

# Manual

## Bedömning, åtgärder och dokumentation av fysisk aktivitet i Cosmic

Frågorna i bedömningsformulär, åtgärder och kodning är validerade och framtagna efter *”Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor”*.

**Denna manual är specifikt inriktad för fysisk aktivitet. Rekommenderar även att ni läser ”Manual för dokumentation Levnadsvanor COSMIC” som finns i Centuri.**



# Dokumentation av fysisk aktivitet på två ställen

## Varför och till vad?

IDENTIFIE-  
RING

Levnadsvanor	
Alkohol	2016-01-22
Spärrad information	
Tobak	2015-03-05
Spärrad information	
Droger	2015-02-12
Spärrad information	
Kostvanor	2017-11-29
Spärrad information	
Motion	
Sömnvanor	



### Gemensamma dokument - Levnadsvanor

Användningsområde:

1. Kort sammanfattning av patientens senaste levnadsvanestatus
2. Bedömningsformulär fysisk aktivitet för att identifiera om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv. Utifrån vad bedömningsformuläret visar fyller du under sökordet "Motion" i något av det två fasta svarsalternativen "Otillräcklig fysisk aktivitet" eller "Tillräcklig fysisk aktivitet". Viktigt att du väljer något av dessa alternativ och inte bara skriver i fritext.  
För fortsatt dokumentation se **Levnadsvanor – Rådgivande samtal**.

IDENTIFIE-  
RING

Journal:	Anteckning
Mall:	Levnadsvanor - rådgivan...
Legitimationssätt	
Kontaktsak	
Förändringsberedskap	
Aktuellt	
Kostvanor	
Bedömning matvanor	
Tobak	
Bedömning tobaksbruk	
Alkohol	
Bedömning alkohol	
Motion	
Bedömning fysisk aktivitet	
Sömnvanor	
Stress	
Läkemedel	
Mål	
Delmål	
Bibehållande/vidmakthållande	
Åtgärd	
Hantering av återfall	
Informationsmaterial	
Diagnos ICD	
FAR	
Resultat	
Målet uppnått kost	
Målet uppnått tobak	
Målet uppnått alkohol	
Målet uppnått fysisk aktivitet	
Målet uppnått FaR	
Målet uppnått Sömnvanor	
Målet uppnått Stress	
Uppföljning	



### Levnadsvanor – Rådgivande samtal

Journalmall som används av behandlande personal.

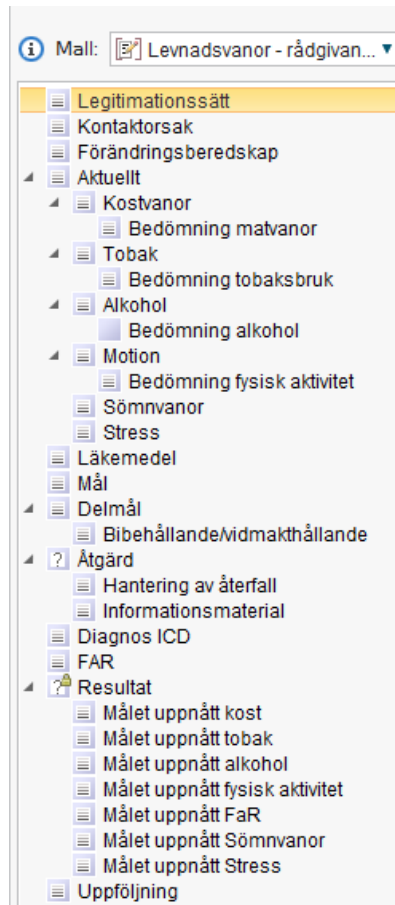
Användningsområde:

1. Bedömningsformulär för att identifiera om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv.
2. Dokumentation om patientens åtgärdsprocess samt uppföljning.

UPPFÖJNING



# Journalmall: Levnadsvanor- Rådgivande samtal



## När ska du använda mallen Levnadsvanor- Rådgivande samtal?

När patienten har identifierats vara otillräckligt fysiskt aktiv, eller att patienten vill röra sig mer och **åtgärder** vidtas i syfte att öka patientens fysiska aktivitetsnivå.

