

Levnadsvanor i Cosmic

Omfattning och ansvar

Rutinen omfattar primärvårdens verksamheter i region Norrbotten som dokumenterar levnadsvanor. Ansvarig för uppdatering är Sofie Matsson.

Syfte

Syftet med denna rutin är att säkerställa en strukturerad och enhetlig dokumentation i Cosmic av patienters levnadsvanor för en jämförbar registrering inom primärvården i Region Norrbotten samt koppla dokumentationen till prestationsersättningar och kvalitetsuppföljning.

Levnadsvanor

Ersättningen består av två delar:

- Riskbedömning: denna indikator utgör grunden för strukturersättningen som betalas ut årligen.
- Åtgärder:
 - Diabetes, hypertoni och övervikt: kravet för att ta del av ersättningen är att andelen riskbedömningar i målgruppen uppnår minst 80 %.
 - Depression, ångest och sömnstörning: kravet för att ta del av ersättningen är att andelen riskbedömningar i målgruppen är minst 65 %.

Kvalificerad tobaksavvänjning

En prestationsersättning på 1 000 kr/individ betalas ut med vårdvalsersättningen månadsvis.

Innehållsförteckning

Levnadsvanor i Cosmic	1
Omfattning och ansvar	1
Syfte.....	1
Levnadsvanor i Cosmic	3
Prestationsersättning och uppföljning kopplat till beställning vårdval primärvård	3
Bokningsunderlag.....	4
Dokumentation av levnadsvanor i Cosmic.....	5
Tobaks- och nikotinvanor	6
Definition riskbruk	6
Alkoholvanor.....	6
Definition riskbruk	7
Matvanor	7
Definition ohälsosamma matvanor	7
Fysisk aktivitet.....	8
Definition otillräcklig fysisk aktivitet.....	8
Stillasittande	8
Fyll i Antal stillasittande timmar per dag.....	8
Bild: Dokumentation av hur många h patienten är stillasittande/dag .	8
Definition för mycket stillasittande	8
Drogvanor.....	9
Spelvanor.....	9
Sömnvanor.....	9
Stress och återhämtning.....	10
Dokumentation av önskemål, erbjudet stöd samt åtgärd.....	10
Patientöversikt	10
Registrera koder.....	11
Övrig information.....	11

Levnadsvanor i Cosmic

Prestationsersättning och uppföljning kopplat till beställning vårdval primärvård

Primärvården ska aktivt arbeta med insatser mot två valda riskgrupper:

- Diabetes, hypertoni, övervikt eller fetma
- Depression, ångest samt sömnstörning

För att hälsocentralen ska erhålla ersättning behöver patienten ha någon av nedan ersättningsgrundande diagnoser registrerade i Cosmic under året, behöver ej registreras vid vårdkontakten där levnadsvanor lyfts.

Diagnos	Diagnoskod
Diabetes, hypertoni och övervikt	I10, E1, E66
Depression, ångest och sömnstörning	F32-F39, F41, F438, F51

För att ersättning ska utgå vid identifierad risk krävs en registrerad KVÅ-kod för rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal.

KVÅ-kod	Beskrivning
DV112	Rådgivande samtal om tobaksbruk
DV113	Kvalificerat rådgivande samtal om tobaksbruk
DV122	Rådgivande samtal om alkoholvanor
DV123	Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor
DV132	Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
DV133	Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
DV142	Rådgivande samtal om matvanor
DV143	Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor
DV200	Utförande av recept på fysisk aktivitet

AW040	Uppföljning av åtgärder vid ohälsosamma matvanor
AW041	Uppföljning av åtgärd vid riskbruk av alkohol
AW042	Uppföljning av åtgärder vid tobaks- och nikotinbruk
AW043	Uppföljning av åtgärder vid otillräcklig fysisk aktivitet

I journalen behöver det finnas dokumentation av levnadsvanor i någon av nedan angivna huvudsökord:

- Tobak
- Alkohol
- Fysisk aktivitet
- Matvanor

Det behöver även finnas dokumentation vid risk på KVÅ-kod för åtgärd kopplat till någon av ovan levnadsvanor.

