

13. Levnadsvanor

Kriterier

Vad är viktigt för god kvalitet?

Ett samtal om patientens levnadsvanor bör äga rum i syfte att uppnå en förändring vid alla tillstånd där livsstilen inverkar.

- | | | |
|---------------------|---------------|---------------|
| 1. Fysisk aktivitet | - regelbunden | (processmått) |
| 2. Matvanor | - sunda | ” |
| 3. Alkohol | - måttlighet | ” |
| 4. Tobak | - inte bruka | ” |

Indikatorer

Hur mäts kvalitet?

1a. Termer för levnadsvanor eller livsstil finns sökbara i journalen

1b. Termer - med en graderad skala - finns för:

fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och rökning.

- | | |
|---|--------------|
| 2. Andel patienter med enhetligt graderad uppgift om motion | |
| 3. ---- ” ---- | matvanor |
| 4. ---- ” ---- | alkoholvanor |
| 5. ---- ” ---- | rökvanor |

Standard

Vilken nivå bör eftersträvas?

- | | |
|---|------|
| 1a. Levnadsvanor dokumenteras sökbara i journalen | 100% |
| b. Datajournalen innehåller termer med kvantifierade variabler för fysisk aktivitet, matvanor alkohol och rökning | 100% |
| 2. Fysisk aktivitet | 90% |
| 3. Matvanor | 90% |
| 4. Alkoholvanor | 90% |
| 5. Rökvanor | 90% |

Mätmetod

Hur ta reda på hur vi ligger till?

- Börja med att se över strukturmåtten genom att granska (data-) journalen. Kontrollera om termer som beskriver levnadsvanor finns sökbara i journalen (1a). Se om dessa termer är graderade och kvantifierbara för fysisk aktivitet, matvanor, alkohol samt rökning (1b). Sökbarhet och åtkomst för statistisk bearbetning underlättas av kvantifierbara termer.
- Granska 20 journaler per läkare på patienter med kronisk sjukdom (Diagnoser enligt ICD 10: kapitel I (hjärt- och kärlsjukdomar), E 14, 108, 109, 118, 119) och notera om termer och mätvärden för levnadsvanor finns dokumenterade (enligt p 2-5).

Bakgrund

Många positiva effekter av rökstopp respektive sunda matvanor och regelbunden motion medieras via andra mekanismer än de som kan följas via traditionella mätbara riskmarkörer (blodprover och vikt). Man underskattar därför gärna de utomordentliga effekterna av rökstopp och ändrade mat- och motionsvanor. Ett sätt att komma till rätta med detta är att skapa egna ”mätvärden” för livsstilsvariablerna kost, motion och rökning. Man bör ha tydliga mål även för dessa variabler i likhet med vad som gäller för biologiska riskmarkörer som totalkolesterol, LDL-kolesterol, blodtryck och HbA_{1c}.

När det gäller måtten för levnadsvanor kan dessa förslagsvis definieras enligt nedanstående och dokumenteras sökbara i journalen (Jönköpingsmodellen).

Fysisk aktivitet Motsvarande daglig eller så gott som daglig fysisk aktivitet motsvarande minst 30 minuters rask promenad.

Varje dag ger 1 poäng (maxvärde = 7 motionspoäng)

Matvanor

- Godis (lördagsgodis) högst 1 gång i veckan?
- Fet fisk varje vecka?
- Frukt varje dag?
- Grönsaker varje dag?
- Magra mejeriprodukter?
- Magra pålägg och charkprodukter - nyckelhålmärkta?
- Flytande margarin/olja i matlagning?

Varje ja-svar ger 1 poäng (maxpoäng = 7 p)

Tobaksvanor

Antal rökta cigaretter/dag

Antal snusdosor/vecka

Alkohol

Antal ”glas” alkohol senaste veckan, (1 glas=1 glas vin, 1 flaska starköl, 1 burk folköl eller 4 cl sprit).

Registreras som antal glas (alt cl starksprit)

För samtliga mått gäller förslagsvis föregående kalenderår som mätperiod.

