

Levnadsvanor

[Om levnadsvanor](#)

Hälsa, sjukdom och död påverkas av biologiska faktorer, miljöfaktorer, levnadsvanor och sjukvårdande insatser. Levnadsvanorna har störst betydelse. Enligt WHO kan sunda levnadsvanor förebygga:

- 90 % av all diabetes
- 80 % av alla hjärtinfarkter
- 30 % av all cancer

Den som inte röker, äter hälsosamt, är måttligt fysiskt aktiv och måttlig med alkohol lever i genomsnitt 14 år längre än den som har ohälsosamma levnadsvanor. Även den som redan drabbats av sjukdom kan snabbt göra stora hälsovinster med förbättrade levnadsvanor. En patient med hjärtinfarkt, som inte röker samt börjar äta hälsosamt och motionera regelbundet minskar sin risk för ny hjärtinfarkt, stroke eller död med 74 % redan 6 månader efter hjärtinfarkten jämfört med den som fortsätter att röka, vara fysiskt inaktiv och inte förbättrar sina matvanor.

Därför är det viktigt att alla vårdgivare med självständiga vårdkontakter har levnadsvanorna i åtanke i mötet med patienterna. Fråga gärna vad patienten själv vet om levnadsvanornas betydelse för att förebygga och behandla sjukdom och ohälsa, speciellt i relation till patientens egna besvär. Fråga också om det går bra att gå igenom patientens egna levnadsvanor. Att i förväg dela ut ett formulär om levnadsvanor kan på flera sätt underlätta kartläggningen, dels genom att patienten får tid att reflektera och fundera, dels genom att det sparar tid. Ett formulär, som tar upp flera levnadsvanor ger också en bättre helhetssyn.

Att uppmärksamma levnadsvanor inom vården

Ohälsosamma levnadsvanor kan uppmärksammas inom vården genom riktade hälsosamtal eller integrerat i patientmötet (se Socialstyrelsens riktlinjer).

- [Riktade hälsosamtal](#)
- [Integrerat samtal om levnadsvanor i patientmötet](#)
- [Ohälsosamma matvanor](#)
- [Otillräcklig fysisk aktivitet](#)
- [Riskbruk alkohol](#)
- [Sexuell hälsa](#)
- [Stress](#)
- [Sömn](#)
- [Tobaksbruk](#)

Dokumentation i Cosmic

- [Dokumentation av levnadsvanor i Cosmic](#)

Ansvarig

Annette Frisk
sektionschef FS
Folkhälsa och sjukvård

[Faktagrupp levnadsvanor](#)

Arbetsmaterial

[Arbetsmaterial \(begränsad behörighet, nytt fönster\)](#)

Mer information

- [Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor \(pdf, nytt fönster\)](#)

Uppdaterad: 2021-07-23

Åsa Pettersson, Bra Liv Hälsan 2 vårdcentral, Vårdcentralerna Bra Liv
fakta@rjl.se