



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INNEHÅLL .....	4
SYFTE OCH MÅL .....	4
SAMTALETS FÖRUTSÄTTNINGAR/ UTGÅNGSPUNKTER .....	4
Kultursensitivitet och att möta människor med olika kulturella kontexter .....	4
Samtala med stöd av tolk .....	5
SAMTALETS STRUKTUR .....	6
MOTIVERANDE SAMTAL .....	6
Förhållningssätt .....	6
Reflektivt lyssnande .....	7
Framkalla förändringsprat – stärka angelägenhet och självtillit .....	8
MIN HÄLSOPLAN .....	9
PROVSVAR MED FRATESTEXTER .....	10
Blodtryck .....	11
Blodfetter .....	12
Blodglukos .....	12
BMI .....	12
BMI-test passar inte för barn, muskulösa och äldre .....	13
Midja höftkvot (WHR) .....	13
Ärftlighet .....	14
ENKÄTFRÅGOR MED FRATESTEXT .....	15
Självskattad hälsa .....	15
Psykiskt välbefinnande .....	16
Livssituation .....	16
Sömn .....	17
Stress .....	17
Sexuell hälsa .....	18
Våld i nära relationer .....	18
Spel om pengar .....	19
Livskvalitet .....	20
Fysisk aktivitet .....	20
Matvanor .....	20
5.4.1 Måltidsordning .....	21
5.4.2 Fullkorn .....	22
5.4.3 Fettkvalitet .....	22

5.4.4	Mjölksprodukter .....	23
5.4.5	Mejeriprodukter .....	23
5.4.6	Rött kött och charkprodukter .....	24
5.4.7	Nötter och frön .....	24
5.4.8	Frukt, grönsaker och bär .....	25
5.4.9	Salt .....	26
5.4.10	Fisk och skaldjur .....	26
5.4.11	Godis, söta drycker, snacks, glass och bakverk .....	27
5.5	Alkohol .....	27
5.6	Tobak .....	28

## Innehåll

Samtalsmanualen är tänkt att användas som ett stöd i ditt arbete med riktade hälsosamtal. Här får du förslag på samtalets struktur och uppbyggnad. Du får frastexter som du kan använda i ditt möte med deltagaren.

Efter de inledande styckena om syfte och mål med riktade hälsosamtal och samtalets förutsättningar och utgångspunkter följer en kort beskrivning av motiverande samtal.

Därefter är samtalsmanualen skriven utifrån rubrikerna i *Min hälsoplan*. Under rubriken psykisk hälsa finns även information om hur du kan samtala om ofrivillig ensamhet, sexuell hälsa, spelberoende och våld i nära relationer. Det finns inte frågor om dessa ämnen i enkäten, med de har stor betydelse för individen och hälsan att vi samtalar om det.

Ordningföljden och numreringen i samtalsmanualen följer *Min hälsoplan*.

## Syfte och mål

Syftet med riktade hälsosamtal i Region Jämtland Härjedalen är främja hälsosamma levnadsvanor, förebygga och tidigt upptäcka sjukdom (diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdom) samt bidra till jämlik hälsa i befolkningen.

Hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande insatser innebär till stor del att stödja förändringar. Genom riktade hälsosamtal finns goda förutsättningar att starta en förändringsprocess hos individen. De riktade hälsosamtalen har som mål att:

- Förbättra individens kunskap om samband mellan de egna levnadsvanorna och hälsan
- Stärka individens motivation att starta en förändringsprocess mot mer hälsosamma levnadsvanor
- Identifiera och erbjuda stöd till de som löper högre risk att drabbas av diabetes, hjärt-kärlsjukdom
- Identifiera och erbjuda stöd till personer med högt blodtryck eller höga blodfetter
- Identifiera och erbjuda stöd till personer med upptäckt diabetes

Vi kan behöva fokusera extra på grupper med sämre förutsättningar att göra hälsosamma val.

## Samtalets förutsättningar/ utgångspunkter

Kultursensitivitet och att möta människor med olika kulturella kontexter

Med begreppet kulturell kompetens avses att alla människor oberoende av kulturell härkomst respekteras och att en icke-diskriminerande atmosfär byggs upp och värnas om i samhället. Det innebär också att tjänster ordnas, tillhandahålls och är tillgängliga så att de olika behoven hos människor med olika bakgrund beaktas.

Kulturell kompetens byggs upp genom information, kännedom, färdigheter, möten och motivation gällande kulturer, varvid egna sedvanor och värderingar i den egna kulturen speglas mot sedvanor och värderingar i andras kulturer.

Kultursensitivitet är ett systerbegrepp till kulturell kompetens. Med kultursensitivitet avses interaktionsfärdigheter med respekt för kulturella skillnader hos samtalsledaren och att värdesätta både verbal och icke-verbal kommunikation vid möten mellan samtalsledaren och klienten så att båda parterna har rätt att ge uttryck för sin egen kultur och bli godkända och hörda utifrån den.

Med kultursensitivitet avses vilja, förmåga och sensitivitet att förstå människor med annan härkomst. Kultursensitiva tjänster innebär inte att specialtjänster ordnas för alla målgrupper, utan tjänster som kan anpassas enligt olika klienters behov.

Utgångspunkter för kultursensitivitet

- Man ser på bakgrunden, uppfattningar och sedvanor i den egna kulturen och via den kan man utveckla förståelsen för andra kulturer
- Man respekterar olikheter.
- Man är intresserad av olika kulturer.
- Man funderar över effekterna av den egna kulturella bakgrunden och dess betydelse för en själv och de egna attityderna.
- Man vågar möta klienten mer som en individ än som en representant för en viss kultur.
- Man är öppen och visar tålamod.
- Man frågar klienten om hans eller hennes egna sedvanor, värderingar och kultur i stället för att anta och generalisera.
- Man arbetar med hjälp av tolk alltid när det behövs.

## Samtala med stöd av tolk

Enligt hälso- och sjukvårdslagen (2017:30) ska sjukvården arbeta med att förebygga sjukdom och främja hälsa för alla patienter. Det är viktigt att tänka sig in i patientens livssituation och ha respekt för olika kulturer, synsätt och tankemönster. Ord som hälsa och hälsofrämjande betyder inte alltid exakt samma sak för alla.

För en korrekt bedömning är adekvat tolkhjälp av allra största värde. Den som inte förstår svenska har rätt till tolk vid besök till vård eller tandvård, tolken är kostnadsfri för patienten och ska om det är möjligt bokas före besöket. Att låta släktingar, barn och vänner tolka riskerar sekretessen och tolkningen blir då heller inte helt neutral. Det kan finnas risk för missförstånd som kan få konsekvenser för patienten, för den som tolkar och för sjukvården. Tolk bokas via upphandlat tolkföretag och beställning sker via tolkföretagens beställningssystem eller telefon.

Samtalsledaren ska tillsammans med deltagaren först fylla i hälsoenkäten, med stöd av tolk, därefter följer hälsosamtalen. Beräknad tidsåtgång för ett hälsosamtal med tolk är 90 minuter.