Referenser

1. Nationella riktlinjer Hjärtsjukvård 2003. <http://www.sos.se/fulltext/102/2003-102-2/2003-102-2.htm>
2. Eyre H, Kahn R, Robertson RM, et al. Preventing cancer, cardiovascular disease, and diabetes. A common agenda for the American Cancer Society, the American Diabetes Association, and the American Heart Association. *Circulation* 2004;109:3244-3255
3. WHO. *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity*. WHO Technical Report Series 894, Geneva 2000.
4. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet*. 2004 Sep 11-17;364(9438):937-52.
5. Wannamethee SG, Shaper AG. Changes in physical activity, mortality, and incidence of coronary heart disease in older men. *Lancet*. 1998 Aug 8;352(9126):492.
6. Bassuk SS, Manson JE. Epidemiological evidence for the role of physical activity in reducing risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease. *J Appl Physiol* 2005;99:1193-1204.
7. Manson JE, Greenland P, LaCroix AZ, Stefanick ML, Mouton CP, Oberman A, Perri MG, Sheps DS, Pettinger MB, Siscovick DS. Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *N Engl J Med* 2002;347:716-25

8. Hellenius ML, de Faire U, Berglund B, Hamsten A, Krakau I. Diet and exercise are equally effective in reducing risk for cardiovascular disease. Results of a randomized controlled study in men with slightly to moderately raised cardiovascular risk factors. *Atherosclerosis*. 1993;103:81-91.
9. Ford ES, Kohl HW 3rd, Mokdad AH, Ajani UA. Sedentary behavior, physical activity, and the metabolic syndrome among U.S. adults. *Obes Res* 2005; 13: 608-14.
10. Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson JG, Valle TT, Hamalainen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Louheranta A, Rastas M, Salminen V, Uusitupa M; Finnish Diabetes Prevention Study Group. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med*. 2001;344:1343-50.
11. Kallings LV, Leijon M. Erfarenheter av Fysisk aktivitet på recept, FaR. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2003. Rapport 2003:53.
12. Mulrow CD, Chiquette E, Angel L, Cornell J, Summerbell C, Anagnostelis B, et al. Dieting to reduce body weight for controlling hypertension in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2000;CD000484.
13. World Health Organization. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, World Health Organization, 2003 (WHO Technical Report Series, No. 916).
14. Bazzano LA, Serdula MK, Liu S. Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. *Curr Atheroscler Rep* 2003;5:492-9.
15. Estruch R, Coca A, Rodicio L. High blood pressure, alcohol and cardiovascular risk. *J Hypertens* 2005;23:226-229.
16. Profylaxis for patients who have experienced a myocardial infarction: drug treatment, cardiac rehabilitation and dietary manipulation. April 2001. In: <http://www.nice.org.uk>
17. Secondary Prevention of Coronary Heart Disease following Myocardial Infarction. Jan 2000. In: <http://www.sign.ac.uk>
18. Ebrahim S Davey Smith G. Multiple risk factor intervention for primary prevention of coronary heart disease. In: *The Cochrane Library*, Issue 1, 2002
19. Hu FB et al. Diet, lifestyle and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *N Engl J Med* 2001;345:790-97. Tuomilehto J et al. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance..
20. Weinehall L, Westman G, Hellsten G, Boman K, Hallmans G, Pearson TA, et al. Shifting the distribution of risk: results of a community intervention in a Swedish programme for the prevention of cardiovascular disease. *J Epidemiol Community Health* 1999;53:243-50.
21. Lingfors H, Persson LG, Lindstrom K, Ljungquist B, Bengtsson C. Time for a "vision zero" concerning premature death from ischaemic heart disease? *Scand J Prim Health Care*.
22. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *BMJ* 2004; **328**:1519-27
23. Silagy C. Physician advice for smoking cessation (Cochrane Review). *Cochrane Database Sys Rev* 2002; **1**.

DOKUMENTFAKTA: Fastställt 2005-12-28. Kontaktperson i SFAM.Q: hans.brandstrom@hsf.gotland.se; hans.lingfors@lj.se

Registreringsformulär LEVNADSVANOR

Vårdcentral/hälsocentral:.....

Läkare Tidsperiod

Nr	Ålder	Kön	Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet	Matvanor	Matvanor	Alkoholvanor	Alkoholvanor	Tobaksvanor	Tobaksvanor
			<i>Term finns</i>	<i>Värde registrerat</i>	<i>Term finns</i>	<i>Värde registrerat</i>	<i>Term finns</i>	<i>Värde registrerat</i>	<i>Term finns</i>	<i>Värde registrerat</i>
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
Σ.										