

PM V från QregPV:s projekt Högtryck på mottagningen

Livsstilsfaktorer vid kardiovaskulär prevention

Allmänt

Motiverande samtal är en bra metod för att stödja patienters förändring till en mer hälsosam livsstil. Uppföljning av hur det går med livsstilsförändringar är mycket viktigt.

Genom att kombinera insatser från olika vårdkategorier (läkare, sjuksköterska, psykolog, dietist, fysioterapeut) kan förändringsarbetet för den enskilde patienten underlättas.

Livsstilsfaktorer

1. Psykosociala riskfaktorer

OBS! Dessa riskfaktorer påverkar följsamheten till medicinering samt livsstilsförändringar negativt.

- Låg socioekonomisk status
- Stress i arbete och familj
- Social isolering
- Depression
- Ångest
- Lättväckt aggression
- Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)
- Psykossjukdomar

Åtgärd: Överväg remiss till psykisk hälsa.

2. Fysisk aktivitet

Minst 150 minuter/vecka (30 minuter 5 gånger/vecka)

Åtgärd: Gärna-FAR recept

3. Rökning

Totalstopp för tobak oavsett form

Åtgärd: Gärna remiss för rökavvänjning

4. Nutrition

Energiintag för normalviktig (BMI ≥ 20 men ≤ 25 kg/m²)

- < 10 % mättade fettsyror av totala energiintaget
- Salta mindre, helst inte mer än 5 g salt dagligen
- Fullkornsprodukter motsvarande 30-45 g fiber dagligen
- ≥ 200 g frukt dagligen
- ≥ 200 g grönsaker dagligen
- Fisk 1-2 gånger/vecka
- 30 g osaltade nötter dagligen
- Inga sötade läskedrycker

Åtgärd: Överväg remiss till dietist.

5. Alkohol

Minimera mängden alkohol till åtminstone < 20-30 g alkohol per dag (1,5–2,5 dl vin eller 5-7 cl sprit) för män och hälften för kvinnor.

6. Övervikt

Målvärden:

- BMI 20-25 kg/m²
- Bukomfång < 94 cm för män
- Bukomfång < 80 cm för kvinnor

Åtgärd: Överväg remiss till dietist.