

Samtal och råd om bra matvanor – webbutbildning och verktyg om att stödja patienter att ändra sina matvanor

Utbildningen är framtagen i samverkan med Livsmedelsverket

2016-10-18

Till vem vänder sig utbildningen?

Utbildningen riktar sig till dig som arbetar som:
**sjuksköterska, läkare, fysioterapeut,
arbetsterapeut, psykolog, barnmorska eller
dietist**

*”Jag tycker att kursen är mycket bra och
toppen att jag har möjlighet att komma
tillbaka och läsa igen.”*

Kursdeltagare efter genomförd webbutbildning

Mer än bara en webbutbildning

- Webbaserad utbildning i dator eller på surfplatta
- ”Guide till webbutbildningen” ger stöd för hur webbutbildningen kan användas och förslag på kursupplägg
- Filmer
- Verktyg



 Socialstyrelsen

Guide till webbutbildningen
Samtal och råd om bra matvanor

Förslag på hur webbutbildningen kan användas
Uppdaterad och omarbetad version – mars 2016

Mat

1. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger varje dag eller mer
- En gång varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mindre



2. Hur ofta äter du frukt eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

- Två gånger varje dag eller mer
- En gång varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mindre



3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som tillägg)?

- Tre gånger i veckan eller mer
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mindre



Samtalet steg för steg – ur webbutbildninge...

Utbildningens innehåll – 3 delkurser

- Kostråd
- Vem bör erbjudas kvalificerat rådgivande samtal
- Samtalet

och mer material:

Verktyg

Kostråd – delkurs 1

- Samband mellan kost och sjukdom
- Näringsämnen och rekommendationer
- Livsmedelsverkets kostråd
- Gruppövning kostråd,
Annas matvanor



Fördjupningar – delkurs 1

- Faktorer som påverkar järnupptag
- Kost och sjukdomar
- Mat och miljöpåverkan
- Om Nordiska näringsrekommendationer



FÖRDJUPNING – WEBBUTBILDNING SAMTAL OCH RÅD OM BRA MATVANOR

Mat, diabetes och blodfetter

Diabetes och höga blodfetter påverkas särskilt av maten.



FÖRDJUPNING – WEBBUTBILDNING SAMTAL OCH RÅD OM BRA MATVANOR

Vad påverkar upptaget av järn i kroppen?

Upptaget av järn kan påverkas av många olika saker, till exempel järnets form (hemjärn eller icke-hemjärn), individens järnstatus och olika ämnen i maten.

Hemjärn är den form av järn som kroppen lättast tillgodogör sig. Hemjärn finns i kött och blodmat.

Icke-hemjärn tas inte upp lika effektivt och kan i högre grad påverkas av andra ämnen. Icke-hemjärn är den form av järn som finns i alla vegetabiliska produkter.

Detta förbättrar upptaget av icke-hemjärn:

- Vitamin C
- Fisk
- Kött

Detta minskar upptaget av icke-hemjärn:

- Polyfenoler i till exempel te, vissa örtteer, kaffe och vin
- Fytinsyra i spannmålskornets skaldelar
- Höga intag av kalcium och kostfiber.



FÖRDJUPNING – WEBBUTBILDNING SAMTAL OCH RÅD OM BRA MATVANOR

Om Nordiska Näringsrekommendationer

Livsmedelsverkets råd om bra matvanor som i sin tur baseras på sammanställning av rekommendationer från olika nordiska länder.

De nordiska länderna har samarbetat kring rekommendationerna sedan 1960-talet. Det är praktiskt, eftersom de flesta nordiska länder har liknande matvanor och liknande sjukdomsproblem. Det är också viktigt att gå igenom den stora mängd forskning om matvanor som finns i världen, och det är svårt för ett litet land som Sverige att göra en grundlig genomgång som krävs. Därför är det bäst att de nordiska länderna arbetar tillsammans.

Vetenskapen bakom näringsrekommendationerna har blivit allt mer avancerad. De nordiska näringsrekommendationerna, NNR, är som gällande i Sverige. Över hundra forskare och experter har reviderat NNR 2012, som är den femte utgåvan av rekommendationerna sedan 2000 och 2012 och tittat på hur olika näringsämnen påverkar hälsan. Fysisk aktivitet kan kopplas till olika hälsoeffekter.