## Samtalets struktur

Samtalet är personcentrerat och ska fokusera på individens möjligheter och förutsättningar att göra hälsosamma val.

Här följer ett förslag på struktur och tillvägagångssätt för samtalet. Gör det som känns naturligt för dig och som passar personen du möter.

- Inled med att kort berätta om riktade hälsosamtal och att ni nu har en timme för att samtala om sambandet mellan personen levnadsvanor och hälsa. Ta fram *Min hälsoplan*.
- Beakta allvarliga symtom (om deltagaren har/haft bröstsmärtor, svår trötthet och/eller depression/nedstämdhet). Om allvarliga symtom föreligger, börja med ett samtal kring dessa. Allvarliga symtom handläggs enligt hälsocentralens ordinarie rutiner.
- Resonera om provsvaren.
- Fyll i de beräknade svaren från enkäten i Min hälsoplan med hjälp av *Var ska jag sätta markeringen*.
- För att sätta igång förändringstänket fortsätter du sedan med en eller flera skalfrågor. Be personen att själv välja vilken levnadsvana eller provsvar de vill samtal mer om och sätta mål/delmål kring.
- Därefter samtalar ni om hur fysisk aktivitet över året. Lägg fokus på den årstid ni befinner er i och den årstid som deltagaren upplever är svårast att vara tillräckligt fysisk aktiv i.
- Återhämtning är en viktig förutsättning för att kunna göra förändringar. Be deltagaren beskriva hur hen gör för att finna lugn, ro och avslappning.

Samtalet avslutas då personen satt ett tydligt mål och har en plan för genomförande.

## Motiverande samtal

I den motiverande samtalsmetodiken användes ett antal tekniker vars syfte är att underlätta kommunikationen och leda samtalet.

## Förhållningssätt

Ett empatiskt förhållningssätt ger patienten en upplevelse av respektfullhet inför hen som person och det hen säger. Att förmedla respekt förutsätter inte att man har samma åsikter men att man försöker förstå vad den andre menar. Det kan också vara att man uttrycker förståelse för personens perspektiv, att det t.ex. är svårt att ändra ett beteende eller en vana.

## Reflektivt lyssnande

Reflektioner kan liknas vid korta summeringar i syfte att förtydliga det patienten uttrycker i samtalet. Genom att reflektera (återspegla) det patienten säger, eller på annat sätt visar, förmedlas ett aktivt och empatiskt lyssnande. Patienten får en bekräftelse på att samtalsledaren försöker förstå eller har förstått.

Reflektioner ger även en chans för patienten att korrigera eventuella missuppfattningar.

Reflektioner formuleras som påståenden i du- eller det-form, ibland som enkla upprepningar eller synonymer av patientens ord, "du vill ha fungerande matrutiner". Ibland är reflektionerna en form av omformuleringar som förstärker det personen upplever eller menar, men inte själv uttrycker, "så det känns viktigt för dig att skapa hållbara matrutiner".

Reflektioner möjliggör att deltagaren hör sina egna argument och insikter, liksom kan utveckla sitt resonemang. "Ja, för jag har äntligen förstått att jag måste ta min övervikt på allvar annars kan jag bli allvarligt sjuk". Reflektioner kan därmed stärka personens egna motiv för förändring.

Öppna frågor är ett annat sätt att tydliggöra personens resonemang i riktning mot förändring. Vad önskar du vore annorlunda? Berätta om hur du skulle vilja att det var? Vilka fördelar ser du med att röra mer på dig? Hur kan du göra för att komma dit du vill?

Dessa frågor inbjuder till reflektion och mer utvecklade svar jämfört med de slutna frågorna som tydligt avgränsar svaren till ett ja eller nej, alternativt ger specifik information om ålder, vad man äter, brukar träna etc. Öppna frågor är lämpliga när man vill engagera patienten i samtalet och utforska hens, önskingar, behov, argument och förslag.

När information är lämpligt att ge i samtalen är det fördelaktigt att göra detta i dialogform via strategin strategi "utforska – erbjud – utforska." Inledningsvis utforskas och bekräftas problemets/vanans/beteendets betydelse för patienten, alternativt hens förkunskaper eller frågor rörande temat som informationen handlar om. Därefter erbjuds den information som är relevant för att öka kunskapen eller förståelsen. Vill patienten ha information, tillförs den i små doser,

på ett sakligt och neutralt sätt, det vill säga utan ett värderande tonfall, mimik eller kroppspråkningar.

I takt med att informationen tillförs utforskas regelbundet vad informationen väcker för frågor, har för relevans för patienten.

En samtalsfälla att undvika är "expertfällan", det vill säga att ge för mycket information eller tillföra tips och råd innan patienten fått dela sina egna förslag. En annan fälla är den så kallade "rättningsreflexen", som innebär att argumentera emot det patienten säger eller att tydligt argumentera i en viss förändringsriktning. Resultatet av dessa fällor blir ofta motargument eller andra typer av motståndsytranden som bromsar förändringsriktningen i samtalet.

## Framkalla förändringsprat – stärka angelägenhet och självtillit

Den samtalsstrategi som är unik för Motiverande samtal är med ett aktivt lyssnande framkalla och uppmärksamma förändringsprat, det vill säga patientens resonemang i riktning mot förändring (önskningar, behov, argument för att förändra liksom för att kunna lyckas med detta, förslag, planer, tagna steg, beslut om mål och nästa steg).

Framkallandet av förändringsprat syftar till att främja personlig motivation. Dels genom att klargöra vad patienten själv tycker är viktigt och varför - angelägenheten, samt genom att stärka tron på den egna förmågan - självtilliten till att kunna förändra, utifrån uppmärksammandet av personens resurser (kunskaper, goda erfarenheter, förslag etc).

Genom att vältajmat reflektera på det förändringsprat som uppkommer och ställa mer framkallande öppna frågor kan både patientens upplevelse av att förändringen är viktig (angelägen) och självtilliten öka. På så sätt möjliggörs att personen även blir mer redo att förbereda sig och agera för förändring i praktiken och samtalet kan då övergå till att stötta beslut om realistiska mål, delmål och en handlingsplan.

### Exempel på framkallande frågor som kan kopplas till den hälsosamma vanan som är i fokus för patienten

Hur önskar du att det var? alt. att dina rutiner ser ut framöver?  
Vilka fördelar eller vinster ser du med att.....?  
Vad gör att .... är viktigt för dig?  
Vad behöver du för att kunna prioritera .....?  
Vad har du själv för idéer gällande hur du kan göra framöver, för att få till de vanor som gynnar dig?  
Vad hjälper dig att äta nyttigare/träna (etc.), de dagar du gör det?  
Hur kan du göra för att fortsätta med de hälsosamma vanorna som du är igång med?  
Vad behöver du för att fortsätta ta steg mot ditt mål, delmål?  
Vad är fokus framåt för dig?

