

Dikteringsmall för levnadsvanor i Cosmic

Tobak		Har aldrig varit rökare Röker Har slutat röka för mer än 6 månader sedan Har slutat röka för mindre än 6 månader sedan Passiv rökning Har aldrig varit snusare Snusar Har slutat snusa för mer än 6 månader sedan Har slutat snuva för mindre än 6 månader sedan
	Rökstoppsdatum	Anges via kalenderfunktionen
	Rökvanor	Röker, men inte dagligen Röker dagligen
	Rökkonsumtion	Ange antal cigaretter/dag Ange antal år som dagligrökare Paketår rökning - tryck på Beräkna
	Snusvanor	Snusar, men inte dagligen Snusar dagligen
	Snuskonsumtion	1-3 snusdosor/vecka 4-6 snusdosor/vecka 7 eller fler snusdosor/vecka
	Önskemål om stöd i tobaksavvänjning	Önskar stöd att sluta röka Önskar stöd att sluta snusa Önskar stöd att sluta röka och snusa Önskar inget stöd
	Indikation för tobaksavvänjning	Tobaksavvänjning inför operation Tobaksavvänjning pga graviditet Tobaksavvänjning pga amning Tobaksavvänjning till förälder/vårdnadshavare med hemmavarande barn Tobaksavvänjning pga astma/KOL Tobaksavvänjning pga hjärt-kärlsjukdom Tobaksavvänjning pga cancer Tobaksavvänjning pga annat skäl, nämligen (<i>skäl anges under fritext</i>)
	Ordination tobaksavvänjning	Ordination av tobaksavvänjning (blankett)
	Uppföljning av ordination tobaksavvänjning	Ja påbörjat tobaksavvänjning Nej inte påbörjat tobaksavvänjning Rökfri i minst 6 månader vid uppföljning 12 månader efter påbörjad tobaksavvänjning Snusfri i minst 6 månader vid uppföljning 12 månader efter påbörjad tobaksavvänjning Ej rökfri vid uppföljning 12 månader efter påbörjad tobaksavvänjning Ej snusfri vid uppföljning 12 månader efter påbörjad tobaksavvänjning
Diagnoskod* KVÅ-kod**	F172 Psykiska störningar och beteendestörningar orsakade av tobak, beroendesyndrom DV111 Enkla råd om tobaksbruk DV112 Rådgivande samtal om tobaksbruk DV113 Kvalificerat rådgivande samtal om tobaksbruk	
Fysisk aktivitet	Fysisk träning	0 minuter per vecka (0 aktivitetsminuter) Mindre än 30 minuter per vecka (30 aktivitetsminuter) 30-60 minuter per vecka (90 aktivitetsminuter) 60-90 minuter per vecka (150 aktivitetsminuter) 90-120 minuter per vecka (210 aktivitetsminuter) Mer än 120 minuter per vecka (240 aktivitetsminuter)
	Vardagsmotion	0 minuter per vecka (0 aktivitetsminuter) Mindre än 30 minuter per vecka (15 aktivitetsminuter) 30-60 minuter per vecka (45 aktivitetsminuter) 60-90 minuter per vecka (75 aktivitetsminuter) 90-150 minuter per vecka (120 aktivitetsminuter) 150-300 minuter per vecka (225 aktivitetsminuter) Mer än 300 minuter per vecka (300 aktivitetsminuter)
	Summa aktivitetsminuter	Beräkna (automatisk uträkning av aktivitetsminuter)
	Erbjudits ordination fysisk aktivitet	Tackat nej Ordination fysisk aktivitet (blankett)
	Uppföljning av ordination fysisk aktivitet	Ja, följer ordinationen Ja, fysiskt aktiv men i annan aktivitet Nej, följer inte ordinationen
	Diagnoskod KVÅ-kod**	Z723 Brist på fysisk träning DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet

Dikeringsmall för levnadsvanor i Cosmic

Alkohol		Nyttjar ingen alkohol
	Veckokonsumtion	Mindre än 1 standardglas eller inget alls 1-4 standardglas 5-9 standardglas 10-14 standardglas 15 eller fler standardglas
	Dryckesmönster kvinna	Dricker aldrig mer än 4 standardglas vid samma tillfälle Dricker mer sällan än 1 gång per månad 4 standardglas vid samma tillfälle Dricker varje månad 4 standardglas vid samma tillfälle Dricker varje vecka 4 standardglas vid samma tillfälle Dricker dagligen eller nästan dagligen 4 standardglas vid samma tillfälle
	Dryckesmönster man	Dricker aldrig mer än 5 standardglas vid samma tillfälle Dricker mer sällan än 1 gång per månad 5 standardglas vid samma tillfälle Dricker varje månad 5 standardglas vid samma tillfälle Dricker varje vecka 5 standardglas vid samma tillfälle Dricker dagligen eller nästan dagligen 5 standardglas vid samma tillfälle
	Diagnoskod* KVÅ-kod**	F101 Psykiska störningar och beteendestörningar orskade av alkohol, skadligt bruk F102 Psykiska störningar och beteendestörningar orskade av alkohol, beroendesyndrom DV121 Enkla råd om alkoholvanor DV122 Rådgivande samtal om alkoholvanor DV123 Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor
Matvanor	Äter grönsaker, rotfrukter	Två gånger per dag eller oftare (3 poäng) En gång per dag (2 poäng) Några gånger i veckan (1 poäng) En gång i veckan eller mer sällan (0 poäng)
	Äter frukt, bär	Två gånger per dag eller oftare (3 poäng) En gång per dag (2 poäng) Några gånger i veckan (1 poäng) En gång i veckan eller mer sällan (0 poäng)
	Äter fisk, skaldjur som huvudrätt	Två gånger per dag eller oftare (3 poäng) En gång per dag (2 poäng) Några gånger i veckan (1 poäng) En gång i veckan eller mer sällan (0 poäng)
	Äter kaffebröd, choklad, godis, chips, läsk, saft	Två gånger per dag eller oftare (0 poäng) En gång per dag (1 poäng) Några gånger i veckan (2 poäng) En gång i veckan eller mer sällan (3 poäng)
	Äter frukost	Daligen Nästan varje dag Några gånger i veckan En gång i veckan eller mer sällan
	Summa matpoäng	Beräkna (automatisk uträkning av matpoäng)
	Rådgivning om mat	Enkla råd om mat Rådgivande samtal om mat Kvalificerat rådgivande samtal om mat
	Diagnoskod KVÅ-kod**	Z724 Olämplig diet och olämpliga matvanor DV141 Enkla råd om matvanor DV142 Rådgivande samtal om matvanor DV143 Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor
Sömn- vanor		Beskriv patientens sömnvanor i fritext

* Observera att det är skillnad mellan diagnostext och klassifikationens (ICD10-SE) kodtext.

Redigera därför alltid till diagnos i klartext i patientjournalen, se exempel:

F172 Psykiska störningar och beteendestörningar orsakade av tobak, beroendesyndrom (*ändra texten till **Tobaksberoende***)

F101 Psykiska störningar och beteendestörningar orskade av alkohol, skadligt bruk (*ändra texten till **Riskbruk av alkohol***)

F102 Psykiska störningar och beteendestörningar orskade av alkohol, beroendesyndrom (*ändra texten till **Alkoholberoende***)

** Rådgivning kategoriseras i tre övergripande åtgärdsnivåer med olika intensitet som ska passa in på alla fyra levnadsvanorna.

Mer information om de olika nivåerna finns på Lisa: <http://lisa.lio.se/halsobladet>

1. Enkla råd (kan alla medarbetare ge)

2. Rådgivande samtal (kan alla medarbetare genomföra)

3. Kvalificerat rådgivande samtal (genomförs av medarbetare med fördjupad ämneskunskap samt utbildning i samtalsmetod)