



# Samtale om helbred og livsstilssygdomme

Du får tilbudt denne samtale, fordi en undersøgelse af dit fysiske helbred har vist, at du enten har eller er i risiko for at få én eller flere af de såkaldte livsstilssygdomme.

Livsstilssygdomme kan medføre alvorlige komplikationer. Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på, hvordan sygdommene kan forebygges.

Ved at ændre på nogle af dine vaner i dagligdagen kan du selv gøre noget for at undgå, at sygdommene udvikler sig.

Det er din kontaktperson/behandler, der står for samtalen.

## FORMÅL MED SAMTALEN

Samtalen har flere formål:

- At give dig mere viden om livsstilssygdomme og risikofaktorer.
- At vejlede dig om, hvad du kan gøre for at forebygge sygdom eller forværring af sygdom.
- At undersøge din motivation for at komme i gang med at ændre på nogle af dine vaner.

### Din livsstil er vigtig

Du kan styrke dit helbred med gode vaner i forhold til blandt andet kost og motion. Rygning og en hverdag uden fysisk aktivitet vil omvendt øge risikoen for at udvikle livsstilssygdomme.

I samtalen følger vi op på, hvad det især er, der belaster dit helbred, og du får inspiration til, hvordan du kan få flere sunde vaner og aktiviteter ind i din dagligdag.

Efter samtalen kan du få hjælp til at komme i gang med nogle af de aktiviteter, vi har talt om.

## SÅDAN FOREGÅR SAMTALEN

I samtalen tager vi udgangspunkt i de såkaldte KRAM-faktorer:

- Kost
- Rygning
- Alkohol og stoffer
- Motion.

Vi taler om de emner, der er relevante i din situation, så måske er der ikke behov for at tale om det hele.

Du kan selv have stor indflydelse på, hvordan KRAM-faktorerne påvirker dit helbred. Det får du mere at vide om ved samtalen.

## VANER OG LIVSSTIL (KRAM)

### Kost

Vejer du for lidt eller for meget, ser vi nærmere på, hvad du spiser og drikker i din dagligdag. Vi taler om de officielle kostråd, og du bliver vejledt om, hvordan du kan sammensætte dine måltider, så de passer med dit energi- og proteinbehov. Har du brug for at tabe dig, taler vi om, hvordan du kan få mere motion ind i din dagligdag (se mere på side 2).

### Rygning

Ryger du, undersøger vi dit forbrug: Hvor meget ryger du, hvad betyder det for dig, og hvordan påvirker det dit helbred?

Er du motiveret for det, bliver du vejledt om, hvordan du kan nedsætte dit forbrug eller helt at stoppe med at ryge.

### Alkohol og stoffer

Sundhedsstyrelsen har sat tal på, hvor mange genstande man højst bør drikke om ugen. Har du et

større forbrug, undersøger vi, hvordan alkohol påvirker din hverdag, og om der er et mønster i dine vaner.

På samme måde forholder vi os til et eventuelt forbrug af stoffer, der kan gøre det svært at behandle din psykiske lidelse. Er du motiveret for at nedsætte eller stoppe dit forbrug, bliver du vejledt om, hvad du kan gøre.

### Motion

Ved behov taler vi om, hvordan du kan få mere motion og bevægelse ind i din dagligdag: Hvilke aktiviteter vil være realistiske og give mening for dig?

Det er vigtigt at bruge sin krop. Ved at være fysisk aktiv kan du forebygge livsstilssygdomme eller forværring af sygdom.

#### Forebyg sygdomme ved at ændre din livsstil

- Spis sundt og varieret.
- Gør motion til en del af din dagligdag.
- Hold øje med din vægt og dit taljemål.
- Hold igen med alkohol.
- Undgå rygning og stoffer.

Det er 5 gode leveregler, der kan styrke både dit fysiske og psykiske velbefindende.

## LIVSSTILSSYGDOMME

Under samtalen får du mere viden om de livsstilssygdomme, der belaster dit helbred. Vi taler om, hvad der skal til for at forebygge, at sygdommene udvikler sig eller forværres.

Det kan være relevant at få talt om nogle af disse sygdomme og tilstande:

### Metabolisk syndrom

Metabolisk syndrom er en tilstand, hvor forskellige advarselstegn viser, at der er øget risiko for at udvikle livsstilssygdomme.

Har du forhøjet blodtryk, et højt BMI og taljemål eller et højt indhold af kolesterol og sukker i blodet, kan

det være tegn på, at du er på vej til at udvikle fx diabetes eller hjerte-kar-sygdomme.

### Kolesterol

Kolesterol er et fedtstof, der føres med blodet rundt i kroppen. Er der meget kolesterol i blodet, øger det risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Kostændringer, vægttab og motion kan reducere indholdet af kolesterol i blodet.

### Diabetes

Et højt sukkerindhold i blodet kan være tegn på diabetes. Sukkerindholdet kan reduceres ved hjælp af livsstilsændringer, fx kostændringer og øget fysisk aktivitet.

En velreguleret diabetes mindsker risikoen for følgesygdomme og komplikationer.

### Forhøjet blodtryk

Forhøjet blodtryk belaster hjertet og øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Blodtrykket kan sænkes med medicin, men kan også reguleres ved hjælp af livsstilsændringer, fx sundere kost og mere motion.

### KOL - kronisk obstruktiv lungesygdom

KOL kan ikke helbredes, men nogle af de gener, sygdommen medfører, kan lindres noget. Rygestop samt mere fysisk aktivitet og træning kan hjælpe. Der kan også være behov for medicinsk behandling.

#### Din motivation er vigtig

Tro på, det kan lykkes at ændre din livsstil. Tal med din behandler/kontaktperson om, hvad der kan motivere dig.

Sæt ord på fordele og ulemper: Hvad vil du opnå, og hvad må du give afkald på?

Vej plusser og minusser op mod hinanden og træf en beslutning ud fra det.



## AFSLUTNING AF SAMTALEN

Vi runder samtalen af med at lave nogle aftaler om, hvad der nu skal ske:

- **Inddragelse af læge**

Vi aftaler, om den læge, der er ansvarlig for din behandling, skal inddrages. Lægen kan tage stilling til, om der er behov for yderligere undersøgelse eller behandling.

- **Motivation og støtte**

Vi konkluderer på, om du er parat til at ændre på din livsstil. Vi aftaler, hvordan du kan komme i gang, og om du har brug for, at nogen hjælper dig.

- **Aktiviteter under indlæggelse**

Er du indlagt på et sengeafsnit, har du mulighed for at afprøve fx forskellige former for motion. Det kan personalet hjælpe dig med.

- **Hjælp til at gøre brug af sundhedstilbud i din kommune ('aktiv overlevering')**

Inden du afslutter dit forløb i Psykiatrien, kan din kontaktperson/behandler hjælpe dig med at blive tilmeldt et eller flere sundhedstilbud i den kommune, hvor du bor. Det kalder vi for 'aktiv overlevering'.

Kommunen har fx tilbud om motion, rygestop-kursus eller misbrugsbehandling.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

### [Sundhed.dk/sundhedstilbud](https://sundhed.dk/sundhedstilbud) - information om sundhedstilbud i din kommune

Klik ind på "Nordjylland" - og find navnet på den kommune, du bor i. Der finder du en oversigt over de tilbud, der er inden for forebyggelse og sundhedsfremme.

### [Patienthåndbogen.dk](https://patienthaendbogen.dk) – information om livsstilssygdomme og KRAM-faktorer

Søg fx på kost, rygning eller metabolisk syndrom.



#### Kontakt

Din kontaktperson/behandler kan svare på spørgsmål om samtalen.