### Exempel på reflektionsinledningar som kan kopplas till den hälsosamma vanan som är i fokus för patienten:

Så du skulle vilja ....  
Det känns viktigt för dig att .....  
Du har tankar om vad du behöver för att .....  
Så ibland lyckas du att prioritera.....alt. Så du brukar prioritera att.....  
Så du har tagit steg mot målet att.....  
Du ser fördelarna med att ....  
Du upplever det är rimligt att börja med....



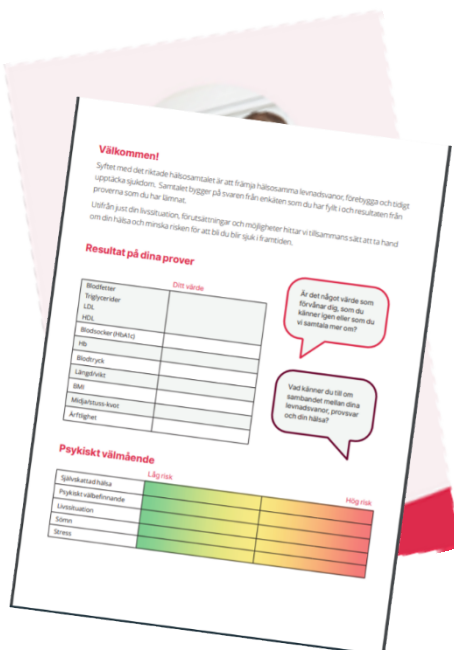
# Min hälsoplan

Under det riktade hälsosamtalet kommer ni använda ett visuellt hjälpmedel – *Min hälsoplan*. Du kan välja att fylla i resultat och markera svaren som en förberedelse inför att du träffar deltagaren eller tillsammans med deltagaren under samtalet.

## Innehåll

- Resultat från provtagningen
- Beräkningar gjorda i 1177 utifrån enkätsvaren
- En del enkätsvar som inte är beräknade
- Vad deltagaren vill förändra och hur motiverad deltagaren är att genomföra förändringen
- Ditt år i rörelse
- Återhämtning

Deltagaren tar med sin *Min hälsoplan* hem, som handlingsplan och stöd i sitt förändringsarbete. Därför är individuellt satta mål och tydligt beskrivna hälsosamma vanor av stor vikt.



## Provsvär med frastexter

Prov	Enhet	Normalvärde	Avvikande värde Rådgivande samtal om levnadsvanor	Högt onormalt värde Läkarkontakt
P-glukos (Kapillärt)	mmol/l	<6,1	6,1-6,9 (ta om ett p-glukos, samt ett HbA1c)	>7 (ta om p-glukos, samt ett HbA1c)
HbA1c	mmol/l	31 - 41	42 - <47 (prediabetes) >47	>48
fS-triglycerider	mmol/l	0,45 - 2,60	>2,7	
Totalkolesterol	mmol/l	<5	>5	>7
HDL	mmol/l	1,0 - 2,7	<1,0	
LDL	mmol/l	< 3,0	>3,0	>5,0
Blodtryck	mmHg	<140 / <90 <135 / <85 vid diabetes	>140 / >90 – >159/>99	> 160/ >100
BMI	kg/m <sup>2</sup>	19-25	>29	

## Blodtryck

Högt blodtryck eller hypertoni är inte en sjukdom i sig utan är en belastande faktor för hjärtat. Högt blodtryck kan ha många olika orsaker men hos de allra flesta kan man inte hitta någon specifik orsak till det höga trycket. Arv och genetik spelar sannolikt en stor roll. Utöver de ärftliga förhållanden finns det saker som ökar risken för högt blodtryck. Viktiga orsaker är fetma, diabetes, för lite fysisk aktivitet, hög alkoholkonsumtion, högt saltintag och stigande ålder.

Högt blodtryck delas in i mild, måttlig och svår hypertoni. Ett bra reglerat blodtryck minskar risken för hjärtinfarkt och stroke. Gränsen för hypertoni är ett medelvärde >140/90 mmHg vid upprepade mätningar. Har personen diabetes bör blodtrycket dock ligga under 135/85. Livsstilsåtgärder och eventuellt läkemedel rekommenderas, beroende på graden av hypertoni. Läkemedel kan inte ersätta hälsosamma levnadsvanor. Förändringar i levnadsvanor ökad fysisk aktivitet, minskat intag av salt, minskad stress, goda sömnvanor, minskat alkoholintag och tobakstopp har ofta effekt.

VÄRDE	FRATEST
<120/80 Optimalt blodtryck	Informera personen att blodtrycket ligger bra. Inga åtgärder kring detta behövs.
120-129/80-84 Normalt blodtryck	Informera personen att blodtrycket ligger bra. Inga åtgärder kring detta behövs.
130-139/85-89 Högt normalt blodtryck	Blodtrycket ligger på gränsen till förhöjt blodtryck men är fortsatt normalt. Information om att mäta sitt blodtryck 1 gång per år kan ges. Samt samtal kring goda levnadsvanor.
140-159/90-99 Mild hypertoni (grad 1).	I första hand rekommenderas förändrade levnadsvanor för att minska blodtrycket. Det finns god evidens för att ökad fysisk aktivitet leder till sänkt blodtryck. Styrketräning, löpträning och vardagsmotion har inte bara god effekt på blodtrycket utan även positiva effekter på andra riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom. Viktminskning kan leda till blodtrycksminskning.
160-179/100-109 Måttlig hypertoni (grad 2).	Läkemedelsbehandling rekommenderas i kombination med förändrade levnadsvanor. Det finns god evidens för att ökad fysisk aktivitet leder till sänkt blodtryck. Styrketräning, löpträning och vardagsmotion har inte bara god effekt på blodtrycket utan även positiva effekter på andra riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom. Viktminskning kan leda till blodtrycksminskning.
>180/110 Svår hypertoni (grad 3).	Läkemedelsbehandling rekommenderas i första hand men i kombination med förändrade levnadsvanor.

## Blodfetter

Orsaken till höga blodfetter kan ha olika orsaker, men kan oftast förbättras genom förändrade levnadsvanor. Genom att ändra kosten och gå ner i vikt kan blodfetterna förbättras. Att minska på mättat fett och i stället äta omättade fetter är viktigt för att förändra kolesterolbalansen. Det betyder mindre fett kött, feta charkprodukter och feta mejeriprodukter samt mer av feta fiskar, som lax, makrill och sill samt vegetabiliska oljor och fetter, utom kokosfett.

Använd rapsolja eller flytande margarin då du steker.

Grönsaker och frukt har många nyttiga näringsämnen, men också fibrer som kan minska kolesterolnivån i blodet. Matiga grönsaker som rotfrukter och kålsorter innehåller både mycket fibrer och mycket näringsämnen. Grovt bröd ger också bra fibrer. Havre och råg innehåller dessutom betaglukaner, som har en direkt effekt på kolesterolvärdet genom att sänka halten LDL-kolesterol i blodet.

Ökad fysisk aktivitet och rökstopp ger också god effekt på blodfetterna.

