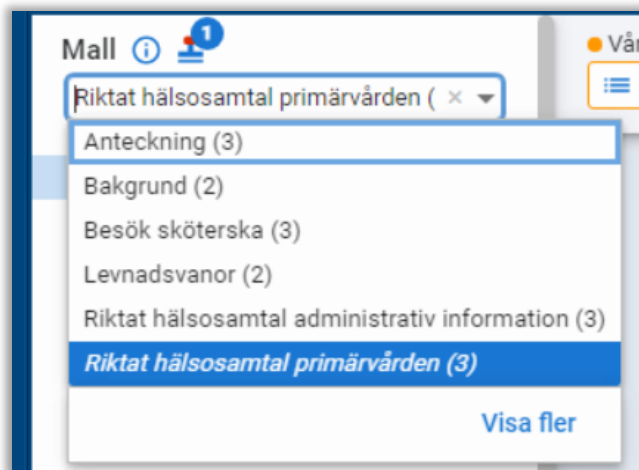


Manual för dokumentation av Riktade hälsosamtal (RHS)

Påbörja ny anteckning

- Klicka på **"Ny anteckning"**.
- Välj mallen **"Riktat hälsosamtal primärvården"**.
 - Om du inte ser mallen direkt, klicka på **"Visa fler"**.
 - Markera mallen och klicka på **pilen** för att lägga till den
 - Klicka på **OK**.



Kontaktorsak (genererar ersättning)

Välj rätt alternativ i rullistan beroende på deltagarens **ålder** och om **tolk** används:

- Riktat hälsosamtal 40 år utan tolk
- Riktat hälsosamtal 40 år med tolk
- Riktat hälsosamtal 50 år utan tolk
- Riktat hälsosamtal 50 år med tolk
- Riktat hälsosamtal 60 år utan tolk
- Riktat hälsosamtal 60 år med tolk
- Riktat hälsosamtal 70 år utan tolk
- Riktat hälsosamtal 70 år med tolk
- Riktat hälsosamtal med person utanför givna åldersgrupper utan tolk
- Riktat hälsosamtal med person utanför givna åldersgrupper med tolk

Våldsutsatthet

- Dokumentera under sökordet **"Våldsutsatthet"** eller använd mallen med samma namn.
- Sökordet "Våldsutsatthet" har fyra fasta alternativ samt utrymme för fritext:
 - Tillfrågad, men har inte varit utsatt.
 - Tillfrågad och berättar om utsatthet för våld.
 - Berättar spontant om utsatthet för våld.
 - Uppföljning våldsutsatthet.

Texten som skrivs under sökordet eller i mallen syns inte i journalen på nätet, men är synlig för andra vårdgivare, inklusive i Nationell patientöversikt (NPÖ). Se kapitel 7 i [Vårdprocessprogram våld i nära relationer](#) för mer information.

Tredje person, närvarande och bakgrund

Tredje person: Dokumentera information om personer med anknytning till patienten. Döljs i journalen på nätet.

Närvarande: Ange om någon annan person, utöver deltagaren och hälsosamtalsmedarbetaren, deltar vid hälsosamtalet (fysiskt eller digitalt).

Bakgrund: Dokumentera sociala och medicinska förhållanden samt faktorer som kan påverka hälsan, hälsoproblem utifrån livsstil, social och medicinsk situation.

