

Vejledning i udfyldelse af KRAM-skema.

Et *KRAM-skema* er et skema, der giver et overblik over dine **K**ost-, **R**yg-, **A**lkohol- og **M**otionsvaner.

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

Navn: _____

CPR-nummer: _____

web*patient*

KRAM-skema

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
☐ ☐

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
☐ ☐