



RIKTAT HÄLSOSAMTAL

Min stjärnprofil

Namn

Datum

Hälsosamtalsledare

Vad är viktigt för mig och min hälsa?

Syftet med ett riktat hälsosamtal är att främja hälsa, samt förebygga och tidigt upptäcka sjukdom med särskilt fokus på hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2.



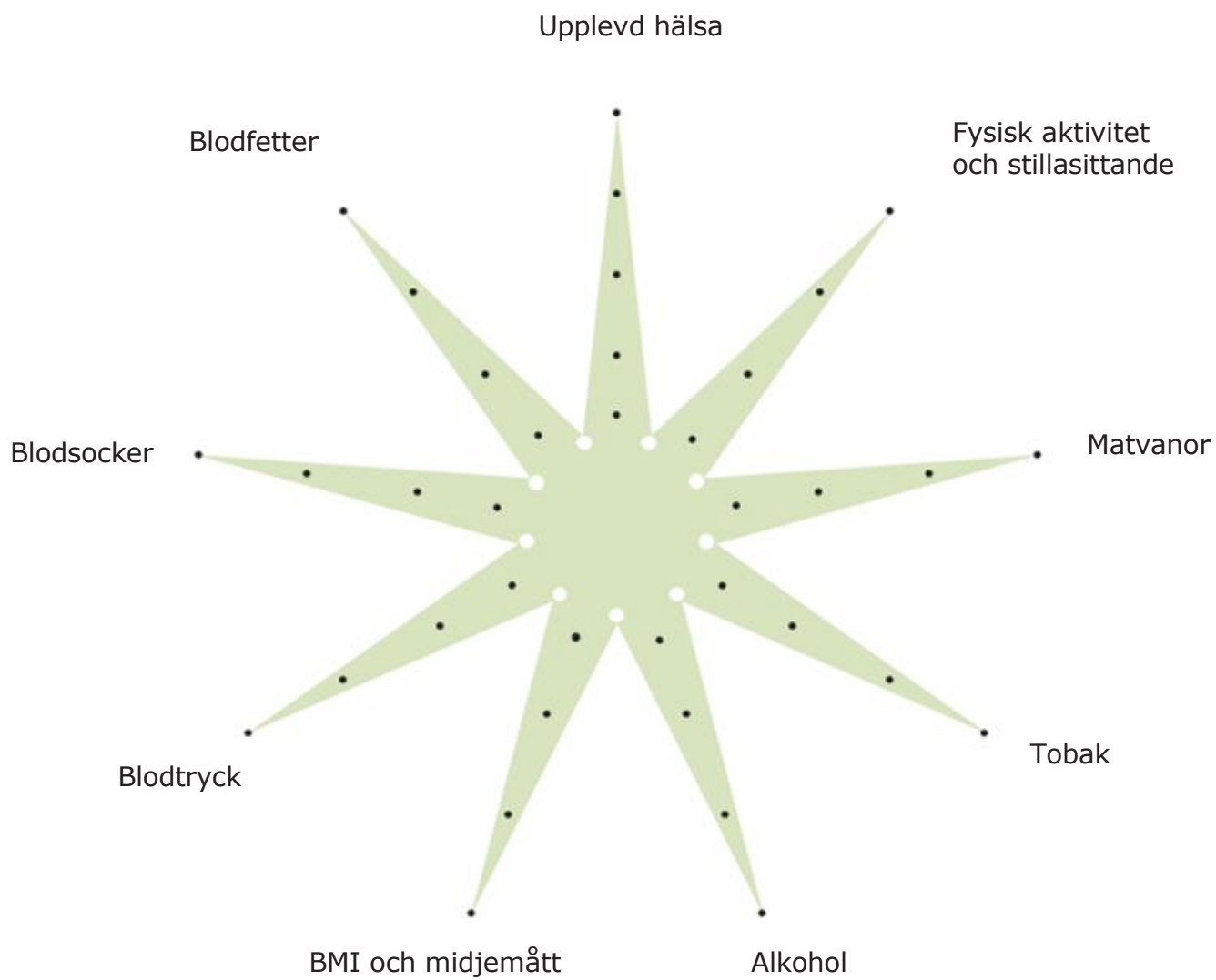
Vid hälsosamtalet utgår vi ifrån dina tankar om din hälsa, din livssituation, dina provsvar och ditt frågeformulär!

Provsvar och mätvärden

Mitt värde Referensvärden och kommentarer

Blodtryck		Blodtrycket varierar under dygnet och påverkas av många faktorer. Högt blodtryck ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Referens: <140/90mmHg (men kan vara lägre vid olika sjukdomar)
Blodsocker HbA1c fP-glukos		Blodsockret varierar under dygnet och påverkas av vad du äter, dricker och dina aktiviteter. Fasteblodsocker (fP-glukos) visar ditt blodsocker vid mättillfället. Långtidsockret (HbA1c) visar hur ditt blodsocker legat i genomsnitt under de senaste 2-3 månaderna. Referens HbA1c: 42-47 prediabetesvärde ≥ 48 diabetesvärde Referens fP-glukos: 6,1-6,9 prediabetesvärde $\geq 7,0$ diabetesvärde
Blodfetter Totalkolesterol HDL LDL Triglycerider		Kolesterol är en typ av fett som bland annat finns i våra blodkärl och som delas in i HDL (det goda) och LDL (det onda). Triglycerider är en annan typ av fett som finns i blodkärlen. Ett högt totalkolesterol och ett högt LDL ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Även höga nivåer av triglycerider kan öka risken. Blodfetterna påverkas av olika faktorer. Referens: Varierar beroende på riskfaktorer
Längd		Kroppslängd och kroppsvikt används för att räkna ut BMI (Body Mass Index). BMI kan vara missvisande och därför använd midjemått som ett komplement. Övervikt som främst sitter runt midjan ökar risken för hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Referens för BMI och midjemått: Se nedan
Vikt		
BMI		Referens: (se kommentar ovan angående BMI) $\leq 18,4$ undervikt 18,5-24,9 normalvikt 25-29,9 övervikt ≥ 30 obesitas
Midjemått		Referens man: ≤ 93 cm 94-101 ≥ 102 Referens kvinna: ≤ 79 cm 80-87 ≥ 88

Min stjärnprofil



Vad känner jag mig mest nöjd med?

Finns det något som jag skulle vilja förändra? Hälsomål/delmål?

Hur ska jag göra?

Uppföljning av hälsomål och/eller provsvar:

Övriga anteckningar:

Läs mer om hälsa och levnadsvanor: www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa

