

# Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (fördjupad nivå), Hälsa- och sjukvård Region Gävleborg

## Innehåll

1.	Syfte och omfattning .....	1
2.	Allmänt .....	1
2.1.	Kompetenskrav.....	2
3.	Ansvar och roller .....	3
4.	Beskrivning – Gör så här! .....	3
4.1.	Remissbedömning.....	3
4.2.	Kallelse .....	4
4.3.	Nybesök.....	4
4.4.	Uppföljning.....	4
4.5.	Dokumentation i journal.....	5
5.	Plan för kommunikation och implementering .....	6
6.	Dokumentinformation .....	6
7.	Referenser .....	6

## 1. Syfte och omfattning

Dokumentets syfte är att beskriva hur Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (samtal på fördjupad nivå) ska genomföras med målgrupperna *Vuxna*, *Äldre över 65 år*, *Vuxna med särskild risk* och *Gravida* (för gravida erbjuds samtal på fördjupad nivå i kombinationen; ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet) i Region Gävleborg.

Legitimerade dietister, både inom Region Gävleborgs hälso- och sjukvårdsverksamheter och privata vårdgivare med regionavtal, omfattas av denna beskrivning.

I första hand ska Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor genomföras av dietister inom primärvård. Dock *kan* samtalen utföras av dietister inom specialistvård - för de patienter där relaterat tillstånd behandlas inom specialistvård.

För patienter som har en sjukdomsdiagnos blir åtgärden en kombination av Kvalificerat rådgivande samtal och kost- och nutritionsbehandling.

## 2. Allmänt

Detta samtal är avsett för *de motiverade patienter som i Enkel rådgivning (samtal på grundläggande nivå) identifierats ha betydande ohälsosamma matvanor (Kostindex 0-4 poäng) och tackat ja till erbjudande om stöd till förändring.* Samtalet beräknas ta 45 minuter men kan i vissa fall ta upp till 60 minuter.

Samtalet *kan* även erbjudas patienter med särskild risk, som i Kostindex har fått 5-8 poäng. En individuell bedömning bör göras.

Maten har stor betydelse för människans fysiska och psykiska hälsa, välmående och prestationsförmåga, på både kort och lång sikt. Hälsosamma matvanor ökar sannolikheten att behovet av näringsämnen tillgodoses, samtidigt som hälsosamma matvanor kan skydda mot ett stort antal sjukdomar. Hälsosamma matvanor har effekt på kroppens alla organ och funktioner.

**Exempelvis ses påverkan på:**

- metabola markörer, som till exempel blodtryck, blodfetter och blodsocker
- viktbalans
- mag- och tarmfunktion inklusive tarmflora
- immunförsvar och inflammationsprocesser, inklusive infektionsrisk, sårhäkning och systemisk inflammation
- vitamin- och mineralstatus
- organfunktion, inklusive lever, galla, njurar, bukspottkörtel och sköldkörtel
- skelett och muskulatur inklusive funktion, risk för frakturer och fallrisk
- munhälsa
- psykisk hälsa, inklusive inlärningsförmåga, sömn och välmående
- normal fysisk och psykisk utveckling, från fosterstadiet till vuxen ålder.

Ohälsosamma matvanor definieras som matvanor där energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform eller måltidsmönster inte motsvarar individens behov. Intaget av energi, näringsämnen eller livsmedel kan därmed vara både för stort eller för litet i förhållande till det individuella behovet. Definitionen är densamma för friska barn, över två år, unga, gravida, vuxna och äldre. Socialstyrelsen har definierat betydande ohälsosamma matvanor som låga poäng på Kostindex (0-4 av 12 möjliga). Bra matvanor och god nutritionsstatus har stor betydelse i samband med operation. Såväl undernäring som obesitas medför en ökad risk för komplikationer och dödlighet.

Ohälsosamma matvanor kan även föranleda risk för undernäring.

Kostbehandling avser behandling med hjälp av kost för att förebygga, bota eller lindra nutritionsrelaterade tillstånd. Nutritionsbehandling utgör ett samlingsbegrepp för de olika terapiformer som syftar till att tillgodose en patients behov av näringsämnen, inklusive kostbehandling.

## 2.1. Kompetenskrav

Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor ska utföras av legitimerad dietist, som innehar följande kompetens:

- Kunskap om hälsosamma matvanor, utifrån Livsmedelsverkets kostråd.
- Kunna tillämpa pedagogiska modeller, exempelvis Tallriksmodellen och Nyckelhålsmärkning.
- Kunskap och kompetens inom mat och nutrition motsvarande: Nordiska Näringsrekommendationer (NNR) 2023, näringslära, tillagningsmetoder, livsmedelskunskap samt mat och måltider i sitt sociala, kulturella och emotionella sammanhang.

- Kunna informera patienten om de rekommendationer som gäller i samband med operation.
- Kompetens att anpassa råd utifrån patientens hälsotillstånd och eventuella funktionsnedsättningar.
- Kunna samtala med personcentrerat förhållningssätt utifrån patientens motivationsnivå för förändring av matvanor.
- Kunna tillämpa motiverande strategier, till exempel MI.

### 3. Ansvar och roller

#### Vårdenhetschef

Vårdenhetschefer ansvarar för att beskrivningen är känd och tillämpad av de medarbetare som ska utföra Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor.

#### Medarbetare

Legitimerad dietist, som av sin chef fått uppdraget att genomföra Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor, ska tillämpa denna beskrivning.

### 4. Beskrivning – Gör så här!

#### 4.1. Remissbedömning

Patienten placeras på väntelista enligt prioriteringslista:

##### 4.1.1. Primärvårdens prioriteringslista:

###### 4.1.1.1. Prioriteringsnivå 2 (inom 4 veckor)

Betydande ohälsosamma matvanor hos vuxna, enligt Kostindex. Samtalet kan även erbjudas patienter med psykisk eller kronisk sjukdom, eller patienter med övervikt eller obesitas som i Kostindex fått 5-8 poäng.

#### *Exempel på vuxna med särskild risk är personer som har:*

- Andra riskfaktorer som till exempel flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en skada
- En sjukdom som till exempel diabetes, astma, kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL), cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression
- Fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
- Social sårbarhet, till exempel låg socioekonomisk ställning
- Biologiska riskmarkörer som till exempel högt blodtryck, blodfetterrubbnings, övervikt eller obesitas.
- Ohälsosamma matvanor hos gravida (gravida patienter ska även erbjudas Kvalificerat rådgivande samtal gällande fysisk aktivitet, i första hand hos fysioterapeut).

#### 4.1.2. Specialistvårdens prioriteringslista:

##### 4.1.2.1. Prioriteringsnivå 3 (inom 8 veckor)

Specialistvårdens dietist tar emot vuxna patienter med särskild risk - som har betydande ohälsosamma matvanor enligt Kostindex - där relaterat tillstånd behandlas inom specialistvård.

#### 4.2. Kallelse

I första hand kallelse till ett digitalt dietistbesök via Min vård Gävleborg. Patienten kan vid behov boka om besöket till telefonkontakt eller mottagningsbesök.

#### 4.3. Nybesök

##### 4.3.1. Nutritionsutredning

Skapa en åtgärdsplan utifrån individens önskemål och unika behov för förändring av sina matvanor.

- Motivation till kostförändring. Åsikt och inställning.
- Kostanamnes för kartläggning och bedömning av aktuellt kostintag.
- Tankar, känslor och beteende kopplat till mat och matvanor.
- Faktorer som påverkar tillgången/val till mat och näring.
- Medicinering, kosttillskott.
- Vikt och längd för bedömning av BMI.
- Eventuellt midjemått för bedömning av bukfetma.
- Vid behov screening för alkoholbruk, fysisk aktivitet, tobaksbruk – och vid behov genomför Enkel rådgivning.
- Vid behov riskbedömning undernäring.

##### 4.3.2. Nutritionsåtgärd

Individanpassade kostråd utifrån kostanamnes samt med hänsyn till eventuella övriga diagnoser och/eller tillstånd. Rådgivningen bör innehålla:

- Kostråd om hälsosamma matvanor i enlighet med Nordiska Näringsrekommendationer.
- Vid behov särskilda evidensbaserade kostråd relaterade till eventuella övriga diagnoser och/eller tillstånd.

#### 4.4. Uppföljning

Patienten erbjuds vanligtvis en till fem uppföljningar under 6-12 månader. Kontakten kan ske via återbesök, telefonsamtal, videosamtal via Min vård Gävleborg eller TeleQ, brev eller asynkron chatt via Min vård Gävleborg.

**Att följa upp:** Den individuella åtgärdsplanen gällande patientens matvanor. För att utvärdera detta kan indikatorfrågor, kostanamnes samt eventuellt kliniska mått användas.

Om patienten är motiverad till nutritionsbehandling för viktnedgång, erbjuds återbesök för att påbörja detta i enlighet med separata behandlingsriktlinjer vid övervikt/obesitas. Om undernäring/risk för undernäring föreligger byt till behandlingsriktlinje malnutrition.

## 4.5. Dokumentation i journal

Kvalificerat rådgivande samtal vid ohälsosamma matvanor (och uppföljningssamtal) ska dokumenteras så här:

### Dokumentera samtalet i lämplig journalmall, beroende på besökstyp:

- Aktuellt, överenskommen plan, hur/när uppföljning ska ske samt diagnos- och åtgärdskod.
- Aktuella matvanor.

Dokumentera	PMO	Melior
Samtalet	<b>I lämplig mall utifrån besökstyp:</b> Aktuellt, överenskommen plan, hur/när uppföljning ska ske.	<b>I lämplig mall utifrån besökstyp:</b> Aktuellt, överenskommen plan, hur/när uppföljning ska ske.
Patientens nuvarande matvanor	<b>Checklista matvanor</b> • Summan av poäng i Kostindex	<b>Aktivitet matvanor</b> • Summan av poäng i Kostindex
Diagnoskod	<b>Z 72 Livsstilsproblem</b>	<b>Z 72.4 Olämplig diet och olämpliga matvanor</b>
Åtgärdskod	<b>DV 143 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor</b>	<b>DV 143 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor</b>
Åtgärdskod	Se koder för rehabiliteringsplaner.	Se koder för rehabiliteringsplaner.

Åtgärds-koder för rehabiliteringsplaner, i PMO och Melior	
<b>AW 020 Upprättande av rehabiliteringsplan</b>	Planering och framtagande av individuell skriftlig rehabiliteringsplan tillsammans med patientens och/eller dennes anhörig/närstående. Det ska finnas mål för planerade rehabiliteringsåtgärder utifrån patientens behov. Planeringen av rehabilitering ska samordnas med andra yrkesgrupper när behov finns, men rehabiliteringsplanen kan också vara ett resultat av planering i den egna verksamheten. Dokumenterats i journal. Får inte användas för enstaka åtgärd.
<b>AW 024 Uppföljning</b>	Uppföljning av plan som upprättats för rehabilitering, <i>utan</i> revidering av befintlig plan.
<b>AW 027 Uppföljning och revidering</b>	Uppföljning av plan som upprättats för rehabilitering, <i>med</i> revidering av befintlig plan.
<b>AW 035 Avslutande av rehabiliteringsplan</b>	Används vid avslut av rehabiliteringsplan, exempelvis då målen är uppnådda eller att det av någon orsak inte är aktuellt att fortsätta med rehabilitering.

#### 4.5.1. Förslag på nutritionsordination:

Kost enligt Nordiska Näringsrekommendationer.

#### Förslag på nutritionsdiagnoser/PES-meningar samt mål:

- **Nutritionsdiagnos:** Behov av kunskap om mat och näring.
- **Etiologi:** ingen tidigare kvalificerad kostrådgivning.
- **Symtom och tecken:** \*otillräckliga kunskaper om bra mat vid hypertoni, \*ställer frågor om hälsosamma matvanor.
- **Nutritionsdiagnos:** Ofördelaktigt livsmedelsval.
- **Etiologi:** otillräckliga kunskaper om hälsosamma livsmedelsval.
- **Symtom och tecken:** \*lågt intag av grönsaker, \*frekvent intag av snabbmat, \*dricker läsk dagligen.
- **Nutritionsdiagnos:** Övervikt/obesitas.
- **Etiologi:** för högt energiintag.
- **Symtom och tecken:** \*BMI XX, \*midjemått XX cm.
- **Nutritionsdiagnos:** För stort oralt intag.
- **Etiologi:** ofördelaktigt livsmedelsval.
- **Symtom och tecken:** \*frekvent konsumtion av energitäta livsmedel, \*BMI XX.

## 5. Plan för kommunikation och implementering

Framtagande av plan för implementering och kommunikation sker i samarbete mellan Kunskapsstyrningsrådet och LPO Levnadsvanor och förankras med HSL inför fastställande av hälso- och sjukvårdsdirektör. Samtliga chefer inom hälso- och sjukvård ansvarar för att beskrivningen är känd och tillämpas i relevanta processer.

## 6. Dokumentinformation

Beskrivningen är upprättad på uppdrag av kunskapsstyrningsorganisation, utifrån det nationella vårdprogrammet ”Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling” – i samarbete med verksamheten Dietist Gävleborg, VO Paramedicin - granskad av Lokalt programområde Levnadsvanor (LPO) och fastställd av hälso- och sjukvårdsdirektör.

## 7. Referenser

Dokumentnamn	Plats
<a href="#">Vårdprogram: Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Vuxna, Hälsa- och sjukvård Region Gävleborg. Platina ID: 09-414761</a>	Platina
<a href="#">Motiverande samtal (MI)</a>	Socialstyrelsen