

Ohälsosamma matvanor- kvalificerat rådgivande samtal, behandlingsplan

Innehåll

Syfte och mål med besöket	2
Bakgrund	2
Vad kan dietisten bidra med	2
Vilka patienter	2
Kvalificerat rådgivande samtal	2
Personalens kompetens	3
Checklista för nybesök	3
Nutritionsbehandling	3
Återbesök	4
Checklista uppföljning	4
Uppföljningar	4
Dokumentation.....	4
Behandlingsöversikt.....	4
Styrande dokument	5
Externa styrande dokument.....	5

Syfte och mål med besöket

- Förbättrade matvanor och nutritionsstatus.
- Minskad risk för sjukdomsutveckling, t.ex. diabetes, hjärt-kärlsjukdom.
- Vid etablerad sjukdom, integreras kvalificerat rådgivande samtal som en metod i nutritionsbehandling.
- Viktstabilitet eller 5-10 % viktnedgång under 1 år vid övervikt/fetma.
- Viktstabilitet vid undervikt/malnutrition. Viktuppgång om möjligt.

Bakgrund

Se [Levnadsvanor Region Uppsala - Kunskapsunderlag](#)

Vad kan dietisten bidra med

- Nutritionsbedömning med individuell kostbehandling.
- Ge kvalificerat rådgivande samtal om matvanor.
- Behandling/information i grupp.
- Ingå i team på vårdcentralen för samstämmigt kostbudskap.

Vilka patienter

- Ohälsosamma matvanor med kostindex 0-4 poäng.
- Vid kostindex 5-8 poäng ska en individuell bedömning göras utifrån patientens diagnos och övriga riskfaktorer.
- Patientens eget önskemål.

Kvalificerat rådgivande samtal

- Innebär en strukturerad och evidensbaserad rådgivning om mat. Behandlingen omfattar 4-8 besök och inkluderar utvärdering av kostindex via telefonuppföljning (alternativt besök) 6 månader efter den strukturerade behandlingsperioden.
- Samtalet är individanpassat och präglas av ett personcentrat förhållningssätt där utredning och dialog sker utifrån patientens förväntningar, motivation och tidigare erfarenheter.
- Råd om mat ska anpassas till patientens matvanor i relation till diagnos eller tillstånd.
- Innebär möjliga förändringar till mer hälsosamma matvanor i relation till patientens ekonomiska, sociala och funktionella förutsättningar.
- Kompletteras med olika verktyg som t.ex. matdagbok, anpassade recept, inköpslista mm.
- Klinisk nutritionsbehandling innebär att patientens kostbehandling syftar till att påverka diagnosen, exempelvis diabetes, höjda kolesterolvärden, eller övervikt. För patienter som har en sjukdomsdiagnos blir åtgärden en kombination av kvalificerat rådgivande samtal och nutritionsbehandling.

Personalens kompetens

- Legitimerad dietist eller legitimerad personal med god kompetens inom kost och nutrition, vilket innebär kunskap om Nordiska näringsrekommendationer, näringslära, livsmedelskunskap, matlagningsteknik, kostundersökningsmetodik, sjukdom och ätande samt mat och måltider i sitt sociala, kulturella och emotionella sammanhang.
- Utbildning i patientcentrerad samtalsmetodik och motiverande strategier samt kunskap om förändringsprocessen.
- Uppdaterad kunskap gällande evidens inom kost- och nutritionsområdet.
- Regelbundet arbetar med matvaneförändringar/kost och nutrition
- Kunskap om bedömning och åtgärder för patienter med risk för undernäring, då särskilt äldre och kroniskt sjuka löper risk för undernäring.

Checklista för nybesök

- Beskrivning av kontakten och inbördes roller, antal besök, upplägg.
- Kartläggning av motivation och möjligheter, förväntningar, patientens syn på de egna matvanorna
- Kostanamnes inklusive matvanefrågor med kostindex
- Vikthistoria (viktuppgång/ofrivillig viktnedgång)
- Längd, vikt, BMI, ev. midjemått om detta inte nyligen är gjort
- Fråga om alkohol, tobak, fysisk aktivitet utifrån kunskapsunderlaget för levnadsvanearbetet (om inte annan vårdgivare frågat innan) och erbjud åtgärder
- Dialog om relevanta förändringar utifrån patientens möjligheter, förmåga och diagnos. Agenda, teman och hemuppgifter från material "Hälsosamma matvanor" kan användas tillsammans med eventuellt övrigt material
- Konkretisering av uppställda mål till nästa besök. Genomgång utifrån ett för patienten relevant tema. Ev Hemuppgift. Erbjudande om ny tid om ca 2-4 veckor. Boka gärna de första 2-3 återbesöken redan vid nybesök.

Nutritionsbehandling

Utifrån Nordiska näringsrekommendationer 2012 fokuserar den individuella kostbehandlingen på:

- Måltidsordning
- Livsmedelsval
- Fettkvalitet inklusive fisk
- Tallriksmodellen
- Fukt och grönsaker
- Portionsstorlekar
- Dryck inklusive alkohol
- Utrymmesmat

Återbesök

Checklista uppföljning

- Utvärdering av uppsatta mål och hemuppgift, vad har fungerat bra?
- Uppföljning av övriga levnadsvanor vid behov
- Vikt, ev. midjemått
- Genomgång av relevant tema och nya mål
- Vidmakthållande strategier
- Avslutande besök;
 - Sammanfattning av kontakten, genomförda förändringar över tid
 - Hur ser patienten på sitt förändringsarbete? Vad har fungerat bra, varför? Vad har varit svårt, varför?
 - Hur går patienten vidare på egen hand? Vad finns det för stödjande faktorer för att vidmakthålla förändringsarbetet?
 - Uppföljning av kostindexfrågorna, genomgång
 - Förankra uppföljning med kostindexfrågorna efter 6 månader. Patienten får information om att telefontid kommer att skickas ut

Uppföljningar

- Individanpassas. Förslagsvis 3-4 återbesök, ca 1 g/mån. Möjlighet till fler återbesök vid övervikt/fetma eller individuella förutsättningar
- 6-12 månader efter den strukturerade behandlingsperioden tas telefonkontakt med utvärdering av kostindexfrågorna. Brev till patienten skickas med telefontid ca 3 veckor innan.

Behandlingsöversikt

Behandlingsöversikt Hälsosamma matvanor

Dokumentation

- Besöksanteckning i ordinarie besöksmall i Cosmic.
- Frågor om levnadsvanor dokumenteras i Journaltabell LUL levnadsvanor
 - Vid första besök använd "Screening".
 - Vid sista besök och telefonuppföljning, använd "Uppföljning".
 - Fyll i övriga levnadsvanor vid behov.
- Använd KVÅ-kod DV143 vid samtliga besök och vid telefonuppföljning.
- Använd KVÅ kod för andra levnadsvanor på rätt nivå vid behov.
- Använd övriga KVÅ-koder som efterfrågas av arbetsgivaren

	Enkla råd	Rådgivande samtal	Kvalificerat rådgivande samtal
Tobak	DV111	DV112	DV113
Alkohol	DV121	DV122	DV123
Fysisk aktivitet	DV131	DV132	DV133
Matvanor	DV141	DV142	DV143

Styrande dokument

[Levnadsvanor Region Uppsala - Kunskapsunderlag](#)

Externa styrande dokument

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor – stöd för styrning och ledning 2011. Socialstyrelsen.](#)