



**MIN BOK
OM HÄLSA**

INNEHÅLL

2	Hur är min hälsa idag?
4	Att röra på sig
6	Mat och dryck
10	Vikt
12	Stress
14	Alkohol
16	Tobak
18	Nätverk
19	Annat som påverkar hälsan
20	Blodsocker och diabetes
21	Blodtryck
22	Provtagning och mätvärden
25	Mediciner
26	Vilka vaccinationer rekommenderas?
27	Vaccinationer
28	Allergi
29	Anteckningar

SÅ HÄR KAN DU ANVÄNDA **MIN BOK OM HÄLSA!**

Varje människa är den största experten på sin egen kropp och hälsa. Tanken bakom *Min bok om hälsa* är att göra det lättare för dig att fundera kring din hälsa, och genomföra förändringar som du själv kommit fram till.

Läs gärna boken med en penna i handen. Du kan skriva ner dina egna tankar och idéer om hälsan. Du kan formulera dina egna hälsomål.

Du kan också samla information om sådant som kan vara lätt att glömma, som när du fått olika vaccinationer, eller namn och styrka på läkemedel som du använder.

Du kan föra in mätvärden, t.ex. blodtrycket eller svar på olika laboratorieprover.

I faktarutor får du kunskap om modern forskning kring hälsan.

Du kan ta med *Min bok om hälsa* vid besök hos sjuksköterska eller läkare, både som ett stöd under besöket, och för att dokumentera mätvärden och annat.

Lycka till med boken!



HUR ÄR MIN HÄLSA IDAG?

DATUM:

Skriv ner några exempel på hur din hälsa är och vad som påverkar den:

Detta är mycket bra:.....
.....
.....
.....

Detta är bra:.....
.....
.....
.....

Detta är mindre bra:.....
.....
.....
.....

Detta är dåligt:.....
.....
.....
.....



DATUM:

Här har du möjlighet att vid en senare tidpunkt upprepa beskrivningen av din hälsa:

Detta är mycket bra:

.....

.....

.....

Detta är bra:

.....

.....

.....

Detta är mindre bra:

.....

.....

.....

Detta är dåligt:

.....

.....

.....

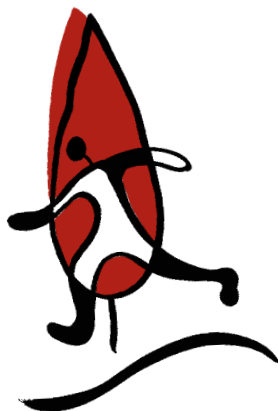
ATT RÖRA PÅ SIG

Jag rör mig vanligen så här mycket:

DATUM DATUM DATUM DATUM

.....

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Medelhård/hård träning eller tävling regelbundet och i genomsnitt minst 3 gånger i veckan. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag rör på mig i form av promenader, cykling, simning, gymnastik eller liknande i minst 30 minuter de flesta dagar. Sammanlagt en vanlig vecka blir det minst 3,5 timme. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag rör på mig i form av promenader, cykling, simning, gymnastik eller liknande. Sammanlagt en vanlig vecka blir det 1-3 timmar. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | I huvudsak stillasittande fritid. Promenader, cykling, simning, gymnastik eller liknande sällan eller aldrig (mindre än 1 timme i veckan). |



Vill jag röra på mig mer? Vill jag i så fall sätta några mål eller delmål?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Om jag vill röra på mig mer: Vad kan underlätta för mig att göra det?
Finns det några hinder? Vad kan jag i så fall göra åt dessa hinder?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FAKTA

Forskning visar att graden av fysisk aktivitet har stort samband med risken för att få flera olika sjukdomar, bland annat hjärtsjukdomar, övervikt och benskörhet. Om man rör sig mer har man större chans att kunna behålla hälsan.

Forskningen visar också att den största vinsten för hälsan uppnås om man övergår från ett stillasittande liv till måttlig fysisk aktivitet.

En halvtimmes promenad 2-3 gånger i veckan ger god effekt. En daglig promenad ger ännu bättre resultat.

De aktiviteter som vi gör varje eller nästan varje dag är de viktigaste.