## Hur hittar du mallen?

Gå in på "Journal" och "Ny anteckning". Mallen hämtas genom att gå in på "Lägg till fler alternativ" i rullistan och där lägga till mallen.



# Journalmall: Levnadsvanor- Rådgivande samtal

## Identifiering

Här nedan beskrivs tillvägagångssätt vid bedömning och identifiering av fysiskt aktivitetsnivå hos patienten.

- 1) Fyll i bedömningsformuläret fysisk aktivitet om du inte redan gjort det under gemensamma dokument (se formuläret till vänster). Där skattar patienten antal minuter per vecka som denne ägnar åt vardagsmotion respektive fysisk träning. Om patienten inte uppnår 150 minuter/vecka räknas denne som otillräckligt fysiskt aktiv. Detta formulär finns under sökordet "Bedömning fysisk aktivitet" i journalmallen.

Folkhälsoenheten  
www.regionj.se/folkhalsa

### Bedömning fysisk aktivitet

Samtal om levnadsvanor bör ske i patientmöten där det är lämpligt, utifrån relevans och patientens medicinska tillstånd. Följande frågor är ett verktyg och stöd i bedömningen av en individs fysiska aktivitetsnivå (vuxna, och i vissa fall särskilda grupper). En individ kan vara "tillräckligt fysisk aktiv" eller vara "otillräckligt fysisk aktiv". Resultatet av bedömningen ska dokumenteras i COSMIC under Mall för rådgivande samtal om levnadsvanor under Motion.

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion till exempel promenader, cykling, trädgårdsarbete?

0 minuter/ Ingen tid	<input type="checkbox"/>	0 p
Mindre än 30 minuter	<input type="checkbox"/>	15 p
30-60 minuter	<input type="checkbox"/>	45 p
60-90 minuter	<input type="checkbox"/>	75 p
90-150 minuter	<input type="checkbox"/>	120 p
150-300 minuter	<input type="checkbox"/>	225 p
mer än 300 minuter	<input type="checkbox"/>	300 p

Summa:

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

0 minuter/Ingen tid	<input type="checkbox"/>	0 p
Mindre än 30 minuter	<input type="checkbox"/>	15 p
30-60 minuter	<input type="checkbox"/>	45 p
60-90 minuter	<input type="checkbox"/>	90 p
90-120 minuter	<input type="checkbox"/>	150 p
mer än 120 minuter	<input type="checkbox"/>	210 p

Summa:

Totalsumma av vardagsmotion och fysisk träning:

Totalsumma:  
150 och mer - Tillräcklig fysisk aktivitet  
150 och mindre - Otillräcklig fysisk aktivitet

Vid otillräcklig fysisk aktivitet  
Erbjud patienten stöd genom att:  
- För FaR-förskrivare: Genomföra ett rådgivande samtal. Skriv ett FaR, ev erbjuda stegräknare samt aktivitetsbok.  
- För annan personal: Remittera eller hänvisa till FaR-förskrivare som håller rådgivande samtal om fysisk aktivitet. Under dessa samtal används kompletterande verktyg för att få mer kännedom om individens levnadsvanor och behov av förändring.  
Patientmaterial finns att beställa och ladda ner på [www.regionj.se/folkhalsa](http://www.regionj.se/folkhalsa) under fliken Material.  
Minuterna (poängen) är ett medelvärde och under fysisk träning valideras minuterna dubbelt upp.

Frågorna är validerade och framtagna av Socialstyrelsen och är en del av sjukdomsförebyggande metoder och rekommendationerna är riktade till vuxna.

