

Så här dokumenteras Fysisk aktivitet i COSMIC

Utgå från formuläret "Samtalsunderlag om levnadsvanor"

Levnadsvanorna har stor betydelse för hälsan och är viktigare än exempelvis högt blodtryck eller höga blodfetter. Genom att besvara frågorna utifrån **en vanlig vecka** kan du få en uppfattning om dina levnadsvanor. Om du vill ha hjälp att förändra dina levnadsvanor kan din vårdcentral erbjuda hjälp och stöd.

Personuppgifter

Namn Personnummer

Fysisk aktivitet

1. Hur många minuter (minst 10 minuter åt gången) ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete?

Måndag minuter
Tisdag minuter
Onsdag minuter
Torsdag minuter
Fredag minuter
Lördag minuter
Söndag minuter
Summa minuter

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfädd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

Måndag minuter
Tisdag minuter
Onsdag minuter
Torsdag minuter
Fredag minuter
Lördag minuter
Söndag minuter
Summa minuter

Fylls i av vårdpersonal:	
Vardagsmotion =	
Träning x 2 =	
Total aktivitetstid	

Alkohol

1. Hur ofta dricker du som är man 5 standardglas eller mer och du som är kvinna 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
 Mer sällan än en gång per månad
 Varje månad
 Varje vecka
 Så gott som dagligen

2. Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka?

Antal standardglas



Tobak

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Jag har aldrig varit rökare | <input type="checkbox"/> Jag har aldrig varit snusare |
| <input type="checkbox"/> Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan | <input type="checkbox"/> Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan |
| <input type="checkbox"/> Jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan | <input type="checkbox"/> Jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan |
| <input type="checkbox"/> Jag röker, men inte dagligen | <input type="checkbox"/> Jag röker, men inte dagligen |
| <input type="checkbox"/> Jag röker cigaretter/dag | <input type="checkbox"/> Jag snusar dosor/vecka |

Mat

1. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare 3
 Två gånger i veckan 2
 En gång i veckan 1
 Några gånger i månaden eller mer sällan 0

2. Hur ofta äter du färska, frysta eller tillagade grönsaker eller rotfrukter?

- Två gånger per dag eller oftare 3
 En gång per dag 2
 Några gånger i veckan 1
 En gång i veckan eller mer sällan 0

3. Hur ofta äter du färska, frysta, pressade eller konserverade frukter eller bär?

- Två gånger per dag eller oftare 3
 En gång per dag 2
 Några gånger i veckan 1
 En gång i veckan eller mer sällan 0

4. Hur ofta dricker du läsk eller juice eller äter godis, chips, glass, tårta, kakor, kex eller annat kaffebröd?

- Två gånger per dag eller oftare 0
 En gång per dag 1
 Några gånger i veckan 2
 En gång i veckan eller mer sällan 3

5. Använder du för det mesta?

- | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|
| | Ja | Nej |
| Lättmjölk och lättmargarin | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 0 |
| Magra nyckelhålsmärkta pålägg | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 0 |
| Flytande matfett eller olja i matlagning | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 0 |

6. Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
 Nästan varje dag
 Några gånger i veckan
 En gång i veckan eller mer sällan

Fylls i av vårdpersonal:	
Total poäng	

Upplevd hälsa

1. Hur upplever du att du får ditt liv att gå ihop just nu?

- Inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket bra

2. Vilken grad av stress upplever du just nu?

- Ingen alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Maximal stress

3. Tycker du att du får tillräckligt med sömn?

- Ja Nej

4. Hur upplever du ditt allmänna hälsotillstånd just nu?

- Mycket bra Bra Någorlunda Dåligt Mycket dåligt

5. Vad vill du helst förändra när det gäller dina levnadsvanor?

6. Hur viktigt är det för dig att göra denna förändring?

- Inte alls viktigt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket viktigt

7. Hur säker är du på att lyckas med förändringen om du bestämt dig?

- Inte alls säker 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket säker

8. Hur beredd är du att göra förändringen nu?

- Inte alls beredd 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mycket beredd

9. Jag vill ha hjälp att förändra (välj ett av alternativen):

- Alkoholvanor Matvanor Motionsvanor
 Stress Sömn Tobaksvanor



Sök i menyn



19 580223-2636 Juskär Martin

- Arkiv
- Patient
- Översikter
- Remiss
- Resursplanering
- Operation
- Registrera vård
- Link
- Journal**
- Läkemedel
- Vätskebalans
- Beläggning
- Externa applikationer
- Messenger
- Fönster
- Hjälp

- amma dokument
- ning livsuppehållande behar
- versikt
- ppet
- rva
- versikt
- s anteckningar
- ns alla journaltabeller
- s vårdåtaganden
- ns alla vårdåtaganden
- s fullständiga journal
- blad
- er

Enhetens anteckningar

Nu är 0 av vyns 0 anteckningar hämtade.

