

Manual Cosmic –Levnadsvanor

Syfte

Manualen beskriver hur dokumentation av levnadsvanor ska ske i Cosmic.

Manualen omfattar arbetet med tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor. Sökord samt sökordsval är generiska och är i första hand avsedd att användas för personer över 18 år. Sökord och sökordsval kan i många fall vara lämpliga att användas även för personer under 18 år. Bedömning och rekommenderade åtgärder kan dock variera.

För mer information se: [Levnadsvanor - 1177 för vårdpersonal](#)

Samtalsunderlag

Frågor om levnadsvanor kan med fördel fyllas i av patienten innan besöket. På så vis hinner patienten själv reflektera över sina svar och sin motivation.

- Frågor om levnadsvanor kan skickas som ett elektroniskt formulär.
[Vårdgivarwebben - Digitala patientformulär](#)
- Frågor om levnadsvanor kan även lämnas ut i pappersform
exempelvis i väntrum eller i samband med provtagning.

[Samtalsunderlag levnadsvanor](#)

[Stöd tolkning samtalsunderlag levnadsvanor](#)

Dokumentation

Dokumentation sker strukturerat under sökord Levnadsvanor med underliggande sökordsstruktur. Sökordet levnadsvanor finns i de flesta journalmallar för besök. Sökordsstrukturen möjliggör dokumentation av enstaka levnadsvanor eller flera, beroende på relevans för besöket.

- **Klicka på sökord> Levnadsvanor**
- **Klicka på ringen vid beskrivningen Anamnes och stöd under sökordet Levnadsvanor> dynamisk sökordsstruktur för levnadsvanor vecklas då ut.**

Dynamisk sökordsstruktur innebär att sökorden fälls ut allt eftersom vid dokumentation. Vårdgivaren avgör hur mycket som är relevant att dokumentera vid aktuellt besök. Fritextrutor kan användas som ett

komplement men viktigt att tänka på är att fritext inte genererar utdata. Dokumenterad bedömning status, erbjudna (ja/nej) samt genomförda åtgärder under sökordet Levnadsvanor speglas även till Gemensamma dokument.

Sökord Korrespondens

Väl Se inkomna svar från formulär om patienten svarat på frågor om levnadsvanor via elektroniskt formulär som finns i journalen, se rubrik samtalsunderlag. Fokusera därefter på att dokumentera bedömning samt erbjuda och vidtagna åtgärder.

Sökord för bedömning

Dokumentera samlad bedömning. Stöd för bedömning kan genomföras med indikatorfrågor (frågor om levnadsvanor i journal/formulär) eller mer omfattande bedömningsinstrument. Gränsvärden för när en levnadsvana klassas som ohälsosam kan dock variera beroende på tillstånd.

- **Levnadsvanor> Tobak:**

bedömning är detsamma som först frågan. Om patienten tidigare använt eller använder tobaks- eller nikotinprodukter vecklas följdfrågor ut automatiskt). Dagligt tobaks- eller nikotinbruk bör följas av åtgärd.

- **Levnadsvanor>Alkohol:**

dricker ej alkohol, riskbruk, ej riskbruk, beroende

Gränsen för ohälsosamt bruk, riskbruk, motsvaras 10 standardglas eller mer per vecka.

- **Levnadsvanor>Matvanor:**

ohälsosamma matvanor, mindre hälsosamma matvanor, hälsosamma matvanor, risk för undernäring. Hälsosamma matvanor motsvarar 9-12 poäng. Stödtext för innebörd finns under respektive sökordswal.

- **Levnadsvanor>Fysisk aktivitet:**

Aldrig, mycket låg nivå, låg nivå, måttlig nivå, tillräcklig nivå, högre nivå.

Tillräcklig nivå motsvarar 150–300 aktivitetsminuter per vecka.

Sökord för frågor om levnadsvanor

För tobak- och nikotinprodukter, se under sökord för bedömning

- **Levnadsvanor>Frågor om alkoholvanor:**

Klicka på ringen. En fråga om konsumtion. Om patienten svarar att hen dricker alkohol varje månad eller vecka vecklas följdfrågor ut.

- **Levnadsvanor>Frågor om matvanor:**

Klicka på ringen. Fyra frågor om matvanor samt stöd för beräkning (Summa matvanor) för kostpoäng. För ytterligare stöd till samtal och bedömning finns tre kompletterande följdfrågor används, dessa genererar inga poäng.

- **Levnadsvanor>Frågor fysisk aktivitetsnivå:**

Klicka på ringen. Fält för att fylla i antalet minuter fysisk träning per vecka samt antalet minuter vardagsmotion per vecka vecklas ut. Eftersom aktivitetsminuter beräknas olika beroende på om det är fysik träning eller vardagsmotion finns stöd för beräkning (Summa fysisk aktivitet). För ytterligare stöd till samtal och bedömning finns frågor om tid stillasittande som kompletterande fråga. Denna fråga genererar inga poäng.

Sökord Information/undervisning

- **Levnadsvanor>Information/undervisning**

Förutsätter att patienten erbjudits stöd. Den åtgärd som anges för respektive levnadsvana ex. ”Rekommenderas förändrande tobaksvanor, tackar ja till kvalificerat rådgivande samtal” är den åtgärd som rekommenderas för respektive levnadsvana enligt nationella riktlinjer. Om patienten tackar nej till stöd, oavsett vilken åtgärd så dokumenteras det.

Sökord Åtgärd

- **Levnadsvanor>Åtgärd**

Dokumentation av åtgärd förutsätter att åtgärd har gjorts under aktuellt besök.

Enkla råd, gärna kopplat till symtom/diagnos för aktuell patient, ges oftast i samband med upptäckt av ohälsosam levnadsvana. Enkla råd omfattar max 5 minuter.

För rådgivande och kvalificerat rådgivande samtal ska det finnas tid/utrymme för längre samtal samt planering av uppföljande kontakt vid ett eller flera tillfällen för aktuell levnadsvana. Åtgärden innebär även en högre ämneskompetens hos vårdgivaren, ex. stöd att sluta röka/uppehåll av tobak inför operation hos utbildad tobaksavvänjare.

Levnadsvanor> Åtgärd är kopplat till sökordet **Diagnos/åtgärds kod**.

Om du dokumenterar åtgärd under **Levnadsvanor>Åtgärd** så får du per automatik förslag på rätt åtgärds kod när du kommer till sökordet **Diagnos/åtgärds kod**.