Bokningsunderlag

- Skapa ett nytt vårdåtagande genom att välja aktuell *Sökorsak* om ett vårdåtagande inte redan finns.
- Om det finns ett befintlig vårdåtagande, koppla bokningen till denna. Under *Remiss* återfinns befintliga vårdåtaganden, välj aktuellt vårdåtagande som bokningen ska kopplas mot.
- Välj passande vårdtjänst för besöket och välj därefter en kvalificerad kontakttyp:
 - Mottagningsbesök
 - Distansbesök – telefon/video
 - Hembesök – ordinärt/särskilt boende

Dokumentation av levnadsvanor i Cosmic

Levnadsvanor i Cosmic omfattar följande områden:

- Tobak
- Alkohol
- Fysisk aktivitet
- Stillasittande
- Matvanor
- Drogvanor
- Spelvanor
- Sömnvanor
- Stress och återhämtning

För att registrera levnadsvanor i Cosmic:

- Dokumentation sker i relevant journalmall ex. *Besöksanteckning, primärvård* under huvudsökordet *Levnadsvanor* på aktuella underliggande dynamiska undersökord, se bild.
 - Det viktiga är att en journalmall som heter *Besöksanteckning* används.
- Öppna upp de dynamiska sökorden under *Levnadsvanor* genom att klicka på den runda ringen, se bild nedan.
 - Beroende på svar kan ytterligare sökord öppnas upp för dokumentation.
- Tänk på att det är viktigt att följa upp identifierade risker.

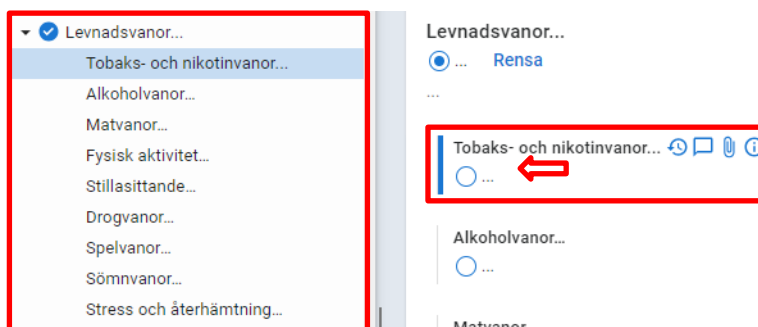
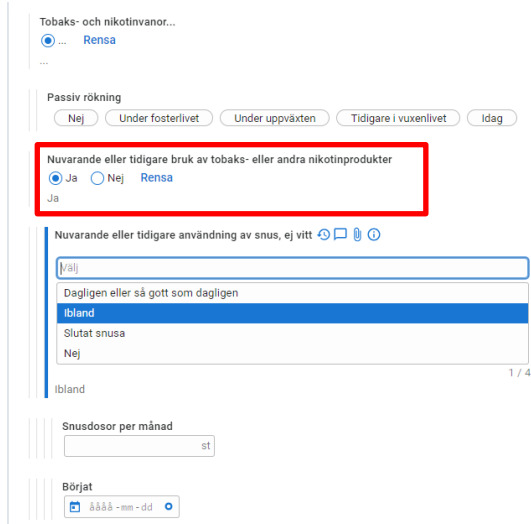


Bild: Sökord Levnadsvanor med underliggande kategorier

Tobaks- och nikotinvanor

Under *Nuvarande eller tidigare bruk av tobaks- eller andra nikotinprodukter* dokumenterar man om patienten använder eller har använt sådana produkter.



Tobaks- och nikotinvanor...