De senaste näringsrekommendationerna har därför utvärderat olika livsmedelsgrupper och matvanor som kan bidra till att förebygga de stora kostrelaterade folksjukdomarna.

Mat och miljöpåverkan

Maten vi äter påverkar inte bara vår hälsa utan även miljön. Livsmedelsverkets kostråd väger även in miljöaspekten, och de goda nyheterna är att mat som är bra för hälsan oftast är bra för miljön. Här nedan ser du några tips för både hälsosamma och miljösamma matval.

Grönsaker – Liten miljöpåverkan

Grova grönsaker är ett miljösamt val – de har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker och kan lagras länge.

Miljömärkningar gör det lättare att hitta grönsaker och frukter som odlats miljösamt. I ekologisk odling får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas och klimatavtrycket bidrar till minskad klimatpåverkan.

Vem bör erbjudas det kvalificerat rådgivande samtalet – delkurs 2

- Processen för rådgivning om matvanor
- Gruppövning läkarsamtal



Fördjupningar – delkurs 2

- Att bedöma övervikt
- Kostråd vid några diagnoser
- Särskilt prioriterade grupper



Särskilt prioriterade grupper

Gravida, överviktiga och personer med diabetes eller allvarlig psyki prioriteras särskilt i de nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggen. Det gäller även patienter med högt blodtryck, blodfettsubstanser, hjärtdom, depression och ångest.

Graviditet

Ohälsosamma matvanor under graviditeten innebär att kvinnan riskerar kraftig viktuppgång under graviditeten. Det i sin tur ökar risken för graviditet, havandeskapsförgiftning och förlösningskomplikationer som hälsokonsekvenser för barnet.

Det kommer också allt fler uppgifter som tyder på att den gravida kvinnan och övervikt kan påverka hälsan hos barnet i vuxen ålder. Du kan hitta mer information på Livsmedelsverkets hemsida om mat under graviditeten.

- www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-mat
- Råd om mat till dig som är gravid
- Råd om bra mat för gravida – handledning för mödrhälsovårdare

Övervikt och fetma

Övervikt och fetma ökar risken att drabbas av flera allvarliga sjukdomar därför ett prioriterat tillstånd i de nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggen. Fetma definieras som ett BMI ≥ 30 och klassificeras som en

Att förändra sina matvanor i en hälsosammare riktning kan för en person med övervikt eller fetma innebära hälsovinster även om personen inte mår bättre. Vid övervikt är prevention av fetma betydelsefull eftersom fetma är en riskfaktor för sjukdom. Preventiva insatser kan innebära stöd till förändrade matvanor i vikt är dock ofta onskvärt och för det krävs ofta att tydliga mål och strategier formuleras.

Råd till dessa patienter bör ges av hälso- och sjukvårdspersonal med kunskap om behandling av övervikt och fetma. Läs mer i SBU:s rapport



Olika sätt att bedöma övervikt

BMI

WHO har tagit fram ett internationellt mått på övervikt och fetma som kallas BMI – Body Mass Index. Mättet bygger på förhållandet mellan längd och vikt.

I tabellen anges viktclassifikationer utifrån BMI.

BMI (kg/m ²)	Vikten (kg) = längden (m) x längden (m)
Undervikt	<18.5
Normalvikt	18.5–24.9
Övervikt	25–29.9



Kostråd vid några diagnoser och tillstånd

Hjärt- kärlsjukdomar

Arteriosklerotisk hjärt- och kärlsjukdom är den vanligaste orsaken till för tidig död och står för 42 procent av dödsfallen bland kvinnor och 38 procent av dödsfallen hos män före 75 års ålder i Europa. Sjukdomarna orsakar till betydande del av påverkbara levnadsvanefaktorer och därför är hälsosamma kostvanor av extra stor betydelse för dessa patienter. Det stora flertalet patienter kan utan medicinska risker fullt ut följa Livsmedelsverkets rekommendationer för hälsosamma matvanor. Vid vissa tillstånd finns dock skäl att göra en del modifieringar av rekommendationerna.

Hjärt- och kärlsjukdom med samtidig nedsatt njurfunktion

Hälsosamma matvanor är extra viktigt för dessa patienter som löper en mycket hög risk för försämring vid otillräckliga behandlingsinsatser. Den nedsatta njurfunktionen ställer krav på anpassning av både medicinering och matvanor. Detta gäller särskilt protein- och vätskeintag. Patienterna bör därför få råd av hälso- och sjukvårdspersonal med särskild kunskap om lämplig kost vid detta tillstånd.

