

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

Indhold

- Revision
- Skema
- Beregning og opsummering
- Beregningsmetoder, noter
- Returnerede data til lægesystemet
- Validering af patientens indtastning
- WebReq links
- Udskrifter
- Referencer

Revision

17-11/2025

Ny WebPatient version 3: Logo og billeder er udskiftet

Reference links 1 og 6 : fejl, og er streget ud

26-05-2022

Kost: Fødevarestyrelsens 7 kostråd er indført. Alkohol: De nye alkoholgrænser er indført.

Web: Indhold i popup-forklaringer er ændret for kost og alkohol.

Beregning og opsummering: Tekst i afsnittet vurderingsgrundlag er ændret for kost og alkohol, punkt 1 og 2.

Beregningsmetoder, noter: Afsnit 4 om alkoholforbrug er ændret i teksten.

Returnede data til lægesystemet: Ændret tekst i kost og alkoholfelterne i Resultatkommentarer.

WebReq links: Fjernet link til tidligere udgivelse fra Sundhedsstyrelsen.

Referencer: Nye referencer tilkommet.

10-10-2019 og tidligere

Web: Skema: 'Besked til lægen' er fjernet. Rekvisitionskommentar: 'Besked til lægen' er fjernet. Afsnittet 'Alarmgrænser' fjernet.

Opsummering: Analysenavn og KRAM-faktorer: Formatering præciseret under 'Beregningsmetoder, noter'.

Vurderingsgrundlag: Tekst og formatering præciseret under 'Beregningsmetoder, noter'.

Vejledning og kladder opdateret - Version 2019-10-10.pdf.

Skema: Pakkeår er fjernet. Dette giver ændringer i Skema, Opsummering, returdata, vejledning etc. Rækketekster er ændret så de inkluderer enhedsbeskrivelser. Skemaet er ændret med vejledende pop-ups for kost og moderat- og høj-intensiv motionsniveau. Skemaet er forenklet: Ændret i afsnit om kost, rygning og motion.

Beregning og opsummering: Værdibeskrivelsen er ændret. Afsnittet vurderingsgrundlag er ændret. Revideret i analyseværdi-angivelser og visning af vurderingsgrundlag på web-siden og PDF'en.

Beregningsmetoder er rettet så der tillades bestilling af et delvis skema, det giver ændret validering.

Returnerede data: returværdierne for 'Ryger du tobak;Pt(rygning)' er ændret til D, O, L, A.

Skemaet er revideret med flere informationspop-ups.

Åbning og lukning af felter for editering i skemaet er præciseret for rygningsskemaet.

Returnerede data:

KRAM;Pt: Reduceret til kun at returnere sund eller usund. Dvs. [+Hjælp] er fjernet. Værdier er rettet: Ja / Nej er udskiftet med 1 / 0. Resultatkommentarer: redigeret. Referencevurdering: Er fjernet fra alle returnerede data.

Koder og kodetekster er revideret jvf. opdaterede koder fra DAK-E.

Der er sat Resultatkommentar på returnerede data for kost, alkohol og ugentligt motionsniveau.

Opsummeringsafsnittet er opdateret med forklarende vurderings-afsnit

Opsummeringsafsnittet er nydesignet. Resultatkommentar og Rekvisitionskommentar er nydesignet.

Afsnit om vedhæftet PDF. Ændret Returnerede data til lægesystemet

Vejledning og kladdeskema

Se særskilt fil.

Metodeblad

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

Se særskilt fil.

Skema

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

Rygning, dagligt forbrug, stk. pr. dag

Antal 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

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

Pop-ups til informations-ikonerne i skemaet:

1) Anser du din kost for at være sund?

Kosten vurderes i forhold til Fødevarestyrelsens 7 kostråd:

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

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

Er du 18 år eller over?

- Højest 10 genstande om ugen
- Højest 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Er du gravid eller prøver du at blive det?

- Lad være med at drikke alkohol

Ammer du?

