



# Samtale om KRAM: kost, rygning, alkohol og motion

I forbindelse med din kontakt med hospitalet, tilbyder vi dig en KRAM-samtale.

KRAM-samtalen handler om dine vaner i forhold til de 4 faktorer: kost, rygning, alkohol/stoffer og motion. Faktorerne påvirker dit helbred og dit velbefindende. Derfor er det vigtige at drøfte i forbindelse med sundhed og sygdom.

## SÅDAN FOREGÅR KRAM-SAMTALEN

Ved samtalen spørger vi blandt andet til:

- **Kost.** Hvad er din højde og vægt? Vi udregner dit BMI-tal (Body Mass Index), der er et mål for din krops-masse. Har du højt BMI kan vi henvise dig til en samtale om hjælp til vægttab.
- **Ryging.** Ryger du? Hvis du er motiveret for rygestop, kan du få hjælp til det.
- **Alkohol/stoffer.** Hvor mange genstande drikker du? Hvis du drikker mere end Sundhedsstyrelsen anbefaler, kan du i din hjemkommune få hjælp til at nedsætte dit alkoholforbrug. Har du et aktuelt forbrug af stoffer? Med stoffer menes illegale stoffer såsom hash, kokain, heroin, amfetamin og ecstasy. Med aktuelt forbrug menes et forbrug inden for det seneste år.
- **Motion.** Er du fysisk aktiv mindst 30 minutter dagligt, hvor pulsen kommer op? Fx ved gåture, cykling eller træning.

Hvis du ønsker hjælp, kan du aftale med sygeplejersken, at vi skriver til din hjemkommune om dit KRAM-ønske.

## DINE VANER PÅVIRKER DIT HELBRED

De 4 faktorer påvirker dit helbred på forskellig måde, og ved at ændre på vaner kan du opnå store gevinster for dit helbred.

- **Kost.** Den kost, du indtager, betyder meget for dit helbred. Små skridt til forandring af kostvaner kan gøre en væsentlig forskel i forhold til at forblive sund.
- **Ryging.** Rygning påvirker dit helbred, og der er mange gevinster ved et rygestop: risikoen mindskes for at få betændelse i sår, operationssår heler bedre og arret bliver pænere, og din hud bliver pænere og mindre rynket.
- **Alkohol/stoffer.** Dine alkoholvaner og/eller forbrug af stoffer har betydning for dit helbred i forbindelse med bedøvelse og operation, brug af medicin og udvikling af kræftsygdomme.
- **Motion.** Du kan få motion mindst 30 minutter dagligt på mange måder. Ved at tage trappen, cykle, gøre rent, udføre havearbejde eller dyrke sport får du hjertet til at banke hårdere, og du bliver forpustet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål eller ønsker du at vide mere om de 4 KRAM-faktorer, kan du læse mere på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk). Søg på enten kost, rygning, alkohol eller motion.

Du kan også se hvilke sundhedstilbud din region eller kommune tilbyder på [www.sundhed.dk/info/sundhedstilbud](http://www.sundhed.dk/info/sundhedstilbud)