

Nationella riktlinjer 2024:

Vård vid ohälsosamma levnadsvanor

Riktlinjerna i korthet

Uppdaterade nationella riktlinjer om vård vid ohälsosamma levnadsvanor

Kroniska sjukdomar, som hjärt-kärlsjukdom, cancer, typ 2-diabetes och karies, drabbar en stor del av befolkningen. Risken att insjukna ökar påtagligt för personer med ohälsosamma levnadsvanor:

- tobaks- och nikotinbruk
- riskbruk av alkohol
- ohälsosamma matvanor
- otillräcklig fysisk aktivitet.

Många av sjukdomsfallen kan förebyggas med hälsosammare levnadsvanor. Även personer som redan är sjuka kan förbättra sin hälsa om de förändrar sina levnadsvanor. Hälsosamma levnadsvanor ger alltså både hälsovinster för individen och gör att vårdens resurser kommer till bättre nytta för invånarna.

De nationella riktlinjerna om vård vid ohälsosamma levnadsvanor är ett stöd för att prioritera resurser. Vi vänder oss framför allt till dig som har ett övergripande ansvar för resursfördelning i den regionala eller kommunala hälso- och sjukvården och tandvården.

Riktlinjerna publicerades första gången 2011. Nu finns en uppdaterad version från 2024.

➔ Läs riktlinjerna i sin helhet på Socialstyrelsens webbplats, socialstyrelsen.se/nationellariktlinjer/levnadsvanor.

Rekommendationer i korthet

Erbjud stöd till fler och prioritera dem med störst behov

Du som beslutar om resurser bör möjliggöra för hälso- och sjukvården och tandvården att erbjuda stöd till personer med ohälsosamma levnadsvanor. Det är Socialstyrelsens sammanfattande

rekommendation. Främst rekommenderar vi rådgivande samtal och kvalificerat rådgivande samtal. För barn rekommenderar vi i vissa fall även familjestödsprogram.

Vi rekommenderar också att fler personer än idag erbjuds dessa åtgärder. Prioritera särskilt fyra grupper:

- vuxna med särskilt risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av ohälsosamma levnadsvanor
- vuxna som ska opereras
- gravida
- barn och unga under 18 år.

Arbeta mer systematiskt för att nå utsatta grupper

Hälso- och sjukvården har som uppdrag att verka för en god hälsa och vård på lika villkor för hela befolkningen. Ohälsosamma levnadsvanor tenderar att förstärka både skillnader i hälsa och behovet av hälso- och sjukvård mellan olika grupper i samhället. Bland annat har personer med lägre utbildningsnivå och personer med olika funktionsnedsättningar ofta mer ohälsosamma levnadsvanor än andra. Hälso- och sjukvården behöver därför arbeta mer systematiskt för att nå utsatta grupper. Det finns evidensbaserade och effektiva metoder, men endast en liten andel av patienterna får stöd idag. Skillnaderna mellan regionerna är också stora.

Skapa struktur för tillämpningen

En tydlig struktur för arbetet underlättar tillämpningen av riktlinjerna. Därför ingår en implementeringsguide.

Implementeringen kan stödjas av omställningen till god och nära vård. Regioner och kommuner har tagit fram målbilder och handlingsplaner för att genomföra omställningen. Det är angeläget att det förebyggande och hälsofrämjande arbetet finns med i handlingsplanerna.

Det finns också dokumentationsstöd för ohälsosamma levnadsvanor, från både Socialstyrelsen och regionernas nationella system för kunskapsstyrning (Nationellt programområde levnadsvanor). Vårdprogram och dokumentationsstöd kan tillsammans bidra till ett mer strukturerat och individanpassat men ändå enhetligt arbetssätt, som är möjligt att följa upp och utvärdera.

Familjestödsprogram, fysisk aktivitet på recept (FaR) och riktade hälsosamtal är andra exempel på strukturerade metoder och arbetssätt för att uppmärksamma och stödja personer att förändra ohälsosamma levnadsvanor.

Samverka för hälsosamma levnadsvanor

Ansvaret för arbetet med levnadsvanor är fördelat mellan många aktörer. Kommuner och regioner behöver både identifiera sitt eget ansvar och skapa förutsättningar för samverkan, så att det blir tydligt vilken aktör som gör vad, och vad som behöver göras tillsammans. Samverkan gör det lättare att identifiera behov, skapa förutsättningar för hälsosamma levnadsvanor och effektivt behandla ohälsosamma levnadsvanor. Samverkan är också en central del både i omställningen till god och nära vård och i den svenska folkhälsopolitiken.

Vi följer upp och utvärderar

Socialstyrelsen utvärderade vården vid ohälsosamma levnadsvanor 2014. Många regioner hade då börjat stärka sitt sjukdomsförebyggande arbete, men fortfarande fick bara en liten del av patienterna stöd för att förbättra sina levnadsvanor. Sedan utvärderingen gjordes följer vi utvecklingen årligen genom enkäter. Resultatet visar att rådgivningen till personer med ohälsosamma levnadsvanor i primärvården har ökat, men det finns både stora skillnader mellan regionerna och förbättringspotential. När vi utvärderar vården på nytt kommer vi bland annat att undersöka samband mellan vilket stöd personer får och deras socioekonomiska position.