... Rensa

Passiv rökning

Nej Under fosterlivet Under uppväxten Tidigare i vuxenlivet Idag

Nuvarande eller tidigare bruk av tobaks- eller andra nikotinprodukter

Ja Nej Rensa

Nuvarande eller tidigare användning av snus, ej vitt

Välj

Dagligen eller så gott som dagligen

Ibland

Slutat snusa

Nej

Ibland 1 / 4

Snusdosor per månad

st

Börjat

ÅÅÅÅ - mm - dd

Bild: dokumentation av en patients tobaks- och nikotinvanor

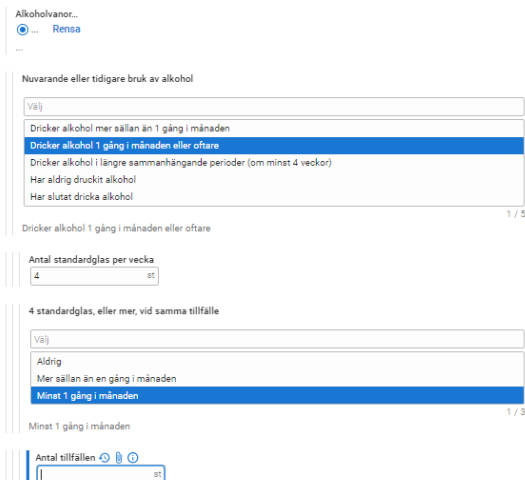
Definition riskbruk

Pågående bruk av tobak eller nikotin dagligen eller ibland.

Uppfyller patienten dessa kriterier bör KVÅ-kod för åtgärd registreras och åtgärd sättas in.

Alkoholvanor

Under *Nuvarande eller tidigare bruk av alkohol* dokumenteras pågående bruk. Fyll därefter i antal standardglas per vecka och frekvens av eventuell intensivkonsumtion.



Alkoholvanor...

... Rensa

Nuvarande eller tidigare bruk av alkohol

Välj

Dricker alkohol mer sällan än 1 gång i månaden

Dricker alkohol 1 gång i månaden eller oftare

Dricker alkohol i längre sammanhängande perioder (om minst 4 veckor)

Har aldrig druckit alkohol

Har slutat dricka alkohol

Dricker alkohol 1 gång i månaden eller oftare 1 / 5

Antal standardglas per vecka

4 st

4 standardglas, eller mer, vid samma tillfälle

Välj

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Minst 1 gång i månaden

Minst 1 gång i månaden 1 / 5

Antal tillfällen

st

Bild: dokumentation av alkoholvanor

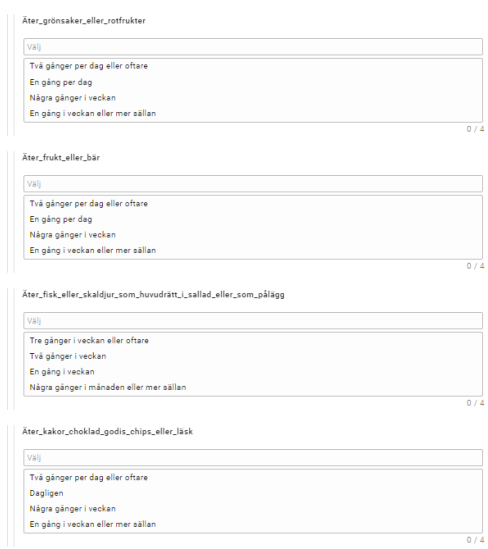
Definition riskbruk

Mer än 10 standardglas/vecka eller intensivkonsumtion, d.v.s. 4 eller fler standardglas vid ett och samma tillfälle.

Uppfyller patienten dessa kriterier bör KVÅ-kod för åtgärd registreras och åtgärd sättas in.

Matvanor

Under sökordet *Matvanor* dokumenterar man patientens matvanor, när samtliga undersökord kring matvanor är ifyllda, klicka på *Beräkna* som genererar en summa av kostindex. För mer detaljerad information om beräkning och värden klicka på informationsknappen *Detaljer om beräkning*.



The screenshot shows a search form for eating habits with four categories, each with a dropdown menu and a list of frequency options:

- Äter, grönsaker, eller, rotfrukter**: (Välj) [dropdown], Two times per day or more often, One time per day, A few times a week, One time a week or less often. 0 / 4
- Äter, frukt, eller, bär**: (Välj) [dropdown], Two times per day or more often, One time per day, A few times a week, One time a week or less often. 0 / 4
- Äter, fisk, eller, skaldjur, som, huvudrätt, sallad, eller, som, pålägg**: (Välj) [dropdown], Three times a week or more often, Two times a week, One time a week, A few times a month or less often. 0 / 4
- Äter, kakor, choklad, godis, chips, eller, läsk**: (Välj) [dropdown], Two times per day or more often, Daily, A few times a week, One time a week or less often. 0 / 4

Bild: Sökord för matvanor med fasta val



The screenshot shows the calculation interface with a blue button labeled "Beräkna" and a text input field labeled "Summa kostindex" with the unit "poäng". Below the field, it says "Referensvärde: 0 - 12".

