

Att navigera mellan tradition, evidens och kommers!?

Skeppet FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

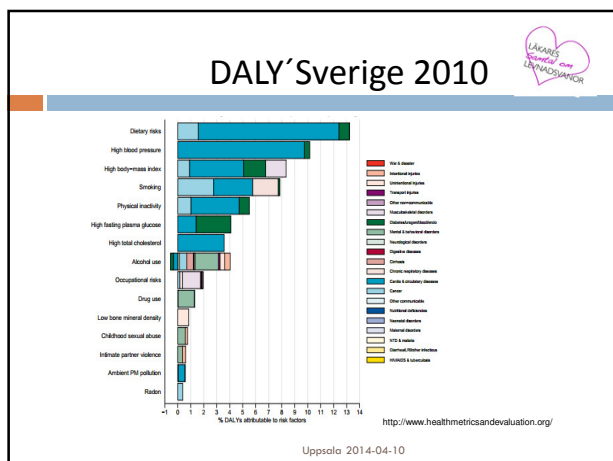
Uppsala 2014-04-10

Dr Ragnhild Ivarsson Walther
Dr Stig Norberg
projektledare ARM-sektionen SLS

Samtal om matvanor

Strukturerat arbete inom företagshälsövård och arbets- och miljömedicin

Uppsala 2014-04-10

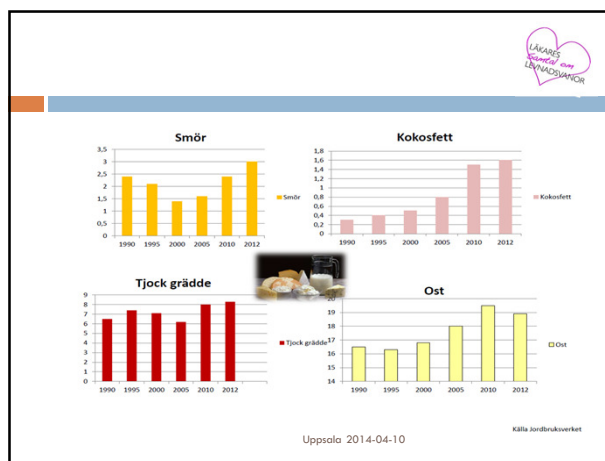


Trendkänsligt!

Uppsala 2014-04-10

Samma men olika

Uppsala 2014-04-10





"Gammaldags medelhavsmat"/ eller "nordisk kost"



- ✓ mycket omättat, lite mättat fett
- ✓ baljväxter
- ✓ grönsaker och frukt
- ✓ nötter, mandel
- ✓ mycket spannmål
- ✓ fisk och skaldjur
- ✓ måttlig alkoholkonsumtion*
- ✓ lite kött och köttprodukter
- ✓ lite mjölk och mejeriprodukter



*Ingen vid en viss medicinsk tillstånd

Uppsala 2014-04-10

NORDISKA NÄRINGSREKOMMENDATIONER 2012

- Fokus på helhet, summering av önskade förändringar



ÖKA

Grönsaker
Baljväxter
Frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vetsiktat mjöl
→
Spannmåls-
produkter av
fullkorn
Smör, smör-
baserade
matfetter
→
Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade matfetter
Feta mejeri-
produkter
→
Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött
Drycker och
livsmedel med
tillsatt socker
Salt
Alkohol

Uppsala 2014-04-10

- ✓ Vad är de Nationella Riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder?
- ✓ Varför arbeta sjukdomsförebyggande med levnadsvanor?
- ✓ Vilka ska åtgärder styras till?
– jo, de med ohälsosamma levnadsvanor
- ✓ Hur många är de?
- ✓ Vilka former av åtgärder finns?
- ✓ Vad innebär kvalificerat rådgivande samtal, rådgivande samtal, enkla råd?



Uppsala 2014-04-10

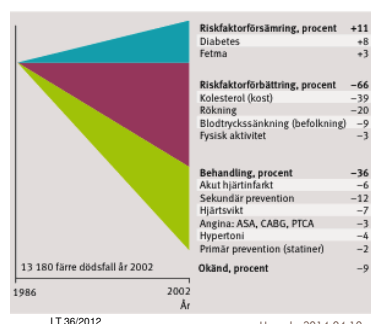
Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder



- ✓ Minst 20% av sjukdomsbördan beror på ohälsosamma levnadsvanor
- ✓ 50% av alla kvinnor och 65% av alla män har minst en ohälsosam levnadsvana
- ✓ Det finns effektiva metoder
- ✓ Det finns ingen enhetlig praxis inom hälso-och sjukvården
- ✓ Socialt utsatta har oftare ohälsosamma levnadsvanor

Uppsala 2014-04-10

Faktorer som förklarar minskad dödlighet i hjärtkärlsjukdom i Sverige



Uppsala 2014-04-10

Hur vanliga är ohälsosamma levnadsvanorna?