Hjärtsvikt

Vid uttalade hjärtsviktssymtom kan patienterna ha svårt att göra sig av med vätska. Det gäller även patienter som får besvär redan i vila eller ökande besvär vid minsta aktivitet. Dessa patienter kan ha svårt att få i sig tillräckligt med näring och energi på grund av svullnad i tarmvägg och buk samt tidig mättnadskänsla. Det är därför viktigt att ge specifika råd om kost för att förebygga eller behandla undernäring.

Årtliga former av kombinerad blodfettsubstans

Dessa patienter löper en mycket hög risk för sjukdom och död i hjärt- och kärlsjukdom, varför stöd om livsstilsförändring är extra angeläget. För patientgruppen generellt kan man utgå från Livsmedelsverkets kostråd för hälsosamma matvanor. Vissa patienter som har en nedsatt förmåga att göra sig av med fetter och proteiner bör få råd av hälso- och sjukvårdspersonal som har särskild kunskap om lämplig kost vid detta tillstånd.

Reumatiska sjukdomar

Patienter med reumatisk sjukdom har en ökad risk för att insjukna i hjärt- och

ett följande definition:

av kroppsvikten som är felat i kroppen.

ga trots att de inte har muskler ha ett BMI inom ben.

kroppsfett. Det är därför mättet på bukfetma är

fetma är det viktigt att se till även bukfetma, riskfaktorsstatus samt övriga faktorer som stress, rökning och

Samtalet – delkurs 3

- Individens utgångspunkter
- Förhållningssätt och metoder
- En modell för samtalet
- Gruppövning,
öva på samtalet



Fördjupningar – delkurs 3

- Fler teorier och modeller
- Kvalitetssäkring motiverande samtal MI



FÖRDJUPNING – WEBBUTBILDNING SAMTAL OCH RÅD OM BRA MATVANOR

Fler teorier och metoder

Här nedan kan du läsa om några vanliga begrepp som ofta används i samband med arbete med livsstilsförändringar.

Empowerment

Begreppet empowerment har sitt ursprung i sociologin och betecknar grupperns och samhällens förmåga att initiera sociala förändringar genom att mobilisera ena används det ofta i individsammanhang när det gäller att kunna mobilisera krafter för att främja sin egen

ördet egenmakt. Det avser dels patientens egenskaper och professionella resurser som är tillgängliga för att hon aktivt kan mobilisera till sin hjälp. Både MI och personens egenmakt

pedagogisk modell för hur en individ går igenom olika processer. Den ger vägledning ifråga om hur förändringsprocessen utvecklas. Exempelvis ändra matvanor, patienten är. Stages of change modellen hjälper rådgivaren att ha rätt fokus i samtalet.

men vissa författare beskriver fem faser, beroende på långsiktighet ses som en fas. Det kan dock vara en utgångspunkt för långsiktig automatisering som en egen fas, efter målet. Man kan utifrån den här stadiemodellen säga att automatik till en annan automatik, till exempel från att aldrig tala om kost.

att ändra sina matvanor. Det kan till exempel bero på att man har ett problem: "Det är bra som det är". Patienten uttrycker förändring.

öppnhet på grund av tidigare misslyckanden "Jag vill vara bättre" behöver då arbeta särskilt mycket med att stärka motivationen.

att matvanorna borde bli bättre, men med viss ångest talar både för och emot en förändring, "Man borde



FÖRDJUPNING – WEBBUTBILDNING SAMTAL OCH RÅD OM BRA MATVANOR

Kvalitetssäkring av motiverande samtal

För att kunna använda motiverande samtal (MI) behövs en grundutbildning i metoden, som brukar omfatta 2–4 dagar. MI lär man sig dock huvudsakligen genom praktisk träning. Studier visar att enstaka utbildningsdagar i MI inte är tillräckligt utan lärandet bör istället ske över en längre tid, med hjälp av fortlopande återkoppling. Inläringen blir effektivare om man får handledning baserad på återkoppling av egna inspelade samtalsprestationer.