- Vær forsigtig med at drikke 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

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

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

OPSUMERING		
Analysenavn	Værdi	Analysekode
KRAM;Pt	Usund	MCS88141
Sund kost;Pt(kost)	Nej (0)	MCS88140
Ryger du tobak;Pt(rygning)	Dagligt (D)	MCS88011
Passiv tobaksrygning;Pt(rygning)	Nej (0)	MCS88008
Dagligt;Pt(rygning)	15	MCS88002
Alkoholforbrug;Pt(alkohol)	10	MCS88036
Ugentligt;Pt(motion)	2	MCS88001

Noter:	KRAM-faktorer	Status	Ønsker samtale
1	KRAM, selvrapporeret	Usund	
2	Kost:	Usund	Ja
3	Rygning:	Usund	Ja
4	Alkoholforbrug:	Sundt	Ja
5	Motionsniveau:	Usundt	Nej
6	Vurderingsgrundlag		
a	<i>Kosten vurderes i forhold til Fødevarestyrelsens 7 kostråd:</i>		
b	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.		
a	<i>Alkoholforbrug vurderes i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger:</i>		
b	18 år eller derover: Højest 10 genstande pr. uge - og højest 4 genstande samme dag.		
a	<i>Motion vurderes i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger:</i>		
b	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.		

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

Beregningsmetoder, noter

Afsnittet Analysenavn:

Usunde værdier, der angives med **rødt**, dvs. **Usund**, **Nej (0)**, **Dagligt (D)**, **Lejlighedsvis (L)**, **Ja (1)**, **Antal cigaretter dagligt**, **Antal genstande > anbefalet**.

Usunde værdier, der angives med **blåt**, dvs. **Antal timer motion < anbefalet**.

Afsnittet 'KRAM-faktorer:

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:

Både kvinder og mænd fra 18 år eller derover:

≤ 10 genstande pr. uge og ≤ 4 genstande samme dag.

Ved accept af delvis udfyldt skema:

Hvis der mangler besvarelse af afsnittet angives '*Ikke besvaret*'.

Ellers angives jvf. ovennævnte *Sundt* eller **Usundt**.

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

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

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

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

Heraf skal høj intensitet udgøre ≥ 40 min/uge.

65+ år: ≥ 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.

Tekst og formatering jvf. skemaet.

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

Resultatkommentar: (Ikke-proportional skrift)

KRAM-faktorer	Status	Ønsker samtale
KRAM, selvrapporteret:	Usund	
Kost:	Sund	
Rygning:	Usund	Ja
Alkoholforbrug:	Sundt	
Motionsniveau:	Usundt	

Rekvissionskommentar: (Ikke-proportional skrift)

Patientens indtastninger er medsendt som bilag.

Metodeblad til skemaet: <https://web-patient.dk/m/SKExxxxx>

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.
- 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.

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

↑ 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 7 kostråd:
- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i 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

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

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:
- Både kvinder og mænd fra 18 år eller derover:
≤ 10 genstande pr. uge og ≤ 4 genstande samme dag.

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

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.

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

↑ 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:

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

KRAM-skema

Version: 29-05-2026

↑ WebReq links

- 1)  **Specialevejledning:** Link til vejledning fra DSAM eller andet SPECIALES officielle vejledning om skemaets brug eller den tilstand skemaet benyttes til.
Specialevejledning: Ingen angivelser.
- 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) Statens Institut for Folkesundhed: 'Om KRAM og KRAM undersøgelsen' - www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/kram/om_kram
- 2) Sundhedsstyrelsen: 'Anbefalinger om ernæring' - www.sst.dk/da/Viden/Ernaering/Anbefalinger-om-ernaering
- 3) Fødevarestyrelsen: 'De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima' - <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima>
- 4) Sundhedsstyrelsen: 'Rygning og helbred' – <https://www.sst.dk/da/Viden/Tobak/Rygning-og-helbred>
- 5) Sundhedsstyrelsen: 'Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol' - <https://www.sst.dk/da/Viden/Alkohol/Alkoholforebyggelse/Sundhedsstyrelsens-udmeldinger-om-alkohol>
- 6) Sundhedsstyrelsen: 'Anbefalinger om fysisk aktivitet' - www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet