

# DOKUMENTATIONSUNDERLAG - Riktat Hälsosamtal Närhälsan

FRÅGOR MARKERADE MED **ORANGE FÄRG** DOKUMENTERAS I ASYNJA VISPH

\* Då det finns två värden som underlag till stjärnudden så avgör det "sämsta" värdet stjärnuddens längd.

**NAMN**

**PERSONNUMMER**

**DATUM**

**Fråga under hälsosamtalet:**  
 Våld i nära relationer  
 Pågående läkemedelsbehandling

UPPLEVD HÄLSA	WHO-5-index
<i>(fråga 1)</i>	<b>Beräkning "välbefinnande":</b> (0-100 och beräknas utifrån fråga 51A-51E)
	Glad och på gott humör <i>(fråga 51A):</i>
	Lugn och avslappnad <i>(fråga 51B):</i>
	Aktiv och kraftfull <i>(fråga 51C):</i>
	Pigg och utvilad <i>(fråga 51D):</i>
	Vardagslivet intresserar mig <i>(fråga 51E):</i>

FYSISK AKTIVITET / STILLASITTANDE:	
Totalt antal aktivitetsminuter <i>(beräkning):</i>	≥150 aktivitetsminuter krävs för full stjärnudd om stillasittande 0-9h/dygn ≥300 aktivitetsminuter krävs för full stjärnudd om stillasittande ≥10h/dygn
Stillasittande <i>(fråga 10):</i>	
Vardagsmotion <i>(fråga 11):</i>	
Fysisk träning <i>(fråga 12):</i>	

MATVANOR – 11 matvanemål	Kriterium för målet	Aktuell poäng	UPPFYLLT MÅL = X	Svar på kostindexfrågor (KI) och/eller andra matvanesvar
Äter mycket <b>frukt, grönt och bär</b> 500 gram/dag	≥14		X	<b>KI: Grönsaker <i>(fråga 26):</i></b> <b>KI: Frukt/bär <i>(fråga 27):</i></b>
Äter ofta <b>fisk och skaldjur</b> 2-3 gånger per vecka	≥4		X	<b>KI: Fisk/skaldjur <i>(fråga 23):</i></b>
Äter <b>nötter och frön</b> 2-3 msk/dag	≥7		X	
Väljer ofta <b>fullkornsprodukter</b> bröd, pasta och gryn	≥11		X	
Väljer ofta magra, osötade <b>mejeriprodukter</b>	≥7		X	
Väljer ofta nyttiga <b>oljor, matfetter</b> och <b>smörgåsfetter</b>	≥5		X	
Äter lite <b>rött kött och chark</b> högst 500 gram/vecka	≥6		X	
Håller nere <b>saltintaget</b>	≥5p		X	
Minimerar <b>godis, snacks, söta drycker, glass, bakverk</b>	≥6p		X	<b>KI: Sötsaker <i>(fråga 30):</i></b>
Har en <b>regelbunden måltidsordning</b>	≥2		X	<b>KI: Frukost <i>(fråga 15A):</i></b>
Äter lagom för att hålla <b>energibalans</b>	BMI beroende på ålder (se BMI → )		X	18-69 år: BMI 18.5-24.9 70år eller äldre: BMI 22-26.9
8-11	Full udd	Nyckelhål/ kostpreferenser:	<b>= TOTALT ANTAL UPPFYLLDA MATVANEMÅL</b> (se vilken uddlägd detta motsvarar nedan)	
6-7	2/3 udd			
4-5	1/3 udd			
0-3	Tom udd			
			<b>KI: Summa kostindex <i>(beräkning)</i></b>	<b>(0-12)</b>

<b>EGEN SJUKDOMSHISTORIA:</b>	HYPERTONI	ja / nej	Behandling:	<b>JA = läkarkonsultation</b>	
	HYPERLIPIDEMI	ja / nej	Behandling:		
	DIABETES	ja / nej	Behandling:		
	BRÖSTSMÄRTA	svår smärta i vila ≥30min vid fysisk ansträngning	<b>JA / nej</b> <b>JA / nej</b>		
	HJÄRTINFARKT	ja / nej			
	STROKE	ja / nej			
	ANDNINGSUPPEHÅLL UNDER SÖMN		<b>JA / nej</b>		
	ANDRA KRONISKA SJUKDOMAR / ANNAT:				
	<b>KÄND ÄRFTLIGHET:</b>	HJÄRTINFARKT/STROKE HOS SLÄKTING:	ja / nej	Annat:	
		DIABETES HOS SLÄKTING:	ja / nej		

### LIVSSITUATION/PSYKOSOCIALT

Anteckningar fråga 42-50:

### MOTIVATION

"Hur viktigt är det för dig att fortsätta med hälsosamma levnadsvanor för en god hälsa" (fråga 57A): (skattningsskala 0-10)  
Nöjdhet med levnadsvanor (fråga 57 och 58):

### ALKOHOL

En vanlig vecka	4 eller fler vid samma tillfälle	Stjärnudd	(Fråga 32-33 med följdfrågor):
0 (vanlig vecka)	Aldrig	Full udd	
1-9	Aldrig	2/3 udd	
0-9	Mer sällan än en gång.../ varje månad	2/3 udd	
0-9	Varje vecka	1/3 udd	
10 eller fler	Oavsett svar	Tom udd	

### TOBAK

Rökning	Snusning	Stjärnudd	(Fråga 41-42 med följdfrågor):
Röker inte	Snusar inte	Full udd	
Röker inte	Snusar	2/3 udd	
Röker men inte dagligen	Snusar / snusar ej	1/3-udd	
Daglig rökning	Snusar / snusar ej	Tom udd	

BLODTRYCK (systoliskt)	BLODTRYCK (diastoliskt)	Stjärnudd*	Aktuella värden
<135	<85	Full udd	
135-139	85-89	1/3 udd	
≥140	≥90	Tom udd	
Om hjärt-kärlsjukdom / diabetes / tablettbehandlad hypertoni		Tom udd	

**OBS!** Oregelbunden puls: **JA** / nej Vilopuls >90 eller <50: **JA** / nej Blodtryck hö/vä skiljer ≥10mmHg: **JA** / nej

BLODSOCKER	HbA1c	fP-glukos	Stjärnudd*	Aktuella värden
Normal	< 42	< 6,1	Full udd	
Förhöjt fasteglukos / prediabetes		6,1 - 6,9	2/3 udd	
Förhöjt HbA1C / prediabetes	42-47		1/3 udd	
Diabetesvärde	≥ 48	≥ 7,0	Tom udd	
Diabetes sedan tidigare			Tom udd	

TOTALKOLESTEROL	LDL	TRIGLYCERIDER	Stjärnudd*	Aktuella värden
<5.0	<3	<1.7	Full udd	
5.0 – 6.49			2/3-udd	
6.5 – 7.4	4-4.9	1.7-3.9	1/3-udd	
7.5 eller mer	≥5	≥4.0	Tom udd	
Om hjärt-kärlsjukdom / diabetes / tablettbehandlad hyperlipidemi			Tom udd	

BMI 18-69år	BMI ≥70år	MIDJEMÅTT	Stjärnudd*	Aktuella värden
		används ej för stjärnudd om ≥70år		
		Män                      Kvinnor		
18.5 – 24.9	22-26.9	< 94 cm                      < 80 cm	Full udd	
25 – 27.9	27-31.9	94 – 97.9 cm                      80 - 83.9 cm	2/3 udd	
28 – 29.9	32 eller mer	>98 cm                      >84 cm	1/3udd	
30 eller mer			Tom udd	
<18.4 undervikt	<21.9 undervikt		1/3 udd	