Bild: Sökorder Beräkning

Definition ohälsosamma matvanor

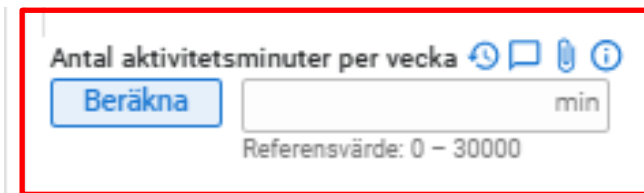
Ett kostindex som ligger på 0–8 poäng räknas som ohälsosamma matvanor och KVÅ-kod för åtgärd bör registreras och åtgärd sättas in.





Fysisk aktivitet

Räkna samman patientens totala aktivitetsminuter per vecka och dokumentera detta under *Antal aktivitetsminuter per vecka*, d.v.s. antalet minuter vardagsmotion/v + 2x antalet träningsminuter/v, det räcker att fylla i detta fält för att få prestationsersättning.

Aktivitetsminuterna innefattar både **vardagsmotion** - aktivitet med måttlig intensitet (ger en ökning av puls och andning och blir varm) och **träning** - hög intensitet (ger markant ökning av puls och andning och blir svettig).

OBS! Skriv in den totala summan av både vardagsmotion och träning enligt ovan uträkning, tryck inte på *Beräkna* om detta räknas ut manuellt.



Antal aktivitetsminuter per vecka    

Beräkna min

Referensvärde: 0 - 30000

Bild: dokumentation av utövad fysisk aktivitet/vecka

Definition otillräcklig fysisk aktivitet


Otillräcklig fysisk aktivitet räknas som mindre än 150 aktivitetsminuter per vecka.

För en patient som utövar mindre än 150 min fysisk aktivitet bör KVÅ-kod för åtgärd registreras och åtgärd sättas in.

Stillasittande

Fyll i *Antal stillasittande timmar per dag*.



Stillasittande...   

 Rensa

...

Antal stillasittande timmar per dag h

Kommentar

Bild: Dokumentation av hur många h patienten är stillasittande/dag

Definition för mycket stillasittande

En patient som uppnår 8 timmar eller mer räknas som stillasittande och åtgärder bör sättas in.

Drogvanor

Under *Droger* dokumenteras om patienten har ett missbruk eller inte och under *Droger, frekvens* dokumenteras hur ofta patienten missbrukar.

Droger

Välj

Har inget pågående drogmissbruk
 Pågående missbruk av dopning
 Pågående missbruk av läkemedel
 Pågående missbruk av övriga droger

0 / 4

Kommentar

Droger, frekvens

Välj

Sporadiskt missbruk
 Dagligt missbruk
 Slutade missbruka för mer än 6 månader sedan
 Slutade missbruka för mindre än 6 månader sedan

0 / 4

Bild: Dokumentation av missbruk samt frekvens

Spelvanor

Fyll i under *Spel* huruvida patienten har ett spelmissbruk eller inte och under *Spel, frekvens* dokumenteras hur ofta patienten spelar.

Spel

Välj

Har inget pågående missbruk av spel
 Pågående missbruk av spel

0 / 2

Kommentar

Spel, frekvens

Välj

Sporadiskt spelande
 Dagligt spelande
 Slutade spela för mer än 6 månader sedan
 Slutade spela för mindre än 6 månader sedan

0 / 4

Bild: Dokumentation av patientens spelmissbruk och frekvens

Sömnvanor

Under *Sömnsvårigheter* dokumenteras patientens upplevelse av sin sömn.

Sömnsvårigheter

Välj

Inga sömnsvårigheter
 Små sömnsvårigheter
 Måttliga sömnsvårigheter
 Stora sömnsvårigheter
 Mycket stora sömnsvårigheter

0 / 5

Kommentar

Bild: dokumentation av patientens upplevelse av sin sömn

Stress och återhämtning

Under *Stress och återhämtning* dokumenteras patientens balans mellan stress och återhämtning. Dokumentera med fördel även under *Trötthet*, patientens upplevelse av psykisk eller fysisk trötthet.

