

GULDKORN



GULDKORN- i arbetet med levnadsvanor och psykisk ohälsa



Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011



TOBAK

ALKOHOL

FYSISK
AKTIVITET

MAT-
VANOR

Denna folder har utarbetats för att uppmärksamma viktiga fakta och råd om levnadsvanor till patienter med psykisk ohälsa, oavsett var kontakten sker.

Målgruppen är framför allt läkare i första hand inom psykiatri, allmänmedicin och företagshälsovård, men materialet kan användas av andra yrkeskategorier och inom andra vårdområden. Foldern lyfter fram mindre kända fakta, exempelvis interaktioner mellan ämnen i tobak och vissa psykofarmaka och samband mellan ohälsosamma matvanor och psykisk ohälsa.

Ambitionen är inte att ersätta befintliga publikationer eller annat stöd vid implementering; eller att vara en fullständig guide vid råd om exempelvis tobaksstopp eller fysisk aktivitet på recept. (FaR). Här hänvisas till andra källor och dessa finns delvis också under rubriken "Inventering & mer info", som återkommer vid de fyra levnadsvanorna i foldern.

Foldern har utarbetats inom ramen för Svenska Läkaresällskapets Levnadsvaneprojekt som på uppdrag av Socialstyrelsen syftar till att implementera de Nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder.

Se www.sls.se/halsa--sjukvard/levnadsvanor/ för fullständig referenslista till materialet i foldern

Psykisk ohälsa och tobaksbruk

Definition

*All form av rökning, inklusive vattenpipa, skadar hälsan.
Snusning är skadligt.*

Anamnes

*Förslag för frågor om rökning men kan anpassas för allt
tobaksbruk*

TOBAK

Psykisk ohälsa och tobaksbruk

- Aldrig varit rökare
- Slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Röker, men intedagligen
- Röker dagligen:
 - 1–9 cigaretter
 - 10–19 cigaretter
 - 20 eller fler cigaretter

TOBAK

Psykisk ohälsa och tobaksbruk

Om patienten röker;
fråga sedan hur
länge?

-Om patienten slutat;
fråga när?

***Förekommer rökning
nattetid?***

TOBAK

TOBAK

FAKTA

- Samband mellan rökning och framförallt ångest och depression är tydligt. Även rökstopp kan i sig bidra till tillfällig nedstämdhet/depression.
- Det är 2-4 gånger så vanligt med rökning bland personer med psykisk ohälsa jämfört med övrig befolkning.¹
- Benspyren i tobaksrök ökar nedbrytning av vissa psykofarmaka vilket medför att rökare kan behöva högre doser.
- Vid rökstopp upphör induktionen och koncentrationen stiger liksom läke- medelseffekten med risk för biverkningar.²

¹ www.barbroivarsson.se/radgivning-tobak

² www.fass.se

TOBAK

FAKTA

- Samband mellan rökning och framförallt ångest och depression är tydligt. Även rökstopp kan i sig bidra till tillfällig nedstämdhet/depression.
- Det är 2-4 gånger så vanligt med rökning bland personer med psykisk ohälsa jämfört med övrig befolkning.¹
- Benspyren i tobaksrök ökar nedbrytning av vissa psykofarmaka vilket medför att rökare kan behöva högre doser.
- Vid rökstopp upphör induktionen och koncentrationen stiger liksom läke- medelseffekten med risk för biverkningar.²

¹ www.barbroivarsson.se/radgivning-tobak

² www.fass.se

TOBAK

Läkemedel vid rökavvänjning

Zyban (Bupropion)

- Hämmar många psykofarmakas metabolism där dossänkning kan bli aktuell för till exempel antidepressiva
- Kontraindicerat vid risk för krampanfall, ätstörning, bipolär sjukdom samt vid användning av MAO-hämmare

Champix (Vareniklin)

- Har färre övriga läkemedelsinteraktioner än Bupropion

Att tänka
på

Rökare och snusare upplever ofta att nikotinet lugnar. Det är dock abstinensen som dämpas och därmed ger tillfälligt minskad oro och ångest. Sömnstörning kan bero på tobaksabstinens nattetid.

