



LEV-projektet: Forskning och utveckling i syfte att förstå och bidra till hälsosammare levnadsvanor för alla



Bakgrund:

Levnadsvanor påverkar psykisk och fysisk hälsa för alla människor. Socialstyrelsen betonar vikten av att alla inom hälso- och sjukvård prioriterar det förebyggande och behandlande arbetet med ohälsosamma levnadsvanor, men det saknas ofta evidensbaserade metoder.

Personer med fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning har som grupp färre hälsosamma levnadsvanor och mer ohälsa, och är därför en prioriterad grupp i nationella riktlinjer och vårdprogram för ohälsosamma levnadsvanor. Det är en grupp som i lägre grad nås av hälso- och sjukvårdens allmänna hälsofrämjande insatser, och som ofta behöver ett mer individanpassat stöd. För att erbjuda en metod för det har Habilitering & Hälsa i Region Stockholm utvecklat ett transdiagnostiskt, interprofessionellt material avsett för flera vårdmiljöer. Lev ger verktyg för kartläggning, psykoedukation, motivation, individuellt stöd och uppföljning av levnadsvanor för personer med eller utan funktionsnedsättning.

Lev-projektet har pågått i tre år och visar lovande resultat i pilotstudier och pågående datainsamling. Lev har utvecklats tillsammans med brukare och olika vårdprofessioner i olika vårdmiljöer. Ett särskilt mål har varit att göra verktygen och insatserna genomförbara och effektiva för personer med varaktiga funktionsnedsättningar.

Detta ingår i Lev-plattformen:

- Screeningverktyget **Lev-s** (33 frågor om 10 olika levnadsvanor). Se hur resultatet presenteras i Figur 1 nedan.
- Individuell intervention för hälsosammare levnadsvanor (**Lev-i**). Tre behandlingssteg innehållande psykoedukation, målsättning, motiverande intervju, analys, stöd i genomförandet, samverkan med extern hälso- och sjukvård samt civilsamhället, långtidsuppföljning.
- För att förenkla implementering finns **behandlarutbildning, manualer, arbetsbok** för deltagaren, samt färdigt material för hela insatsen inklusive **filmer**.
- Inspiration och stöd från andra i liknande situation har efterfrågats i våra förstudier. Därför utvecklar vi nu även en gruppinsats (**Lev-g**). Tre gruppssessioner bygger på delvis samma innehåll som den individuella versionen men ges i grupp som ett första steg i en stegvis vårdmodell. Gruppinsatsen möjliggör förutom hantering av större vårdflöden, möjlighet för samverkan mellan deltagare. Vi tror att Lev-g kan vara en bra start som för vissa följs upp av Lev-i.

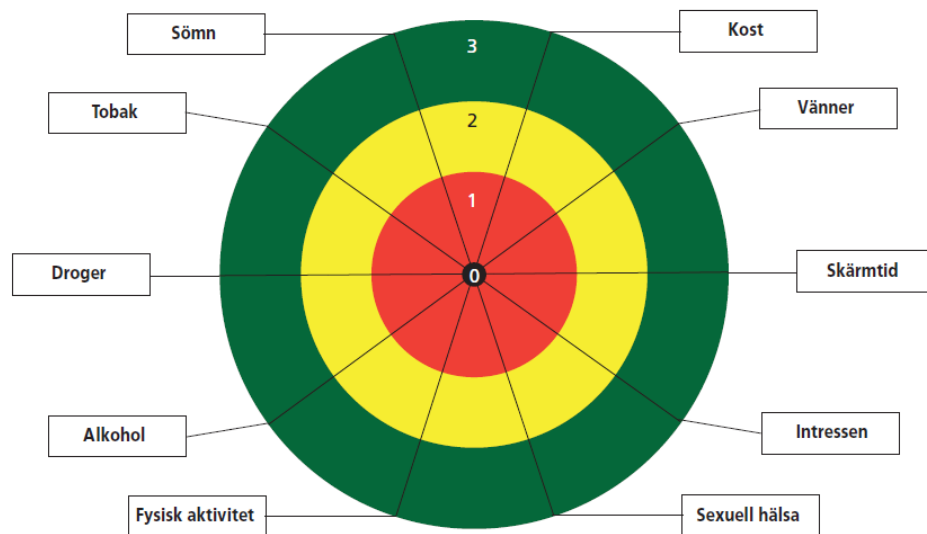
Vi behöver din hjälp för att vi ska nå längre

För att kunna erbjuda ett systematiskt utvärderat och väl underbyggt material under lång tid framöver behöver vi ha ett fortsatt brett samarbete med olika verksamheter och intressenter. Just nu behöver vi hjälp med följande:

- Rekrytering av personer (över 18 år) med varaktiga funktionsnedsättningar till en pågående internetbaserad enkätstudie. I den kartlägger vi levnadsvanor, livskvalitet och vilket stöd man får idag av hälso- och sjukvård. **Det är nu särskilt viktigt att vi får in svar från personer med olika funktionsnedsättningar. Sprid länken nedan:**
 - [Deltagare till studie sökes - Vill du delta i en studie som undersöker levnadsvanor hos vuxna med och utan funktionsnedsättning? | Karolinska Institutet Nyheter \(ki.se\)](#)
- Enheter/organisationer som vill delta i en randomiserad kontrollerad studie av Lev-i (den individuella insatsen) med start 2024. Vi söker enheter som jobbar med patientgrupper som har varaktiga funktionsnedsättningar. Behandlare kan vara från alla olika hälso- och sjukvårdsprofessioner. Deltagare som får Lev-i ska vara över 18 år och ha någon form av varaktig funktionsnedsättning och kunna delta på egen hand. I utbyte får enheten gratis utbildning och rätten att använda Lev-materialet.

Kontakt

Om du har frågor går det bra att vända sig till Douglas Sjöwall, forskare verksam vid Habilitering & Hälsa samt Karolinska Institutet. Douglas.sjowall@regionstockholm.se.



Figur 1. Deltagarens poäng varierar mellan 0-3 för varje område. Poängen markeras längst strecket till varje levnadsvana. Grönt = att man ligger på en nivå som bidrar till psykiskt och fysiskt välbefinnande. Gult = att man skulle kunna må bättre nu och i framtiden om man gjorde förändringar. Rött = att den levnadsvanan sannolikt orsakar eller kommer orsaka psykisk eller fysisk ohälsa i framtiden.