LDL kallas ofta "det onda kolesterolet". Höga värden kan bland annat bero på högt intag av mättat fett. Genom kostförändring kan detta minskas. HDL kallas ofta "det goda kolesterolet". Låga värden ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Höga värden ger minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom.

## Blodglukos

Koncentrationen av glukos mäts i helblod och uttrycks i mmol/L. Insulin sänker glukosnivån. Glukagon höjer glukosnivån. Vid värden på <6 mmol/L är risken liten för diabetes.

HbA1C uttrycker en genomsnittlig koncentration glukoskoncentration under 6-12 veckor före provtagningen.

Om HbA1C ligger under 42 mmol anses det normalt. Ett värde mellan 42-47 kan vara ett tecken på prediabetes. Två enskilda värden över >48 tyder på diabetes. Värden under 47 mmol/L rekommenderas livsstilsförändring samt kontak med diabetesskötersk. Uppföljning efter 3 månader. Vid utebliven effekt bör man kontakta läkare. Vid diabetes och prediabetes bör patienten följas enligt sedvanliga rutiner enligt respektive hälsocentral.

## BMI

BMI är ett mått på förhållandet mellan längden och vikten. Det används för att definiera fetma och övervikt. BMI står för body mass index.

Räkna ut BMI så här: Väg deltagaren. Multiplicera deltagarens längd i meter med deltagarens längd i meter. Dividera vikten med det talet.

Exempel:  $70 \text{ kg} / (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) = \text{BMI } 24,2$ .

VÄRDE	FRATEST
BMI under 18,5 visar att du kan väga för lite	Du som har undervikt enligt BMI kan må bra av att öka i vikt. Många som ökar lite i vikt märker att de känner sig piggare och får en bättre prestationsförmåga.
BMI 18,5 – 24,9 visar att du troligen har normalvikt	Så kallad normalvikt innebär att du har en vikt som är bra för dig. Försök att behålla vikten genom att äta hälsosamt och att röra på dig i vardagen. Tänk också på att även om du har normalvikt enligt BMI så är det en hälsorisk att ha ett förhöjt midjemått.
BMI 25 – 29,9 visar att du kan ha övervikt	Övervikt innebär att du enligt BMI väger mer än du mår bra av. Övervikt mellan BMI 25 och 27 kan innebära en måttlig ökning av risken för ohälsa. Men om du rör dig regelbundet och har god kondition är risken för sjukdomar mycket lägre än om du inte rör dig så mycket. Från BMI 27 ökar riskerna betydligt för högt blodtryck, förhöjda blodfetter och diabetes typ 2. Vill du gå ner i vikt är bästa sättet att äta hälsosamt och lagom mycket. Det är också viktigt att du rör på dig så mycket som möjligt. Det gör stor skillnad om du rör på dig mycket, lite eller inte alls.
BMI 30.0 och mer visar att du troligen har fetma	Du som har fetma kan behöva gå ner i vikt för att undvika sjukdomar som högt blodtryck, förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Hur stora riskerna är för dig beror på hur mycket fetma du har och hur du mår i övrigt. Även ärftligheten har stor betydelse för hur stor risken är för dig att få sjukdomar som orsakas av din övervikt. Det gör stor skillnad om du rör på dig mycket, lite eller inte alls.

## BMI-test passar inte för barn, muskulösa och äldre

BMI-måttet har vissa brister. De gränsvärden som är framtagna för vuxna går till exempel inte att använda till barn. För barn 2 – 18 år används istället andra gränsvärden som tar hänsyn till ålder och längdtillväxt med hjälp av en formel som kallas ISO-BMI. Detta görs på Barnavårdscentralen, BVC, och i skolhälsovården.

BMI-testet passar inte heller för kroppsbyggare eftersom måttet inte säger något om hur stor del av kroppsmassan som är muskler och hur stor del som är fett.

BMI-testet passar inte heller bra för dig som är över 50 år. För äldre är BMI-gränserna ofta högre.

## Midja höftkvot (WHR)

Måtten tas stående, utan kläder. Midjan mäts där den är som smalast, mellan revbenen och höftbenskammen direkt ovanför naveln, under utandning. Höftmättet tas där stussen är som bredast, vanligen över skinkorna.

Kvoten är midjans omkrets delat med höftens omkrets.

WHR > 1,0 för män eller > 0,8 för kvinnor, innebär en ökad risk för komplikationer. WHR på 0,7 eller något lägre för kvinnor och 0,9 eller lägre för män har visat sig korrelera starkt med allmän hälsa.

Genom att mäta omfånget runt midjan får du ett mått på hur mycket fett som finns inuti och omkring magen. Men midjemåttet gör inte skillnad mellan det mer ohälsosamma fettet mellan organen och det mindre farliga underhudsfettet. Att mäta midjemåttet räknas ändå som den bästa metoden för att bedöma risken för sjukdomar på grund av övervikt. Om deltagaren har mycket fett samlat kring magen ökad risk för sjukdomar även om personen har ett normalt BMI. Deltagaren kan alltså ha förhöjt midjemått även vid ett lågt BMI. Förhöjt midjemåttet innebära ökad risk för hjärt- kärlsjukdom.

Extra kilon hos både män och kvinnor tenderar att lägga sig mer runt midjan, men för män är denna tendens som regel starkare.

Midja-höft-kvoten är relaterad till BMI och hormonnivåer av bland annat östrogen, kortisol och androgener. Höga värden av kortisol hos kvinnor ökar kvoten och ger större midja. För kvinnor i klimakteriet ökar midja-höft-kvoten av de minskande nivåerna av könshormonbindande globulin, luteiniserande hormon, och follikelstimulerande hormon samt det ökade testosteronet.

Hög midja-höft-kvot är ett tecken på insulinresistens.

Hög midja-höft-kvot kan möjligen öka risken för bröstcancer.

## Ärftlighet

Hypertoni är ungefär dubbelt så vanligt hos individer som har en eller två föräldrar med hypertoni.

Ökad risk har man om man har en förstagsläkting som haft tidig debut av hjärt- och kärlsjukdom (<65 års ålder för kvinnor, <55 års ålder för män).

Ärftligheten är svår att gradera men risken ökar med ökade riskfaktorer. Exempel på riskfaktorer är manligt kön, ålder, lipidrubbing, diabetes, fetma, mfl.

Det är läkaren som gör en kardiovaskulär riskbedömning. Patienten kan indelas, beroende på vilken grad av hypertoni patienten har och om riskfaktorer, organpåverkan och andra sjukdomar föreligger, i grupper om låg, måttlig, hög och mycket hög risk för hjärt-kärlsjukdom. Grupperingen är viktig då det styr behandlingen och anger om förändrade levnadsvanor rekommenderas eller inte och om lipidsänkande behandling är indicerad.

## Enkätfrågor med frastext

I min hälsoplan kommer ni fylla i följande tabell. Deltagarens beräknade resultat finner du i vårdgivarvyn i inloggat läge i 1177.

Här följer en mall som visar var du skall sätt markeringarna på färgskalan.

