

25.9.2020

SAMMANFATTNING AV TJÄNSTEUTBUDSRÅDETS REKOMMENDATION FAKTORER I RÅDGIVNINGEN OM LEVNADSVANOR OCH STÖDET FÖR EGENVÅRDEN SOM STÖDER DEN FÖRÄNDRING AV LEVNADSVANOR SOM MINSKAR DEN SJUKDOMSRISK SOM ORSAKAS AV OHÄLSOSAM KOST OCH FYSISK INAKTIVITET

Rekommendationen godkändes vid tjänsteutbudsrådets möte den 25 september 2020.

Rekommendationen gäller de patienter vars kosthållning och motionsvanor redan har lett till en hög risk att insjukna i folksjukdomar och som inte utan stöd från eller ingripande av utomstående har klarat av att ändra sina levnadsvanor så att de stöder hälsan. Rekommendationen riktar sig till de instanser och serviceproducenter som ansvarar för ordnandet av hälso- och sjukvården och syftar till att stödja deras möjligheter att påverka förändringen av levnadsvanor hos patienter.

Ohälsosam kost och fysisk inaktivitet ökar risken för allvarliga folksjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2, sjukdomar i rörelseorganen, minnessjukdomar, depression och vissa former av cancer. Problemen med ohälsosam kost och fysisk inaktivitet försämrar individens livskvalitet och arbetsförmåga, har en stor inverkan på samhällsekonomin och utgör en stor belastning på hälso- och sjukvårdstjänsterna.

Syftet med beredningen av rekommendationen var att identifiera de faktorer som stöder patientens motivation och engagemang när det gäller att förändra sina levnadsvanor. I rekommendationen konstateras att "de metoder som konstaterats vara effektiva när det gäller att stödja en positiv förändring av levnadsvanorna i samband med kost och motion hör till tjänsteutbudet inom hälso- och sjukvården". Utifrån vetenskaplig forskning konstateras att **effektiva metoder för kost- eller motionsrådgivning innehåller följande sex delfaktorer: kartläggning av utgångsläget, informationsutbyte, målsättning, planenlighet, uppföljning och respons.**

I rekommendationen ges exempel på vissa metoder som undersökts i Finland och som innehåller de nämnda delfaktorerna och av vilkas effekter det finns forskningsresultat. Det centrala är att de metoder som ingår i tjänsteutbudet ska innehålla alla dessa delfaktorer.

Förutom att metoden innehåller de nämnda delfaktorerna ska man se till att

- **det finns en överenskommelse mellan olika aktörer om samarbetspraxis:**

Hela vårdkedjan från primärvård till specialiserad sjukvård erbjuder, i enlighet med den överenskomna arbetsfördelningen, rådgivning om levnadsvanor och stöd för egenvården åt patienter som på grund av ohälsosam kost eller fysisk inaktivitet löper hög risk att insjukna i folksjukdom. Genomförandet av rådgivningen hör till ett multiprofessionellt team.

- **det finns en systematisk verksamhetsplan för rådgivningen om levnadsvanor:**

Den som tillhandahåller tjänster har en systematisk verksamhetsplan där de metoder för rådgivning om levnadsvanor och stöd för egenvården som används presenteras.

- **vården beaktar och är skraddarsydd för patientens individuella behov:**

Situationen för varje patient är alltid individuell, och vården och stödet ska vara flexibla enligt patientens behov och förmåga. Stödet kan genomföras individuellt, i grupp eller digitalt, förutsatt att det innehåller de nämnda delfaktorerna.



- **den personal som använder metoden är kompetent:**

Personalen ska ha tillräcklig kompetens för metoderna för rådgivningen om levnadsvanor så att patientens ohälsosamma kostvanor och fysisk inaktivitet ska kunna identifieras och patienten ska kunna hjälpas och uppmuntras genom metoder som är effektiva i förändringen av levnadsvanor.

- **genomförandet av delfaktorerna förs in i patientdatasystemet**

En förutsättning för att patientrådgivningen ska kunna genomföras systematiskt och dess konsekvenser följas upp är att det som gjorts förs in i patientdatasystemet.

För att rådgivningen om levnadsvanorna ska ge lyckade resultat bör man beakta att även de övriga kommunala aktörer och aktörer inom den tredje sektorn och den privata sektorn som samarbetar med hälso- och sjukvården spelar en viktig roll. 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.

Detta är en sammanfattning av en rekommendation som Tjänsteutbudsrådet för hälso- och sjukvården har godkänt. Själva rekommendationen och underlaget för den finns på finska under [färdiga rekommendationer](#) på Tjänsteutbudsrådets webbplats.

Sammanfattningarna på [finska](#) och [engelska](#) finns också på webbplatsen.

Tjänsteutbudsrådet för hälso- och sjukvården finns i anslutning till social- och hälsovårdsministeriet. Rådet har till uppgift att ge rekommendationer om vilka tjänster som ska höra till den offentligt finansierade hälso- och sjukvården. Du kan läsa mer om tjänsteutbudet inom hälso- och sjukvården på [tjänsteutbudsrådets webbplats](#).