MAT OCH DRYCK

Det finns många sätt att äta rätt eller fel. Oftast kanske man själv känner på sig om man äter hälsosamt eller slarvigt.

Jag tycker att mina matvanor är (sätt ett kryss på linjen):

Perfekta

Det finns mycket
jag borde ändra på

Mat är också förknippad med många känslor (sätt ett kryss på linjen):

Mat är ständigt
en källa till glädje
och livslust

Jag har ofta dåligt
samvete och en känsla
av att ha syndat

DATUM:



FAKTA

Svenska män lever idag i medeltal drygt 78 år. Under ett så långt liv kommer 66 000 kilo mat och dryck att passera magsäcken. Dessa 66 ton skall innehålla energi i form av protein, fett och kolhydrater. Där skall också finnas vatten, vitaminer och mineraler. Totalt måste en människa få i sig ett 40-tal olika näringsämnen nästan varje dag.

Vår kropp består helt och hållet av vad vi äter och kroppens celler byts hela tiden ut mot nya. Även vår själ "drivs" av maten. I vårt samhälle med rik tillgång på mat är risken stor att vi ger vår kropp för mycket mat, men också mat med fel sammansättning.

I stort är forskare och experter ense vad gäller den kost som rekommenderas. Råden sammanfattas i Svenska Näringsrekommendationer 2005 (www.slv.se).

Av den totala energin i kosten bör inte mer än en tredjedel vara fett. I praktiken innebär det att vi kan nå målet genom att äta mindre matfett och mindre feta kött-, bageri- och mejeriprodukter.

Av den totala energin i kosten bör mer än hälften komma från kolhydrater. Intaget av kostfibrer bör vara 25-35 gram per dag. I praktiken innebär det att vi kan nå målet genom att äta mer frukt, grönsaker, potatis, rotfrukter och spannmålsprodukter av fullkorn.

Det är önskvärt att inte äta mer än fem gram salt per dag. I praktiken innebär det att vi bör undvika extrasaltade produkter, vara återhållsamma med salt vid matlagning, och salta försiktigt eller inte alls vid matbordet.

Några enkla tips för en balanserad måltid:

- Ät bröd till varje måltid, helst grovt.
- Låt grönsaker eller frukt ingå i varje måltid.
- Ät två eller flera frukter varje dag.

MAT OCH DRYCK

Vill jag ändra på mina matvanor? I så fall skulle jag vilja följande:

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dagligen äta frukt |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dagligen äta grönsaker |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dagligen äta fiberrikt bröd |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Välja gröna nyckelhållslivsmedel |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Äta fisk |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kaffe-drickandet |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Konditorivaror |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Matfettet på smörgåsarna |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Stekt mat |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Grädde och liknande |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | "Tilltugg" som chips, jordnötter, choklad, godis, glass |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Min frukost |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Min lunch |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mina mellanmål |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Min middag |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Min kvällsmat |

Vad jag helst vill ändra på i mitt "ätande" är:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vad kan underlätta för mig att varaktigt ändra på mitt ätande?
Finns det hinder? Vad kan jag i så fall göra åt dessa hinder?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FAKTA

Forskningen har visat på ett samband mellan vilken sorts fett man äter och hjärt-kärlsjukdomar. De flesta av oss behöver minska på fett i kosten. Samtidigt är fettets betydelse för kroppen stort. Från fett får vi bland annat vitaminer och livs-viktiga fleromättade fettsyror. Det är därför viktigt att välja fett med hög kvalitet.

Man bör eftersträva en god balans mellan de tre olika fetter som kallas fler-omättade, enkelomättade och mättade. De flesta människor i Sverige behöver äta mer fleromättade och enkelomättade fetter, och mindre av de mättade fetterna som inte är gynnsamma för hjärtkärlsjukdomar.

I första hand bör man välja fetter från växtriket och särskilt de flytande fetterna såsom olika matoljor. Fet fisk är också rik på "nyttigt" fett. Matoljor kan bland annat användas till stekning, bakning och till dressingar.

Mat från djurriket innehåller ofta mättat fett. Man kan enkelt minska det "onyt-tiga" fett genom att byta fetmjölk mot lättmjölk, sås mot grönsaker, fet ost mot nyckelhålmärkt, skära bort synligt fett från köttet, välja nyckelhålmärkta char-kuterier och till vardags undvika feta korvar, grädde, choklad och konditorivaror.

VIKT

Vikten kan anges i viktindex (BMI). Det är ett viktått som tar hänsyn till hur lång man är.

$$\text{Viktindex} = \frac{\text{Vikten (i kilo)}}{\text{Längden (i meter) x längden}}$$



Mitt viktindex: DATUM:

Vill jag ändra på min vikt?

.....
.....
.....

Om jag vill ändra på vikten – vilken vikt är mitt mål?

- om ett år? vikt:..... kg
- om två år? vikt:..... kg

FAKTA Övervikt är ett snabbt växande problem i Sverige. Främsta orsaken till att fler blir överviktiga är att många barn och ungdomar rör sig mindre, och att färre vuxna har arbeten som är fysiskt ansträngande.

Ett viktindex för män mellan 20 och 27 ökar chansen att bevara en god hälsa. Är viktindex under 20 eller över 27 ökar risken för flera olika sjukdomar. Snabb viktnedgång och tillfällig kostomläggning ("bantning") tycks snarast öka vikten på sikt. Vad som behövs för en varaktig viktnedgång är dels en varaktig omläggning av kosten, dels att man rör sig regelbundet.

Vad kan underlätta för mig att ändra min vikt? Finns det hinder för mig att göra det? Vad kan jag i så fall göra åt dessa hinder?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

VIKTDAGBOK

DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT
DATUM	VIKT	DATUM	VIKT

STRESS

"Stress" kan för en del personer ibland vara positiv. Oftast är dock stress negativ. "Negativ stress" kan sägas vara en känsla av att inte rätta till. Att inte klara av de uppgifter som man tänkt sig utföra. Att känna sig orolig, lättirriterad eller ledsen.



Jag upplever min nivå av negativ stress som (sätt ett kryss på linjen):



Ingen negativ stress alls

Maximal negativ stress

DATUM:

Hur känner jag mig när jag blir stressad? Får jag svårt att sova, symtom som huvudvärk, ont i magen, oro, irritation, eller annat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dessa saker gör mig mest stressad:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vill jag ändra på något som gör mig stressad? I så fall vad och hur?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALKOHOL

Min alkoholkonsumtion motsvarar:

DATUM: centiliter (cl) starksprit i veckan

DATUM: centiliter (cl) starksprit i veckan

DATUM: centiliter (cl) starksprit i veckan

1 flaska (33 cl) lättöl = 2 cl starksprit
1 burk (50 cl) öl 2,8% = 3,5 cl starksprit
1 burk (50 cl) öl 3,5% = 4,5 cl starksprit
1 burk (50 cl) mellanöl 4,5% = 5,5 cl starksprit
1 burk (50 cl) starköl 5,6% = 7 cl starksprit
1 burk (50 cl) starköl 8% = 10 cl starksprit
1 glas (15 cl) vin 12% = 4,5 cl starksprit
1/2 flaska vin 12% = 11 cl starksprit
1 glas (6 cl) starkvin 20% = 3 cl starksprit



FAKTA

För en man kan en veckokonsumtion motsvarande mellan 38 och 63 cl starksprit/vecka innebära risk för skador. Ju närmare 63 cl, ju större risk. Är veckokonsumtionen högre än 63 cl innebär det en avsevärd risk för att bli fysiskt beroende av alkohol. Man riskerar också skador på bl.a. lever och nervsystem.

Jag kan se dessa fördelar för mig att använda alkohol:

.....

.....

.....

.....

Jag kan se dessa nackdelar för mig att använda alkohol:

.....

.....

.....

.....

Vill jag ändra mina alkoholvanor? Vill jag i så fall sätta ett mål?

.....

.....

.....

.....

Om jag vill ändra mina alkoholvanor: Vad kan underlätta för mig att göra det? Finns det hinder? Vad kan jag i så fall göra åt dessa hinder?

.....

.....

.....

.....

.....

TOBAK

Mina tobaksvanor:

- Jag har aldrig rökt dagligen
- Jag har slutat röka (år)



DATUM DATUM DATUM DATUM

.....