Sept 18

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

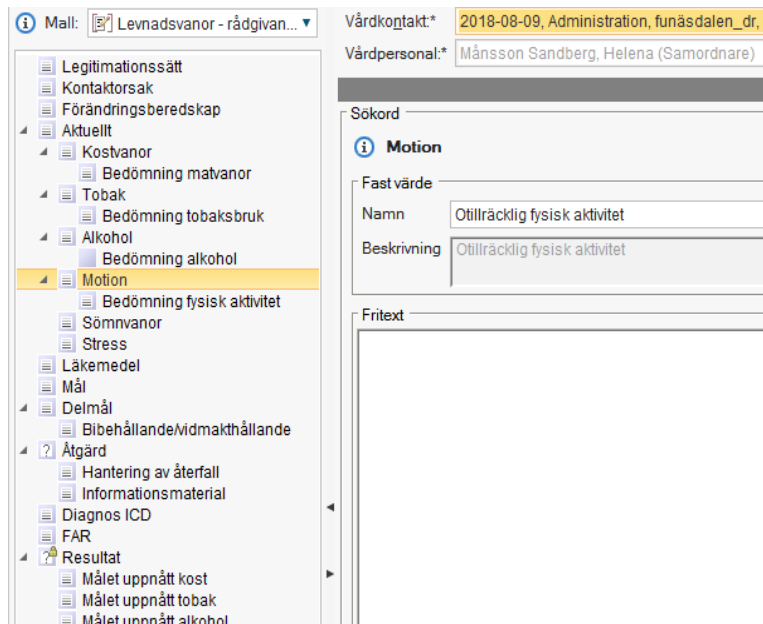


- ☰ Kontaktorsak
- ☰ Förändringsberedskap
- ☰ Aktuellt
  - ☑ Kostvanor
    - ☑ Bedömning matvanor
  - ☑ Tobak
    - ☑ Bedömning tobaksbruk
  - ☑ Alkohol
    - ☑ Bedömning alkohol
  - ☑ Motion
    - ☑ Bedömning fysisk aktivitet
  - ☑ Sömnvanor
  - ☑ Stress



# Identifiering fortsättning

IDENTIFIERING



Mall: Levnadsvanor - rådgivan...

Vårdkontakt: 2018-08-09, Administration, funäsdalen\_dr...

Vårdpersonal: Månsson Sandberg, Helena (Samordnare)

- Legitimationssätt
- Kontaktorsak
- Förändringsberedskap
- Aktuellt
  - Kostvanor
    - Bedömning matvanor
  - Tobak
    - Bedömning tobaksbruk
  - Alkohol
    - Bedömning alkohol
  - Motion**
    - Bedömning fysisk aktivitet
  - Sömnvanor
  - Stress
- Läkemedel
- Mål
- Delmål
  - Bibehållande/midmakthållande
- Åtgärd
  - Hantering av återfall
  - Informationsmaterial
- Diagnos ICD
- FAR
- Resultat
  - Målet uppnått kost
  - Målet uppnått tobak
  - Målet uppnått alkohol

Sökord

**Motion**

Fast värde

Namn: Otillräcklig fysisk aktivitet

Beskrivning: Otillräcklig fysisk aktivitet

Fritext

2)

Låt säga att bedömning visat att patienten är otillräckligt fysiskt aktiv. Då fyller du i det under sökordet "Motion". Du väljer då det fasta svarsalternativet "Otillräcklig fysisk aktivitet" i rullistan. Du kan sedan komplettera bedömningen under fritext. Likaså ska du välja "Tillräcklig fysisk aktivitet" om patienten uppfyller rekommendationen.

Om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv och bedömning görs att ökad aktivitetsnivå skulle generera hälsovinster; Se vidare dokumentation av patientens åtgärdsprocess (nästa sida).



# Åtgärd

- Vid otillräcklig fysisk aktivitet är rekommendationen enligt Socialstyrelsens riktlinjer i första hand **rådgivande samtal** med eventuellt tillägg av **recept på fysisk aktivitet (FaR)** för att stödja patienten att hålla fast vid beteendeförändring. Ett kvalificerat rådgivande samtal kan också utföras men enligt Socialstyrelsen ger inte ett kvalificerat rådgivande samtal bättre effekt än rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet.
- **Rådgivande samtal**  
Dialog. 10- 15 minuter (ibland upp till 30 minuter). Komplettera med verktyg eller hjälpmedel (tex. ett FaR, stegräknare) samt särskild uppföljning (tex. telefonsamtal eller återbesök). Kan inkludera motiverande strategier.
- **Kvalificerat rådgivande samtal**  
Dialog. Ofta tidsmässigt mer omfattande med upprepade sessioner än rådgivande samtal, mer än 30 minuter. Kompletteras med verktyg eller hjälpmedel och särskild uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Kan inkludera motiverande strategier och är vanligen teoribaserad eller strukturerad. Det kvalificerade rådgivande samtalet förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap samt är utbildad i den metod som används. Kan ges individuellt eller i grupp.

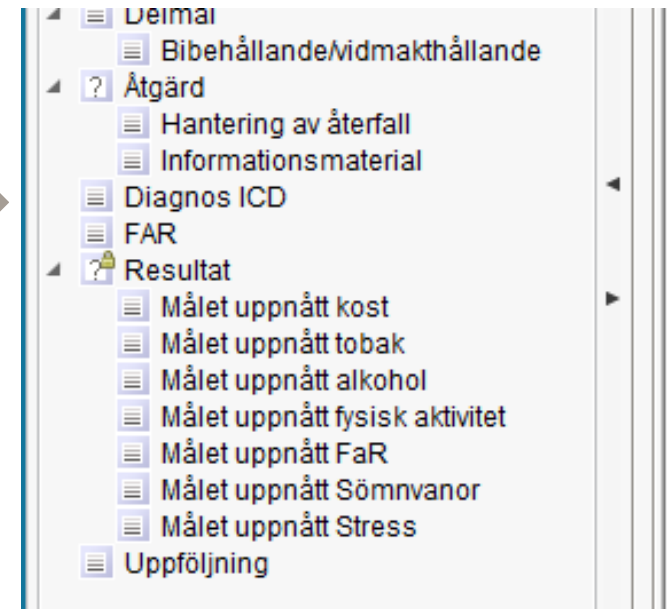


# Åtgärd fortsättning

3)

Gå in på sökordet Diagnos ICD. Under "Sök koder" väljer du "Åtgärds kod" "KVA". Därefter väljer du åtgärdsnivå och tryck lägg till. Här nedan ser du KVA-koderna gällande fysisk aktivitet.

ÅTGÄRD



Sökord

**i** **Diagnos ICD**

Patientens tidigare koder

Hämta för vårdkontakten... Hämta alla...

Sök koder

Typ	Terminologi	Söktext
Åtgärds kod	KVA	fysisk aktivitet

Terminologi	Kod	Beskrivning
KVA	DV131	Enkla råd om fysisk aktivitet (i)
KVA	DV133	Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet (i)
KVA	DV132	Rådgivande samtal om fysisk aktivitet (i)
KVA	DV200	Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR) (i)



# Uppföljning

Låt säga att du har haft ett rådgivande samtal om fysisk aktivitet med patienten och förskrivit ett FaR. Nu följer du upp patienten, antingen vid besök eller telefonkontakt.

IDENTIFIERING

4)  
Patienten skattar på nytt sin fysiska aktivitetsnivå med hjälp av bedömningsformuläret som finns under sökordet "Bedömning fysisk aktivitet".

Om målet inte uppnåtts fortsätter behandlingen.

UPPFÖJNING

Om målet uppnåtts dokumenteras det under "Resultat" och sökordet "Målet uppnått fysisk aktivitet", alternativt "Målet uppnått FaR". Välj det fasta värdet "Ja" under rullisten om patienten uppnått målet för fysisk aktivitet eller FaR. Du kan sedan komplettera med fritext. Likaså väljer du "Nej" om målet inte uppnåtts. Kom ihåg att också ändra till "Tillräcklig fysisk aktivitet" under sökordet "Motion" om patienten uppnått målet.

The screenshot shows a medical software interface. On the left is a search tree with categories like 'Aktuellt', 'Kostvanor', 'Tobak', 'Alkohol', 'Motion', 'Sömnvanor', 'Stress', 'Läkemedel', 'Mål', 'Delmål', 'Bibehållande/Vidmakthållande', 'Åtgärd', 'Hantering av återfall', 'Informationsmaterial', 'Diagnos ICD', 'FAR', 'Resultat', and 'Uppföljning'. The 'Resultat' category is expanded, showing 'Målet uppnått kost', 'Målet uppnått tobak', 'Målet uppnått alkohol', 'Målet uppnått fysisk aktivitet' (highlighted), 'Målet uppnått FaR', 'Målet uppnått Sömnvanor', and 'Målet uppnått Stress'. On the right, a form titled 'Målet uppnått fysisk aktivitet' is visible. It has a 'Fast värde' field, a 'Namn' dropdown menu with 'Ja' selected, and a 'Beskrivning' text area with 'ja' entered. Below the form is a 'Fritext' field.