Levnadsvanor

Levnadsvanor

Levnadsvanor

Fysisk aktivitet

☐ Utövande fysisk aktivitet

Matvanor

☐ Intag av livsmedel

Alkoholvanor

Välj

Har aldrig druckit alkohol

Har tidigare druckit alkohol, men slutat

Dricker alkohol mer sällan än 1 gång per månad

Dricker alkohol varje månad

Dricker alkohol varje vecka

0 / 5

Tobaks- och nikotinvanor

Välj

Har aldrig använt tobaks- eller nikotinprodukter

Slutat för mer än 6 månader sedan

Ja, använder eller har slutat för mindre än 6 månader sedan

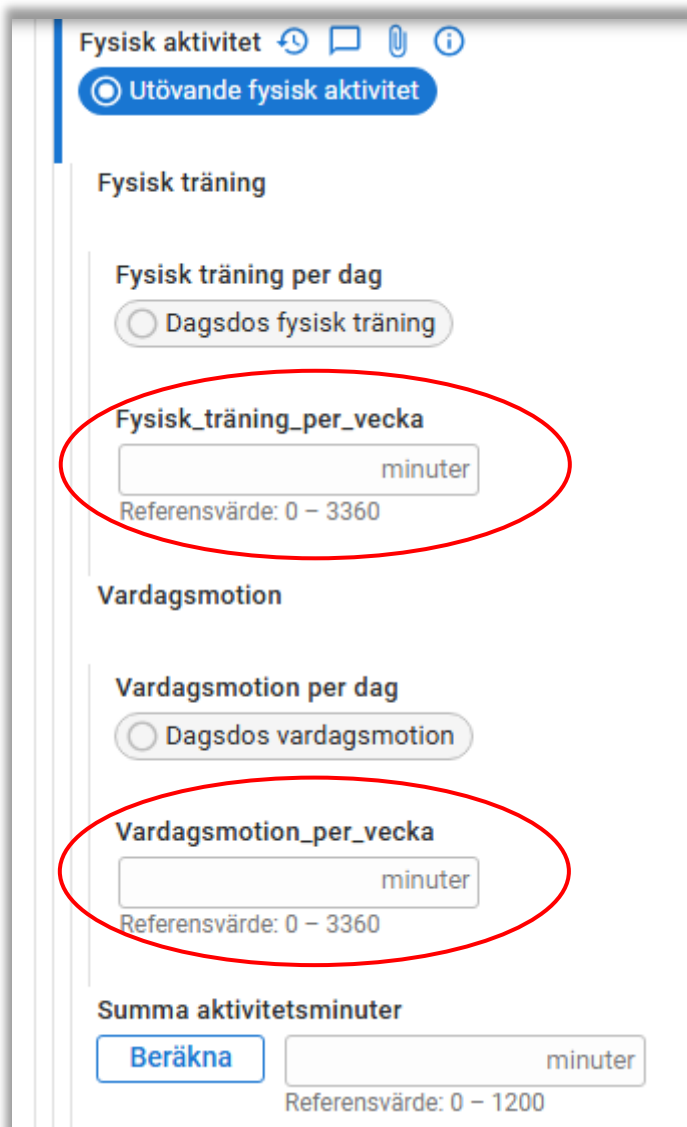
0 / 3

Sömnvanor

- Öppna mallen **"Levnadsvanor"**. Mallen justerades i januari 2026 för att bättre överensstämma med nationell dokumentation.
- Mallen innehåller fasta svarsalternativ och används för att dokumentera:
 - Fysisk aktivitet inklusive stillasittande
 - Matvanor

- Alkoholvanor
- Tobaks- och nikotinvanor
- Sömnvanor
- Ordination av tobaksavvänjning och FaR samt uppföljning av åtgärd
- Förklarande text kan skrivas i fritextfält.
- Varje sökord har ett , se bild ovan, där man kan läsa mer information om sökordet.

Fysisk aktivitet inklusive stillasittande



Fysisk aktivitet    

☒ Utövande fysisk aktivitet

Fysisk träning

Fysisk träning per dag

☐ Dagsdos fysisk träning

Fysisk träning per vecka

minuter

Referensvärde: 0 – 3360

Vardagsmotion

Vardagsmotion per dag

☐ Dagsdos vardagsmotion

Vardagsmotion per vecka

minuter

Referensvärde: 0 – 3360

Summa aktivitetsminuter

minuter

Referensvärde: 0 – 1200

- Fysisk aktivitet dokumenteras under Utövande fysisk aktivitet (dynamisk mall).
- Dokumentera under sökorden: Fysisk träning > Fysisk träning per vecka respektive Vardagsmotion > Vardagsmotion per vecka.
- Vilket innebär att ni inte behöver öppna Dagsdos fysisk träning eller Dagsdos vardagsmotion.
- Det räcker att dokumentera aktivitet per vecka och inte aktivitet/dos per dag.