Ett verktyg för att förvärva och vidareutveckla sin kompetens i MI är kodning utifrån kodningsmanualen "Motivational Interviewing Treatment Integrity Code" (MITI). MITI har god tillförlitlighet om den används av tränade kodare. Den som får sitt samtal kodat får bekräftelse på exempelvis hur många öppna respektive slutna frågor och reflektioner som görs i samtalet. Kodningen ger samtidigt svar på vad som är förenligt med MI och vad som är inte det. Med MITI bedöms också övergripande dimensioner såsom empati och motiverande samtalsanda (förhållningssätt).

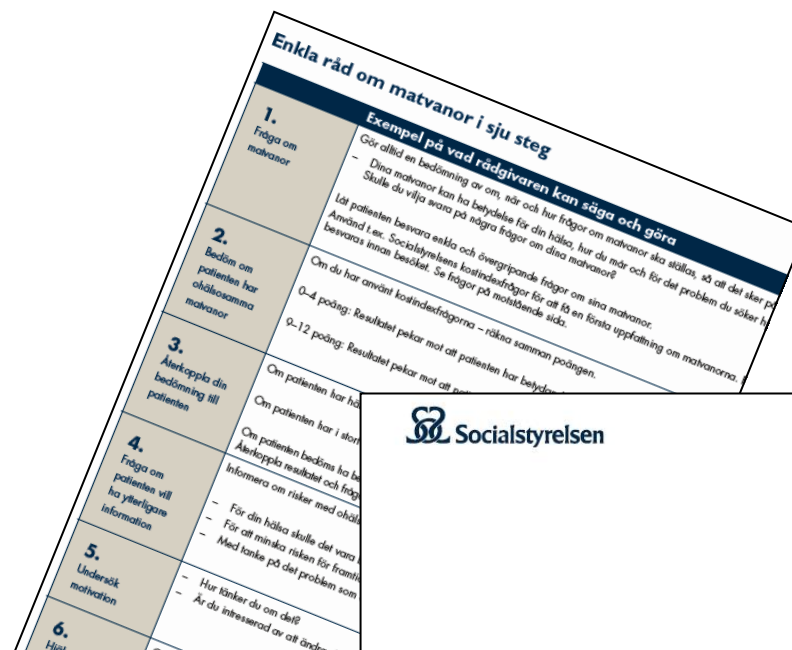
I Sverige finns professionella kodare på MIC Lab, institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet.

Forskning visar att när en rådgivare, som är skicklig i metoden, samtalat med patienter uttrycker dessa mer "förändringspratt" och åtaganden om att förändra sig än patienter som har mindre skickliga rådgivare. Rådgivaren lockar fram och förstärker patientens egen motivation till förändring genom att uppmärksamma patientens pratt om förändring. Patienter, som under det motiverande samtalet ökar intensiteten i "förändringspratt", speciellt åtaganden till förändring, genomför mer sannolikt en förändring. Omvänt gäller att patienter, som under samtalet uttrycker att de inte vill förändra sig, inte heller genomför förändringar i samma omfattning.

Verktyg - exempel

- Kostindex
- Enkla råd för bra matvanor

...med mera



Enkla råd för bra matvanor

En snabbguide om hur hälso- och sjukvårdens personal kan stödja patienter att få mer hälsosamma matvanor

Mat

1. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger varje dag eller mer
- En gång varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mindre



2. Hur ofta äter du frukt eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

- Två gånger varje dag eller mer
- En gång varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mindre



3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

- Tre gånger i veckan eller mer
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mindre



Gör utbildningen i din egen takt

Tid:

Den webbaserade utbildningen tar cirka 2,5 timmar att genomföra.

Delkurser:

Du kan gå igenom delkurserna i valfri ordning. Du kan också välja att bara gå igenom en eller två delkurser. Efter genomgången delkurs fyller du i en utvärdering för att sedan kunna hämta ut ett kursbevis. Går du igenom alla delkurser i utbildningen kommer du att få tre kursbevis.

Praktiskt

– registrering och inloggning

För att få tillgång till utbildningen måste du registrera din e-postadress.

Du får ett mejl till den e-postadress du anger. Följ sedan anvisningarna för inloggning i mejlet. Du använder sedan samma inloggningsuppgifter om du vill gå in fler gånger på samma utbildning.

Utbildningen är avgiftsfri.

Var finns utbildning och mer material?

www.socialstyrelsen.se/matvanor

Mer material om kost:

www.livsmedelsverket.se

**Mer information finns på:
www.socialstyrelsen.se**

**Prenumerera på vårt nyhetsbrev:
www.socialstyrelsen.se/nyhetsbrev**