

Hälsokurvan

Underlag för hälsosamtal vid sekundärprevention
samt förebyggande insatser för vissa grupper

KÖN |__| ALDER |__| GRUPP |__|

NR |__| |__| |__| |__| |__| |__| BESÖK NR |__| |__|

DATUM |__| |__| |__| |__| |__| |__|
Undersökare |__| |__|

1 Motion, kcal/vecka |__| |__| |__| |__|

2 Mat, Fett _____ Fiber _____

3 Alkohol, cl starksprit/vecka 14

4 Tobak, 10

5 Psykosocial påverkan, 25-29

6 Stress/Psykisk ohälsa, 41, 42

7 Ärfthighet diabetes, 43

8 Ärfthighet Hjärt-kärl-sjdm, 44, 45, 47, 48

9 Viktindex, kg/m²

10 Midjastusskvot,

11 Blodtryck, mm Hg

12 Kolesterol, mmol/l

13 Kronisk sjukdom

14 Vikt, kg

18 LDL, mmol/l

22 γ -GT, μ kat/l

15 Längd, meter

19 HDL, mmol/l

23 Hb, g/l

16 Midja, cm

20 Triglyc, kmmol/l ...

24

17 Stuss, cm

21 Glukosbel, 2 t ...

25

Uppföljning
Nej = 1, Vill ej = 2, Ja = 3

Att förbättra 1

Hur 1

Stöd av 1

Att förbättra 2

Hur 2

Stöd av 2

Att förbättra 3

Hur 3

Stöd av 3

Motion=1, Mat=2, Alkohol=3, Tobak=4,
Psykosocialt=5, Stress=6, Viktindex=9,
Midjastuss=10, BT=11, Kolesterol=12,
LDL=18, HDL=19, TG=20, Glukos=21,
 γ -GT=22, Annat=24

Motion=1, Mat=2, Alkohol=3, Tobak=4,
Psykosocialt=5, Stress=6, Annat=7

Ingen=1, Sköterska=2, Grupp=3,
Läkare=4, Annan (ex sjukgymnast,
psykolog, dieist etc.)=5

	Låg risk			Hög risk
	1	2	3	4
	>2000	1000 - 2000	500 - 999	<500
	3 - 5	6 - 8	9 - 11	
Fett-fiber-poäng	M <25 K <17	M 25 - 50 K 17 - 33	M 51 - 75 K 34 - 50	M ≥75 K ≥50
Cig/dag	0/ex	1 - 9 (snus)	10 - 19	≥20
Snusdosor/vecka	<2	2 - 3	4 - 5	
	<3	3 - 4	5 - 7	
	0	1	2	
Mor (ålder)	M ≥70 K ≥75	M 55 - 69 K 60 - 74	M 45 - 54 K 50 - 59	M <45 K <50
Far (ålder)	M <27 K <29	M 27 - 36,9 K 29 - 38,9	M ≥37 K ≥39	
	M <0,90 K <0,78	M 0,90 - 0,94 K 0,78 - 0,82	M 0,95 - 0,99 K 0,83 - 0,87	M ≥1,00 K ≥0,88
	<140 < 90	140 - 169 90 - 104	170 - 199 105 - 114	≥200 ≥115
-	M <5,00 K <5,00	M 5,00 - 6,49 K 5,00 - 7,09	M 6,50 - 9,00 K 7,10 - 9,00	M >9,00 K >9,00