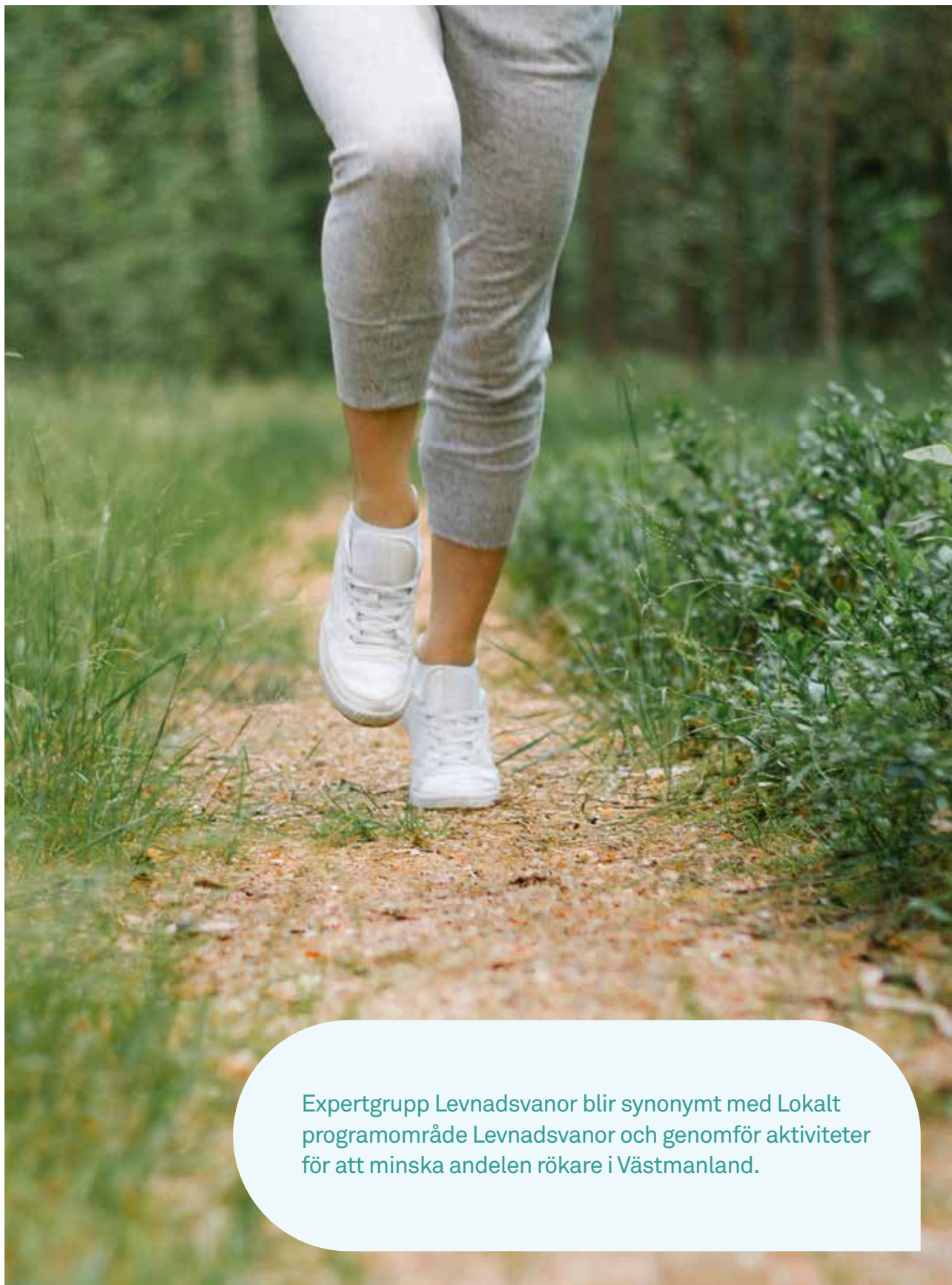


# Levnadsvanor



Expertgrupp Levnadsvanor blir synonymt med Lokalt programområde Levnadsvanor och genomför aktiviteter för att minska andelen rökare i Västmanland.

