



Livsstilscentrum



Ljusdal
Järvsö-Färila



Livsstilscentrum är till för patienter som vill förändra sina levnadsvanor

- **Alkoholvanor**
- **Tobak**
- **Matvanor**
- **Fysisk aktivitet**



Ohälsosamma matvanor, otillräcklig fysisk aktivitet, riskbruk av alkohol och tobaksbruk bidrar till en ökad sjukdomsburda

Hälso- och sjukvården bör erbjuda effektiva åtgärder för dessa fyra ohälsosamma levnadsvanor

Att förebygga sjukdomar ska vara en självklar del av hälso- och sjukvårdens arbete

Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor Socialstyrelsen

- **Rekommendationer om åtgärder vid ohälsosamma levnadsvanor**
- **Stimulera hälso- och sjukvårdspersonal till att använda vetenskapliga och utvärderade metoder**



Prevention

- **Hälsosamma levnadsvanor kan förebygga 80% av all kranskärslsjukdom och stroke samt 30% av all cancer**
- **Hälsosamma levnadsvanor kan förebygga eller fördröja utvecklingen av typ 2 diabetes**
- **Även den som redan är sjuk kan snabbt göra stora hälsovinster med förbättrade levnadsvanor**

Kontakt livsstilscentrum

Catrine Wästholt distriktssköterska Järvsö-Färila 070-1865295

Jennie Persson distriktssköterska Ljusdal 0651-17020

- Internmeddelande
- Remiss
- Telefon (tisdagar)
- 1177.se
- Uppmana gärna patienten att själv ta kontakt

