

Projekt "Sund Medarbejder"

"Bliv klogere på din sundhed"

**Medarbejderens egen
sundhedsmappe**


Valsemøllen



I samarbejde med



Bliv klogere på din sundhed

Navn: _____

Dato: _____

Du har nu mulighed for at komme igennem forskellige målinger, for at du kan blive klogere på, hvordan det står til med din fysiske sundhed. Resultaterne af dine målinger kan du sammenholde med skemaerne under hver måling. Disse skemaer er inddelt i farverne rød, gul og grøn. Hvis dit resultat hører under farven rød kan det betyde, at det udgør en sundhedsrisiko hos dig. Hvis dit resultat hører under farven gul, skal du være opmærksom på, om du er på vej mod en sundhedsrisiko. Hvis dit resultat ligger i den grønne kategori, ser det ud til at din fysiske sundhed er god.

BMI

Din BMI (body mass index) fortæller noget om forholdet mellem din højde, og hvor meget du vejer. BMI er derfor en nem vurdering af, om du er under-, normal- eller overvægtig.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at udregningsmetoden ikke tager højde for f.eks. muskelmasse og knoglebygning. Derfor kan en person, der har en stor muskelmasse, blive placeret i kategorien overvægtig, idet muskler vejer mere end fedt. Derfor suppleres udregning af BMI i dette projekt med en måling af din fedtprocent.

Dit BMI tal: _____

For at vurdere om du iflg. din BMI er normalvægtig, kan du bruge følgende klassificering:

BMI < 18,5	→ undervægtig
BMI 18,5 – 24,9	→ normalvægtig
BMI 25 – 29,9	→ overvægtig
BMI 30 – 34,9	→ fedme kat. I
BMI 35 – 39,9	→ fedme kat. II
BMI > 40	→ ekstrem fedme

Fedtprocent

Det er vigtigere med en lav fedtprocent end en lav vægt. Mængden af fedt i kroppen fortæller nemlig mere om sundhedstilstanden end vægten. Selv bag pæne tal på vægten, kan der gemme sig en alarmerende høj fedtprocent. Fedtprocenten er udtryk for hvor meget af ens vægt, der skyldes fedt.

En høj fedtprocent øger blandt andet risikoen for at få sukkersyge, forhøjet blodtryk og hjertesygdomme.

Ud over at vurdere om din fedtprocent er for høj, er formålet med fedtprocentmålingen også, at du kan bruge det som en metode til at vurdere din fordeling af fedt og muskelmasse. Hvis du går i gang med at være mere fysisk aktiv, vil din fedtprocent falde, til trods for at din vægt og BMI ikke falder. Dette skyldes en omfordeling af fedt til muskelmasse.

Du har nu fået målt din fedtprocent ved hjælp af en fedttangsmåler.

Din fedtprocent er: _____

Til en bedømmelse af din personlige fedtprocent, kan du aflæse dit tal her:

Grænseværdier kvinder:

Alder (år)	Lav	Normal	Høj	For høj
18 – 29	< 20	20 – 26	26 – 36	> 36
30 – 39	< 22	22 – 31	31 – 38	> 38
40 – 49	< 24	24 – 33	33 – 40	> 40
50 – 59	< 26	26 – 35	35 – 42	> 42
60+	< 28	28 – 37	37 – 44	> 44

Grænseværdier mænd:

Alder (år)	Lav	Normal	Høj	For høj
18 – 29	< 8	8 – 18	18 – 24	> 24
30 – 39	< 11	11 – 20	20 – 26	> 26
40 – 49	< 13	13 – 22	22 – 27	> 27
50 – 59	< 15	15 – 24	24 – 30	> 30
60+	< 17	17 – 26	26 – 34	> 34

Kondital

Din legemsvægt er en afgørende faktor for hvor stort energibehovet er ved forskellige aktiviteter. Eksempelvis har kropsvægten en større betydning ved gang på trapper end ved cykling. Derfor udtrykkes konditionen i forhold til kropsvægten, således at den maksimale iltoptagelse angives pr. kg legemsvægt. Dette benævnes konditallet (ml. ilt/min/kg. legemsvægt), og jo højere dette tal er, desto bedre form er du i. Det er dokumenteret, at et lavt kondital er forbundet med en øget dødelighed og risiko for udvikling af livsstilssygdomme.

Et bedre kondital kan opnås ved enten at øge iltoptagelsen via fysisk aktivitet af moderat og høj intensitet, eller reducere kropsvægten. Ved en kombination af begge dele, er effekten naturligvis størst. Du kan bruge konditallet til at måle en fremgang i din kondition efter en periode med øget fysisk aktivitet. Det er da vigtigt, at du bruger samme test.

Du har nu fået vurderet dit kondital ved hjælp af en Watt Max cykeltest eller en step-test.

