

Levnadsvanornas betydelse för hälsan

Hälsa hela livet

Uppmärksamhetsmånad
november 2026

Lokal samverkansgrupp (LSG) Levnadsvanor, Region Uppsala



Illustratör: Kjell Thorsson

Levnadsvanorna har stor påverkan på vår hälsa

Tobaksbruk och nikotinanvändning, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet står tillsammans för en stor del av uppkomsten av kroniska sjukdomar.

Den med hälsosamma levnadsvanor lever i genomsnitt 14 år längre än den med ohälsosamma levnadsvanor.

Levnadsvanorna har också stor betydelse som del i behandlingen vid de flesta sjukdomar.



Hälso- och sjukvårdens viktiga stöd

Hälso- och sjukvården har en viktig roll i att uppmärksamma levnadsvanorna hos våra patienter och erbjuda stöd till mer hälsosamma levnadsvanor.

90 % av sjukligheten i kroniska sjukdomar kan förebyggas eller förbättras genom insatser som stöttar goda levnadsvanor.

Att samtala om levnadsvanor är också en viktig del i personcentrerad vård eftersom levnadsvanorna är något som patienterna själva kan påverka.



Levnadsvanor i patientmötet

1. Uppmärksamma patienten: [Frågor om levnadsvanor \(regionuppsala.se\)](https://regionuppsala.se)
2. Erbjud råd kopplat till patientens aktuella tillstånd
3. Vid behov erbjud vidare stöd:

Tobaksbruk och nikotinanvändning

→ Tobaks- och nikotinavvänjare

Riskbruk av alkohol

→ Alkoholrådgivare

Ohälsosamma matvanor

→ Dietist

Otillräcklig fysisk aktivitet

→ Exempelvis fysioterapeut



Detta händer under november månad:

Föreläsningar:

- Tre kunskapshöjande webinarium med fokus på olika stadier i livet; Äldre, Vuxna och Barn och ungdomar
- Halvdagsutbildning på Akademiska sjukhuset: Mer än medicin – levnadsvanor i cancervården för personal som möter patienter med cancer.

Material att beställa:

- Affischer för mottagningsrum som tydliggör när patienter har risk för ohälsosamma levnadsvanor.
- Foldrar att använda i mötet med patienten.

Information till patienter och invånare:

- Filmer om levnadsvanor visas väntrums-tv.
- Läns gemensam kampanj Unga och nikotin som riktar sig till befolkningen, vecka 42-45.

Information till personal:

- Samverkanswebben: [Hälsa hela livet – Uppmärksamhetsmånad](#)
- Mejlutskick till verksamheterna via olika nätverk och chefsbrev.

Digitala föreläsningar

Hälsa hela livet

Äldre, 4 november 14.00-16.00

- *Kan hälsosamma matvanor förebygga demens?* Josefin Edwall Löfvenborg, Ulrika Ericson, Risk-och nyttovärderare, Livsmedelsverket.
- *Nya kostråd för äldre*, Susanna Kugelberg, Handläggare, Livsmedelsverket.
- *Våga fråga!* Personcentrerade samtal med äldre om alkohol.
- Exempel på samverkan mellan Region Uppsala och länets kommuner kring alkohol och äldre.

Vuxna, 11 november 14.00-16.00

- *Snus, nikotin och hälsoeffekter –vad vet vi?* Lena Lönnberg, Verksamhetsutvecklare/Biträdande forskare, CIFU Forskning, Region Västmanland.
- *Nu införs Riktade hälsosamtal för 40-åringar i Region Uppsala!*
- *Unikt för Region Uppsala – Friskvårdslotsen och Motioniuppland.se*

Barn och ungdomar, 24 november 14.00-16.00

- *Alla barns rätt till ett aktivt och hälsosamt liv*, Matti Leijon, Folkhälsovetare, Kommunal & regional samverkan, Generation Pep.
- *Nutritionsuppföljning hos barn efter avslutad onkologisk behandling*, projekt RCC Mellansverige.
- *Vi måste agera för våra unga!* Länsövergripande samarbete kring nikotin och tobak.
- Exempel från verksamheter inom regionen som arbetar med levnadsvanor för barn och unga.

Varmt välkommen att anmäla dig!

Du kan anmäla dig till enstaka eller alla föreläsningarna. (Föreläsningarna kommer gå att ta del av i efterhand vid anmälan).

Frågor: karin.kauppi@akademiska.se

[Anmäl dig här](#)





Föreläsningar på plats

Mer än medicin – levnadsvanor i cancervården

Tobaks- och nikotinbruk, matvanor, alkoholkonsumtion och fysisk aktivitet påverkar både hälsa, välmående och i vissa fall behandlingsresultat. Välkomna till en eftermiddag för att fylla på med kunskap, få inspiration och tillsammans reflektera över hur vi kan stärka arbetet med hälsosamma levnadsvanor inom cancervården.

Målgrupp: All personal vid Akademiska sjukhuset och Lasarettet i Enköping som möter patienter med cancer.

