet. Kombinationen otillräcklig fysisk aktivitet och reumatisk sjukdom är därför extra ogynnsam med avseende på hjärta och kärl.

Fysisk aktivitet har vid flertalet reumatiska sjukdomar visat sig förbättra syreupptagningsförmåga, muskelstyrka samt minska smärta och aktivitetsbegränsningar.

Mer information

fyss.se
1177.se (liv & hälsa/FaR-fysisk aktivitet på recept)
folkhalsomyndigheten.se
hjart-lungfonden.se/sundkurs (fysisk aktivitet)
hfsnatverket.se (fysisk aktivitet)
viss.nu (FaR)
vardgivarguiden.se (FaR)

Nationellt stöd för ökad fysisk aktivitet

Läs mer om levnadsvanor och fysisk aktivitet på Reumatikerförbundes hemsida.
reumatiker.se



DRF

DRF

DRF



Reumatiker
förbundet



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER



FRS



LIR Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



Svenska
Läkarsällskapet