


## Indhold


- Skema
- Beregning og opsummering
- Beregningsmetoder, noter
- Returnerede data til lægesystemet
- Validering af patientens indtastning
- WebReq links
- Udskrifter
- Referencer


## Skema



### KRAM-skema

Besked fra behandler:

Kost	
Anser du din kost for at være sund, jvf. Fødevarestyrelsens kostråd? 	Ja / nej
Ønsker du en samtale om kost?	ja / nej

Rygning	
Ryger du?	dagligt / lejlighedsvis / ophørt / aldrig røget
Udsættes du for passiv rygning?	ja / nej
Rygning ophørt, årstal 	årstal
Rygning, dagligt forbrug, stk. pr. dag	stk. pr. dag
Ønsker du hjælp til at holde op med at ryge?	ja / nej

Alkohol	
Alkoholforbrug, antal genstande pr. uge	antal genstande pr. uge
Anser du dit alkoholforbrug for at være problematisk? 	ja / nej
Ønsker du en samtale om dit alkoholforbrug?	ja / nej

Motion	
Hvor meget motion af moderat intensitet dyrker du, antal timer pr. uge? 	antal timer pr. uge
Hvor meget motion af høj intensitet dyrker du, antal timer pr. uge? 	antal timer pr. uge
Hvilke typer motion dyrker du?	beskriv kort typer af motion
Ønsker du en samtale om motion?	ja / nej

## Pop-ups til informations-ikonerne i skemaet:

### 1) Anser du din kost for at være sund?

#### **Kosten vurderes i forhold til Fødevarerstyrelsens 7 kostråd:**

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

### 2) Rygning ophørt, årstal

*Ophørt* med at ryge betyder, at du har været ryger, men er ophørt i mindst 6 måneder

### 3) Anser du dit alkoholforbrug for at være problematisk?

#### **Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol:**

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

Er du 18 år eller over?

- Højest 10 genstande om ugen
- Højest 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Er du gravid eller prøver du at blive det?

- Lad være med at drikke alkohol

Ammer du?

- Vær forsigtig med at drikke alkohol

### 4) Hvor meget motion af moderat intensitet dyrker du?

Motion af *moderat* intensitet defineres af Sundhedsstyrelsen som:

- Fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, men kan tale med andre imens

### 5) Hvor meget motion af høj intensitet dyrker du?

Motion af *høj* intensitet defineres af Sundhedsstyrelsen som:

- Fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale imens

**Åbning og lukning af felter for editering i skemaet:**

I rygeafsnittet skal nedenstående felter dimmes ned, så de ikke bliver editerbare afhængigt af patientens valg i feltet 'Ryger du?'

Ryger du?	dagligt	lejlighedsvis	ophørt	aldrig røget
Udsættes du for passiv rygning?	editérbar	editérbar	editérbar	editérbar
Rygning ophørt, årstal	editérbar	editérbar	editérbar	dimmet
Rygning, dagligt forbrug	editérbar	editérbar	dimmet	dimmet
Ønsker du hjælp til at holde op med at ryge?	editérbar	editérbar	dimmet	dimmet

## ↑ Beregning og opsummering

### OPSUMMERING

Analysenavn	Værdi	Analysekode
KRAM;Pt	Usund	MCS88141
Sund kost;Pt(kost)	Ja (1)	MCS88140
Ryger du tobak;Pt(rygning)	Dagligt (D)	MCS88011
Passiv tobaksrygning;Pt(rygning)	Nej (0)	MCS88008
Tobaksrygning ophørt;Pt(rygning)		MCS88006
Dagligt;Pt(rygning)	15	MCS88002
Alkoholforbrug;Pt(alkohol)	10	MCS88036
Ugentligt;Pt(motion)	3	MCS88001

### Noter:

KRAM-faktorer	Status	Ønsker samtale
1) KRAM, selvrapporeret	Usund	
2) Kost:	Sund	
3) Rygning:	Usund	ja
4) Alkoholforbrug:	Sundt	
5) Motionsniveau:	Usundt	
<b>6) Vurderingsgrundlag</b>		
a)	<i>Kosten</i> vurderes i forhold til Fødevarestyrelsens 7 kostråd:	
b)	Spis planterigt, varieret og ikke for meget, spis flere grøntsager og frugter.	
b)	Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk, spis mad med fuldkorn.	
b)	Vælg planteolier og magre mejeriprodukter, Spis mindre af det søde, salte og fede.	
b)	Sluk tørsten i vand.	
a)	<i>Alkoholforbrug</i> vurderes i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger:	
b)	18 år eller derover:	
b)	Højst 10 genstande pr. uge - og højst 4 genstande samme dag.	
a)	<i>Motion</i> vurderes i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger:	
b)	5-17 år: Mindst 60 min/dag ved moderat eller høj intensitet, dvs. mindst 7 timer/uge.	
b)	Heraf skal høj intensitet udgøre mindst 1,5 time/uge.	
b)	18-64 år: Mindst 30 min/dag ved moderat eller høj intensitet, dvs. mindst 3,5 timer/uge.	
b)	Heraf skal høj intensitet udgøre mindst 40 min/uge.	
b)	65+ år: Mindst 30 min/dag ved moderat intensitet, dvs. mindst 3,5 timer/uge.	

