



# KRAM-skema

Version: 26-11-2018

---




## Indhold


- Skema
- Beregning og opsummering
- Beregningsmetoder, noter
- Returnerede data til lægesystemet
- Validering af patientens indtastning
- Alarmgrænser
- 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

Besked til behandler:

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

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

Kosten vurderes i forhold til Fødevarestyrelsens 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik 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 7 udmeldinger om alkohol:

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd
- Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14/21 om ugen
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
- Er du gravid - undgå alkohol. Prøver du at blive gravid - undgå alkohol for en sikkerheds skyld
- Er du ældre - vær særlig forsigtig med 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, selvrapporteret	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 10 kostråd:	
b)	Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv; spis frugt og mange grønsager.	
b)	Spis mere fisk; vælg fuldkorn; vælg magert kød og kødpålæg; vælg magre mejeriprodukter.	
b)	Spis mindre mættet fedt; spis mad med mindre salt; spis mindre sukker; drik vand.	
a)	<i>Alkoholforbrug</i> vurderes i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger:	
b)	Kvinder: Højst 7 genstande pr. uge	
b)	Mænd: Højst 14 genstande pr. uge	
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

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

### 1) KRAM, selvrapporeret

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:

Kvinder:  $\leq 7$  genstande pr. uge.

Mænd:  $\leq 14$  genstande pr. uge.

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:  $\geq 60$  min/dag ved moderat eller høj intensitet, dvs.  $\geq 7$  timer/uge.

Heraf skal høj intensitet udgøre  $\geq 1,5$  time/uge.

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

Heraf skal høj intensitet udgøre  $\geq 40$  min/uge.

65+ år:  $\geq 30$  min/dag ved moderat intensitet, dvs.  $\geq 3,5$  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.

**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)

Besked til lægen: Jeg var lidt ved siden af mig selv denne dag.

Patientens indtastninger er medsendt som bilag.  
Metodeblad til skemaet: <https://web-patient.dk/??????>

---

**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.
- Besked til lægen: Hvis der ikke er nogen besked til lægen, undlades denne linie helt. Max 170 tegn (3 linier) eller 240 tegn (4 linier).
- 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 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik 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:  
- Kvinder: Højest 7 genstande pr. uge.  
- Mænd: Højest 14 genstande pr. uge.

## 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:

Besked til behandler.

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




## ↑ Alarmgrænser

Kriterium: Ingen

Pop-up til patient:

Besked til patient:

## ↑ WebReq links

- 1)  **Specialevejledning:** Link til vejledning fra DSAM eller andet SPECIALES officielle vejledning om skemaets brug eller den tilstand skemaet benyttes til.  
Sundhedsstyrelsen: 'Sundhed og livsstil' -  
<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil>
- 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) Sundhedsstyrelsen: 'Sundhed og livsstil' -  
<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil>
- 2) Statens Institut for Folkesundhed: 'KRAM undersøgelsen' -  
<http://www.si-folkesundhed.dk/upload/kram-sp%C3%B8rgeskema.pdf>