

## Vejledning i udfyldelse af KRAM-skema.

Et *KRAM-skema* er et skema, der giver et overblik over dine **Kost-**, **Ryge-**, **Alkohol-** og **Motionsvaner**.

### *Hvis du vil vide mere:*

Du kan læse meget mere om KRAM-faktorerne på Statens Institut for Folkesundheds hjemmeside [her](#).

### *Vejledning om nogle af spørgsmålene i KRAM-skemaet:*

#### *Kost:*

Angiv om du anser din kost for at være *sund*? - jvf. [Fødevarestyrelsens 7 kostråd](#):

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

#### *Rygning:*

- *Ryger* du?  
*Ophørt* med at ryge betyder, at du har været ryger, men er ophørt i mindst 6 måneder.
- Udsættes du for *passiv* rygning?  
Dette forekommer når du opholder dig i rum, hvor der ryges.

#### *Alkohol:*

- Angiv det gennemsnitlige *antal genstande*, du drikker pr. uge  
En genstand = 1 almindelig øl, 1 glas vin, 1 snaps osv.

#### *Motion:*

- Angiv *hvor mange timer* du dyrker motion af moderat og høj intensitet i gennemsnit *pr. uge*  
jvf. [Sundhedsstyrelsens definitioner](#):  
*Moderat* intensitet: Fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, men kan tale med andre imens.  
*Høj* intensitet: Fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale imens.
- Angiv *hvilke typer* motion, du dyrker  
F.eks. spadsereture, cykelture, løb, styrketræning, fodbold osv.

### *Notering af måleresultater i skemaet:*

KRAM-faktorerne noteres i skemaet.

### *Indsendelse af skemaet:*

Efter udfyldelse af skemaet sendes det til lægen på [www.web-patient.dk](http://www.web-patient.dk)

Navn: \_\_\_\_\_

CPR-Nummer: \_\_\_\_\_

## KRAM-skema

### Kost

Anser du din kost for at være sund, jvf. Fødevarestyrelsens kostråd? ⓘ \*

Ja Nej

Ønsker du en samtale om kost? \*

Ja Nej

### Ryging

Ryger du? \*

Dagligt Lejlighedsvis Ophørt Aldrig røget

Udsættes du for passiv rygning? \*

Ja Nej

Ønsker du hjælp til at holde op med at ryge?

Ja Nej

### Alkohol

Alkoholforbrug, 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? ⓘ \*

Hvor meget motion af høj intensitet dyrker du, antal timer pr. uge? ⓘ \*

Hvilke typer motion dyrker du?

Ønsker du en samtale om motion? \*

Ja Nej