## ↑ Beregningsmetoder, noter

Afsnittet Analysenavn:

Usunde værdier, der angives med **rødt**, dvs. **Usund, Nej (0), Dagligt (D), Lejlighedsvis (L), Ja (1), Antal cigaretter dagligt, Antal genstande > anbefalet.**

Usunde værdier, der angives med **blåt**, dvs. **Antal timer motion < anbefalet.**

Afsnittet 'KRAM-faktorer:

Værdier forskellig fra 'Sund(t)' angives med **rødt**.

### 1) KRAM, selvrapporteret

Ved krav om fuldt udfyldt skema:

Som status angives *Sund* hvis patienten har angivet *alle* KRAM-faktorerne som *sunde*. Ellers angives **Usund**.

Ved accept af delvis udfyldt skema:

Hvis der mangler besvarelse af et eller flere afsnit angives '*Inkomplet skema*'.

Ellers angives jvf. ovennævnte *Sund* eller **Usund**.

### 2) Kost:

Ved krav om fuldt udfyldt skema:

Som status angives om patienten har angivet kosten som *Sund* eller **Usund** i forhold til kostrådene.

Ved accept af delvis udfyldt skema:

Hvis der mangler besvarelse af afsnittet angives '*Ikke besvaret*'.

Ellers angives jvf. ovennævnte *Sund* eller **Usund**.

### 3) Rygning:

Ved krav om fuldt udfyldt skema:

Som status angives *Sund* hvis patienten aldrig har røget eller er ophørt med rygning. Ellers angives **Usund**.

Ved accept af delvis udfyldt skema:

Hvis der mangler besvarelse af afsnittet angives '*Ikke besvaret*'.

Ellers angives jvf. ovennævnte *Sund* eller **Usund**.

### 4) Alkoholforbrug:

Ved krav om fuldt udfyldt skema:

Som status angives *Sundt* hvis patienten har et alkoholforbrug som anbefalet. Ellers angives **Usundt**.

Anbefalet forbrug:

Både kvinder og mænd fra 18 år eller derover:

≤ 10 genstande pr. uge og ≤ 4 genstande samme dag.

Ved accept af delvis udfyldt skema:

Hvis der mangler besvarelse af afsnittet angives '*Ikke besvaret*'.

Ellers angives jvf. ovennævnte *Sundt* eller **Usundt**.

## 5) Motionsniveau:

Ved krav om fuldt udfyldt skema:

Som status angives *Sundt* hvis patienten har et motionsniveau sv.t. anbefalingerne nedenfor.

Ellers angives *Usundt*.

Som normal benyttes:

5-17 år: ≥ 60 min/dag ved moderat eller høj intensitet, dvs. ≥ 7 timer/uge.

Heraf skal høj intensitet udgøre ≥ 1,5 time/uge.

18-64 år: ≥ 30 min/dag ved moderat eller høj intensitet, dvs. ≥ 3,5 timer/uge.

Heraf skal høj intensitet udgøre ≥ 40 min/uge.

65+ år: ≥ 30 min/dag ved moderat intensitet, dvs. ≥ 3,5 timer/uge.

Ved accept af delvis udfyldt skema:

Hvis der mangler besvarelse af afsnittet angives '*Ikke besvaret*'.

Ellers angives jvf. ovennævnte *Sundt* eller *Usundt*.

## 6) Vurderingsgrundlag:

Tekst, der beskriver grundlaget for vurdering af KRAM-faktorerne.

Tekst og formatering jvf. skemaet.

## Resultatkommentar: (Ikke-proportional skrift)

---

KRAM-faktorer	Status	Ønsker samtale
KRAM, selvrapporteret:	Usund	
Kost:	Sund	
Rygning:	Usund	Ja
Alkoholforbrug:	Sundt	
Motionsniveau:	Usundt	

---

## Rekvistionskommentar: (Ikke-proportional skrift)

---

Patientens indtastninger er medsendt som bilag.

Metodeblad til skemaet: <https://web-patient.dk/m SKExxxxxx>

---

### Bemærk:

- Indskudt nye blanke linier og stiplede linier.
- Kolonneoverskrifter uden : (kolon) - Rækkeoverskrifter med : (kolon)
- Justering af kolonneoverskrifter og værdier med de blå streger som sigtelinier.
- Metodeblad til skemaet: Hvis linket til metodebladet kan vises andetsteds i lægesystemets visning af laboratoriesvaret (Laboratorievejledning), undlades denne linie.

