

# Mitt hälsokort – Årlig uppföljning

Vårdcentral/mottagning:

Telefon:

Min sjuksköterska:

Min läkare:

Mina diagnoser:

## Blodprover, övriga mätvärden & hälsovanor

Notera att mätvärdena är generella och kan behöva individualiseras.

Mätvärden	Målvärde	___ / ___ 20__	___ / ___ 20__	___ / ___ 20__	___ / ___ 20__
LDL kolesterol <i>det onda kolesterolet</i>	<1,4 mmol/l				
Kolesterol <i>totalt kolesterol</i>	<4,5 mmol/l				
HDL kolesterol <i>det goda kolesterolet</i>	män >1,0 mmol/l kvinnor >1,2 mmol/l				
Triglycerider	<1,7 mmol/l				
Hemoglobin (Hb) <i>blodvärde</i>					
Leukocyter <i>vita blodkroppar</i>					
Trombocyter <i>blodplättar</i>					
Glukos i plasma (FPG) <i>blodsocker</i>	≤6,0 mmol/l				
HbA1c <i>långtidsblodsocker</i>	ej diabetes <42 mmol/mol diabetes <53 mmol/mol				
Kreatinin <i>njurprov</i>					
ALAT <i>leverprov</i>					
Blodtryck övre	<80 år <130 mmHg >= 80år <140 mmHg				
Blodtryck nedre	<80 mmHg				
BMI	≤25 kg/m <sup>2</sup> , ökad risk >30 kg/m <sup>2</sup>				
Midjemått	män <94 cm, ökad risk ≥102 cm kvinnor <80 cm, ökad risk ≥88 cm				
Vikt					
Tobak	tobaksfri				
Mat					
Alkohol					
Fysisk träning & aktivitet					
Psykisk hälsa					

## Mina frågor

- 
- 
- 
- 
- 

## Nästa uppföljning (datum)

## Besök hos fysioterapeut, dietist mfl

Datum	Tid	Vad	Namn

## Hälsoplan - Mina mål

Förändring	Vad, hur	Startdatum	Omfattning	✓