

HÄLSOKURVAN

1177



NAMN _____ KÖN _____

PERSONNUMMER _____ GRUPP _____

		LÅG RISK		HÖG RISK	
		1	2	3	4
Fysisk aktivitet, kcal/vecka		>2000	1000-2000	500-999	<500
Mat	Kostpoäng	52-73	36-51	20-35	0-19
Alkohol, glas per vecka		<4	4-9	10-18	>18
Tobak	Cigaretter per dag Snusdoser/annat per vecka	0	Snus	1-9	>9
Livssituation		5	3-4	<3	
Psykisk hälsa		<3	3-4	5-7	
Ärftlighet diabetes		0	1	2	
Ärftlighet, hjärt-kärlsjukdom (ålder far, ålder mor)		♂ 70 ♀ 75	55-69 60-74	45-54 50-59	<45 <50
BMI, kg/m2		♂ <27 ♀ <29	27-36,9 29-38,9	37 39	
Midja-stusskvot		♂ <0,90 ♀ <0,78	0,90-0,94 0,78-0,82	0,95-0,99 0,83-0,87	1,00 0,88
Blodtryck, mmhg		<140 <90	140-169 90-104	170-199 105-114	200 115
Kolesterol, mmo/l		♂ <5,00 ♀ <5,00	5,00-6,49 5,00-7,09	6,50-9,00 7,10-9,00	>9,00 >9,00
Kronisk sjukdom, ICD1					

VIKT: _____ KOLESTEROL: _____ VÅRDCENTRAL: _____
 LÄNGD: _____ LDL: _____
 MIDJA: _____ HDL: _____ SAMTALSLEDARE: _____
 STUSS: _____ FP-GLUKOS: _____
 BLODTRYCK: _____ MM/HG



MIN HÄLSOPLAN

- min väg till hälsosamma val

NAMN _____

DATUM _____

SÅ HÄR TÄNKER JAG KRING MIN HÄLSA

MINA FRISKFAKTORER _____

MINA KONKRETA MÅL _____

VARFÖR DETTA ÄR VIKTIGT FÖR MIG _____