### **Vedhæftet PDF-fil** indeholdende de 2 hovedafsnit:

#### 1) OPSUMMERING, som viser to afsnit (vist under afsnittet Beregning og opsummering):

- De returnerede analyser med tilhørende koder og værdier.
- Beregninger og opsummering vedrørende skemaet.

#### 2) PATIENTDATA:

- Skema over patientens indtastede data.



## ↑ Returnede data til lægesystemet

Der returneres én *overordnet* værdi for hele skemaet (KRAM;Pt).  
I kommentarfeltet returneres ovenstående *opsummering* for *hele* skemaet.

### Værdifelt:

Kode: MCS88141  
Benævnelse, lang: Pt-Kost,Rygning,Alkohol,Motion(KRAM); arb.akt.(sund;usund) = ?  
Benævnelse, kort: KRAM;Pt  
Værdi: **Sund / Usund**  
**Sund** hvis alle KRAM-værdierne beregnes som sunde jvf. beregningsafsnittet, ellers **Usund**.  
Normalværdi: Ingen angives  
Referencevurdering: Ingen angives  
Resultatkommentar: Beskrevet på siden ovenfor

### Øvrige detaljerede returneringer:

### Værdifelt:

Kode: MCS88140  
Benævnelse, lang: Pt(kost)-Anser du din kost for at være sund - jf. Fødevarestyrelsens kostråd; arb.akt.(0;1) = ?  
Benævnelse, kort: Sund kost;Pt(kost)  
Værdi: **0 / 1**  
(Hvis der intet angives, returneres intet)  
Normalværdier: Ingen angives  
Referencevurdering: Ingen angives  
Resultatkommentar: Kosten er vurderet i forhold til Fødevarestyrelsens aktuelle 7 kostråd:  
- Spis planterigt, varieret og ikke for meget  
- Spis flere grøntsager og frugter  
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk  
- Spis mad med fuldkorn  
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter  
- Spis mindre af det søde, salte og fede  
- Sluk tørsten i vand

### Værdifelt:

Kode: MCS88011  
Benævnelse, lang: Pt(rygning)—Ryger du tobak; arb.akt.(dagligt; lejlighedsvis; ophørt; aldrig røget) = ?  
Benævnelse, kort: Ryger du tobak;Pt(rygning)  
Værdi: **D / L / O / A**  
(Hvis der intet angives, returneres intet)  
Normalværdier: Ingen angives  
Referencevurdering: Ingen angives

## Værdifelt:

Kode: MCS88008  
Benævnelse, lang: Pt(rygning)—Udsættes du for passiv tobaksrygning; arb.k.(0 1) = ?  
Benævnelse, kort: Passiv tobaksrygning;Pt(rygning)  
Værdi: **0 / 1**  
(Hvis der intet angives, returneres intet)  
Normalværdier: Ingen angives  
Referencevurdering: Ingen angives

## Værdifelt:

Kode: MCS88006  
Benævnelse, lang: Pt(rygning)—Ophørt = ? Årstal  
Benævnelse, kort: Tobaksrygning ophørt;Pt(rygning)  
Værdi: **Årstal**  
(Hvis der ikke angives et årstal, returneres intet)  
Normalværdier: Ingen angives

## Værdifelt:

Kode: MCS88002  
Benævnelse, lang: Pt(rygning)—Dagligt; antal = ?  
Benævnelse, kort: Dagligt;Pt(rygning)  
Værdi: **Antal stk. pr. dag**  
(Hvis der ikke angives et antal, returneres intet)  
Normalværdier: 0

## Værdifelt:

Kode: MCS88036  
Benævnelse, lang: Pt(alkohol)—Alkoholforbrug ugentlig; antal = ? Uge  
Benævnelse, kort: Alkoholforbrug;Pt(alkohol)  
Værdi: **Antal genstande pr. uge**  
(Hvis der ikke angives et antal, returneres intet)  
Normalværdier: Ingen angives  
Resultatkommentar: Sundhedsstyrelsens aktuelle anbefalinger:  
- Både kvinder og mænd fra 18 år eller derover:  
  ≤ 10 genstande pr. uge og ≤ 4 genstande samme dag.

## Værdifelt:

Kode: MCS88001  
Benævnelse, lang: Pt(motion)—Ugentligt; tid = ? time/uge  
Benævnelse, kort: Ugentligt;Pt(motion)  
Værdi: **Antal timer pr. uge** (ved moderat + høj intensitet)  
(Hvis der ikke angives et antal, returneres intet)  
Normalværdier: Ingen angives  
Resultatkommentar: Motion af moderat intensitet: X timer pr. uge.  
Motion af høj intensitet: Y timer pr. uge.