## En fråga som kan uppkomma...

*"För min patient är det orimligt att komma upp i rekommendationen 150 minuter/ vecka, innebär det då att målet inte är uppnått då denne fortsatt räknas som otillräckligt fysiskt aktiv?"*

**Svar:** Nej, i dessa fall där rekommendationen bedöms orimlig att uppnå kan målet ändå räknas som uppnått. Ni fyller då i alternativet "tillräcklig fysisk aktivitet" och kompletterar detta med motivering i fritext.



# Stöd till dig som har rådgivande samtal om fysisk aktivitet

Det rådgivande samtalet kan se ut på många olika sätt men här beskrivs ett upplägg på ett rådgivande samtal om fysisk aktivitet som mynnar ut i en ordination av fysisk aktivitet på recept, FaR. Observera att du även kan ha ett rådgivande samtal om fysisk aktivitet utan ordination av FaR.

## 1. UTGÅNGSLÄGET- MOTIVERA

- Kartlägg nivå på fysisk aktivitet med utgångspunkt i bedömningsformuläret för fysisk aktivitet.
- Diskutera fördelar med ökad aktivitetsnivå.
- Fråga efter erfarenheter från eventuella tidigare försök till ökad fysisk aktivitet. Vilka hinder och möjligheter ses?
- Vad anser patienten nödvändigt för att lyckas öka sin fysiska aktivitetsnivå?
- Fråga om behov av stöd finns.

## 2. VAD VILL PATIENTEN?

- Med utgång i nuläget, vad kan patienten tänka sig att utöka? Vardagsmotion? Ombytt konditions- eller styrketräning?
- **Ordination.** Ge rekommendationer på ökad fysisk aktivitet genom ordination av FaR. Välj den aktivitet som patienten kan tänka sig (ange tid och frekvens något under det patienten säger). Fyll i FaR-blanketten (Finns under sökordet FaR).
- **Uppnåbara mål.** Hjälp patienten att sätta nåbara mål och för alla är det inte rimligt att uppnå Socialstyrelsens rekommendationer på minst 150 min/ vecka. Tänk på att varje delmål har betydelse, t.ex gå till jobbet 3 dagar/vecka eller få ett sänkt blodtryck.
- **Dokumentation.** Be patienten att skriva upp när denne motionerar, t.ex i aktivitetsdagboken som följer med vid utskrivet FaR. Det kan bidra till att höja motivationen.

## 3. UPPFÖLJNING

- Uppföljning efter ca. 4 veckor (eller tidigare), kan göras över telefon.
- Hur har det gått med den fysiska aktiviteten/ träningen?
- Vilka positiva effekter och eventuella biverkningar har den ökade fysiska aktiviteten fört med sig?
- Vad har underlättat för att lyckas?
- **Måluppfyllelse:** Dokumentation görs och målet kan räknas som uppfyllt även om patienten inte når upp till rekommendationerna "tillräcklig fysiskt aktivitet" enligt bedömningsformuläret. Det är individens mål som gäller.
- **Ny ordination?** Vilka aktiviteter kan patienten tänka sig att utöka? Hur länge per gång och hur ofta?

# Sammanfattningsvis; Vad är det som ska dokumenteras?

Dokumentationen består av tre steg;  
**Identifiering** av fysisk aktivitetsnivå,  
**Åtgärd** i form av tex. rådgivande  
samtal om fysisk aktivitet samt  
**Uppföljning** av rekommenderade  
åtgärder avseende fysisk aktivitet. Är  
målet uppnått?

IDENTIFIERING

ÅTGÄRD

UPPFÖLJNING

## Fysisk aktivitet

### Identifieringskod

Tillräcklig fysisk aktivitet  
Otilllräcklig fysisk aktivitet

### Åtgärds kod (KVÅ kod)

DV132 - Rådgivande samtal otillräcklig fysisk  
aktivitet  
DV133 - Kvalificerat rådgivande samtal vid  
otillräcklig fysisk aktivitet  
DV200 - FaR recept

### Resultatkod

Målet uppnått fysisk aktivitet:

Ja

Nej

Målet uppnått FaR

Ja

Nej