~~Fysisk träning per dag~~

~~☐ Dagsdos fysisk träning~~

~~Vardagsmotion per dag~~

~~☐ Dagsdos vardagsmotion~~

Matvanor

Matvanor

☐ Intag av livsmedel

- Matvanor dokumenteras under Intag av livsmedel (dynamisk mall).
- Dokumentera svaren i formuläret under respektive sökord.
- Vissa av sökorden innehåller följdfrågor och andra inte.
- Varje fråga kräver en omräkning till poäng. Du hittar omräkningstabell under informationstecknet, som kommer fram när du håller muspekaren över rubriken.

Äter grönsaker och rotfrukter

☐ Varje dag ☐ Varje vecka ☐ Mer sällan än en gång per vecka ☐ Aldrig

Poäng_intag_grönsaker_och_rotfrukter

poäng

Referensvärde: 0 – 3

Äter frukt och bär

☐ Varje dag ☐ Varje vecka ☐ Mer sällan än en gång per vecka ☐ Aldrig

Poäng_intag_frukt_och_bär

poäng

Referensvärde: 0 – 3

Äter fisk och skaldjur som huvudrätt

☐ Varje dag ☐ Varje vecka ☐ Mer sällan än en gång per vecka ☐ Aldrig

Poäng_intag_fisk_och_skaldjur

poäng

Referensvärde: 0 – 3

Äter kaffebröd, choklad, godis, chips, läsk eller saft

☐ Varje dag ☐ Varje vecka ☐ Mer sällan än en gång per vecka ☐ Aldrig

Poäng_intag_kaffebröd_choklad_godis_chips_läsk_saft

poäng

Referensvärde: 0 – 3

Summa matpoäng

poäng

Referensvärde: 9 – 12

Äter fullkornsprodukter

☐ Varje dag
 ☐ Varje vecka
 ☐ Mer sällan än en gång per vecka
 ☐ Aldrig

Äter rött kött

☐ Varje dag
 ☐ Varje vecka
 ☐ Mer sällan än en gång per vecka
 ☐ Aldrig

Äter baljväxter

☐ Varje dag
 ☐ Varje vecka
 ☐ Mer sällan än en gång per vecka
 ☐ Aldrig

Äter frukost

☐ Varje dag
 ☐ Varje vecka
 ☐ Mer sällan än en gång per vecka
 ☐ Aldrig

Kommentar

Alkoholvanor

Alkoholvanor

Välj

Har aldrig druckit alkohol
 Har tidigare druckit alkohol, men slutat
 Dricker alkohol mer sällan än 1 gång per månad
 Dricker alkohol varje månad
 Dricker alkohol varje vecka

0 / 5

- Alkoholbruk dokumenteras under sökord Alkoholvanor.
- De första tre svarsalternativen innehåller inga följdfrågor.
- Svarsalternativ fyra och fem innehåller följdfrågor, se bilder.

Alkoholvanor 🕒 💬 📎 ⓘ

Välj

Har aldrig druckit alkohol
 Har tidigare druckit alkohol, men slutat
 Dricker alkohol mer sällan än 1 gång per månad
Dricker alkohol varje månad
 Dricker alkohol varje vecka

1 / 5

Antal standardglas per månad

stycken

Referensvärde: 1 – 20

4 standardglas eller mer vid samma tillfälle

☐ Aldrig
 ☐ Mer sällan än 1 gång per månad
 ☐ Minst 1 gång per månad

Alkoholvanor

Välj

Har aldrig druckit alkohol

Har tidigare druckit alkohol, men slutat

Dricker alkohol mer sällan än 1 gång per månad

Dricker alkohol varje månad

Dricker alkohol varje vecka

1 / 5

Antal standardglas per vecka

stycken

Referensvärde: 1 – 20

4 standardglas eller mer vid samma tillfälle    

☐ Aldrig ☐ Mer sällan än 1 gång per månad ☒ Minst 1 gång per månad

Antal tillfällen med intensivkonsumtion per månad

stycken

Referensvärde: 1 – 20

Tobaks- och nikotinvanor

Tobaks- och nikotinvanor    

Välj

Har aldrig använt tobaks- eller nikotinprodukter

Slutat för mer än 6 månader sedan

Ja, använder eller har slutat för mindre än 6 månader sedan

1 / 3

Tobakssnus

Välj

Snusar dagligen

Snusar, men inte dagligen

Tidigare använt men slutat senaste 6 månaderna

0 / 3

Nikotinsnus

Välj

Snusar dagligen

Snusar, men inte dagligen

Tidigare använt men slutat senaste 6 månaderna

0 / 3

Cigaretter

Välj

Röker dagligen

Röker, men inte dagligen

Tidigare använt men slutat senaste 6 månaderna

0 / 3

- Med tobaks- och nikotinvanor avses tobakssnus (brunt snus med nikotin och tobak), nikotinsnus (vitt snus utan tobak), cigaretter, vattenpipa, e-cigaretter (även kallat vejp), nikotinläkemedel, andra tobaks- och nikotinprodukter (t.ex. pipa, tuggtobak).
- Vissa av sökorden innehåller följdfrågor och andra inte.

Sömnvanor

- Är en fritextruta där information från dialog och fråga 9.2.6 i formuläret inventerar sömn: Har du under de senaste 12 månaderna haft sömnbesvär?

Sömnvanor

Aktuellt hälsoproblem: Dokumentera information om deltagarens aktuella problem, t.ex information som framkommit under det Riktade hälsosamtalet och som är relevant för deltagarens hälsa.

Självskattat hälsotillstånd: Ange deltagarens svar från webbformuläret:

- Mycket bra
- Bra
- Någorlunda
- Dåligt
- Mycket dåligt

Hälsokurva

Fysisk aktivitet: Ange deltagarens "nivå i kcal/vecka":

- Mindre än 500 kcal/vecka
- 500 - 999 kcal/vecka
- 1000 – 2000 kcal/vecka
- Mer än 2000 kcal/vecka

Om motionspoängen räknats ut via länken "*Om fysisk aktivitet*", skriv in poängen i fritextfältet.

Om fysisk aktivitet = 0 klicka på länken för att komma vidare till beräkningsmallen. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrJoiY2FkMWQ4MTEtNmI2NS00YjYyLTk1MmQtNGFIZGVjNGVhMDQ3liwidCI6ImYwODczMzkzLWMzNGMtNGFIZy1iMWM1LTM4MjE5OTgyYTViOStlcmMiOjI9>

Kost: Ange deltagarens "kostpoäng".

Alkoholkonsumtion: Ange deltagarens "antal standardglas/vecka". Observera: På hälsokurvan flyttas markeringen automatiskt till ruta 3 om deltagaren har en intensivkonsumtion av alkohol minst 1 gång/månad, och till ruta 4 vid intensivkonsumtion minst 1 gång/vecka.

Tobakskonsumtion: Ange deltagarens "antal cigaretter/dag". För deltagare som röker något annat än cigaretter görs en omräkning av rökvanorna till motsvarande antal cigaretter per dag. Denna omräkning sker enligt omräkningstabellen under punkt 3, Genomförande, i [metodpärmen för Hälsokurvan](#), under rubriken tobak – omräkningstabell.

Snuskonsumtion: Ange deltagarens "antal snusdosor/vecka".

Livssituation: Ange deltagarens "poäng". Förklarande text kan skrivas i fritextfält.

Psykisk hälsa: Ange deltagarens "poäng". Förklarande text kan skrivas i fritextfält.

Ärftlighet för diabetes: Ange antal nära släktingar (biologiska föräldrar, syskon) med diabetes. Välj:

- Ingen person
- 1 person
- 2 personer eller fler
- Vet ej

Ärftlighet för hjärt-kärlsjukdom: Ange ärftlighet från biologisk far respektive mor genom att välja:



Ärftlighet för hjärt-kärlsjukdom

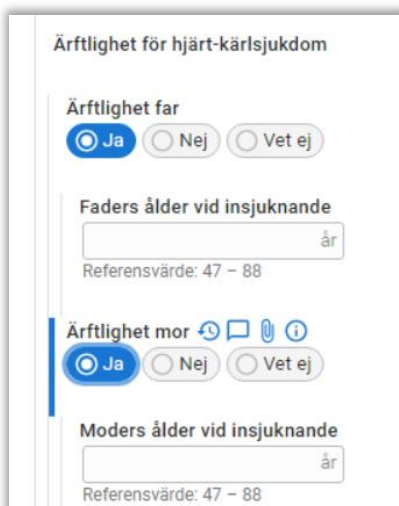
Ärftlighet far

☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

Ärftlighet mor

☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

Vid svar "Ja" öppnas automatiskt en ruta för att fylla i ålder då respektive förälder första gången insjuknade i hjärt-kärlsjukdom:



Ärftlighet för hjärt-kärlsjukdom

Ärftlighet far

☒ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

Faders ålder vid insjuknande

år

Referensvärde: 47 – 88

Ärftlighet mor

☒ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

Moders ålder vid insjuknande

år

Referensvärde: 47 – 88

Kroppsmått

BMI: Ange vikt och längd – BMI beräknas automatiskt.

Midjemått: Ange midjemått i cm.

Stussomfång: Ange stussmått i cm.

Midjestusskvot: När du angett både midjemått och stussomfång, klicka på "Beräkna". Då räknas värdet för midjestusskvot ut automatiskt.

Blodtryck

Blodtryck: Ange systoliskt och diastoliskt blodtryck, position (sittande) och mätställe (höger arm).

Kolesterol

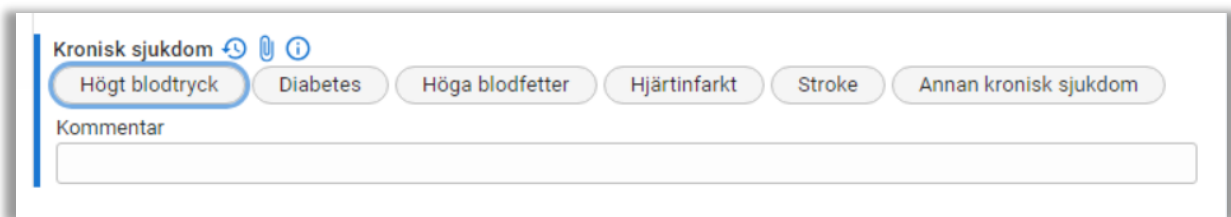
Kolesterol: Ange kolesterolvärde enligt uppmätt nivå och kön. Välj det intervall som motsvarar deltagarens värde

- Kvinna under 5,00 mmol/l
- Kvinna 5,00 – 7,09 mmol/l
- Kvinna 7,10 – 9,00 mmol/l
- Kvinna över 9,00 mmol/l
- Man under 5,00 mmol/l
- Man 5,00 – 6,49 mmol/l
- Man 6,50 – 9,00 mmol/l
- Man över 9,00 mmol/l

Kronisk sjukdom

Kronisk sjukdom: Dokumentera om deltagaren har någon av följande kroniska sjukdomar:

- Högt blodtryck
- Diabetes
- Höga blodfetter
- Hjärtinfarkt
- Stroke
- Annan kronisk sjukdom, nämligen (ange annan kronisk sjukdom i kommentarrutan)



Bedömning

Bedömning: Hälsoamtalsmedarbetarens sammanfattande analys av hälsosamtalet.

Diagnos/åtgärd:

Diagnoskod: Z136 Riktad hälsokontroll avseende hjärt-kärlsjukdomar

Åtgärds-koder: DV030 Hälsoamtal, AV003 Hälsoundersökning

Om hälsoamtalsmedarbetaren vid hälsosamtalet identifierar någon ohälsosam levnadsvana hos deltagaren som man ger råd kring kan nedanstående KVÅ-koder användas som komplement:

DV111 - Enkla råd om tobaksbruk

DV112 - Rådgivande samtal om tobaksbruk

DV113 – Kvalificerat rådgivande samtal om tobaksbruk

DV121 - Enkla råd om alkoholvanor

DV122 - Rådgivande samtal om alkoholvanor

DV123- Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor

DV131 - Enkla råd om fysisk aktivitet

DV132 - Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV133- Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV141 - Enkla råd om matvanor

DV142 - Rådgivande samtal om matvanor

DV143- Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

Mål, utförda åtgärder och planering

Mål
Utförda åtgärder
Rådgivning
Planering

Mål: Dokumentera överenskommet mål utifrån hälsosamtalet.

Rådgivning: Dokumentera information, råd och anvisningar som inte täcks in av åtgärds-koder.

Planering: Dokumentera planerade aktiviteter, inklusive sådana som är kopplade till uppsatta mål. Aktiviteterna kan vara omedelbara eller utspridda över tid, till exempel ett återbesök.