Inventering & mer info

Finns tobaksavvänjare tillgänglig? Policy i slutenvård?
Rökfritt sjukhus eller andra strategier för att stötta patienter att bli rök – och snusfria?¹

Rådgivning och tobaksavvänjning i psykiatri,
beroendevård och socialtjänst:

www.slutarokalinjen.se

www.1177.se

www.hfsnatverket.se

www.psykologermottobak.se

Det är aldrig för sent att sluta röka!

www.barbroivarsson.se/radgivning-tobak

TOBAK

Psykisk ohälsa och alkohol

Definition riskbruk avalkohol

- Kvinnor: > 9 standardglas/vecka alternativt 4 standardglas vid ett och samma tillfälle minst 1 gång/månad.
- Män: > 14 standardglas/vecka alt. 5 standardglas vid ett och samma tillfälle minst 1 gång/månad.
- För gravida kvinnor definieras all alkoholkonsumtion som riskbruk.¹
Gäller även för minderåriga, vid vissa sjukdomar, m.m.²

Anamnes

Ett standardglas innehåller 12 gram alkohol och motsvarar:



ALKOHOL

Fakta

Ökad risk för depression, olycksfall och suicid

Alkohol och nikotin påverkar samma belöningssystem i hjärnan

Läkemedel som t.ex. antihistaminer, antidepressiva och antipsykotika som i sig ger dåsighet, kan sänka koncentrationerförmåga och vakenhetsgrad redan vid måttliga alkoholmängder

Alkohol och smärtstillande potentierar varandra



ALKOHOL

Fakta

HÖG alkoholkonsumtion är kopplad till
200 sjukdomar

Alkoholbruk FÖRVÄRRAR STRESS, bland
annat
genom att störa sömnen



ALKOHOL

1. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

2. Hur ofta dricker du som är kvinna mer än 4 standardglas och du som är man mer än 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle.¹

- Har det tidigare funnits någon period i livet med för mycket alkohol?



Läkemedel mot alkoholberoende

Disulfiram (Antabus)

Akamprosat (Campral)

Naltrexon (Naltrexon) och Nalmefen (Selincro)

För samtliga preparat gäller försiktighet vid tidigare depressioner, suicidförsök, psykos, leversjukdom, opioidberoende, sedativa samt hypnotika. Var god se FASS.

Att tänka på

Alkoholbruk kan påverka och ofta förvärra:

- Depression och ångest
- Sömnen
- Somatisk samsjuklighet, till exempel vid hypertoni
- Effekten av läkemedel som psykofarmaka, lugnande samt smärtstillande³

Alkohol kan allvarligt skada hälsan!

ALKOHOL



ALKOHOL

Inventering & mer info

- AUDIT, testformulär för alkohol
- Tillgänglig alkoholrådgivning
- Företagshälsovård
- Alkohol/beroendemottagningar i kommunen

www.1177.se

www.alkohollinjen.se

www.aa.se

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.1Alkoholbruk

DV121 Enkla råd om alkohol

DV122 Rådgivande samtal om alkohol

DV123 Kvalificerat rådgivande samtal om alkohol

Psykisk ohälsa och fysisk aktivitet

Definition av otillräcklig fysisk aktivitet

Mindre än 150 minuter fysisk aktivitet i veckan på en måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuter fysisk aktivitet per vecka på en hög intensitetsnivå.

FYSISK
AKTI-VITET

Anamnes

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? (A)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid, minst 10 minuter åt gången. (B)

Aktivitetsminuter anges enligt fasta alternativ

A) Fysisk träning
0 minuter/ Ingen tid #
Mindre än 30 minuter
30-60 minuter
60-90 minuter
90-120 minuter
Mer än 120 minuter

B) Vardagsmotion
0 minuter/ Ingen tid
Mindre än 30 minuter
30-60 minuter
60-90 minuter
90-120 minuter
Mer än 120 minuter
Mer än 300 minuter
Antal minuter _____

Antal minuter _____

¹ www.socialstyrelsen.se

FYSISK
AKTI-VITET

FYSISK AKTI-VITET

FAKTA

- Allmänna rekommendationer för fysisk aktivitet är 150 minuter i veckan.
- Fysisk aktivitet har dokumenterad effekt primärpreventivt, behandlande och sekundärpreventivt vid depression samt vissa typer av ångesttillstånd.¹
- Personer med psykisk ohälsa har som helhet sämre hälsa och förkortad förväntad livslängd, varför en ökad nivå av fysisk aktivitet är motiverat i de flesta fall.
- Patienter med svår psykiatrisk sjukdom har väsentligen¹ förkortad livs- längd där metabolt syndrom samt hjärt- kärlsjukdom förekommer. Förbättrade levnadsvanor med ökad nivå av fysisk är gynnsamt

All rörelse är värdefull. Fysisk ansträngningsnivå är individuell!