	Låg risk		Hög risk	
Självskattad hälsa	4	3	1	0
Psykiskt välbefinnande	100			0
Livssituation	<2	3		4-5
Sömn				
Stress				
Matvanor	10-8	7-6	5-4	3-0
• Salt	10	9-5	4-3	2-0
• Fullkorn	20	19-11	10-6	5-0
• Grönsaker och frukt	20	19-14	13-4	3-0
• Fettkvalitet	8	7-4	1	0
Fysisk aktivitet	4	3	2	1
Alkohol				
Man:	0	1 - 4	5 - 9	10+
Kvinna:	0	1 - 3	4 - 9	10+
Tobak	0	1-2	3	4

Det finns många fler frågor i enkäten än i tabellen. Några av dem kan anses vara bakgrundsfrågor men flera kan vara värda att lyfta i samtalet. Gör dig gärna bekant med enkäten i sin helhet. I beskrivningen som följer finner du dessa samtalsämnen med fakta eller frastexter.

### Självskattad hälsa

Självskattat allmänt hälsotillstånd visar hur människor uppfattar sin egen hälsa. Måttet har visats kunna förutsäga en persons framtida hälsa. I ett Europeiskt perspektiv framstår svenskarnas självskattade hälsa som god. Jämförelser mellan länder av självskattad hälsa ska dock tolkas med viss försiktighet på grund av kulturskillnader och språkliga nyanser i frågans utformning. Undersökningar i Sverige pekar på att självskattat allmänt hälsotillstånd bland vuxna från 80- och 90-talen och framåt har utvecklats sämre bland kvinnor och bland yngre än bland män och äldre. En mängd faktorer påverkar hur man skattar sitt allmänna hälsotillstånd, som socioekonomisk status, bostadsområde, graden av socialt och emotionellt stöd och stress. Vissa minoritetsgrupper, hbtq-personer samt

personer med funktionshinder skattar oftare sin hälsa som sämre jämfört med befolkningen som helhet.

## Psykiskt välbefinnande

Psykiskt välbefinnande utgör den positiva dimensionen av begreppet psykisk hälsa. Psykiskt välbefinnande handlar inte enbart om frånvaro av sjukdom eller besvär, utan om ett tillstånd som omfattar både välbefinnande och funktionsförmåga. Psykiskt välbefinnande är en grundläggande resurs för att kunna bemästra livets olika svårigheter, med det är också en tillgång för samhället ur en social och ekonomisk synvinkel. Mer konkret handlar det om att kunna balansera positiva och negativa känslor, att känna tillfredställelse med livet, att ha goda sociala relationer och att utveckla sin inre potential. Det handlar även om att kunna känna njutning, lust och lycka. En av de mest välkända undersökningarna på detta område är den som årligen görs av Gallup, som mäter hur lyckliga människor är (2). Slutsatserna, som bygger på officiell data från 156 länder, presenteras årligen i FN:s "World Happiness Report". I dessa undersökningar framstår svenskars psykiska välbefinnande ofta som god i förhållande till andra länder. Bland faktorer som kan påverka det psykiska välbefinnandet kan nämnas socioekonomisk status, födelseland, och grad av socialt och emotionellt stöd.

Frågorna i enkäten som ingår i begreppet psykisk hälsa är:

- Hur upplever du att du får ditt liv att gå ihop just nu?
- Finns det något som bekymrar dig och som påverkar din psykiska hälsa negativt?
- Finns det något som påverkar din hälsa positivt?
- Hur har du känt dig under de senaste två veckorna?
- I vilken grad håller du med om följande påstående: "Jag upplever att jag kan påverka min hälsa."

	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
Jag har känt mig lugn och avslappnad						
Jag har känt mig aktiv och kraftfull						
Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat						
Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig						

## Livssituation

Frågor i enkäten under rubriken livssituation är:

- Hur bor du?



- Har du någon att dela innersta känslor med och anförtro dig åt?
- Vad är din sysselsättning?
- Hur trivs du på ditt arbete?
- Räknar du med att bli arbetslös under det närmsta året?
- Vad är ditt yrke?
- Utgör ekonomin ett problem för dig?

## Sömn

Det finns ingen beräkning eller siffra på sömn. I stället få deltagaren själv markera hur den upplever sin sömn.

Frågan som ställs i enkäten är:

Har du under de senaste 12 månaderna haft något eller några av följande besvär?

- Svårt att sova
- Oro, ångest
- Nedstämdhet, depression
- Allmän trötthet

Finns det behov av att fördjupa samtalet kring sömn skulle du kunna ställa följande frågor:

- Vilken tid brukar du gå och dig?
- Vilken tid brukar du somna?
- Vilken tid vaknar du?
- Skiljer det sig mellan vardag och helg?
- Hur många gånger per natt brukar du vakna?
- Om du vaknar under natten, ungefär hur länge brukar du vara vaken och vad gör du då?
- Vad brukar du göra på kvällen innan du går och dig?
- Skiljer sömnen sig åt, beroende på vad du gör på kvällen?
- Sover du något på dagtid?

## Stress

Det finns ingen beräkning eller siffra om stress. I stället få deltagaren själv markera hur den upplever sin stress.

Frågan som ställs i enkäten är:

Markera på denna linje vilken grad av stress som du upplevt under de senaste 12 månaderna (till exempel jäkt, högt tempo eller psykisk stress)

Finns det behov av att fördjupa samtalet kring stress skulle du kunna ställa följande frågor:

- Vad gör du för att slappna av/återhämta dig/pausa?

- Om du inte återhämtar dig regelbundet idag, har du gjort det tidigare i livet, vad gjorde du då?
- Upplever du att du kan komma ner i varv när du tar en paus?

## Sexuell hälsa

Den sexuella hälsan stor betydelse för människors allmänna hälsa. Sexualiteten är en av hälsans bestämningfaktorer och en grundläggande aspekt av att vara människa som har betydelse för individens identitet, upplevelser av välbefinnande och livskvalitet samt relationer genom hela livet (Ekdahl, 2017).

Sexualiteten har betydelse för både den fysiska och den psykiska hälsan. Det finns bland annat ett tydligt samband mellan ett friskt hjärta och förmågan att få erektion där den gemensamma nämnaren är ett väl fungerande blodflöde. Erektionsproblem kan därför vara ett tidigt tecken på hjärt- och kärlsjukdom. Personer som drabbas av akut hjärtinfarkt har inte sällan haft erektionsproblem i 3–5 år innan infarkten. Ofta beror problemen på behandlingsbara tillstånd som högt blodtryck, höga kolesterolnivåer eller diabetes (Arver et al 2017).

Bland personer med sexuella problem finns en ökad förekomst av både ångest- och depressionssymtom (Ekdahl, 2017).

Det finns ett nära samband mellan sexuell dysfunktion och otillfredsställelse med relationen, familjelivet och livet som helhet (Fugl-Meyer, 2009).

