

Sammanfattning av tjänsteutbudsrådets rekommendation

## Rekommendation

### Faktorer i rådgivningen om levnadsvanor och stödet för egenvården som stöder den förändring av levnadsvanor som minskar risken att insjukna i rökrelaterade sjukdomar

*Tjänsteutbudsrådet för hälso- och sjukvården godkände vid sitt möte den 11 juni 2020 en rekommendation om de faktorer i rådgivningen om levnadsvanor och stödet för egenvården som stöder den förändring av levnadsvanor som minskar risken att insjukna i rökrelaterade sjukdomar.*

Tjänsteutbudsrådets rekommendation gäller de patienter som trots sin vilja att sluta röka inte klarar av att sluta röka utan stöd från utomstående. Rekommendationen riktar sig till de instanser som ansvarar för ordnandet och serviceproducenter av hälso- och sjukvården och syftar till att stödja patienters rökavvänjning.

Rökning ökar betydligt risken att insjukna i allvarliga folksjukdomar så som hjärt- och kärlsjukdomar och lungsjukdomar. Folksjukdomarna försämrar individens livskvalitet och arbetsförmåga, har en stor inverkan på samhällsekonomin och utgör en stor belastning på hälso- och sjukvårdstjänsterna.

Genom att använda effektiva metoder för förändring av levnadsvanor strävar man efter att minska patienternas risk att insjukna i de allvarliga rökrelaterade folksjukdomarna.

Enligt tjänsteutbudsrådet är följande metoder inom rådgivningen om levnadsvanor och stödet för egenvården effektiva: att föra rökningen på tal, att ge kort rådgivning (mini-intervention) enligt 5-A-metoden, att föra motiverande samtal. Tjänsteutbudsrådet anser att dessa metoder ska ingå i tjänsteutbudet inom hälso- och sjukvården. Till användningen av dessa metoder hänför sig inga säkerhetsrisker.

Vid utarbetandet av rekommendationen strävade man efter att identifiera de faktorer som bidrar till att patienten blir motiverad och förbinder sig till att förändra sina levnadsvanor. Man kunde konstatera att en gemensam nämnare för alla de metoder som är effektiva är att de innehåller följande fem delfaktorer: information till patienten, målsättning, planlighet, uppföljning och respons.

För att säkerställa att metoderna för rådgivningen om levnadsvanor och stödet för egenvården ger goda resultat anser tjänsteutbudsrådet att också följande bör säkerställas:

- metoden innehåller de ovannämnda fem delfaktorerna
- de olika aktörerna samarbetar
- vården beaktar och är skraddarsydd för patientens individuella behov
- stödet ges på ett sätt som lämpar sig för patientens situation
- det finns tillräcklig kompetens för att använda metoderna
- för specialgrupper används i första hand evidensbaserade metoder

För att rådgivningen om levnadsvanorna ska ge lyckade resultat bör man beakta att också de övriga kommunala aktörer som samarbetar med hälso- och sjukvården har en viktig roll i rådgivningen om levnadsvanor och främjandet av hälsan. Det måste finnas en fungerande samverkan mellan de olika aktörerna inom hälso- och sjukvården och de övriga aktörerna så att patienterna kan få tillräckligt stöd enligt deras behov och en möjlighet att förändra sina levnadsvanor.



## Sammanfattning av tjänsteutbudsrådets rekommendation

*Rekommendationen i sin helhet, bakgrundsmaterial och ytterligare information om tjänsteutbudet inom hälso- och sjukvården hittar du på tjänsteutbudsrådets webbplats [www.palveluvalikoima.fi](http://www.palveluvalikoima.fi). Tjänsteutbudsrådet för hälso- och sjukvården finns i anslutning till social- och hälsovårdsministeriet och har till uppgift att utfärda rekommendationer om vilka hälso- och sjukvårdsmetoder som ska höra till den offentligt finansierade hälso- och sjukvården.*