Tid och plats: Tisdag 10 november klockan 12–15.30 i Hagbergrummet, ingång 100, plan 2, Akademiska Sjukhuset

Program

12.00: Lunchwrap och kaffe

12.30: Inledning och välkomna, Emelie Bergstrand, cancersamordnare, sjuksköterska

- Tobak, nikotin och hälsoeffekter, Karin Kauppi, vårdutvecklare/dietist
- Att prata om alkohol, Sölvi Vejby, sjuksköterska
- Att främja fysisk aktivitet, Helena Igelström, docent, fysioterapeut
- Matens dubbla roll vid cancerbehandling, Karin Kauppi
- Dokumentation av levnadsvanor, Vesna Trutina Galic, vårdutvecklare, vårddokumentation, sjuksköterska
- Sammanfattning och avslutning

[Anmäl dig här](#)

Nytt material; Affischer för personal

Stöd till bedömning Levnadsvanor

Tobak/nikotin

Risk:

Nikotin är starkt beroendeframkallande och flera av hälsoskema med tobaksprodukter gäller även för nikotinus och e-cigaretter.

Råd:

Det bästa för hälsan är att helt avstå tobak och nikotin.

Åtgärd:

Erbjud remiss till tobaks- och nikotinavvänjare eller hänvisa till Slutastödet ringen 020-84 44 48.

Avstå från alla former av tobak och nikotin.



Fysisk aktivitet

Risk:

Under 150 aktivitetsminuter i veckan innebär otillräcklig fysisk aktivitet och ger ökad risk för ohälsa.

Råd:

- All rörelse räknas.
- Rör sig minst 150-300 minuter per vecka, t.ex. raska promenader.
- Muskelstärkande träning, med fokus på de stora muskelgrupperna, minst två dagar i veckan.
- Res sig en gång i halvtimmen.

Åtgärd:

Erbjud fysisk aktivitet på recept (Får) alternativt kontakt med fysioterapeut vid otillräcklig fysisk aktivitet.

Att röra sig minst
150
minuter i veckan
rekommenderas.



Alkohol

Risk:

Ingen alkoholkonsumtion är helt riskfri.

Risikbruk av alkohol:

- 10 standardglas eller fler i veckan.
- 4 standardglas eller fler vid ett tillfälle i månaden eller oftare.
- Lågt risikubruk gäller för äldre.
- Barn, ungdomar och gravida bör avstå alkohol.

Råd:

Personer med risikbruk rekommenderas minska sitt alkoholkonsumtion.

Åtgärd:

Erbjud stöd på mottagningen/avdelningen, remiss till vårdcentral eller hänvisa till Alkoholhjälpen 020-84 44 48.

Risikbruk:

10 eller fler standardglas i veckan.

4 standardglas/tillfälle en gång i månaden eller oftare.



Matvanor

Risk:

Ohälsosamma matvanor är en av de största riskfaktorerna för ohälsa och sjukdom. Kostindex 0-4 poäng indikerar hög risk. Kostindex 5-8 indikerar medelhög risk.

Råd:

Uppmärksamma matvanornas betydelse för hälsa och påverkan på aktuell sjukdom. Använd Livsmedelsverkets kostråd.

Åtgärd:

- Erbjud dietistkontakt vid:
- Kostindex 0-4.
- Kostindex 5-8 utifrån individuell bedömning, diagnos och riskfaktorer.
- Vid behov av nutritionsbehandling.

Ät frukt,
gränsaker och
fullkorn varje
dag.



Otvärlig viktminskning eller ätvarigheter kan innebära risk för undernäring.

Minska risken för komplikationer i samband med kirurgi

Tobak/nikotin

Risk:

Rökning i samband med operation ökar risken för komplikationer med cirka 50 procent.

Råd:

Avstå rökning **minst 4, helst 8 veckor före och efter** operation. Vissa operationer kräver total nikotinfrihet.

Nikotin gör att blodkärlen drar ihop sig och kroppen läker sämre.



Åtgärd:

Erbjud kontakt med tobaks- och nikotinavvänjare eller hänvisa till Slutastödet ringen 020-84 44 48.

Alkohol

Risk:

Vid risikbruk av alkohol ökar risken för komplikationer med cirka 50 procent. Ingen alkoholkonsumtion är riskfri.

Råd:

Alla rekommenderas avstå från alkohol **minst 4, helst 8 veckor före och efter** operation omvärt hur mycket man dricker.

Åtgärd:

Erbjud stöd på mottagningen/avdelningen, remiss till vårdcentral eller hänvisa till Alkoholhjälpen 020-84 44 48.

Risikbruk:

4 standardglas/tillfälle en gång i månaden eller oftare.



10 eller fler standardglas i veckan.

Fysisk aktivitet

Risk:

Under 150 aktivitetsminuter i veckan innebär otillräcklig fysisk aktivitet.

Råd:

God kondition underlättar återhämtning och förebygger komplikationer. Var så fysiskt aktiv som det går. Det är bra att res sig en gång i halvtimmen och gärna röra sig 30 minuter per dag, till exempel promenera.

Åtgärd:

Erbjud rådgivande samtal och vid behov skriv fysisk aktivitet på recept. Erbjud kontakt med fysioterapeut vid behov.