Båda områdena är högst personliga och har omgärdats av tabun vilket gjort att dessa frågor sällan blir en del av samtalet mellan vårdgivare och patient. Det är därför av största vikt att sjukvårdspersonal ställer frågor om våldsutsatthet och sexuell hälsa för att visa att de är viktiga ur hälsosynpunkt samt att vi som arbetar med sjukvård är redo att lyssna och hantera frågorna. Om frågor ställs på rutin är det bra att informera om detta. Du kan t.ex inleda på följande sätt :

Förslag på formuleringar när det gäller frågor om sexuell hälsa kan vara:

För många är sexualiteten också en del av livet, hur ser det ut för dig?

Är du nöjd med ditt sexliv? (Ekdahl, 2017)

Hur nöjd är du med din sexualitet/ditt sexliv? Sätt X på en skala rankad mellan 0-10 där 0=inte nöjd alls och 10=mycket nöjd. (Ur RFSU-klinikens sexualanamnes)

Att fråga patienten hur det fungerar med potensen är ett enkelt sätt att dels omhänderta patienter med erektil dysfunktion, dels förebygga hjärt-kärlsjuklighet och för tidig död. (Willenheimer, 2009)

## Våld i nära relationer

Forskningen visar att det finns en stark koppling mellan våldsutsatthet och ohälsa, både fysiskt och psykiskt såsom ökad förekomst av stress, sömnsvårigheter, depression, självmordstankar/försök, riskbruk av alkohol, hjärtinfarkt, smärta i axlar och nacke, öronsus, tarmproblem, oro, ångest etc. (Våld och Hälsa, NCK 2014)

Du kan t.ex inleda på följande sätt :

Eftersom våld är vanligt i människors liv, och resulterar i allvarliga hälsoproblem, har vi börjat fråga alla patienter rutinmässigt

Förslag på formuleringar när det gäller frågor om våld i nära relationer kan vara:

Känner du dig kontrollerad eller isolerad av din partner?

Har du någon gång varit utsatt för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld av din partner eller annan närstående?

Lyssna uppmärksamt på svaren och ställ följdfrågor. Tänk också på att det inte alltid är hälso- och sjukvården som är bästa instans för att hjälpa, många gånger kan/ ska vi hänvisa vidare till Socialtjänsten, Polisen, Centrum mot våld, Kvinnofridslinjen m.m. där patienten kan få bättre stöd, skydd och/eller hjälp.

## Spel om pengar

I enkäten inför riktat hälsosamtal finns inga frågor om spel eftersom vi ännu inte har forskning om sambandet mellan spelberoende och hjärt- kärlsjukdom. Spelberoende är dock bekymmer för individen och kan påverka hälsan. Ställ därför gärna frågor om spel.

Här nämns några exempel. Med spel menas t.ex. trisslott, bingolotto, kasinospel, tips, spel på hästar eller liknande och spel om pengar över Internet såsom poker eller vadslagning.

- Har du någon gång under de 12 senaste månaderna köpt lotter eller satsat pengar på spel?
- Har du senaste året haft perioder som varat två veckor eller mer, då du ägnat mycket tid åt att tänka på ditt spelande eller planerat framtida spelande?
- Har du senaste året spelat som ett sätt att fly från personliga problem?
- Har du senaste året haft en period då du om du förlorat en dag, ofta spelat igen en annan dag för att vinna tillbaka det du förlorat?
- Har ditt spelande senaste året orsakat allvarliga eller upprepade problem i någon av dina relationer med familj eller vänner?

Läs mer: Behandling av spelmissbruk och spelberoende, Kunskapsstöd med rekommendationer till hälso- och sjukvården och socialtjänsten.

Digitalt stöd och behandlingsprogram finns på [beroendecentrum.se](http://beroendecentrum.se)

## Livskvalitet

Frågor som återfinns i enkäten under rubriken livskvalitet är:

Var på skalan står du på just nu?

Vänster sida representerar sämsta tänkbara liv och höger sida bästa tänkbara liv.

Om du tänker på framtiden, på vilket steg tror du att du kommer stå om ytterligare ett år?

Vänster sida representerar sämsta tänkbara liv och höger sida bästa tänkbara liv

## Fysisk aktivitet

Vid stillasittande 7–9, 4–6 eller 3 timmar eller mindre/dag

VÄRDE	FRATEST
	Du rör på dig regelbundet. Fortsätt så! Försök att undvika stillasittande. Din träning ger dig hälsofördelar. Du blir piggare, starkare och minnet och sömnen förbättras. Din risk för sjukdomar minskar. Att du rör på dig påverkar också din vikt, blodfetter, blodtryck och blodsocker i rätt riktning.
	Du rör på dig regelbundet. Bra! Försök att öka ansträngningsgraden eller tiden du genomför din aktivitet. Försök att undvika stillasittande. All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet och sömnen kan förbättras. Din risk för sjukdomar minskar. Den bästa träningen är den som blir av och varje steg räknas.
	Du rör på dig för lite. All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet och sömnen kan förbättras. Din risk för sjukdomar minskar. Försök att få in mer rörelse i vardagen och undvik stillasittande. Den bästa träningen är den som blir av och varje steg räknas.
	Du rör på dig för lite. All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet och sömnen kan förbättras. Din risk för sjukdomar minskar. Försök att få in mer rörelse i vardagen och undvik stillasittande. Den bästa träningen är den som blir av och varje steg räknas.

## Matvanor

Den första beräkningen är en sammanfattning av alla frågorna om kost. Följande frågor bidrar i beräkningen:

- Äta regelbundet
- Fullkorn
- Nyttiga oljor och matfetter, smörgåsfetter

- Mejeriprodukter/mjölksprodukter
- Rött kött och chark
- Fisk och skaldjur
- Salt
- Fisk och skaldjur
- Fukt, grönsaker och bär
- Nötter och frön
- Godis, söta drycker, glass och bakverk

I Min hälsoplan lyfter vi fram de fyra matvanor (fullkorn, fettkvalitet, frukt och grönsaker och salt) som har mest att göra med hjärtkärlsjukdom. Men ser du och deltagaren behovet av att samtala om någon annan matvana är det bara bra.

Det finns många preferenser och värderingar som styr val av matvanor. Kultur och bakgrund spelar stor roll.

Ibland stå kostråd grundande på vetenskap i konflikt med människors egna uppfattningar.

Då skulle du kunna:

- Be deltagaren beskriva sin ståndpunkt
- Be om lov att berätta vad du fått lära dig i sambandet mellan matvanor och hälsan
- Sammanfatta och leda samtalet till något annat

### 5.4.1 Måltidsordning

Det finns inga vetenskapliga bevis för hur maten bäst ska fördelas över dagen. Många anser att de mår bra av att äta regelbundet så att blodsockret håller sig jämnt och hungern inte bli alltför stor mellan målen. Tre huvudmål och ett par mellanmål, till exempel i form av en frukt, kan vara lagom. Men mellanmål är inget måste. För den som har svårt att äta lagom kan det vara en fördel att hoppa över mellanmålen.

