

SJUKSKÖTERSORS  
*Samtal om*  
LEVNADSVANOR

**VID PSYKISK  
OHÄLSA HOS VUXNA**



## Sjuksköterskans roll

**Sjuksköterskan har en central roll** när det gäller att inspirera personer med psykisk ohälsa till goda levnadsvanor. Det är lika viktigt att informera om hälsosamma levnadsvanor som att bistå personen med att indentifiera ohälsosamma vanor. Sjuksköterskans uppgift blir då att främja hälsa, förebygga sjukdom och att se hela människan. Det gäller att fokusera på varje enskild persons möjlighet och förmåga, samt ge stöd till hälsosammare levnadsvanor i vardagen.


Socialstyrelsen har tagit fram nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder som ett stöd för arbetet med levnadsvanor.

## Vad innebär levnadsvanor vid psykisk ohälsa

**En person som drabbas av psykisk ohälsa** har kanske inte ork att sköta de kroppsliga behoven som att äta hälsosamt och vara fysiskt aktiv, eller att undvika tobak och ett alkoholintag som kan leda till riskbruk.

Alla mår bra av att ha hälsosamma levnadsvanor. Personer med psykisk ohälsa har en ökad risk för kroppslig ohälsa och är en högriskgrupp för att utveckla metabolt syndrom, kardiovaskulära sjukdomar och diabetes typ-2. Forskning har visat att personer med psykisk ohälsa får mindre stöd jämfört med övrig befolkning när det gäller att förändra ohälsosamma vanor.

Sjuksköterskor har ansvar att se till helheten och hela människan och därmed uppmärksamma levnadsvanor hos personer med psykisk ohälsa.



## Reflektioner från en person med långvarig psykisk ohälsa

– **Motion och hälsosammare matvanor** fick mig att må så mycket bättre både fysiskt och psykiskt. Jag har gått från att ha sjukersättning till ett arbete heltid igen, det hade jag nog inte gjort om jag inte börjat motionera.

– Så snart som möjligt efter den akuta sjukdomsfasen tycker jag att vårdpersonalen ska börja ställa frågor om levnadsvanor. Göra en nyfiken på att vilja och våga prova att förändra genom att berätta om vilka vinster en förändring av ohälsosamma levnadsvanor kan leda till.

– Det är viktigt med tät uppföljning. Att mäta och väga sig, ta blodtryck och kolla blodsocker för att visa att förändringen är "på riktigt". Fortsätt sen att följa upp en längre tid, även om det ser ut att "funka bra"

## Kunskapsstöd

**Det är en individuell process** att förändra sina levnadsvanorna, det kan ta olika lång tid och kräva varierande former av stöd. Personer med psykisk ohälsa behöver kontinuerligt stöd i förändringsprocessen. Använd de metoder som finns för rådgivande samtal. Lyssna på personens individuella behov och framsteg. Uppmuntra!

## Ordlista

**Psykisk ohälsa:** Psykisk ohälsa drabbar många människor. I begreppet psykisk ohälsa inkluderas personer med psykisk sjukdom och/eller allvarlig psykisk störning samt personer med psykiska besvär som på ett eller annat sätt påverkar hans/hennes dagliga liv och välbefinnande.

## Länktips

*FaR individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet.*  
Boken finns att ladda ner från Folkhälsoinstitutets hemsida  
<http://www.fhi.se/> Folkhälsoinstitutet

*FYSS 2008 Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.*  
Boken finns att ladda ner från Folkhälsoinstitutets hemsida.  
<http://www.fhi.se/> Folkhälsoinstitutet

*SOMRA – samtalet om riskabla levnadsvanor.*  
[www.somra.se](http://www.somra.se) Folkhälsoinstitutet

## Referenser

De Hert, M., Schreurs, V., Vancampfort, D. & Van Winkel, R. (2009).  
*Metabolic syndrome in people with schizophrenia: a review.*  
World Psychiatry, 8, 15–22.

Kilburn, A.M., Morden, N.E., Austin K., Ilgen M., McCarthy, J.F.,  
Dalack, G. & Blow, F. (2009) *Excess heart- disease- related mortality  
in a national study of patients with mental disorders: identifying  
modifiable risk factors.* General hospital psychiatry, 31, 555–563.

Newcomer, J.W. (2007). *Metabolic syndrome and mental illness.*  
American Journal of Managed Care, 13, 170–177.

Svensk sjuksköterskeförening. (2008).  
*Strategi för sjuksköterskans hälsofrämjande arbete.*  
Stockholm. Svensk sjuksköterskeförening.

Svensk sjuksköterskeförening. (2010).  
*Svensk sjuksköterskeförening om...indikatorer för hälsofrämjande arbete.*  
Stockholm. Svensk sjuksköterskeförening.

Socialstyrelsen. (2011).  
*Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.*  
Stockholm. Socialstyrelsen.