Under

150
aktivitetsminuter
i veckan innebär
otillräcklig fysisk
aktivitet.



Undernäring

Risk:

- Lågt BMI (BMI < 20 upp till 70 år eller BMI < 22 över 70 år).
- Ovillig viktminskning.
- Ätvarigheter.

Råd:

Före och efter operation är det extra viktigt med näring och hälsosam mat. Det ger bättre läkning och minskar risken för smittor.

Åtgärd:

Erbjud kontakt med dietist.



Otvärlig viktminskning eller ätvarigheter innebär en risk för komplikationer.

Efter 70 år
ålder kan BMI under
22
ge risk för
komplikationer.

Upp till 70 år
ålder kan BMI under
20
ge risk för
komplikationer.

Foldrar att använda i patientmötet



[Material att beställa och ladda ner \(regionuppsala.se\)](https://regionuppsala.se)

Nytt material:

Patientfolder

Folder att använda i patientmötet med unga som använder alkohol och/eller nikotin.

Så påverkar nikotin och alkohol dig som är ung



Illustration: Maria Gustavsson

Länsövergripande kampanj

Unga och nikotin

Syfte att stärka vuxna i barns och ungas närhet att:

- sätta tydliga gränser kring nikotinanvändning
- föra öppna och respektfulla samtal om nikotin
- öka sin kunskap om riskerna med vitt snus och vejp

Målet är att ge barn och unga bättre förutsättningar att fatta hälsosamma beslut och bidra till en nikotin- och tobaksfri uppväxt.

Kampanjen pågår under vecka 42–45 hösten 2026.

Hjälp gärna till att sprida informationen inom era verksamheter!



Länk till [kampanjmaterial](#)

Ny sida på 1177

[Vitt snus och vejp påverkar din hälsa](#)

Filmer på Väntrums-TV

Länkar till filmerna:

- [Tobak – Det är aldrig försent](#)
- [Animerad kortfilm om vitt snus, format 16:9 \(youtube.com\)](#)
- [Alkohol – Vi kan hjälpa dig](#)
- [Matvanor – Matens betydelse för din hälsa](#)
- [Fysisk aktivitet – Rörelse är livsviktigt](#)



Samverkanswebben

- Information om arbetet med levnadsvanor
- Material och stöd i arbetet
- Föreläsningar och utbildningar

Informationssida om
uppmärksamhetsmånaden:

[Hälsa hela livet -
Uppmärksamhetsmånad](#)

**Grundutbildning i Pingpong för arbetet
med levnadsvanor uppdaterad:**
Hälsosamma levnadsvanor



Region Uppsala Samverkanswebben

Samverkanswebben / För vårdgivare / Kunskapsstöd / Hälsosamma levnadsvanor

Hälsosamma levnadsvanor

Uppläsning Dela sidan

Hälsoriktigt arbete ska genomsyra hela hälso och sjukvården. Levnadsvanor påverkar sjukdomstillstånd och hälsa och innefattar alkoholvanor, fysisk aktivitet, matvanor samt tobaks- och nikotinbruk.

Enligt patientlagen har patienten rätt att få veta hur levnadsvanor påverkar hälsotillståndet och vilka metoder som finns för vård och behandling. Arbetet med levnadsvanor utgår från Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Samtad information finns i Region Uppsalas kunskapsunderlag.

Tillsammans arbetar vi för att integrera det hälsoriktade arbetet inom hela Region Uppsala. Vi erbjuder utbildningar, informationspridning, handledning och metodutveckling som stöd i arbetet.

Stöd i arbetet med levnadsvanor →

- Matvanor →
- Alkohol →
- Tobak och nikotin →
- Fysisk aktivitet, Färd och friskvårdslös →

Nätverk →
Nätverk för hälsokoordinatorer, diplomerade tobaks- och nikotinvänjare och alkoholpreventivt arbete.

Material att beställa eller ladda ner →
Beställ broschyren och annat arbetsmaterial.

Föreläsningar och utbildningar →
Logga in i utbildningsportalen och hitta aktuella föreläsningar.

Ta del av goda exempel
Se inspirationsfilmer om det hälsofrämjande arbetet.

- Stenhagen vårdcentral (streamio.com) →
- Årsta vårdcentral (streamio.com) →
- Akademiska sjukhuset (streamio.com) →
- Ulfuna vårdcentral (streamio.com) →



Hur kan vi uppmärksamma
levnadsvanorna inom vår
verksamhet?



Illustratör: Kjell Thorsson

Tips:

Nationell grundutbildning

Levnadsvanor – fakta
och arbetssätt i vården

STARTA UTBILDNINGEN



[Levnadsvanor – fakta
och arbetssätt i vården](#)

Kontakt

Akademiska sjukhuset

[Karin Kauppi](#), vårdutvecklare,
Kvalitetsutvecklingsenheten

Lasarettet i Enköping

[Cecilia Söderberg](#), verksamhetsutvecklare,
Ledningskontoret

Nära vård och hälsa

[Malin Larhammar](#), verksamhetsutvecklare
Akademiskt primärvårdscentrum (APC) - Utveckling



Illustrator: Kjell Thorsson