VÄRDE	FRATEST
	Du äter regelbundet, vilket kroppen mår bra av. Fortsätt så!
	Du äter oftast regelbundet, vilket kroppen mår bra av. Fortsätt så!
	Du äter ofta oregelbundet. Många mår bra av att äta regelbundet. Märker du någon skillnad på till exempel din ork och ditt humör de dagar du äter oregelbundet jämfört med de dagar du äter regelbundet?
	Du äter ofta oregelbundet. Många mår bra av att äta regelbundet. Märker du någon skillnad på till exempel din ork och ditt humör de dagar du äter oregelbundet jämfört med de dagar du äter regelbundet?

## 5.4.2 Fullkorn

Fullkorn innebär att hela kornet finns med i livsmedlet. Rekommendation: Cirka 70 gram fullkorn per dag för kvinnor och cirka 90 gram för män. Det motsvarar ungefär en portion havregrynsgröt och en portion fullkornspasta eller två skivor knäckebröd och en portion fullkornsbulgur

VÄRDE	FRATEST
	Du äter tillräckligt med fullkorn. Fortsätt så! Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer.
	Bra att du äter fullkorn. Fortsätt så! Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer.
	Bra att du äter fullkorn. Försök att äta det oftare. Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer.
	Du äter inte fullkorn. Fullkorn innehåller mycket näring, håller magen trim och minskar risken för typ-2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och tarmcancer. Försök att börja äta något som innehåller fullkorn om du kan. Det är bättre än inget alls.

## 5.4.3 Fettkvalitet

Omättade fetter minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Omättat fett finns främst i vegetabiliska oljor, fisk och skaldjur. Särskilt hälsosamt är rapsolja och fet fisk då de innehåller omega-3-fettsyror. Välj gärna nyckelhålmärkt matfett och bordsmargarin. Välj i första hand nyckelhålmärkta fetter.

VÄRDE	FRATEST
	Bra att du äter nyckelhålmärkta fetter och oljor. Fortsätt så! Nyckelhålmärkta fetter och oljor innehåller mer nyttigt fett och mindre salt. De har många hälsofördelar som att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
	Bra att du äter nyckelhålmärkta fetter och oljor. Fortsätt så! Nyckelhålmärkta fetter och oljor innehåller mer nyttigt fett och mindre salt. De har många hälsofördelar som att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
	Du använder oftast smör, fast margarin och eller kokosolja i matlagning. Försök att byta till nyckelhålmärkta fetter och oljor. De innehåller mer nyttigt fett och mindre salt. De har många hälsofördelar som att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.

	Du äter smör, feta bordsmargariner och eller kokosolja. Försök att byta till nyckelhålmärkta fetter och oljor. De innehåller mer nyttigt fett och mindre salt. De har många hälsofördelar som att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
--	--

#### 5.4.4 Mjolkprodukter

Mjolkprodukter innehåller mycket näring som riboflavin, vitamin B12, vitamin D och kalcium. Att välja magra produkter bidrar till att minska risken för flera sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes. Feta produkter innehåller mycket mättat fett, vilket är negativt för hälsan. Smaksatta produkter kan innehålla mycket onödigt socker. Beroende på hur mycket du äter kan två–femdeciliter mjolkprodukt per dag vara lagom.

Värde	Frastext
	Du dricker och äter mjolkprodukter som innehåller mindre fett. Fortsätt så! Att välja produkter med mindre fett kan minska risken för sjukdom.
	Du dricker och äter inte mjolkprodukter och vegetabiliska motsvarigheter. Var uppmärksam på att du får i dig tillräckligt med t.ex. kalcium, B12 och vitamin D för att täcka ditt behov.
	Du dricker och äter mjolkprodukter som innehåller mer fett. Prova något nytt. Välj produkter som innehåller mindre fett då och då. Att välja produkter med mindre fett kan minska risken för sjukdom

#### 5.4.5 Mejeriprodukter

Mejeriprodukter innehåller mycket näring som riboflavin, vitamin B12, vitamin D och kalcium. Att välja magra produkter bidrar till att minska risken för flera sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes. Feta produkter innehåller mycket mättat fett, vilket är negativt för hälsan. Smaksatta produkter kan innehålla mycket onödigt socker.

VÄRDE	FRASTEXT
	Du äter grädde och eller crème fraiches som innehåller mindre fett. Fortsätt så! Att välja produkter med mindre fett kan minska risken för sjukdom.
	Du äter inte mejeriprodukter och vegetabiliska motsvarigheter. Var uppmärksam på att du får i dig tillräckligt med t.ex. kalcium, B12 och vitamin D för att täcka ditt behov.

	Du äter grädde och eller crème fraiche som innehåller mer fett. Prova något nytt. Välj produkter med mindre fett då och då. Att välja produkter med mindre fett kan minska risken för sjukdom.

#### 5.4.6 Rött kött och charkprodukter

Det finns fördelar med att äta mindre kött och charkuterier. För hälsans skull bör du inte äta mer än högst 500 gram rött kött och chark i veckan och helst så lite chark som möjligt. Mer än ett halvt kilo rött kött och chark i veckan ökar risken för några vanliga cancersjukdomar. För miljön är det också bra att äta mindre kött. 500 gram motsvarar cirka fyra måltider med kött i veckan. Rött kött är nöt, fläsk, lamm, ren och vilt och charkuterier är exempelvis rökt skinka, bacon och korv.

VÄRDE	FRATEST
	Bra att du äter lite kött och eller charkuterier. Fortsätt så! Det mår både du och miljön bättre av. Det är viktigt att du får i dig järn, zink, vitaminer och proteiner från annan mat som bönor, ärter, linser, sojaprodukter eller fisk.
	Bra att du äter lite kött och eller charkuterier. Fortsätt så! Du kan få i dig järn, zink, vitaminer och proteiner från annan mat som bönor, ärter, linser, sojaprodukter eller fisk.
	Du äter mycket kött och eller charkuterier. Försök att äta mindre kött och charkuterier. Det minskar risken för några vanliga cancersjukdomar. Ett tips är att äta vegetariskt, fisk eller kyckling istället. Det är bättre både för dig och för miljön.
	Du äter mycket kött och eller charkuterier. Försök att äta mindre kött och charkuterier. Det minskar risken för några vanliga cancersjukdomar. Ett tips är att äta vegetariskt, fisk eller kyckling istället. Det är bättre både för dig och miljön.

#### 5.4.7 Nötter och frön

Ät gärna osaltade nötter och frön regelbundet och hellre lite varje dag än mycket på en gång. Cirka två–trematskedar per dag är lagom. Nötter minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar.