Levnadsvanornas betydelse för vår hälsa betonas alltmer inom hälso- och sjukvården. Stöd till patienter som behöver förändra levnadsvanor behövs både för att förebygga och behandla sjukdom. Rapporten "Cancer i Sverige – Hur mycket beror på påverkbara riskfaktorer?" som är framtagen av Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi (IHE) på uppdrag av Cancerfonden visar till exempel att 28% av alla cancerfall i Sverige skulle kunna förebyggas med hälsosamma levnadsvanor. Rökning är (förstås) den enskilt största riskfaktorn och orsakar ca 6000 nya cancerfall varje år.

## Kunskapsstyrning

Expertgrupp levnadsvanor har under 2020 blivit synonymt med lokalt programområde - levnadsvanor (LPO-L) och kan därmed integreras i kunskapsstyrningsorganisationen. I det nationella programområdet för levnadsvanor förbereds nu ett nationellt vårdprogram för levnadsvanorna tobaksbruk, matvanor, fysisk aktivitet och alkohol. Vi ser med spänning fram emot att få översätta det till västmanländska förhållanden! För att omsätta vårdprogrammet till praktik har vi förstärkt vår expertgrupp med två nya medlemmar under året som gått. Dels med Susanne Unger, verksamhetsutvecklare på Enheten för Folkhälsa, dels med Robert Broström, hälsopedagog, Hälsocenter Västmanland. Därmed är Expertgrupp levnadsvanor/ LPO-L än mer rustad för att ha både ett patient- och ett befolkningsperspektiv på arbetet med levnadsvanor.

## Rökslutarstöd

Under hösten har Folkhälsomyndighetens undersökning "Hälsa på lika villkor 2020" påvisat att andelen rökare i genomsnitt är 6% i Västmanland. Dock finns det stora skillnader inom vår region och andelen rökare varierar från 5% till 13% i länets olika kommuner. Inför 2021 kommer LPO-levnadsvanor att tillsätta en lokal arbetsgrupp-tobak som kommer att få i uppdrag att se över de rutiner och flöden som finns inom RV vad gäller rökslutarstöd, se över rutiner för "rökfri operation" och undersöka vilka behov det finns för riktade insatser till de delar av Västmanland och

de grupper i befolkningen där rökning är mer utbredd än genomsnittet. Målsättningen är given – en minskad andel rökande västmanlänningar!

## Hälsocenter

Hälsocenter Västmanland (HCV) erbjuder coachande samtal till personer som har behov av levnadsvaneförändringar. Det finns idag hälsocenter på alla lasarettssorter samt i primärvården i länets övriga kommuner. Hälso- och sjukvården kan skriva konsultationsremiss i Cosmic eller hänvisa patient till att själv ta kontakt via 1177.se eller telefon.

## Basläkemedel 2021

Läkemedelslistan lämnas orörd inför 2021 och symbolerna för Fysisk aktivitet och Rökstopp finns alltså kvar där kunskapsläget är som starkast. För de sjukdomsområden där det finns klar evidens för effekten av fysisk aktivitet och rökstopp används följande symboler i baslistan:



FaR – fysisk aktivitet på recept



Rökstopp

För mer information om det hälsoinriktade arbetet inom Region Västmanland och utskriftsvänliga broschyrer med information om hälsosamma levnadsvanor se nedan.

---

### Expertgrupp levnadsvanor

Lena Lönnberg, leg fysioterapeut

lena.lonnberg@regionvastmanland.se

### Länkar:

[Levnadsvanor orsak till cancer](#)

[Hälsocenter i Västmanland](#)

[Hälsoinriktat arbete](#)