Att tänka på

Bristande fysisk aktivitet kan försämra:

- Sömn
- Kondition
- Psykiskt mående, välbefinnande
- Energi och ork

Beakta somatisk samsjuklighet¹

Inventering & mer info

Finns särskild person på din vårdinrättning som ansvarar för fysisk aktivitet och FaR?
Finns ordnade aktiviteter i patientens närmiljö eller via patientföreningar?

Använd gärna hjälpmedel som Fysisk aktivitet på recept (FaR),
stegräknare, motionsdagbok med mera

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.3 Brist på fysisk träning

DV131 Enkla råd gällande fysisk aktivitet

DV132 Rådgivande samtal gällande fysisk aktivitet

DV133 Kvalificerat rådgivande samtal gällande fysisk

aktivitet DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

¹www.fyss.se

FYSISK
AKTI-VITET

Psykisk ohälsa och matvanor

Definition av ohälsosamma matvanor är individuellt:

Anamnes

1. HUR OFTA ÄTER DU GRÖNSAKER ELLER ROTFRUKTER?

- Två gånger varje dag eller mer (3p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)

2. HUR OFTA ÄTER DU FRUKT ELLER BÄR?

- Två gånger varje dag eller mer (3p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)

3. HUR OFTA ÄTER DU FISK ELLER SKALDJUR?

- Tre gånger i veckan eller mer (3p)
- Två gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan (1p)
- Några gånger i månaden eller mindre (0p)

MAT-
VANOR

MAT-
VANOR

4. Hur ofta äter du kakor, choklad, godis, chips eller läsk?

Två gånger varje dag eller oftare (0p)

En gång varje dag (1p)

Några gånger i veckan (2p)

En gång i veckan eller mindre (3p)

5. Hur ofta äter du frukost?

Varje morgon

Nästan varje morgon

Några gånger i veckan

En gång i veckan eller mindre

Tolkning av kostindex

0–4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

5–8 poäng indikerar att en anpassad åtgärd behövs

9–12 poäng indikerar att patienten har hälsosamma matvanor

FAKTA

- Behandling med psykofarmaka kan ge viktökning och muntorrhet ¹
- Grapefrukt hämmar nedbrytningen av vissa läkemedel som antiepileptika och bensodiazepiner. Effekten kvarstår upp till 3 dygn efter ett glas juice ²

¹www.1177.se

²www.fass.se

Ät på dagen och sov på natten

MAT-
VANOR

Frukost är inte poängsatt men ger ett mått på måltidsvanor
Särskild uppmärksamhet riktas till dem med låga poäng, som sällan äter frukost och ofta samtidigt har övervikt eller fetma¹

Ät på dagen och sov på natten

MAT-
VANOR

MAT- VANOR

Att tänka på

Kartlägg matvanorvid:

- Depression och ångest
- Sömnstörning med eventuell nattätning
- Störd dygnsrytm vilket påverkar mat- och medicintider
- Känslostyrt ätande exempelvis tröstätande eller bristande aptit
- Kraftig viktuppgång eller viktnedgång
- Muntorrhet som kan leda till ökat intag av söta drycker

Väg och ta midjemått på din patient

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare**, **lagom mycket** och **röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

 Livsmedelsverket

Inventering & mer info

Finns tillgång till dietist eller gruppverksamhet?

Webb-utbildning "Bra matvanor"

www.socialstyrelsen.se

www.livsmedelsverket.se

www.hfsnatverket.se

www.vardguiden1177.se

Diagnos & KVÅ-koder

Z72.4 Olämplig diet och olämpliga matvanor

DV141 Enkla råd om matvanor

DV142 Rådgivande samtal om matvanor

DV143 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

MAT-
VANOR

GULDKORN

Ohälsosamma
levnadsvanor ger psykisk
ohälsa

Hälsosamma
levnadsvanor ger psykisk
hälsa



MENTAL HEALTH RUN

Anmälan Om Mental Health Run

Mental Health Run 2017

Stockholm 7:e oktober kl 13.00

Ett löpp på 5 km syftar till synliggöra fysisk aktivitets betydelse för vår psykiska hälsa.
Allt överskott går oavkortat till [Psykiatrik föräning](#).

Anmäl dig nu

Tack för din uppmärksamhet!

Vi hoppas att den här manualen har hjälpt dig att tänka på...

- Psykisk ohälsa då du träffar en patient med ohälsosamma levnadsvanor
- Ohälsosamma levnadsvanor då du träffar en patient med psykisk ohälsa



Svenska
Läkaresällskapet