Värde	Frastext



	Bra att du äter nötter och frön. Nötter och frön innehåller många viktiga näringsämnen, som enkelomättade och fleromättade fetter, protein och många vitaminer och mineraler. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten. Att äta för mycket av något är aldrig bra. I nötter kan det finnas mögel. Ät max en–två matskedar hela linfrön per dag.
	Du äter mycket nötter och frön. Nötter och frön innehåller många viktiga näringsämnen, som enkelomättade och fleromättade fetter, protein och många vitaminer och mineraler. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten. Att äta för mycket av något är aldrig bra. I nötter kan det finnas mögel. Ät max en–två matskedar hela linfrön per dag.
	Bra att du äter nötter och frön. Försök att äta det oftare. Nötter och frön innehåller många viktiga näringsämnen, som enkelomättade och fleromättade fetter, protein och många vitaminer och mineraler. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten.
	Du äter inte nötter och frön. Om du inte kan eller vill äta nötter och frön så behöver du få i dig enkelomättade och fleromättade fetter, protein, vitaminer och mineraler på annat sätt. Trots högt energiinnehåll verkar nötter och frön bidra till att göra det lättare att hålla vikten.

#### 5.4.8 Frukt, grönsaker och bär

Ät minst 500 gram frukt och grönt varje dag. Det motsvarar två till tre frukter och två stora portioner grönsaker.

Värde	Frastext
	Bra att du äter mycket grönsaker, frukt och bär som bidrar till en god hälsa. Fortsätt så! Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Om du äter lite mer frukt och grönsaker så äter du så mycket som rekommenderas. Dessutom är det bra val för miljön.
	Bra att du äter mycket grönsaker, frukt och bär. Fortsätt så! Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Om du äter lite mer frukt och grönsaker så äter du så mycket som rekommenderas. Dessutom är det bra val för miljön.
	Bra att du äter grönsaker, frukt och bär. Försök att äta det oftare. Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Använd grönsaker i matlagningen och ät vegetariskt då och då. Dessutom är det bra val för miljön.
	Du äter inte grönsaker, frukt eller bär. Försök att äta det oftare. Det är bästa sättet att få i sig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Livsviktiga nyttigheter för att må bra och ha en god hälsa. Använd gärna grönsaker i matlagningen och ät vegetariskt då och då. Dessutom är det bra val för miljön.

### 5.4.9 Salt

Salt höjer blodtrycket. Det mesta av saltet finns i maten vi köper som ost, charkuterier och snabbmat som innehåller mycket salt. Välj därför nyckelhålmärkta produkter och minska din egen saltning på maten. Välj salt som innehåller jod.

Värde	Frastext
	Du verkar äta lite salt. Fortsätt så! Jämför olika matvarors saltinnehåll och titta efter nyckelhålmärkta produkter så hittar du mat med mindre salt. Smaka alltid innan du saltar. Mycket salt kan ge högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.
	Du verkar äta lite salt. Fortsätt så! Jämför olika matvarors saltinnehåll och titta efter nyckelhålmärkta produkter så hittar du mat med mindre salt. Smaka alltid innan du saltar. Mycket salt kan ge högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.
	Du verkar äta mycket salt. Fundera på hur mycket salt du får i dig. Jämför olika matvarors saltinnehåll och titta efter nyckelhålmärkta produkter så hittar du mat med mindre salt. Smaka alltid innan du saltar. Mycket salt kan ge högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.
	Du verkar äta mycket salt. Fundera på hur mycket salt du får i dig. Jämför olika matvarors saltinnehåll och titta efter nyckelhålmärkta produkter så hittar du mat med mindre salt. Smaka alltid innan du saltar. Mycket salt kan ge högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom.

### 5.4.10 Fisk och skaldjur

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan som huvudmål, i sallad eller som pålägg. Både fet och mager fisk är bra. Näringshalten mellan fiskarter kan variera så ät gärna olika sorters fisk och skaldjur.

Värde	Frastext
	Bra att du äter mycket fisk och skaldjur. Fortsätt så! Du får i dig livsviktiga vitaminer och fetter som D-vitamin och omega-3 och minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Variera fisksorter och välj miljömärkt för att bevara fiskbestånden i haven.
	Bra att du äter mycket fisk och skaldjur. Fortsätt så! Du får i dig livsviktiga vitaminer och fetter som D-vitamin och omega-3 och minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Variera fisksorter och välj miljömärkt för att bevara fiskbestånden i haven.
	Bra att du äter fisk och skaldjur. Försök att äta det oftare. Fisk innehåller livsviktiga vitaminer och fetter som D-vitamin och omega-3 och minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Variera fisksorter och välj miljömärkt för att bevara fiskbestånden i haven.

	Du äter inte fisk och skaldjur. Försök att äta det oftare. Att äta fisk har många hälsofördelar, som att minska risken för hjärt-kärlsjukdom. Om du inte kan eller vill äta fisk behöver du få i dig jod, selen, D-vitamin och omega-3 på annat sätt. Använd salt med jod, ät ägg, baljväxter, D-vitaminberikad mat och rapsolja.
--	---

#### 5.4.11 Godis, söta drycker, snacks, glass och bakverk

Sötsaker innehåller mest socker och näringsfattig energi. Om du äter för mycket sötsaker kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med näring utan att samtidigt få i sig för mycket energi som kan leda till för hög vikt. Övervikt ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Begränsa intaget av godis, söta drycker, snacks, glass och bakverk.

Värde	Frastext
	Du äter inte sötsaker. Fortsätt så! Socker och näringsfattig energi är inget kroppen behöver.
	Du äter lite sötsaker. Fortsätt så! Socker och näringsfattig energi är inget kroppen behöver.
	Du äter mycket sötsaker. Det innehåller mest socker och näringsfattig energi. Fundera på var, när och hur du får i dig socker. Va där det enklast att förändra? Ta gärna en frukt istället. Och kom ihåg att även små förbättringar räknas.
	Du äter mycket sötsaker. Det innehåller mest socker och näringsfattig energi. Fundera på var, när och hur du får i dig socker. Va där det enklast att förändra? Ta gärna en frukt istället. Och kom ihåg att även små förbättringar räknas.

## 5.5 Alkohol

Alkohol påverkar alltid din kropp. Någon lägre riskfri gräns för alkoholkonsumtion finns inte. Lågriskkonsumtion är att dricka mindre än tio glas per vecka och mindre än fyra glas vid ett och samma tillfälle.

Värde	Frastext
	Du dricker inte alkohol. Fortsätt så! Det är bra för din hälsa.

	Du dricker alkohol. Alkohol påverkar alltid din kropp. Hur mycket din kropp kan klara av är individuellt och varierar utifrån ditt hälsotillstånd. Någon lägre riskfri gräns finns inte.
	Ditt alkoholintag är högre än vad som är bra för din hälsa. Försök minska mängden. Desto högre alkoholkonsumtion du har desto högre är din risk för fysiska, psykiska och sociala konsekvenser. Riskerna minskar om du dricker mer sällan och i mindre mängd.
	Ditt alkoholintag är högre än vad som är bra för din hälsa. Försök minska mängden. Desto högre alkoholkonsumtion du har desto högre är din risk för fysiska, psykiska och sociala konsekvenser. Riskerna minskar om du dricker mer sällan och i mindre mängd.

## 5.6 Tobak

Tobaksfrihet är bra för din hälsa

RUBRIK	RUBRIK	RUBRIK	RUBRIK