

1. Fold langs denne linie



Se lokale forebyggelsestilbud på www.sundhed.dk/soft

2. Klip langs denne linie

HENVISNING til indsats	SKS koder	IUPAC koder
Ryger	DZ720A Problem med at være ryger	MCS88011 Daglig rygning
Drikker over højrisikogrænsen	DZ721A Alkoholforbrug >14 (K) hhv. 21 (M) genstande om ugen	MCS880036 Antal genstande pr. uge > 14/21
Ikke fysisk aktiv i fritiden	DZ723 Problem med mangel på fysisk aktivitet	MCS88068 Patienten er ikke fysisk aktiv
Meget usund kost	DZ724 Problem med forkerte kost- og spisevaner	MCS88052 Meget usund kost
Problematisk storbrug	DZ722 Problem med storbrug	MCS88106 Problematisk stofbrug (cannabis 4 eller flere dage inden for den seneste måned og/eller andre euforiserende stoffer, som fx amfetamin, kokain og ecstasy 1 eller flere dage inden for den seneste måned)

3. Klip langs denne linie

Heretter kan du laminere det foldede papirark

SPØRGSMÅL TIL LIVSSTIL

Rygning	Ja	Nej
Ryger du?		

Alkohol	Ja	Nej
Drikker du over højrisikogrænsen på 14/21 genstande pr. uge for henholdsvis kvinder og mænd?		

Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden? (Kun ét svar)

Fysisk aktivitet i fritiden	Ja	Nej
1. Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse.		
2. Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen (medregn også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde).		
3. Dyrker motionsidræt eller udfører tungt havearbejde eller lignende mindst 4 timer om ugen.		
4. Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen.		

1. Fold langs denne linie

Kostvaner	ja	nej
1. Spiser du mindst en portion grøntsager hver dag? (inkl. bælgfrugter og rodfrugter). Obs. kartofler tæller ikke med. (En portion fylder mindst en håndfuld. Dette gælder også retter, hvor grøntsager indgår, fx blandet salat, gryderetter, grøntsagssuppe).		
2. Spiser du mindst en portion frugt og bær hver dag? (friske, frosne, på dåse/glas, juice/smoothies.) En portion er fx et æble, en appelsin, en banan, en lille klase druer, en håndfuld bær, en tallerken jordbær eller frugtgrød, frugtsalat m.m.		
3. Spiser du slik og chokolade højst to gange om ugen? (Her tæller selv et enkelt stykke chokolade med. Tyggegummi tæller ikke med).		
4. Spiser du fisk og fiskeprodukter hver uge? (Både fisk til hovedret eller som pålæg tæller med, og både frisk fisk og fiskekonserves. Tæl ikke fisk som pynt og salatingrediens med).		

Stoffer – især unge < 25 år*	Ja	Nej
1. Har du brugt cannabis og/eller andre euforiserende stoffer som fx amfetamin, kokain og ecstasy inden for den seneste måned?		
2. Hvis ja – hvor mange dage har du brugt cannabis inden for den seneste måned?		
3. Hvis ja – hvor mange dage har du brugt andre euforiserende stoffer, som fx amfetamin, kokain og ecstasy inden for den seneste måned?		

*Primært for psykiatriske afdelinger, akutfunktioner samt almen praksis. For alle aldersgrupper ved mistanke om stofbrug.

2. Klip langs denne linie

3. Klip langs denne linie
Heretter kan du
laminere det foldede
papirark

INFORMATION OG NØGLE TIL FOREBYGGELSESTILBUD

Ryging

1. Patienter, der ryger, anbefales at stoppe med at ryge, og skal have tilbudt et rygestoptilbud enten i nærområdet eller gennem STOP linien.

Alkohol

1. Patienter med et alkoholforbrug over højrisikogrænsen bedes udfylde et AUDIT skema **Sygdomsforebyggelse** med henblik på at afklare, om patienten har udviklet alkoholafhængighed.
2. Patienter med tegn på alkoholafhængighed henvises til alkoholbehandling.
3. Patienter, der drikker over højrisikogrænsen, men som ikke har afhængighed, anbefales at nedsætte alkoholforbruget og henvises ved behov til et rådgivningstilbud.
4. Gravide med alkoholbrug bør ved behov henvises til regionens familieambulatorium. Kriterier for henvisning ses i visitationsregler for de enkelte regioners familieambulatorium.

Familieambulatorier

Fysisk aktivitet

1. Patienter, som placerer sig i 1. svarmulighed, opfordres til at være fysisk aktive svarende til Sundhedsstyrelsens anbefalinger og henvises desuden til forebyggelsestilbud.
2. Patienter, som placerer sig i 2. svarmulighed skal have positiv feedback og opfordres samtidig til at være fysisk aktive svarende til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
3. Patienter, som placerer sig i 3. eller 4. svarmulighed skal have positiv feedback og støttes i at fortsætte deres nuværende fysiske aktivitetsniveau.

Kost

1. Patienter med 4 nej-svar opfordres til at spise i tråd med kostrådene og henvises desuden til forebyggelsestilbud.
2. Patienter med 2-3 nej-svar skal have positiv feedback og støttes i at fortsætte deres gode kostvaner og opfordres samtidig til at forbedre de mindre gode kostvaner.
3. Patienter med 0-1 nej-svar skal have positiv feedback og støttes i at fortsætte deres gode kostvaner.

Stoffer

1. Patienter med eksperimenterende eller regelmæssigt brug af stoffer kan have gavn af en kort rådgivende samtale og evt. henvises til et tilbud i kommunen.
2. Patienter med et eksperimenterende eller regelmæssigt brug af stoffer kan også have gavn af en webbaseret rådgivning fx (www.netstof.dk.)
3. Patienter med et misbrug og afhængighed af stoffer har behov for stofmisbrugsbehandling, og bør henvises til behandling i kommunens stofmisbrugsbehandlingscenter.
4. Gravide med et stofbrug bør ved behov henvises til regionens familieambulatorium. Kriterier for henvisning, ses i de enkelte regioners visitationsregler. **Familieambulatorier**

¹ Sjældent og korterevarende brug af stoffer

² Gentagende og længerevarende brug af stoffer

³ Vedvarende og skadeligt brug af stoffer

⁴ Afhængighed af et stof, er til stede, når tre eller flere af seks WHO-kriterier for afhængighed er opfyldt.

1. Fold langs denne linie

2. Klip langs denne linie

3. Klip langs denne linie

Heretter kan du laminere det foldede papirark