

## 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 Sundhedsstyrelsens hjemmeside [her](#).

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

#### *Kost:*

Angiv om du anser din kost for at være *sund*, jvf. [Fødevarestyrelsens 10 kostråd](#):

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik 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**

<b>Kost</b>	
Anser du din kost for at være sund, jvf. Fødevarestyrelsens kostråd ? 	Ja / nej
Ønsker du en samtale om kost?	ja / nej

<b>Rygning</b>	
Ryger du?	dagligt / lejlighedsvis / ophørt / aldrig røget
Udsættes du for passiv rygning?	ja / nej
Rygning ophørt, årstal 	årstal
Rygning, dagligt forbrug, stk. pr. dag	stk. pr. dag
Ønsker du hjælp til at holde op med at ryge?	ja / nej

<b>Alkohol</b>	
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

<b>Motion</b>	
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