

Frågeformulär inför hälsoundersökning

Personuppgifter

Förnamn	Efternamn	Personnummer
E-post		Telefon
Adress	Postnummer	Ort
Företag	Avdelning/Enhet	Företagets telefon
Yrke		

Motion

Hur mycket anstränger du dig kroppsligt på fritiden? Om din aktivitetsnivå varierar mellan sommar och vinter – ange ett genomsnitt under det senaste året.

Stillasittande fritid – rör mig mycket lite, tar enstaka promenader Lätt motion – t ex. promenader, cykling i lugn takt, vanligtvis 1-3 timmar/vecka Måttlig motion – rask promenad, cykling i rask takt, jogging, simning, bollsporter, vanligtvis 30 minuter de flesta dagar. Sammantaget 2-3 timmar/vecka Hård träning – löpning, skidor, motionsgymnastik, bollsporter, regelbundet mer än 3 timmar/vecka

Alkohol

Tycker du eller någon i din omgivning att du borde minska din alkoholkonsumtion?

Ja	Nej
----	-----

Tobak

Är du

Icke-rökare	F.d. rökare	Rökare	Snusare
-------------	-------------	--------	---------

Bakgrund

Har någon av dina föräldrar eller syskon drabbats av hjärtinfarkt eller hjärnblödning/propp i hjärnan före 65 års ålder?	Ja	Nej
Har du någon gång fått besked om att ditt blodtryck är förhöjt?	Ja	Nej
Använder du någon medicin?	Ja	Nej
Om du använder medicin, ange vilken/vilka:		

Symtom

Har du tidigare haft någon allvarlig sjukdom?	Ja	Nej
Om ja, ange vilken/vilka:		
	Aldrig	Ofta
	0 1 2 3 4 5	
Sover du oroligt eller har du svårt att somna?		
Känner du dig ofta trött?		
Känner du dig ofta rastlös och/eller spänd?		
Känner du dig ofta nedstämd, olustig eller ledsen?		
	Utmärkt	Mycket dåligt
	0 1 2 3 4 5	
Hur upplever du ditt allmänna hälsotillstånd?		

Denna ruta fylls i av Falcks personal.
Uppgifterna för den undersökta gruppen som helhet databearbetas och återkopplas till företaget.

Prover

Vikt:	kg
Längd:	cm
BMI:	kg/m ²
P-Glykos:	mmol/l
Systoliskt blodtryck:	mmHg
Diastoliskt blodtryck:	mmHg
Kolesterol:	mmol/l

Undersökningsdatum:

Signatur:

Kommentar/åtgärd: