

Användarstöd - Levnadsvanor

Formuläret innehåller frågor om levnadsvanor (tobak, fysisk aktivitet, alkohol, matvanor och sömn) om syftar till att stödja identifiering av ohälsosamma levnadsvanor. Formuläret är avsett för vuxna.

Du behöver dokumentera din bedömning i journalen även om patienten svarar via formulär, det gör du på respektive sökord per levnadsvana. Frågorna finns även med automatisk uträkning under sökordet levnadsvanor/bedömningsinstrument, dessa behöver inte användas när patienten skickar in ett digitalt formulär. För stöd gällande åtgärder och dokumentation kopplat till bedömning, se vårdgivarwebben:

<https://www.regionkronoberg.se/vardgivare/arbetsomraden-processer/folkhalsa/levnadsvanor/dokumentationsguide-levnadsvanor/>

Frågor om Tobak

Frågor om tobak innehåller indikatorfrågor om rök- och snusvanor samt frågor om personen använder vattenpipa eller e-cigarett. Svaren ger inga poäng. Alla med dagligt bruk motsvarar ett riskbruk. Även sporadiskt bruk av e-cigarett och vattenpipa bör uppmärksammas.

Tolkningsstöd tobak:

<https://www.regionkronoberg.se/contentassets/2decfb3bd2da477a818472d9c3b86bee/tolkningsstod-for-fragor-om-tobak.docx>

Frågor om fysisk aktivitet (aktivitetsminuter)

Innehåller två frågor som ger poäng som samlat kan användas för att bedöma individens aktivitetsnivå, bedömning enligt FASTA-skalan för aktivitetsminuter.

- 0–3 poäng: aldrig
- 4 poäng: mycket låg nivå
- 5–6 poäng: låg nivå
- 7 poäng: måttlig nivå
- 8–11 poäng: tillräcklig nivå
- 12–19 poäng: högre nivå

Tolkningsstöd fysisk aktivitet:

<https://www.regionkronoberg.se/contentassets/eadcf0df17e54c2aaf9304546acb917/tolkningsstod-for-fragor-om-fysisk-aktivitet.docx>

Frågor om alkohol (Audit C)

Innehåller tre frågor som ger poäng som samlat indikerar om individen har ett riskbruk av alkohol eller ej. Frågorna är inte tillräckligt för att bedöma om beroende föreligger. För en fördjupad bedömning kan AUDIT komplettera den kliniska bedömningen för att ta reda på om beroendeproblematik föreligger.

Man:

- 0–4 poäng: ej riskbruk
- 5–12 poäng: riskbruk

Kvinna:

- 0–3 poäng: ej riskbruk
- 4–12 poäng: riskbruk

Tolkningsstöd alkohol:

<https://www.regionkronoberg.se/contentassets/2a61de41db1a4d829fcd7226a99cdb17/tolkningsstod-for-fragor-om-alkohol.docx>

Frågor om matvanor (kostindex)

Innehåller fem frågor som ger poäng som samlat indikerar om individen har hälsosamma matvanor eller ej, bedömning av kvalitet på maten.

- 9–12 poäng: hälsosamma matvanor
- 5–8 poäng: mindre hälsosamma matvanor
- 0–4 poäng: ohälsosamma matvanor
- Frukostfrågan ger inga poäng men är mått på måltidsordningen och planeringsförmåga, samt indikerar behov av extra uppmärksamhet ihop med låga poäng.

Tolkningsstöd matvanor:

<https://www.regionkronoberg.se/contentassets/b494a34a59fe48a8b889c0422bd9c190/tolkningsstod-for-fragor-om-matvanor.docx>

Frågor om sömn (MISS)

Innehåller tre frågor om sömn (MISS -Minimal Insomnia Symptom Scale). Svaren ger poäng som samlat kan användas för att bedöma om det föreligger risk för sömnstörning. För att ta reda på om det föreligger en sömnstörning så kan Insomnia Severity Inventory (ISI) användas.

- 0–3 poäng: inga problem
- 4–6 poäng: lindriga problem
- 7–9 poäng: måttliga problem
- 10–12 poäng: svåra problem

Levnadsvanor

Levnadsvanor

* Formuläret är ifyllt av

* Behöver du tolk vid kontakt med sjukvården?
Om Ja, vilket språk?

* Längd

* Vikt

Tobak

* Markera de alternativ som stämmer in på dig

* Röker du e-cigarett?

* Röker du vattenpipa?

Fysisk aktivitet

* Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning?

* Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

Alkohol

* Hur ofta dricker du alkohol?

* Hur många standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

* Hur ofta dricker du som är kvinna fyra, och du som är man fem standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

Matvanor

* Hur ofta äter du grönsaker och rotfrukter?

* Hur ofta äter du frukt och bär?

* Hur ofta äter du fisk eller skaldjur?

* Hur ofta äter du bullar/kakor, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

* Hur ofta äter du frukost?

Sömn

* Hur stora problem har du med att somna på kvällen?

* Hur stora problem har du med att du vaknar under natten?

* Hur stora problem har du med att sömnen inte gör dig utvilad?