 Jag röker, men ej dagligen

 Jag röker dagligen

..... Antal cigaretter per dag

 Jag snusar eller använder tuggtobak

FAKTA Rökning ökar risken för ett 40-tal olika sjukdomar, bland annat tolv olika cancersjukdomar. Hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet och tandlossning är tre andra sjukdomar som kan orsakas av rökning. I Sverige orsakar rökning cirka 7 000 dödsfall årligen, varav 500 orsakas av passiv rökning. I åldern 45-64 år är risken tre gånger högre att man dör om man rökt i många år, jämfört med risken för en icke-rökare. Forskning har påvisat att snusning har samband med höga blodfetter (höga triglycerider) och övervikt.

Jag kan se dessa fördelar för mig att använda tobak:

.....

.....

.....

.....

Jag kan se dessa nackdelar för mig att använda tobak:

.....

.....

.....

.....

Vill jag ändra mina tobaksvanor? Vill jag i så fall sätta ett mål?

.....

.....

.....

.....

Om jag vill ändra mina tobaksvanor: Vad kan underlätta för mig att göra det? Finns det hinder? Vad kan jag i så fall göra åt dessa hinder?

.....

.....

.....

.....

.....

NÄTVERK

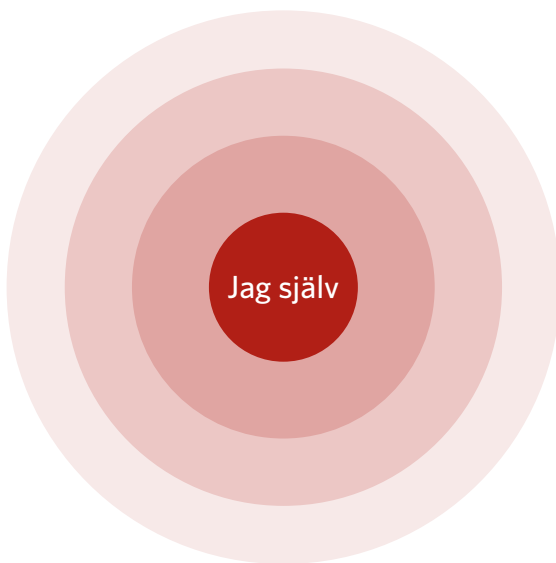
Det är viktigt för hälsan att ha personer i sin närhet, som kan ge stöd, glädje, kärlek. Dessa personer kan kallas för ens "nätverk".



MITT EGET NÄTVERK

(Sätt ett kryss och skriv namn för varje viktig person.

Ju närmare mitten, desto viktigare.)



Kan mitt nätverk bli bättre? I så fall hur?

.....

.....

.....

.....

.....

ANNAT SOM PÅVERKAR HÄLSAN

Finns det andra faktorer som påverkar min hälsa positivt eller negativt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vill jag i så fall påverka dessa faktorer? Vad kan underlätta för mig att göra det? Finns det hinder för mig att göra det?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BLODSOCKER OCH DIABETES

FAKTA

Diabetes blir en allt vanligare sjukdom. 3-4 personer av 100 har diabetes. Förekomsten ökar med stigande ålder; i åldrar över 80 år har upp emot var femte person diabetes. Orsaken till den ökande förekomsten av diabetes är att vi rör oss allt mindre och att allt fler är överviktiga. Genom att motionera regelbundet och undvika övervikt kan vi minska risken för att få diabetes.



Vid diabetes är halten av blodsocker förhöjd. Ett lätt förhöjt blodsocker ger ofta inga symtom. Från 50 års ålder kan det vara värdefullt att testa sitt blodsocker åtminstone en gång. Finns det flera nära släktingar som har diabetes är det viktigare att veta sitt blodsocker, likaså om man är överviktig.

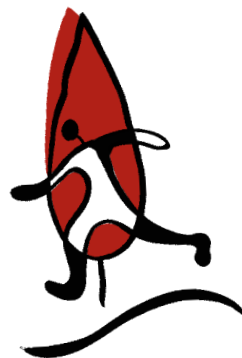
Är blodsockret på fastande mage inte högre än 6,0 mmol/l är provet normalt. Det är också normalt om det inte är högre än 7,5 mmol/l efter att man ätit. Ligger värdet högre bör det följas upp med ytterligare provtagning för att avgöra om blodsockret är normalt.

Mitt blodsocker var: DATUMmmol/l
(på fastande mage)

DATUMmmol/l
(ej på fastande mage)

PROVTAGNING OCH MÄTVÄRDEN

Här kan resultat av olika mätningar föras in (fler blodtrycksmätningar, blod- och urinprover, konditionstest m.m).



DATUM	VAD MÄTTES?	MÄTVÄRDE	EV. KOMMENTAR
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MEDICINER

Även naturmedel och vitaminer.

Jag använder dessa mediciner:



NAMN & STYRKA	ÄNDAMÅL	SEDAN NÄR	LÄKARE
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VILKA VACCINATIONER REKOMMENDERAS?

Rekommendationer om vaccinationer i vuxen ålder:

DIFTERI OCH STELKRAMP

Grundskyddet består av fyra sprutor. Detta har sedan 50-talet ingått i vaccinationsprogrammet för barn. En femte spruta kan bli aktuell när det gått mer än 30 år efter fjärde sprutan. Man bör inte ta fler än fem sprutor.

POLIO

Grundskyddet består av fyra sprutor. Detta har sedan 50-talet ingått i vaccinationsprogrammet för barn. En femte spruta ges till personer födda 1948–1959 när fem år gått efter fjärde sprutan. En femte spruta (sjätte för de som är födda 1948–1959) blir endast aktuell vid resa till vissa u-länder.

INFLUENSA

Alla som är äldre än 65 år rekommenderas en årlig spruta. Oavsett ålder rekommenderas vaccinationen om man har hjärt- eller lungsjukdom som ger tydliga symtom eller annan kronisk sjukdom.

LUNGINFLAMMATION

Samma personer som rekommenderas vaccination mot influensa rekommenderas också vaccination mot pneumokockinfektion, som orsakar allvarlig lunginflammation.

UTLANDSRESOR

Vid resa utanför EU kan ytterligare vaccinationer behövas. Kontakta sjukvården eller läs på www.reseradet.se om du behöver råd.

VACCINATIONER



För vaccinationer på barnavårds-
centralen och i skolan, se vaccinations-
kortet från skolhälsovården!

VACCIN	DATUM	SKYDDAR MOT	SKALL FÖRNYAS

ALLERGI

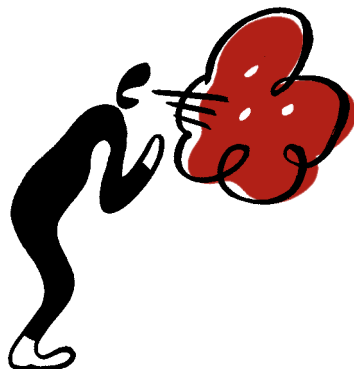
Jag är allergisk mot:

.....

.....

.....

.....



Dessutom misstänker jag allergi mot:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FAKTA Andelen av befolkningen som drabbas av allergier och annan överkänslighet ökar. Både ärftliga faktorer och miljöfaktorer har betydelse för att utveckla allergi. Mellan 25 och 40 procent av befolkningen har arvsanlag som ökar risken att utveckla allergi. Dålig luft både inom- och utomhus kan vara en orsak till att allergierna ökar. Allmänna luftföroreningar, tobaksrök, och problem med ventilation och fukt inomhus kan bidra.

ANTECKNINGAR



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

ANTECKNINGAR



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Min bok om hälsa

har framställts inom primärvården,
Landstinget Dalarna med stöd från
Sveriges Kommuner och Landsting.

min.bok@Ltdalarna.se

www.Ltdalarna.se

(klicka på "Vård och hälsa"
och sedan "Folkhälsa")

TEXT Lars Jerdén, Elisabeth Olszon och Jöran Aldén

TECKNINGAR Tomas Fröhling

FORM Eva Kvarnström, Oform

TRYCK Sahlanders Grafiska AB Falun 2006

Åttonde reviderade upplagan, 28:e-35:e tusendet