Dit kondital er: _____

Til en bedømmelse af dit personlige kondital, kan du aflæse dit tal her:

Grænseværdier kvinder:

Alder	Meget lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget højt
15 - 29	< 28	29 - 34	35 - 43	44 - 48	> 49
30 - 39	< 27	28 - 33	34 - 41	42 - 47	> 48
40 - 49	< 25	26 - 31	32 - 40	41 - 45	> 46
50 - 64	< 21	22 - 28	29 - 36	37 - 41	> 42
65+	< 19	20 - 26	27 - 34	35 - 39	> 40

Grænseværdier mænd:

Alder	Meget lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget højt
15 - 19	< 43	44 - 48	49 - 56	57 - 61	> 62
20 - 29	< 38	39 - 43	44 - 51	52 - 56	> 57
30 - 39	< 34	35 - 39	40 - 47	48 - 51	> 52
40 - 49	< 30	31 - 35	36 - 43	44 - 47	> 48
50 - 59	< 25	26 - 31	32 - 39	40 - 43	> 44
60 - 69	< 21	22 - 26	27 - 35	36 - 39	> 40
70+	< 19	20 - 24	25 - 32	33 - 37	> 38

Blodtryk

Hjertet pumper regelmæssigt iltmættet blod ud i pulsårerne. Det tryk som hjertet laver, når det pumper, er det, der kaldes blodtrykket. Blodtrykket angives med to tal og måles i millimeter kviksølv (mmHg). Det "høje blodtryk" (systoliske), er det tryk, der opstår i pulsårene, mens hjertet trækker sig sammen og presser blodet ud i kroppen. Det "lave blodtryk" (diastolisk), er det tryk, der er i pulsårerne mellem hjerteslagene. De to blodtryksmål angives for eksempel 120/80.

Blodtrykket varierer fra person til person, og det svinger også i løbet af dagen. Blodtrykket afhænger af hvor stor en modstand mod blodgennemstrømningen, der er i dine blodkar. Jo mere modstand – jo højere er blodtrykket. Dette er igen afhængig af livsstilsfaktorer som for eksempel dine kost-, motions-, alkohol- og rygevaner. Men stress og arvelige faktorer spiller også ind. Når du f.eks. er aktiv, bliver ophidset eller ryger, stiger blodtrykket. Det falder, når du slapper af.

Et normalt blodtryk ligger på omkring 120/80. Men med alderen bliver ens pulsårer stivere, og derfor er det helt naturligt at det systoliske blodtryk stiger lidt i takt med stigende alder. Et blodtryk over 140/90 betragtes som et forhøjet blodtryk.

Når du får målt dit blodtryk her (eller hos lægen) kan det være forhøjet, alene fordi situationen er uvant, og du bliver lidt nervøs. Det er ideelt hvis du kan undlade at drikke kaffe og ryge umiddelbart inden målingen, samt hvile i 10 minutter før målingen.

Du har nu fået målt dit blodtryk med et blodtryksapparat.

Dit blodtryk er: _____

Dit blodtryk ligger i følgende kategori	Lavt < 110/70	Normalt 110/70 – 140/90	Let forhøjet 140/90 – 150/95	Meget forhøjet > 150/95
Sæt kryds				

Lungefunktion

Normalt tænker vi ikke over vores vejrtrækning, selvom vi bruger den hele tiden. Dine lungers funktion har betydning i forhold til hvor meget ilt, der sendes rundt i kroppens celler. Ilden bruger cellerne til forbrænding, og du får derved frigjort noget energi, som primært bruges til bevægelse.

Til undersøgelse af lungernes funktion anvendes et spirometer, som er et måleapparat med et mundstykke. Når du blæser gennem mundstykket registreres hastigheden af luftstrømmen og den mængde luft, som du blæser gennem apparatet.

Spirometriundersøgelsen måler to forskellige egenskaber ved dine lunger:

- Hvor stor en mængde luft, du maksimalt kan puste ud (FVC)
- Hvor hurtigt luften pustes ud af lungerne i det første sekund – luftstrømningshastigheden (FEV1)

Disse to målinger giver tilsammen en god information om lungernes funktion.

Det er vigtigt, at du ikke har røget i minimum en time inden testen.

Du har nu fået målt din lungefunktion.

FVC _____ FEV1 _____ FEV1/FVC _____ %

Normalværdien for en person med din højde, dit køn og din alder er

FEV1/FVC _____ %

Din lungefunktion ligger i forhold til normalværdien for din alder og dit køn:	Indenfor	På grænsen til under	Under	Over
Sæt kryds				

Ligger du væsentligt udenfor normalområdet, kan det være tegn på nedsat lungefunktion, som i værste tilfælde kan skyldes KOL eller rygerlunger.

Du er nu blevet screenet i forhold til din sundhed, og forhåbentligt er du blevet klogere på din egen fysiske sundhed. Resultaterne er dine egne, og vil ikke blive offentliggjort nogen steder.

Der afholdes en ny omgang screeningsdage igen i maj, 2012. Der vil det være en god idé at medbringe disse ark, således at du, når du bliver testet igen har mulighed for at se, om der er sket en forbedring af din sundhed. Dette er specielt relevant, hvis dine resultater primært befinder sig i det gule eller det røde felt.

Hvis screeningen har gjort dig utryg, kan det være en god idé at kontakte din egen læge, for at få en afklaring på din sundhedstilstand.

Såfremt du har spørgsmål til ovenstående, er du velkommen til at kontakte projektkonsulent Pernille Ravn Jakobsen på flg. mail: prja@ucsyd.dk

Handleplan

For at fremme min sundhed vil jeg:

Hvordan vil jeg gøre det:

Hvornår og hvor ofte vil jeg gøre det:

Fordele ved at gøre det:

Ulemper ved at gøre det:

Handleplan for den kommende periode:

Uge:	Planlagt aktivitet:	Hvordan gik det: