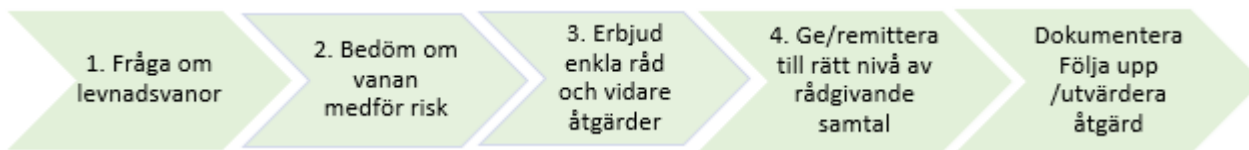


Matvanor



Kom ihåg att du kan skicka hem frågor om levnadsvanor inkl. matvanor till individen inför besök via **formulär från journalen**.

1. Fråga om matvanor

- Hur ser dina matvanor ut?
- Använd gärna kostindex (5 frågor) som stöd om du inte har kompetens att identifiera ohälsosamma matvanor genom kostenamnes.

BMI är en indikator på energibalans, inte på matens näringskvalitet.

2. Bedöm om matvanorna medför risk

- Definitionen för ohälsosamma matvanor är ett energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och/eller måltidsmönster som inte motsvarar individens behov. Det kan innebära både ett för stort eller ett för litet energiintag eller att tillförseln av näringsämnen är för liten.
- Att bedöma matvanor är med andra ord komplext. Resultat på Kostindex (frågorna ovan) ger en indikation på kvaliteten på maten och kan användas som stöd för att identifiera ohälsosamma matvanor.

• **Bedömning av kostindex:**

- 9–12 poäng hälsosamma matvanor/0–4 poäng ohälsosamma matvanor.
- 5–8 poäng innebär mindre bra matvanor. För personer med psykisk eller kronisk sjukdom, barn och unga samt vid övervikt och fetma innebär mindre bra matvanor en ökad risk för ohälsa och poängen kan därför bedömas som ohälsosamma matvanor.
- Frukostfrågan ger inga poäng men är mått på måltidsordningen och planeringsförmåga, samt indikerar behov av extra uppmärksamhet ihop med låga poäng.

I journalen under sökord **Levnadsvanor/bedömningsinstrument** finns frågorna om matvanor/ kostindex med automatisk uträkning för stöd till bedömning om individen har hälsosamma/ ohälsosamma matvanor.

3. Erbjud enkla råd och vidare åtgärder (KVÅ-kod DV141)

- Enkla råd rekommenderas utgöra en del av bedömningssamtalet och bör kunna ges på alla nivåer.
- Enkla råd bör ges utifrån Livsmedelsverkets allmänna kostråd, men med hänsyn till påverkan av symtom/diagnos och gärna i kombination med skriftlig information.
- Utforska patientens motivation erbjud vidare åtgärder som rutin.

4. Ge/remittera till kvalificerat rådgivande samtal (KVÅ-kod DV142)

- Bör ske vid ett särskilt avsatt besök med personal med fördjupad ämneskunskap inom näringslära och livsmedelskunskap ex. dietist. Samtalet är omfattande i tid och innehåll kan ges individuellt eller i gruppbehandling med olika yrkesgrupper med återkommande besök. Inkluderar motiverande strategier.
- Om kompetens/tid inte finns i den egna verksamheten remittera/ hänvisa patienter till primärvårdens hälsoenhet. För personer med samtidiga kroniska sjukdomar inkluderas matvanor som en del i nutritionsbehandling, remittera till dietist.

Dokumentera och följ upp/utvärdera åtgärd

- Dokumentera under sökordet Levnadsvanor. Sökordet finns i de flesta journalmallar.
- Dokumentera åtgärder samt åtgärdskod (KVÅ-kod).
- Följ alltid upp ordinerad åtgärd.

Patientmaterial finns på vårdgivarwebben.



Ytterligare stöd och information

Region Kronobergs medicinska riktlinjer: [vårdgivarwebben/medicinska_riktlinjer/Levnadsvanor](https://www.1177.se/Kronoberg/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/sa-ater-du-halsosamt/)

Åta för att må bra: <https://www.1177.se/Kronoberg/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/sa-ater-du-halsosamt/>

Webbaserad basutbildning i att arbeta med levnadsvanor finns i kompetensportalen och för privata vårdgivare på adressen nedan.

Mer stöd för arbetet med hälsosamma levnadsvanor finns på

[vårdgivarwebben/arbetsområden_och_processer/Folkhälsa/levnadsvanor](https://www.1177.se/Kronoberg/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/sa-ater-du-halsosamt/)