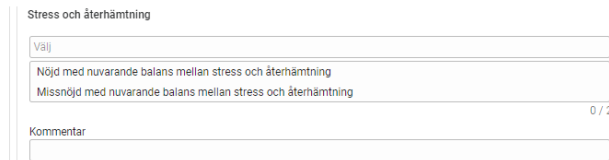
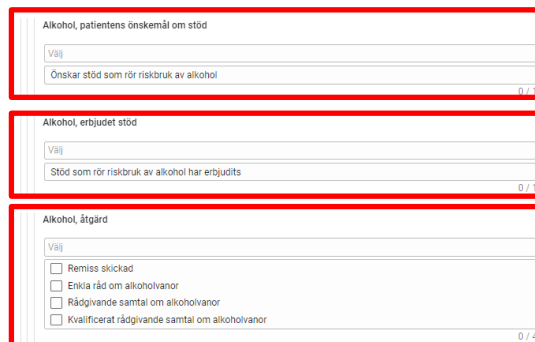


Bild: dokumentation av patientens upplevelse av stress och återhämtning

Dokumentation av önskemål, erbjudet stöd samt åtgärd

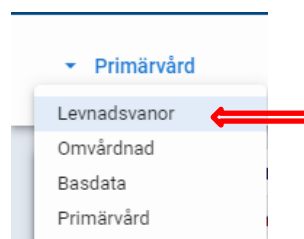
Dokumentera patientens önskemål om stöd, vilket stöd som erbjudits samt vilka åtgärder som är vidtagna. Detta finns att dokumentera under varje huvudsökord som finns för *Levnadsvanor*. Observera att det fortfarande är registrerad KVÅ-kod som ligger till grund för prestationsersättning.



Patientöversikt

Vid behov går det att se tidigare dokumenterad information om levnadsvanor i *Patientöversikten*.

Längst upp till vänster i *Patientöversikten* är *Primärvård* förvalt, i menyn går det att välja *Levnadsvanor* för att få fram dokumenterade levnadsvanor.



Patientöversikten - Levnadsvanor presenteras med hjälp av widgets för respektive sökord i journalmallen.

Det går inte att dokumentera/uppdatera levnadsvanor via denna vy utan detta måste ske från en journalmall.

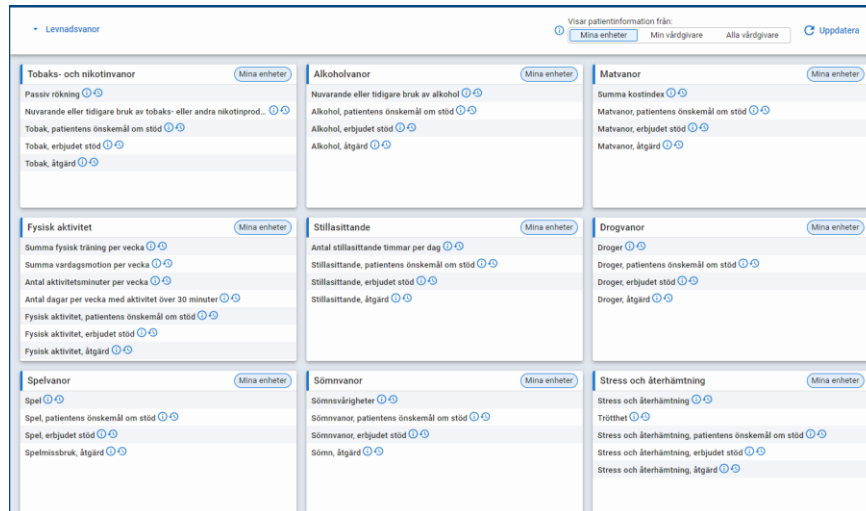


Bild: Patientöversikt-Levnadsvanor

Registrera koder

Efter att patienten är ankomstregistrerad och journalanteckningar är skrivna behöver registrering av koder göras i *Registrera koder*. Se rutin [DRG-gruppering primärvård](#) för information.

Övrig information

- [Föreskrivning av Fysisk aktivitet på recept](#)
- [Hälsosamtal i Cosmic](#)
- [Samtalsunderlag om levnadsvanor](#)
- [Tolkning av samtalsunderlag](#)