

## Stöd för tolkning av Region Hallands frågeformulär för levnadsvanor

Frågeformuläret har utformats enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, se bilaga *Indikatorer*. Riktlinjerna berör levnadsvanorna fysisk aktivitet, kost, alkohol och tobak. Övriga frågeställningar (stress, sömn) är andra faktorer som påverkar hälsan. Det sjukdomsförebyggande arbetet med levnadsvanor ska dokumenteras i VAS, se VAS-manual för Levnadsvanor samt VAS-manual för Fysisk aktivitet på recept (FaR).

### Fysisk aktivitet

**2.** Hur många minuter ägnar du en vanlig vecka åt fysisk aktivitet/träning, som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgympa eller bollsport? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

0-10 minuter

11-30 minuter

31-60 minuter (0,5-1 timme)

61-90 minuter (1 -1,5 timme)

Mer än 90 minut (1,5-2 timmar)

Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

**3.** Hur många minuter ägnar du en vanlig vecka åt till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

0-10 minuter

11-30 minuter

31-60 minuter (0,5-1 timme)

61-90 minuter (1-1,5 timme)

91-120 minuter (1,5-2 timmar)

121-150 minuter (2-2,5 timmar)

Mer än 151-300 minuter (2,5-5 timmar)

Mer än 300 minuter (5 timmar och mer)

### Definition

#### Otillräcklig fysisk aktivitet

mindre än 75 minuter fysisk aktivitet per vecka på en hög intensitetsnivå

alternativt

mindre än 150 minuter fysisk aktivitet per vecka på en måttlig intensitetsnivå

### Dokumentation i VAS

#### Anamnes sökord: Fysisk aktivitetsnivå

**F0** Patientens fysiska aktivitetsnivå har inte bedömts

**F1 Tillräcklig (rekommenderad) fysisk aktivitetsnivå**  
minst 150 minuter per vecka på en måttlig intensitetsnivå  
*alternativt*

minst 75 minuter per vecka på en hög intensitetsnivå

#### F2 Otillräcklig fysisk aktivitetsnivå

mindre än 150 minuter per vecka på en måttlig intensitetsnivå

#### F3 Fysiskt inaktiv

mest stillasittande

#### Åtgärd sökord: Fysisk aktivitetsrådgivning

**DV131** Enkla råd om fysisk aktivitet

**DV132** Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

**DV133** Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet

Vid förskrivning av Fysisk aktivitet på recept (FaR), se VAS-manual.

Kost	Poäng	Definition	Dokumentation i VAS
<b>1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter? (färska, frysta eller tillagade)</b>		Socialstyrelsens kostindex är baserat utifrån poängsättningen i Livsmedelsverkets enkätfrågor.	<b>Anamnes sökord: Kostvanor</b>
Två gånger per dag eller oftare	3 p		KO Patientens kostvanor har inte bedömts
En gång per dag	2 p		<b>K1 Följer i stort rekommenderade kostråd</b> (mer än 8 poäng)
Några gånger i veckan	1 p	De som har <b>0-4 poäng</b> har betydande ohälsosamma matvanor, medan de som har 9-12 poäng i stort sett följer kostråden. Den förra gruppen utgör ca 20 % av den vuxna befolkningen, medan den senare utgör ca 10 %	<b>K2 Betydande ohälsosamma matvanor</b> som särskilt bör uppmärksammas (mindre än 5 poäng)
En gång i veckan eller mer sällan	0 p		
<b>2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?</b>			
Två gånger per dag eller oftare	3 p		
En gång per dag	2 p		
Några gånger i veckan	1 p		
En gång i veckan eller mer sällan	0 p		
<b>3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur antingen som huvudrätt, i sallad, eller som pålägg?</b>			
Tre gånger i veckan eller oftare	3 p		
Två gånger i veckan	2 p		
En gång i veckan	1 p		
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p		
<b>4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips läsk/saft?</b>		Ej poängberäknad. Uppgiften adderar en dimension till kostvanorna.	
Två gånger per dag eller oftare	0 p		
En gång per dag	1 p		
Några gånger i veckan	2 p	Det finns vetenskapligt stöd för att regelbundet intag av frukost kan leda till ett minskat överätande under dagen och att man väljer mindre energitäta mat resten av dagen. Det kan också tyda på att man är mer fysiskt aktiv än personer som inte äter frukost regelbundet och indikerar en förmåga att planera matvanorna.	
En gång i veckan eller mer sällan	3 p		
<b>5. Hur ofta äter du frukost?</b>			
Dagligen			
Nästan varje dag			
Några gånger i veckan			
En gång veckan eller mer sällan			

## Alkohol

Ett "standardglas" innehåller alkohol motsvarande 33 cl starköl, 50 cl folköl, 12-15 cl bordsvin, 8 cl starkvin eller 4 cl starksprit.