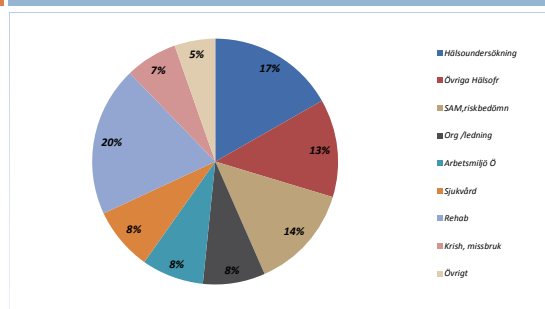


- ✓ Dagligrökning 11%
- ✓ Riskabla alkoholvanor 14%
- ✓ Otillräcklig fysisk aktivitet 35%
- ✓ Ohälsosamma matvanor 20%



Uppsala 2014-04-10

Vilka insatser arbetar företagshälsovården med?



Sveriges Företagshälsor delrapport 1 2013

Uppsala 2014-04-10

SBU: När gör screening nytta?



- ✓ Vilken betydelse har sjukdomen?
- ✓ Är diagnosmetoden tillräckligt bra?
- ✓ Finns det tillgång till effektiv behandling?
- ✓ Står kostnaderna i rimlig proportion till effekterna?

Uppsala 2014-04-10

Ohälsosamma matvanor

Kostindex

Fyra frågor (grönsaker, frukt, fisk, utrymmesmat).

Fångar de ca. 20 procent i befolkningen som har betydande ohälsosamma matvanor.

DIN KOST BÖR
VARA ALLSIDIG.



Uppsala 2014-04-10

DELICATO

Ohälsosamma matvanor



- ✓ Äter sällan: grönsaker, rotfrukter, frukt och bär fisk och skaldjur
- ✓ Äter ofta: kaffebröd, choklad/godis, chips och läsk/saft.



- ✓ Oregelbundet och kaotiskt ätande
- ✓ För stora eller för små portioner
- ✓ Äter ofta för andra behov än näringsbehov

Socialstyrelsen 2011

Uppsala 2014-04-10

Ohälsosamma matvanor



Kvalificerat rådgivande samtal. (Rekommendation 3)

- ✓ Jämför:
- ✓ Enkla råd – rek. 10
- ✓ Rådgivande samtal – rek. 9



Uppsala 2014-04-10

Kvalificerat rådgivande samtal



- ✓ Är strukturerat/teoribaserat
- ✓ Personalen särskilt utbildad
- ✓ Kan kompletteras med verktyg och hjälpmedel
- ✓ Kan också kompletteras med särskild uppföljning
- ✓ Ofta tidsmässigt mer omfattande än rådgivande samtal

Uppsala 2014-04-10

Framgångsrikt samtal om levnadsvanor



- ✓ en attitydfråga
- ✓ bygga på en vetenskaplig bas och goda kunskaper
- ✓ individualisera, "patienten i centrum", lyhörd, ej skuldbelägga, visa respekt
- ✓ skraddarsydda och konkreta svar på frågor
- ✓ samma budskap från olika vårdgivare
- ✓ utnyttja hjälpmedel
- ✓ **uppföljning!!!**

Uppsala 2014-04-10

Rekommendationer vid ohälsosamma matvanor hos vuxna



Vid ohälsosamma matvanor:

- **Motivera** till kvalificerat rådgivande samtal
- Uppmärksamma patienten på att matvanorna är ohälsosamma.

Hälso- och sjukvården bör

- erbjuda **kvalificerat rådgivande samtal**, (prioritet 3).

Hälso- och sjukvården kan

- erbjuda **rådgivande samtal** (prioritet 9).



Uppsala 2014-04-10

Med vilken rätt får arbetsgivaren ha synpunkter på anställdas levnadsvanor?



Uppsala 2014-04-10

På en företagshälsa



- ✓ Hälsounders + 30 min (20 min) återföringsamtal
- ✓ Soc. rekommenderade frågor finns med
- ✓ De med ohälsosamma matvanor kan definieras och erbjudas insats, dvs kvalificerat rådgivande samtal
- ✓ Finns efterfrågan på ny evidens till marknadspris
- ✓ Implementering, tradition och lönsamhet

Uppsala 2014-04-10

Fånga tillfället..



- ✓ Besök vid sjukvård, medicinska kontroller, sjukskrivning, rehabilitering ...
- ✓ Enkla råd, rekommenderingsgrad:
- ✓ Rökning 6, ohälsosamma matvanor 10, otillräcklig fysisk aktivitet, riskbruk av alkohol 10
- ✓ 10 – det saknas vetenskapligt underlag för att åtgärden har effekt. 6 – viss effekt.

Uppsala 2014-04-10

Seminarium Riskabla Alkoholvanor



Inbjudan till läkare och sköterskor verksamma inom företagshälsovård och arbets- och miljömedicin

- Riskbruk av alkohol. Vad säger de nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder och hur kan vi arbeta enligt dessa inom företagshälsovården?
- Ett enda kort rådgivande samtal, är det verkligen effektivt?
- Att fänga tillfället! Olika situationer att identifiera och åtgärda riskkonsumtion av alkohol med exempel från praktiken, grupparbete och diskussion.
- Kunskapsläget kring begreppen intensivkonsumtion och hög genomsnittlig konsumtion.
- Kort presentation av 15metoden

Tisdag 4 november 2014, kl. 09.30 – 16.00

Plats:Sveriges Företagshälsor, Stureg. 11 Stockholm..

Uppsala 2014-04-10

Ett samarbete Sveriges Företagshälsor och Levnadsvaneprojektet, Läkares samtal om levnadsvanor

Tack för uppmärksamhet!



ragnhild.walther@telia.com

stig.toften@gmail.com