Journal Ctrl+J

★ Ny anteckning Ctrl+N

Aktivitetshantering >

Rapportblad

Fraseditor

Digital diktering >

årdcentraler

årdcentraler

ecialistvård

ssjukhuset Eksjö

Länssjukhuset Ryhov

Värnema sjukhus

Öppna Ny anteckning.



Journal: Anteckning

Mall: Besök läkare



Vårdkontakt: (Ingen)

Lingfors Hans Distriktsläkare

- <Välj mall>
- Administrativ vårdkontakt
- Begränsning livsuppehållande behandling
- Besök läkare**
- Brytpunktssamtal palliativ vård
- Cancermissstanke PV
- Hembesök läkare
- Hälsosamtal - besök
- Hälsosamtal - telefon
- IVP Vårdplan allmän
- IVP Vårdplan grund - Använd ej
- Telefonkontakt
- Lägg till fler alternativ...

- [D] Uppmärksamhetsinformation
- Status allmänt
 - Allmäntillstånd
- Kroppstemperatur
 - Kommentar till kroppstemper
- Psykiskt
- BMI
 - Kommentar till BMI
- Längd
 - Kommentar till längd
- Kroppsvikt
 - Kommentar till kroppsvikt
- Midjemått
- Hud
 - PASI
- Muskler
- Huvud
- Hals
- Nacke
- Rygg

Välj Besök läkare
(distriktssköterska, sjukgymnast
etc.)

Utbildning Ele



19 580223-2636, Juskär Martin, 60 år



Journal: 19 580223-2636 Juskär Martin

Journal: **Anteckning**

Mall: Besök läkare

Vårdkontakt: (Ingen)

Vårdpersonal:* Lingfors Hans Distriktsläkare

- Vårdbegäran
- Kontakorsak
- Närvarande
- ▲ Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
 - Rökning
 - [D] Levnadsvanor
 - ▲ Hälsoupplevelse
 - Hälsoupplevelse VAS
 - Epidemiologiskt
 - ▲ Aktuell behandling
 - Läkemedel
 - Överkänslighet kontrollerad
 - [D] Uppmärksamhetsinformatior
 - ▲ Status allmänt
 - ? Allmäntillstånd
 - ▲ Kroppstemperatur
 - Kommentar till kroppstemper
 - ? Psykiskt

Sökord

Levnadsvanor

Fast värde

Namn <Välj>

Beskrivning

Fritext

Klicka på den dynamiska mallen för (D) Levnadsvanor



19 580223-2636, Juskär Martin, 60 år



Journal: 19 580223-2636 Juskär Martin

Journal: **Anteckning**

Mall: Besök läkare

Vårdkontakt: (Ingen)

Vårdpersonal*: Lingfors Hans Distriktsläkare

- Vårdbegäran
- Kontaktorsak
- Närvarande
- Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
 - Rökning
 - [D] Levnadsvanor**
 - Hälsoupplevelse
 - Hälsoupplevelse VAS
 - Epidemiologiskt
- Aktuell behandling
 - Läkemedel
 - Överkänslighet kontrollerad
 - [D] Uppmärksamhetsinformatior
- Status allmänt
 - Allmäntillstånd
 - Kroppstemperatur
 - Kommentar till kroppstemper
 - Psykiskt

Sökord

Levnadsvanor

Fast värde

Namn: <Välj>

Beskrivning: <Välj>
Ja

Fritext

Välj "Ja"



19 580223-2636, Juskär Martin, 60 år



Journal: 19 580223-2636 Juskär Martin

Journal: Anteckning

Mall: Besök läkare

Vårdkontakt: (Ingen)

Vårdpersonal*: Lingfors Hans Distriktsläkare

- Vårdbegäran
- Kontaktorsak
- Närvarande
- Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
 - Rökning
 - [D] Levnadsvanor Ja**
 - Hälsoupplevelse
 - Epidemiologiskt
- Aktuell behandling
 - Läkemedel
 - Överkänslighet kontrollerad
 - [D] Uppmärksamhetsinformation
- Status allmänt
 - Allmäntillstånd
 - Kognitiv status

Sökord

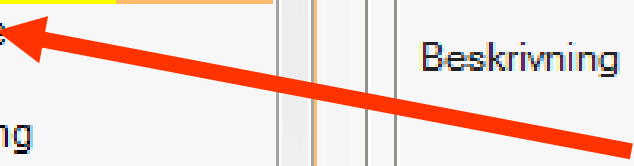
Levnadsvanor

Fast värde

Namn Ja

Beskrivning ja

Fritext



Klicka på sökordet under [D] Levnadsvanor ...