### 1. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

dricker inte alkohol  
mindre än ett standardglas/vecka  
1-4 standardglas/vecka  
5-9 standardglas/vecka  
10-14 standardglas/vecka  
Mer än 15 standardglas/vecka

### 2. Hur ofta under en vanlig månad dricker du som är man 5 standardglas eller mer och du som är kvinna 4 standardglas eller mer, vid ett och samma tillfälle (t.ex. under en kväll)? aldrig mer sällan än 1 gång/månad

1 gång/månad  
2-3 gånger/månad  
Varje vecka  
Dagligen eller nästan dagligen

## Definition

### Riskbruk

#### Kvinnor

mer än 9 standardglas/vecka och/eller 1 eller flera intensivdrickartillfällen per månad

#### Män

mer än 14 standardglas/vecka och/eller 1 eller flera intensivdrickartillfällen per månad

### Intensivkonsumtion

*kvinnor:* 4 glas eller fler/tillfälle  
*män:* 5 glas eller fler/tillfälle

### För gravida definieras all alkoholkonsumtion som riskbruk.

Vid svar om riskbruk komplettera gärna med Auditformulär.

## Dokumentation i VAS

### Anamnes sökord: Alkoholvanor

**A0** Patientens alkoholvanor har inte bedömts

### A1 Dricker inte alkohol

### A2 Lägre risk alkoholvanor

*kvinnor:* 9 standardglas/vecka eller mindre  
*män:* 14 standardglas/vecka eller mindre

### A3 Riskbruk

*kvinnor:* mer än 9 standardglas/vecka och/eller 1 eller flera intensivdrickartillfällen per månad  
*män:* mer än 14 standardglas/vecka och/eller 1 eller flera intensivdrickartillfällen per månad

### Åtgärd sökord: Alkoholrådgivning

**DV121** Enkla råd om alkoholvanor

**DV122** Rådgivande samtal om alkoholvanor

**DV123** Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor

## Tobak

### 1. Mina rökvanor

Jag har aldrig varit rökare

Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan

Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan

Jag röker, men inte dagligen

Jag röker dagligen →

1 - 4 cigaretter/dag

5 - 9 cigaretter/dag

10 - 14 cigaretter/dag

15 - 19 cigaretter/dag

20 eller fler cigaretter/dag

### 2. Mina snusvanor

Jag har aldrig varit snusare

Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan

Jag har slutat snus för mindre än 6 månader sedan

Jag snusar, men inte dagligen

Jag snusar dagligen →

1 - 3 dosor/vecka

4 - 6 dosor/vecka

7 eller fler dosor/vecka

## Definition

### Rökning

definieras som dagligrökning (1 cigarett/dag eller fler)

För gravida, ammande, personer som ska opereras, föräldrar och andra vårdnads-havare samt ungdomar under 18 år gäller även mer sporadisk rökning.

### Före detta rökare

en person som slutat röka för mer än sex månader sedan

## Dokumentation i VAS

### Anamnes sökord: Tobaksvanor

#### R0 Har aldrig varit rökare

#### R1 Slutat röka för mer än 6 mån sedan

Ange datum alt. år i fritext

#### R2 Slutat röka för mindre än 6 mån sedan

Ange datum alt. mån i fritext

#### R3 Röker då och då

mindre än 1 cigarett/dag

#### R4 Dagligrökare

1 cigarett/dag eller fler

#### S0 Har aldrig varit snusare

#### S1 Slutat snusa för mer än 6 mån sedan

Ange månad alt. år i fritext

#### S2 Slutat snusa för mindre än 6 mån sedan

Ange datum alt. mån i fritext

#### S3 Snusar då och då

mindre än 1 tillfälle/dag

#### S4 Dagligsnusare

mer än 1 tillfälle/dag

### Åtgärd sökord: Tobaksrådgivning

DV111 Enkla råd om tobak

DV112 Rådgivande samtal om tobak

DV113 Kvalificerat rådgivande samtal om tobak