

DIKTERINGSSTÖD FÖR LÄKARE VID DOKUMENTATION AV LEVNADSVANOR I CAMBIO COSMIC (Vuxna)

TOBAK	FYSISK AKTIVITET	ALKOHOL	MATVANOR
<p>Ett val för rökvanor och ett val för snusvanor</p> <p>Har aldrig varit rökare</p> <p>Har slutat röka för mindre än 6 månader sedan</p> <p>Har slutat röka för mer än 6 månader sedan</p> <p>Röker dagligen</p> <p>Har aldrig varit snusare</p> <p>Har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan</p> <p>Har slutat snusa för mer än 6 månader sedan</p> <p>Snusar dagligen</p>	<p>Aldrig 0 min vecka ELLER FASTA-skalan: 0–3 poäng)</p> <p>Mycket låg nivå Mindre än 30 min/vecka vardagsmotion ELLER FASTA-skalan: 4 poäng</p> <p>Låg nivå 30 min/vecka vardagsmotion eller 15 minuter fysisk träning ELLER FASTA-skalan: 5–6 poäng</p> <p>Måttlig nivå 90–150 min/vecka vardagsmotion eller 45–75 min fysisk träning ELLER FASTA-skalan: 7 poäng</p> <p>Tillräcklig nivå 150 min/vecka vardagsmotion eller 75 min fysisk träning ELLER FASTA-skalan: 8–11 poäng</p> <p>Högre nivå Minst 180 min fysisk aktivitet per vecka varav minst 30 min fysisk träning (FASTA-skalan: 12–19 poäng.</p>	<p>Dricker ej</p> <p>Ej riskbruk alkohol Man/kvinna <14/9 standardglas per vecka eller <5/4 standardglas per tillfälle 1 ggr/månad ELLER Audit-C poäng motsvarande för: man 0–4 poäng, kvinna 0–3 poäng</p> <p>Riskbruk alkohol Man/kvinna ≥14/9 standardglas per vecka eller ≥5/4 standardglas per tillfälle 1 ggr/månad ELLER Audit-C poäng motsvarande för: man 5–12 poäng, kvinna 4–12 poäng ELLER om bruket på annat sätt medför risk</p> <p>Beroende av alkohol Beroende innebär oförmåga att styra intaget trots konsekvenser</p>	<p>Ohälsosamma matvanor Kostindex 0–4 poäng ELLER utifrån kostanamnes</p> <p>Hälsosamma matvanor Kostindex 9–12 poäng ELLER utifrån kostanamnes</p> <p>Mindre hälsosamma matvanor Kostindex 5–8 poäng</p> <p>Risk för malnutrition Kan bedöms baserat på uppgifter om viktförändring, BMI och ätsvårigheter.</p>
	<p>FRÅGOR OM FYSISK AKTIVITET (fasta val för bedömning enligt FASTA-skala)</p>	<p>FRÅGOR OM ALKOHOL (Audit-C)</p>	<p>FRÅGOR OM MATVANOR (Kostindex - poänggivande frågor)</p>
<p>Dokumentera bruk av e-cigarettor och vattenpipa i fritext.</p>	<p>Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning? Svarsalternativ 0 min (0p); <30 min/vecka (4p); 0,5–1 h/vecka (6p); 1–1,5 h/vecka (8p); 1,5–2 h vecka (10p); Mer än 2 h/vecka (12p)</p> <p>Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion? Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning? Svarsalternativ 0 min(1p); <30 min/vecka (2p); 0,5–1 h/vecka (3 p); 1–1,5 h/vecka (4p); 1,5–2,5 h vecka (5p); Mer än 2,5–5 h/vecka (6p); Mer än 5 h/vecka (7p).</p>	<p>Hur ofta dricker du alkohol? ≤1 ggr/månad (1p), 2-4ggr/månad (2p), 2-3ggr/veckan (2p), ≥ 4 ggr/vecka (4p)</p> <p>Hur många standardglas dricker du en typisk dag du dricker alkohol? 1–2 (0p), 3–4 (1p), 5–6 (2p), 7-9 (3p), ≥10 (4p)</p> <p>Hur ofta dricker du som kvinna 4, eller du som man 5, eller fler standardglas/tillfälle? Aldrig (0p), ≤1 ggr/månad (1p), Varje månad (2p), Varje vecka (3p), Dagligen (4 poäng)</p>	<p>Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta, tillagade)? Svar: ≥ 2ggr/dag (3p), 1ggr/dag (2p), Några ggr/vecka (1p), ≤1ggr/veckan (0p)</p> <p>Hur ofta äter du frukt eller bär? (färska, frysta, konsverade) Svar: ≥ 2ggr/dag (3p), 1ggr/dag (2p), Några ggr/vecka (1p), ≤1ggr/veckan (0p)</p> <p>Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller pålägg? Svar: ≥ 3ggr/dag (3p), 2ggr/dag (2p), 1ggr/vecka (1p), ≤ några gånger månad (0p)</p> <p>Hur ofta äter du kakor/bullar, choklad/chips eller läsk/saft? Svar: ≥ 2ggr/dag (0p), 1ggr/dag (1p), Några ggr/vecka (2p), ≤1ggr/veckan (3p)</p>
<p>Sökord: Diagnos/Åtgärdskod*</p>	<p>Sökord: Diagnos/Åtgärdskod*</p>	<p>Sökord: Diagnos/Åtgärdskod*</p>	<p>Sökord: Diagnos/Åtgärdskod*</p>
<p>Korta enkla råd i samband med identifiering motsvarar KVÅ kod DV111</p>	<p>Korta enkla råd i samband med identifiering motsvarar KVÅ kod DV131</p>	<p>Korta enkla råd i samband med identifiering motsvarar KVÅ kod DV121</p>	<p>Korta enkla råd i samband med identifiering motsvarar KVÅ kod DV141</p>

Dokumentera patientens levnadsvanor

Dokumentera enligt anvisning i lathunden för dokumentation din bedömning/status, åtgärd och rådgivningsnivå*.

*Rådgivningsnivåer

enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor

Enkla råd - Information och korta, standardiserade råd och rekommendationer om levnadsvanor (inte likställt med att ställa frågor om levnadsvanor). Eventuell komplettering med skriftlig information. Vanligtvis mindre än 5 min.

KVÅ-koder vid dokumentation: DV111 Enkla råd om tobak; DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet; DV121 Enkla råd om alkohol; DV141 enkla råd om matvanor

Ska kunna ges på alla nivåer inom hälso- och sjukvården i samband med bedömningsamtal.

Rådgivande samtal - Dialog mellan hälso- och sjukvårdspersonal och patient. Anpassning till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Eventuell komplettering med olika verktyg och hjälpmedel samt med särskild uppföljning. Kan inkludera motiverande strategier. Vanligtvis 10–15 minuter men ibland upp till 30 minuter.

KVÅ-koder vid dokumentation: DV112 Rådgivande samtal om tobak; DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet; DV122 Rådgivande samtal om alkohol DV142 Rådgivande samtal om matvanor

Rekommenderad nivå vid riskbruk av alkohol och otillräcklig fysisk aktivitet.

Kvalificerat rådgivande samtal - Dialog mellan hälso- och sjukvårdspersonal och patient. Anpassning till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Eventuell komplettering med olika verktyg och hjälpmedel samt med särskild uppföljning. Kan inkludera motiverande strategier. Vanligen teoribaserat eller strukturerat. Ofta längre än rådgivande samtal. Personal med utbildning i den metod som används samt hög ämneskompetens.

KVÅ-koder vid dokumentation: DV113 Kvalificerat rådgivande samtal om tobak; DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet; DV143 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

Rekommenderas vid ohälsosamma matvanor och tobaksbru