Mall: Besök läkare

Vårdkontakt: (Ingen)

Vårdpersonal*: Lingfors Hans Distriktsläkare

- Vårdbegäran
- Kontaktsak
- Närvarande
- Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
- Rökning
- [D] Levnadsvanor *Ja*
 - Motion
 - Vardagsmotion
 - Fysisk träning
 - Aktivitetstid
 - Riskbruk
 - Alkohol
 - Rökning
 - Cigaretter
 - Snusning
 - Snusdosor
 - Droger
 - Fisk
 - Grönsaker
 - Frukt
 - Godis
 - Mejeriprodukter
 - Pålägg
 - Matfett
 - Mat
 - Frukost
 - Livssituation
 - Stressupplevelse
 - Sömn
 - Hälsoupplevelse

Sökord

Hälsoupplevelse

Fritext



... så "fälls" alla variabler i
Levnadsvanor ut. ...

Ut

Dokumentera med stöd av formuläret "Samtalsunderlag om levnadsvanor" det värde som är aktuellt för patienten

Journal: 19 580223-2636 Juskär Martin

Journal: Anteckning

Mall: Besök läkare

Vårdkontakt: (Ingen)

Vårdpersonal:* Lingfors Hans Distriktsläkare

Sökord

Vardagsmotion

Värde

Enhet

Min

minuter/vecka

0

Fritext

- Vårdbegäran
- Kontaktorsak
- Närvarande
- Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
 - Rökning
 - [D] Levnadsvanor Ja
 - Motion
 - Vardagsmotion
 - Fysisk träning
 - Aktivitetstid
 - Riskbruk
 - Alkohol
 - Rökning
 - Cigaretter
 - Snusning
 - Snusdosor
 - Droger
 - Fisk
 - Grönsaker

Så här dokumenteras **Vardagsmotion**



FRÅGOR OM LEVNADSVANOR

Levnadsvanorna har stor betydelse för hälsan och är viktigare än exempelvis högt blodtryck eller höga blodfetter. Genom att besvara frågorna utifrån **en vanlig vecka** kan du få en uppfattning om dina levnadsvanor. Om du vill ha hjälp att förändra dina levnadsvanor kan din vårdcentral erbjuda hjälp och stöd.

Personuppgifter

Namn Personnummer

Fysisk aktivitet

1. Hur många minuter (minst 10 minuter åt gången) ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete?

Måndag	minuter
Tisdag 10	minuter
Onsdag	minuter
Torsdag	minuter
Fredag 10	minuter
Lördag	minuter
Söndag	minuter
<i>Summa</i> 20	minuter

Vardagsmotion definieras som antal minuter per vecka, som på fritiden sammanlagt ägnas åt t.ex. promenader, cykling, trädgårdsarbete eller liknande (minst 10 minuter åt gången)



19 580223-2636, Juskär Martin, 60 år



Journal: 19 580223-2636 Juskär Martin

Journal:

Anteckning

Mall: Besök läkare

- Vårdbegäran
- Kontaktorsak
- Närvarande
- Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
 - Rökning
 - [D] Levnadsvanor Ja
 - Motion
 - Vardagsmotion
 - Fysisk träning
 - Aktivitetstid
 - Riskbruk

Vårdkontakt:

Vårdpersonal:

För värdet för Vardagsmotion
Ev. kommentar kan föras in i
fritextrutan.

Sökord

Vardagsmotion

Värde

20

Fritext

Promenad 10 minuter tisdag och fredag

Så här dokumenteras **Fysisk träning**

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

Måndag minuter
Tisdag minuter
Onsdag minuter
Torsdag **45** minuter
Fredag minuter
Lördag minuter
Söndag minuter
Summa minuter

Fylls i av vårdpersonal:	
Vardagsmotion =	
Träning x 2 =	
<i>Total aktivitetstid</i>	

Fysisk träning definieras som antal minuter per vecka, som på fritiden sammanlagt ägnas åt aktiviteter, som innebär att man blir andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik, bollsport.



19 580223-2636, Juskär Martin, 60 år



Journal: 19 580223-2636 Juskär Martin

Journal:

Anteckning



Mall:



Vårdkontakt:

Vårdpersonal:

För värdet för Fysisk träning.

- Vårdbegäran
- Kontaktorsak
- Närvarande
- Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
- Rökning
- [D] Levnadsvanor Ja
 - Motion
 - Vardagsmotion 20 minuter
 - Fysisk_träning
 - Aktivitetstid
 - Riskbruk
 - Alkohol
 - Däpning

Sökord

Fysisk_träning

Värde

45

Fritext

Simmar 45 minuter på torsdagar

Så här dokumenteras **Aktivitetstid**

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

Måndag minuter
Tisdag minuter
Onsdag minuter
Torsdag **45** minuter
Fredag minuter
Lördag minuter
Söndag minuter
Summa minuter

Fylls i av vårdpersonal:	
Vardagsmotion =	20
Träning x 2 =	90
<i>Total aktivitetstid</i>	110

Aktivitetstid är **summan av tiden för Vardagsmotion** och **dubbla tiden för Fysisk träning**.



19 580223-2636, Juskär Martin, 60 år



Journal: 19 580223-2636 Juskär Martin

Journal:

Anteckning

Klicka på "Beräkna" för att få fram Aktivitetstid ...

Mall: Besök läkare



Vårdkontakt: (Ing

Vårdpersonal:* Lingfors Hans Distriktsläkare

- Vårdbegäran
- Kontakorsak
- Närvarande
- Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
 - Rökning
 - [D] Levnadsvanor Ja
 - Motion
 - Vardagsmotion 20 minuter
 - Fysisk träning 45 minuter
 - Aktivitetstid**
 - Riskbruk
 - Alkohol
 - Rökning
 - Cigaretter

Sökord

Aktivitetstid

Numeriskt värde(Formel)

Värde

Beräkna

Fritext



19 580223-2636, Juskär Martin, 60 år



Journal: 19 580223-2636 Juskär Martin

Journal:

Anteckning

... så här

Mall: Besök läkare

Vårdkontakt: (Ingen)

Vårdpersonal:* Lingfors

Vårdbegäran

Kontaktorsak

Närvarande

Hälsoproblem

Nuvarande hälsoproblem

Aktuellt hälsoproblem

Rökning

[D] Levnadsvanor Ja

Motion

Vardagsmotion 20 minuter

Fysisk träning 45 minuter

Aktivitetstid

Riskbruk

Alkohol

Rökning

Cigaretter

Snusning

Sökord

Aktivitetstid

Numeriskt värde(Formel)

Beräkna

Värde

110

Enhet

min

Fritext

- [D] Levnadsvanor Ja
- Motion
- Vardagsmotion 20 minuter
- Fysisk träning 45 minuter
- Aktivitetstid 110 minuter
- Riskbruk 3 kategori [0 - 1]
- Alkohol 19 standardglas/vecka
- Rökning 4 = Röker dagligen
- Cigaretter 20 cigaretter/dag
- Snusning 4 = Snusar dagligen
- Snusdosor 3 dosor/vecka
- Droger Nej
- Fisk 0 poäng [3 - 3] Giltigt
- Grönsaker 1 poäng [3 - 3] Giltigt
- Frukt 2 poäng [3 - 3] Brukat
- Godis 1 poäng [3 - 3] Sälvt
- Mejeriprodukter 0 poäng [3 - 3] Giltigt
- Pålägg 0 poäng [3 - 3] Mes. Giltigt
- Matfett 3 poäng [3 - 3] Mes. Giltigt
- Mat 7 poäng [16 - 21] Giltigt
- Frukost Dagligen
- Livssituation 9 Likert [0 - 10] Giltigt
- Stressupplevelse 3 Likert [1 - 5] Giltigt
- Sömn Svårt att somna och ...
- Hälsoupplevelse Något/ingen
- Hälsoupplevelse
- Hälsoupplevelse VAS
- Epidemiologiskt
- Aktuell behandling
- Läkemedel
- Överkänslighet kontrollerad
- [D] Uppmärksamhetsinformation
- tatus allmänt
- Allmäntillstånd
- Kroppstemperatur
- Kommentar till kroppstemperatur
- Psykiskt
- BMI
- Kommentar till BMI
- Längd
- Kommentar till längd
- Kroppsvikt
- Kommentar till kroppsvikt
- Midjemått
- Hud
- PASI
- Muskler
- Hund

Namn Någorlunda

Beskrivning

Fritext

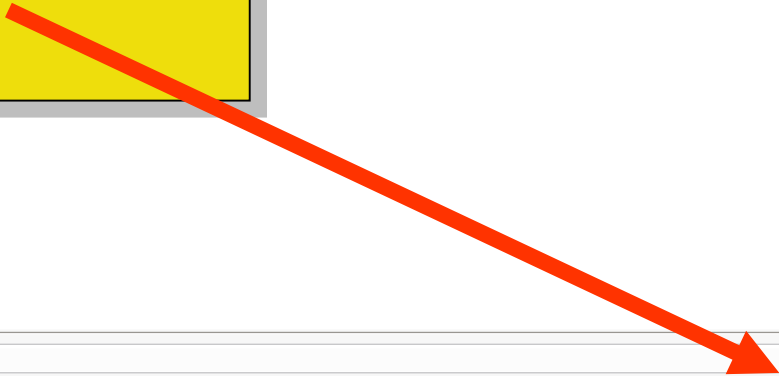
Utbildning Elev

Anteckningen signeras eller sparas (för senare signering) längst ner till höger

Sök till sökord Ta bort sökord

Maltablett Ny blankett Ny anteckning

Förhandsgranska Signera Spara



- Kontaktsak
- Närvarande
- Hälsoproblem
 - Nuvarande hälsoproblem
 - Aktuellt hälsoproblem
 - Rökning
 - [D] Levnadsvanor Ja
 - Motion
 - Vardagsmotion 20 minuter
 - Fysisk träning 45 minuter
 - Aktivitetstid 110 minuter/ve
 - Riskbruk 3 kategori 10 - 11

Sökord

Hälsoupplevelse

Fast värde

Namn Någorlunda

Beskrivning

Fritext

Här kan du läsa igenom vad du skrivit innan du signerar

Bekräfta signering av anteckning



Är du säker på att du vill signera markerad anteckning?

(Inget filter)

Nu är 1 av vns 1 anteckningar hämtade.

Hämta nästa
















2018-11-19 09:16 Mottagningsbesök Lingfors Hans Distriktsläkare, Hab

Osignerad

Hälsoproblem

Levnadsvanor	Ja
Vardagsmotion	20 minuter/vecka [150 - 1500] Promenad 10 minuter tisdag och fredag
Fysisk träning	45 minuter/vecka [150 - 1500] Simmar 45 minuter på torsdagar
Aktivitetstid	110 minuter/vecka [150 - 1500]

Journal:

-  Gemensamma dokument
-  Begränsning livsuppehållande behar
-  Canceröversikt
-  Vårdförloppet
-  Tillväxtkurva
-  Journalöversikt
-  Enhetens remissvårdåtagande, Läsvy
-  Enhetens anteckningar
-  Patientens vårdplaner
-  Patientens journaltabeller
-  Enhetens fullständiga journal - utskri
-  Rapportblad
-  Blanketter
-  Sjukskrivning
-  Bifogade filer

Dokumentationen av levnadsvanorna hamnar under "Enhetens anteckningar" tillsammans med övrig dokumentation

Mottagningsbesök

2018-11-19 09:16

Lingfors Hans Distriktsläkare

Habo VC DLM

Hälsoproblem

Levnadsvanor

Ja

Vardagsmotion

20 minuter/vecka [150-1500]

Promenad 10 minuter tisdag och fredag

Fysisk träning

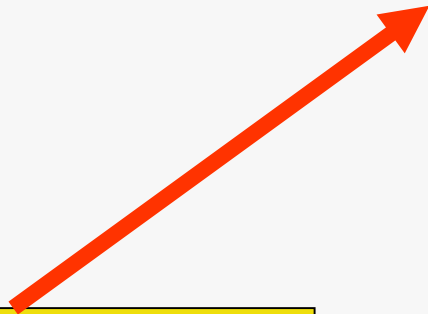
45 minuter/vecka [150-1500]

Simmar 45 minuter på torsdagar

Aktivitetstid

110 minuter/vecka [150-1500]

- Gemensamma dokument
- Begränsning livsuppehållande behar
- Canceröversikt
- Vårdförloppet
- Tillväxtkurva
- Journalöversikt
- Enhetens remissvårdåtagande, Läsvy
- Enhetens anteckningar
- Patientens vårdplaner
- Patientens journaltabeller
- Enhetens fullständiga journal - Utskri
- Rapportblad



Dokumentationen syns också i
Gemensamma dokument
Läsvy Levnadsvanor

4.1 Läsvy Levnadsvanor

Motion

Vardagsmotion

Idag 9:16, linha5

20 minuter/vecka [150-1500]

Promenad 10 minuter tisdag och fredag

Fysisk träning

Idag 9:16, linha5

45 minuter/vecka [150-1500]

Simmar 45 minuter på torsdagar

Aktivitetstid

Idag 9:16, linha5

110 minuter/vecka [150-1500]