Motionstyper: xxxx, yyyy, zzzz.

Sundhedsstyrelsens aktuelle definitioner:

Motion af moderat intensitet:

Fysisk aktivitet, hvor man bliver lettere forpustet, men kan tale med andre imens.

Motion af høj intensitet:

Fysisk aktivitet, hvor man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale imens.

Sundhedsstyrelsens aktuelle anbefalinger:

5-17 år:

Mindst 60 min/dag ved moderat eller høj intensitet,  
dvs. mindst 7 timer/uge.  
Heraf skal høj intensitet udgøre mindst 1,5 time/uge.

18-64 år:

Mindst 30 min/dag ved moderat eller høj intensitet,  
dvs. mindst 3,5 timer/uge.  
Heraf skal høj intensitet udgøre mindst 40 min/uge.

65+ år:

Mindst 30 min/dag ved moderat intensitet,  
dvs. mindst 3,5 timer/uge.

## ↑ Validering af patientens indtastning

Det skal være muligt for behandler at bestille et *delvis udfyldt skema*, forstået således at ikke alle de 4 KRAM-afsnit kræves udfyldt. Dog kræves at et påbegyndt afsnit færdigudfyldes og valideres jvf. nedenstående regler.

### 1) Obligatoriske felter:

'Anser du din kost for at være sund - jvf. Fødevarestyrelsens kostråd?'

'Ønsker du en samtale om kost?'

'Ryger du?'

'Udsættes du for passiv rygning?'

'Ønsker du hjælp til at holde op med at ryge?' (dog *kun* obligatorisk ved 'dagligt' og 'lejlighedsvis')

'Alkoholforbrug, antal genstande pr. uge'

'Ønsker du en samtale om dit alkoholforbrug?'

'Hvor meget motion af moderat intensitet dyrker du, antal timer pr. uge?'

'Hvor meget motion af høj intensitet dyrker du, antal timer pr. uge?'

'Ønsker du en samtale om motion?'

### 2) Ikke-obligatoriske felter:

Hvis ovennævnte obligatoriske felter er udfyldt, kan resten af felterne undlades.

Hvad returneres, ved **manglende** udfyldelse?

Ved krav om **fuldt udfyldt** skema:

#### 1) Hvis de **obligatoriske** felter mangler:

Det skal ikke være muligt at sende skemaet.

#### 2) Hvis **ikke-obligatoriske** felter mangler:

Værdi, opsummering og rådata sendes

Ved accept af **delvis udfyldt** skema:




#### 1) Hvis de **obligatoriske** felter indenfor et påbegyndt skema-afsnit mangler:

Det skal ikke være muligt at sende skemaet.

#### 2) Hvis de **ikke-obligatoriske** felter indenfor et påbegyndt skema-afsnit mangler:

Værdi, opsummering og rådata sendes

## ↑ WebReq links

- 1)  **Specialevejledning:** Link til vejledning fra DSAM eller andet SPECIALES officielle vejledning om skemaets brug eller den tilstand skemaet benyttes til.  
Specialevejledning: Ingen angivelser.
- 2)  **Lægehåndbogen:** Link til artikel i Lægehåndbogen, der bredt omtaler det konkrete skema og/eller den tilstand, skemaet benyttes til.  
Lægehåndbogen: Ingen angivelser.
- 3)  **Vejledning og skema:** Link, der åbner patient-vejledning og skema til kladde-brug (standardiseret pdf-fil).

## ↑ Udskrifter

Patientvejledning og kladde skal kunne udskrives af:

- 1) lægen **ved bestilling** af prøven.
- 2) patienten via link i **mailen**.
- 3) patienten via link i **SMS'en**.
- 4) patienten fra **WebPatient**-siden.

## ↑ Referencer

- 1) Statens Institut for Folkesundhed: 'Om KRAM og KRAM undersøgelsen' - [www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/kram/om\\_kram](http://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/kram/om_kram)
- 2) Sundhedsstyrelsen: 'Anbefalinger om ernæring' - [www.sst.dk/da/Viden/Ernaering/Anbefalinger-om-ernaering](http://www.sst.dk/da/Viden/Ernaering/Anbefalinger-om-ernaering)
- 3) Fødevarestyrelsen: 'De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima' - <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima>
- 4) Sundhedsstyrelsen: 'Rygning og helbred' – <https://www.sst.dk/da/Viden/Tobak/Rygning-og-helbred>
- 5) Sundhedsstyrelsen: 'Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol' - <https://www.sst.dk/da/Viden/Alkohol/Alkoholforebyggelse/Sundhedsstyrelsens-udmeldinger-om-alkohol>
- 6) Sundhedsstyrelsen: 'Anbefalinger om fysisk aktivitet' - [www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet](http://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet)