

Manual för webbstödet – Hur beräknas Hälsokurvan?

Nedan beskrivs hur enkätsvaren i webbstödet påverkar resultatet i hälsokurvan. Hälsoenkäten besvaras digitalt av deltagaren i deltagarvyn på en dator i hemmet, på deltagarens smartphone eller på vårdcentralen.

Provsvår och mätvärden fylls i manuellt i webbstödet av samtalsledaren. Frågor, provsvår och mätvärden sammanställs automatiskt i webbstödet och ger en personlig hälsokurva.

De frågor i webbenkäten som ger utfall i hälsokurvan är markerade med ♥.

Bakgrund

Var är du född?

- I Sverige
- I Norden utom Sverige
- I Europa utom Norden
- I land utanför Europa

Var är din biologiska mor född?

- I Sverige
- I Norden utom Sverige
- I Europa utom Norden
- I land utanför Europa
- Vet ej

Var är din biologiska far född?

- I Sverige
- I Norden utom Sverige
- I Europa utom Norden
- I land utanför Europa
- Vet ej

Vilken är din högsta uppnådda utbildningsnivå?

- Ingen gymnasial utbildning
- Gymnasial utbildning (≤2 år)
- Gymnasial utbildning (3-4 år)
- Eftergymnasial utbildning (<3 år)
- Eftergymnasial utbildning (≥3 år)

Deltagaren fyller i uppgifter om födelse-land och utbildningsnivå.

Om deltagaren är född utanför Sverige, fälls frågan "Hur länge har du bott i Sverige?" ut.

Hälsa

Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

Mycket bra

Bra

Någorlunda

Dåligt

Mycket dåligt

Har läkare konstaterat att du har eller har haft högt blodtryck?

Ja

Nej

Vet inte

Har läkare konstaterat att du har eller har haft höga blodfetter?

Ja

Nej

Vet inte

Har läkare konstaterat att du har eller har haft diabetes?

Ja

Nej

Vet inte

Har du som kvinna någon gång fått diagnosen graviditetsdiabetes?

Ja

Nej

Vet inte

Inte aktuellt

Har du, eller har du haft, besvär av smärtor, stickningar eller ont i bröstet när du har ansträngt dig fysiskt?

Ja

Nej

Har du någon gång haft svår smärta i bröstet som varat i en halvtimme eller mer?

Ja

Nej

Avsnittet innehåller frågor om hälsa, eventuella sjukdomar, tandhälsa och psykisk hälsa.

♥ Kronisk sjukdom

Samtalsledaren fyller manuellt i den kroniska sjukdomen som alstrar punkt längst till höger enligt instruktion i metodstöd.

Svarar deltagaren "ja" på frågan kring smärtor, stickningar eller ont i bröstet är det ett allvarligt symtom som bör uppmärksammas och triageras enligt VCs rutiner.

Svarar deltagaren "ja" på frågan om svår smärta i bröstet, är det ett allvarligt symtom som bör uppmärksammas och triageras enligt VCs rutiner.

Har läkare konstaterat att du har eller har haft hjärtinfarkt?

Ja

Nej

Vet inte

Har läkare konstaterat att du har eller har haft stroke?

Ja

Nej

Vet inte

Har läkare konstaterat att du har eller har haft någon annan långvarig sjukdom?

Ja

Nej

Vet inte

Har någon märkt att du har andningsuppehåll under sömn?

Nej

Ja

Vet inte

Hur tycker du att din tandhälsa är?

Mycket bra

Bra

Varken bra eller dålig

Dålig

Mycket dålig

Har du under de senaste 12 månaderna haft sömnbesvär?

Ja

Nej

Har du under de senaste 12 månaderna haft oro, ångest?

Ja

Nej

♥ På fråga Har du under de senaste 12 månaderna... Svarsalternativ "Ja" gällande sömnbesvär, oro, nedstämdhet, allmän trötthet ger vardera 1 poäng för "psykisk ohälsa" i hälsokurvan. Poängen adderas sedan med poängen från stresslinjen i avsnittet Livssituation. Observera att samtliga av dessa frågor och stresskurvan behöver vara besvarade för att få en markering i Hälsokurvan.

Har du under de senaste 12 månaderna haft nedstämdhet, depression?

Ja

Nej

Har du under de senaste 12 månaderna haft allmän trötthet?

Ja

Nej

Ärftlighet

Hur många av dina biologiska/genetiska föräldrar och/eller syskon har eller har haft diabetes typ 2?

Ingen

1

2 eller fler

Vet inte

Har du en biologisk/genetisk pappa, bror eller son som har eller har haft någon hjärt-kärlsjukdom?

Ja

Nej

Vet inte

Vad av följande?

Hjärtinfarkt

Hur gammal var den släkting som var yngst när han fick sin hjärtinfarkt?

år

Stroke

Har du en biologisk/genetisk mamma, syster eller dotter som har eller har haft någon hjärt- eller kärlsjukdom?

Ja

Nej

Vet inte

Vad av följande?

Hjärtinfarkt

Stroke

Hur gammal var den släkting som var yngst när hon fick sin stroke?

år

♥ Antalet familjemedlemmar (föräldrar, syskon, barn) med hjärt-kärlsjukdom. Det värde som ger placering längst till höger på hälsokurvan gäller.

Om det finns familj med hjärt-kärlsjukdom både på den manliga och kvinnliga sidan och båda hamnar i kolumn gul flyttas automatiskt punkten en kolumn åt höger, det vill säga till kolumn orange.

Hamnar båda punkterna i kolumn orange, flyttas punkten till röd kolumn. Detta beror på att dubbel ärftlighet har större tyngd än enkel ärftlighet.

För att se hur ålder vid insjuknande påverkar placeringen på hälsokurvan, för manlig respektive kvinnlig familjemedlem, se bild nedan.

≥70	55-69	45-54	<45	män
≥75	60-74	50-59	<50	kvinnor

Mat

Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan
- Aldrig

Hur ofta äter du lunch?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan
- Aldrig

Hur ofta äter du middag/kvällsmat?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan
- Aldrig

Jag väljer nyckelhålmärkta alternativ vid köp av bröd/flingor/gryn, kött- och charkprodukter, mejeriprodukter och matfett.

- Ja
- Delvis/ibland
- Nej



♥ Deltagaren fyller i frågor om sina matvanor. Webbstödet räknar ut FETT poäng samt FIBER poäng, som ger ett FETT-index och ett FIBER-index.

FETT-poängen ställs i relation till kön för att erhålla rätt FETT-index. FIBER-index adderas med FETT-index för att få fram Kostpoängen.

Fråga 1-6 och 16 ingår inte i Hälsokurvan men är ett bra dialogunderlag.

Samtliga poänggivande frågor i avsnittet behöver vara besvarade för att få en markering i Hälsokurvan.

För en mer detaljerad poängsättning-fråga Metod- och kompetensstödet om pappersversionen, där poängsättningen redovisas för varje fråga.

Vilken typ av fett använder du oftast vid matlagning? (Med olja menas exempelvis olivolja eller rapsolja.)

- Olja
- Flytande matfett (inte olja)
- Fast margarin
- Smör
- Kokosfett
- Vet inte
- Annat matfett

Hur ofta äter du nötter eller frön?

- Dagligen
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan
- Aldrig

Hur ofta äter du snabbmat, exempelvis pizza och hamburgare?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan
- Aldrig

Äter du av medicinska eller andra skäl någon speciell kost?

- Ja
- Nej

Jag äter mest

- Vitt bröd
- Limpa, lantbröd
- Grovt rågbröd
- Fullkorn, knäckebröd
- Jag äter inte bröd

Om jag äter en ostsmörgås brukar jag lägga på

- Minst 3 ostskivor (OBS! motsvarar sådana portionsskivor man får på t.ex restaurang)
- 2 ostskivor
- 0-1 ostskiva
- Jag äter inte ostsmörgås

Av matbröd (även hårt bröd) äter jag varje dag

- 0-2 brödskivor
- 3-5 brödskivor
- 6-9 brödskivor
- minst 10 brödskivor

Av mjölk, fil, yoghurt dricker/äter jag

- Mer än 1 liter dagligen
- 3-10 dl dagligen
- Högst 2 dl dagligen
- Jag dricker sällan eller aldrig mjölk

Av mjölk, fil och yoghurt dricker/äter jag

- Mest standardprodukter (3% fett)
- Mest mellanprodukter (1,5% fett)
- Mest lättprodukter (0,5% fett)
- Jag dricker/äter inte mejeriprodukter

Gröt eller müsli äter jag

- Sällan eller aldrig
- Några gånger i veckan
- Så gott som dagligen

Hur ofta äter du nyckelhålmärkta fullkornsprodukter som grovt fiberrikt fullkornsbröd, havregrynsgröt, müsli eller fullkornspasta?

- Tre gånger per dag eller oftare
- Två gånger per dag
- En gång per dag
- Några gånger i veckan eller mer sällan



På mina smörgåsar brer jag vanligen

- Smör, Bregott eller margarin
- Lättmargarin (högst 40 % fett ex. Becel, Lätta, Lätt&Lagom)
- Inget matfett

På en smörgås brer jag vanligen

- Minst motsvarande en portionsförpackning (å 10 g)
- Ungefär en halv portionsförpackning matfett
- Mindre än hälften av en portionsförpackning
- Inget matfett

Till pålägg har jag för det mesta

- Ost (>17% fetthalt), korv, leverpastej
- Mager eller rökt skinka, mager ost (≤17% fetthalt), mjukost, hamburgerkött, makrill, messmör
- Använder ovanstående två alternativ lika ofta
- Frukt- eller grönsakspålägg
- Inget pålägg

Rött kött (nöt, fläsk, vilt och lamm) eller charkprodukter (skinka, korv, bacon) äter jag som huvudmål

- Så gott som dagligen
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan
- Sällan eller aldrig

Vispgräddor eller crème fraiche med 25-40% fett (även i såser eller dylikt) äter jag

- Ett par gånger i veckan eller mer
- Ungefär en gång i veckan
- Sällan eller aldrig

Chips eller ostbågar äter jag

- Så gott som dagligen
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan
- Sällan eller aldrig

Choklad äter jag

- Så gott som dagligen
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan
- Sällan eller aldrig

Kaffebröd (bullar, wienerbröd, kakor eller tårter) eller glass äter jag

- Så gott som dagligen
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan
- Sällan eller aldrig

Frukt och/eller bär (färska eller frysta) äter jag

- En gång i veckan eller mer sällan
- Några gånger i veckan
- En gång per dag
- Två gånger per dag
- Minst tre gånger per dag

En portion, motsvarande en näve, olika grönsaker och/eller rotfrukter (färska eller frysta) äter jag

- En gång i veckan eller mer sällan
- Några gånger i veckan
- En gång per dag
- Två gånger per dag
- Minst tre gånger per dag

Råris, fullkornspasta eller potatis äter jag

- Några gånger i veckan eller mer sällan
- En gång dagligen
- Mer än en gång dagligen

Pommes frites eller stekt potatis äter jag

- Några gånger i veckan
- En gång i veckan
- Ett par gånger i månaden
- Sällan eller aldrig

Fisk eller skaldjur (även som pålägg) äter jag

- En gång i månaden eller mer sällan
- Ett par gånger i månaden
- En gång i veckan
- Två gånger i veckan
- Minst tre gånger i veckan

Jag brukar vanligtvis skära bort synligt fett, när jag äter

- Ja
- Nej

Hur ofta äter du godis, choklad, sockersötad läsk, sockersötad saft eller juice?

- 2 gånger/dag eller oftare
- 1 gång per dag
- Några gånger i veckan
- Högst 1 gång/vecka

Hur ofta äter du tårta, kakor, kex eller annat kaffebröd?

- 2 gånger/dag eller oftare
- 1 gång per dag
- Några gånger i veckan
- Högst 1 gång/vecka



FETT- och FIBER index ger total kostpoäng och en placering på hälsokurvan men om deltagaren har angett minst ett svar "två ggr/dag eller oftare" eller två svar "en gång/dag" på frågorna om godis och kaffebröd flyttas automatiskt punkten ett steg åt höger på hälsokurvan, det vill säga högre risk.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet

1. Hur mycket rör du dig på fritiden?

Om din aktivitet varierar mycket mellan t.ex. sommar och vinter, så försök ta ett genomsnitt.

- Stillasittande fritid
Du ägnar dig mest åt läsning, TV, handarbete, eller annan stillasittande sysselsättning.
- Måttlig motion
Du ägnar dig åt promenader, cykling, vanligt trädgårdsarbete eller liknande minst 4 timmar i veckan.
- Ansträngande motion och träning
Du ägnar dig åt jogging, motionssimning, gympa, skidåkning, tyngre trädgårdsarbete eller liknande minst 2 timmar i veckan.
- Hård träning
Du ägnar dig åt hård träning som motsvarar tävlingsidrott inom t.ex. löpning, simning, skidåkning eller liknande regelbundet och flera gånger i veckan.

Aktiv transport till och från arbetet

Cykel

Fyll i hur många gånger per vecka du transporterar dig till arbetet och från arbetet, för varje årstid.

Vår
 gånger

Sommar
 gånger

Höst
 gånger

Vinter
 gånger

Promenad

Fyll i hur många gånger per vecka du transporterar dig till arbetet och från arbetet, för varje årstid.

Vår
 gånger

Sommar
 gånger

Höst
 gånger

Vinter
 gånger

Annat

Avstånd till arbetet:

km

♥ Har deltagaren valt svarsalternativ 1 (*stillasittande fritid*) eller svarsalternativ 4 (*hård träning*) ger detta direkt röd eller grön kolumn i hälsokurvan.

>2000 1000-2000 500-999 <500

Antalet kilokalorier/v

Har deltagaren valt svarsalternativ 2 (*måttlig motion*) eller svarsalternativ 3 (*ansträngande motion och träning*) kommer frågor kring aktiva transporter samt fysisk aktivitet på fritiden under olika årstider fällas ut (detta händer endast i vårdgivarvyn – samtalsledaren behöver besvara dessa frågor tillsammans med deltagaren). Webbstödet räknar fram antalet kilokalorier som förbrukas per vecka under fritiden samt vid transport till och från arbetet, där summan ger en placering på hälsokurvan.

Samtliga frågor i avsnittet behöver vara besvarade för att få en markering i Hälsokurvan.

Fysisk aktivitet på fritiden

- Cykel
- Fotboll
- Golf
- Gympa (vanligt pass)

Antal minuter per vecka för varje årstid.

Vår

60 minuter

Sommar

60 minuter

Höst

60 minuter

Vinter

60 minuter

- Jogging (6-7 min/km)

Antal minuter per vecka för varje årstid.

Vår

90 minuter

Sommar

90 minuter

Höst

90 minuter

Vinter

90 minuter

- Promenad (rask)
- Simning
- Stavgång
- Boxning
- Handboll
- Innebandy
- Padel
- Elicykel med full elkraft
- Elicykel med halv elkraft
- Styrketräning med låga vikter och många repetitioner t.ex. body pump
- Tennis
- Annan aktivitet

♥ Olika typer av fritidsaktiviteter multipliceras med en energifaktor som motsvarar förväntad kaloriförbrukning och ingår i summan som beskrivs i rutan ovan (kilokalorier/v).

Om aktiviteten inte finns i tabellen i webbstödet, försök få deltagaren att beskriva hur aktiviteten utförs och hur ansträngande den är, för att bedöma vilken energifaktor som är rimlig jämfört med liknande aktivitet. Se tabell med energifaktorer längst ner i avsnittet.

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

Alla deltagare fyller i tre ytterligare frågor om fysisk aktivitet. Det är frågor om antalet aktivitetsminuter per vecka (*vardagsmotion och fysisk träning*) samt en fråga om stillasittande.

Dessa frågor är bra som ett samtalsunderlag kring fysisk aktivitet men ger inte svar i hälsokurvan.

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? (Svar anges i hela minuter)

Måndag
 minuter

Tisdag
 minuter

Onsdag
 minuter

Torsdag
 minuter

Fredag
 minuter

Lördag
 minuter

Söndag
 minuter

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? (Svar anges i hela minuter)

Måndag
 minuter

Tisdag
 minuter

Onsdag
 minuter

Torsdag
 minuter

Fredag
 minuter

Lördag
 minuter

Söndag
 minuter

Alkohol

Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig
- 1 gång per månad eller mer sällan
- 2-4 gånger i månaden
- 2-3 gånger i veckan
- 4 gånger i veckan eller oftare

Jag dricker

standardglas en vanlig vecka



En folköl
(50 cl)

En starköl/cider
(33 cl)

Ett glas vin
(12-15 cl)

Starkvin
(8 cl)

Sprit, t ex
whisky (4 cl)

1 standardglas innehåller ca 12 gram ren alkohol. Detta motsvarar olika antal centiliter beroende på dryck. Till exempel motsvarar ett glas vin, ca 15 cl, ett standardglas om 12 gram alkohol.

Hur ofta dricker du 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

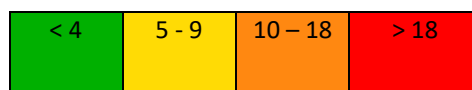
- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

♥ Om deltagaren aldrig dricker alkohol, hamnar punkten i grön kolumn och en fråga om tidigare alkoholbruk fällt ut, dock inga övriga frågor.

Antalet standardglas per vecka bestämmer placeringen på hälsokurvan, se nedan.

Dock betraktas intensivkonsumtion **varje månad** som riskbruk och deltagaren hamnar i orange kolumn på Hälsokurvan, även om den totala veckokonsumtionen (standardglas/v) ger en placering längre till vänster på kurvan.

Vid intensivkonsumtion **varje vecka** eller oftare hamnar deltagaren i röd kolumn i kolumnen oavsett total konsumtion.



Frågorna om standardglas och intensivkonsumtion behöver vara besvarade för att få en markering i Hälsokurvan.

Har du under det senaste halvåret känt att du behöver minska din alkoholkonsumtion?

Ja

Nej

Har någon under det senaste halvåret irriterat dig genom att kritisera ditt sätt att dricka alkohol?

Ja

Nej

Har du någon gång under det senaste halvåret fått dåligt samvete eller känt skuld för att du dricker alkohol?

Ja

Nej

Har du någon gång under det senaste halvåret startat dagen med alkohol för att känna dig lugn eller för att bli av med en baksmälla?

Ja

Nej

De fyra sista frågorna påverkar inte hälsokurvan men är ett bra underlag till samtalet om alkoholvanor.

Tobak

Mina rökvanor

Använder du, eller har du tidigare använt tobaksprodukter som cigaretter, cigarrer, cigariller, pipetobak, vattenpipstobak, upphettade tobaksprodukter (tobakssticks) eller andra nikotinprodukter till exempel elektroniska cigaretter (e-cigaretter)?

- Nej, jag har aldrig rök
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker dagligen eller så gott som dagligen

Cigaretter

per dag

Upphettade tobaksprodukter

sticks per dag

Cigarrer

per dag

Cigariller

per dag

Paket pipetobak

per vecka

Vattenpipa

sessioner per dag

Elektroniska cigaretter

gånger per dag

Mina snusvanor

Använder du, eller har du tidigare använt någon form av tobakssnus eller nikotinsnus (vitt snus)

- Nej, jag har aldrig använt snus
- Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar, men inte dagligen
- Jag snusar dagligen

Tobakssnus

dosor per vecka

Nikotinsnus (vitt snus)

dosor per vecka

♥ För deltagare som röker cigaretter, cigarrer, cigariller, upphettade tobaksprodukter, vattenpipa eller piptobak dagligen eller inte dagligen, görs en omräkning i webbstödet där utfallet ser ut enligt Hälsokurvan nedan.

Omräkningstabell

1 cigarr = 5 cigaretter

1 cigarill = 2 cigaretter

1 paket tobak (40 g) = 40 cigaretter

1 Sticks = 1 cigarett

För att få åtgången per dag divideras med sju.

Exempel: ett paket tobak per vecka = $40/7$ = cirka 6 cigaretter per dag.

Tobakssnus och nikotinsnus (vitt snus) ger gul kolumn i Hälsokurvan.

Bruk av elektroniska cigaretter (e-cigarett), ger också gul kolumn.

Vid samtidig rökning och snusning/ vattenpipa/ e-cigarett är det rökningen som ger placering på hälsokurvan.

Frågorna i avsnittet behöver vara besvarade för att få en markering i Hälsokurvan, både för de som använder tobak/nikotin och för de som inte använder dessa produkter.

Använder inte tobak eller nikotinprodukter Tidigare användare	All användning av: Tobakssnus Nikotinsnus (vitt snus) Elektroniska cigaretter (e-cigarett)	Tobaksrökning dagligen Cigaretter 1-9 per dag Cigariller < 5 per dag Cigarr 1 per dag Upphettade tobaksprodukter (tobakssticks) 1-9 per dag Tobaksrökning inte dagligen Vattenpipstobak inte dagligen	Tobaksrökning dagligen Cigaretter > 9 per dag Cigariller ≥ 5 per dag Cigarr > 1 per dag Upphettade tobaksprodukter (tobakssticks) > 9 per dag Vattenpipstobak dagligen
--	---	---	---

Livssituation

Hur bor du? Flera alternativ kan anges.

Jag bor tillsammans med make/maka/sambo/partner

Jag är särbo

Jag bor med barn under 18 år

Jag bor med barn som är 18 år eller äldre

Jag bor med andra vuxna

Jag bor ensam

Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtro dig åt?

Ja

Delvis

Nej

Vad är din sysselsättning?

Arbetar som anställd

Egen företagare

Pensionär/sjukpensionär

Arbetsökande

Annat

Vad är ditt yrke

Om du inte arbetar, ange vilket yrke du har haft under största delen av ditt yrkesliv.

Ange yrke

Räknar du med att bli arbetslös under det närmsta året?

Ja

Nej

Vet ej

Ej aktuellt

♥ Fråga 1,2,3,5,6 – genererar värden i Hälsokurvan.

Fråga 1: Jag bor ensam = 1 poäng

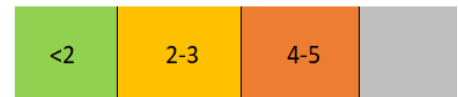
Fråga 2: Nej = 1 poäng

Fråga 3: Arbetsökande = 1 poäng

Fråga 5: Ja = 1 poäng

Fråga 6 Ja = 1 poäng

För att få en markering i Hälsokurvan ska samtliga frågor, dvs fråga 1 - 6 vara besvarade.



Utgör din ekonomi ett problem för dig?

Ja

Delvis

Nej

"Jag upplever att jag kan påverka min hälsa"

I vilken grad håller du med om följande påstående:

Stämmer bra

Stämmer ganska bra

Stämmer inte så bra

Stämmer inte alls

Finns det något som påverkar din psykiska hälsa positivt?

Ja

Nej

Vet inte

Finns det något som påverkar din psykiska hälsa negativt?

Ja

Nej

Vet inte

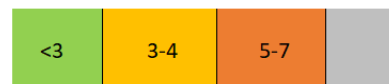
Psykisk ohälsa

♥ Poängen från Stresskurvan (*grad av stressnivå*), som ligger under avsnitt Livssituation adderas med poängen från frågan *Har du under de senaste 12 månaderna haft något eller några av följande besvär?* (Avsnitt - Hälsa) Svarsalternativ "Ja" gällande Sömnbesvär, oro, nedstämdhet, allmän trötthet ger vardera 1 poäng.

Stresspoängen räknas ut efter hur deltagaren svarat, mätt från vänster (längden på den totala linjen omvandlas i webbstödet till 50 mm, för poängberäkning enligt nedan):

0 - 19 mm = 0 poäng
20 - 34 mm = 1 poäng
35 - 44 mm = 2 poäng
45 - 50 mm = 3 poäng.

För att få en markering i Hälsokurvan ska samtliga poänggivande frågor vara besvarade, dvs frågan om grad av stressnivå samt frågan *Har du under de senaste 12 månaderna haft något eller några av följande besvär?*



Markera på denna linje vilken grad av stress (till exempel jäkt, högt tempo, psykisk press) som du har upplevt under det senaste året.

Markering längst till höger innebär mycket hög stress. Markering längst till vänster innebär ingen stress.



Vilken eller vilka av dina levnadsvanor är du mest nöjd med?

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Alkoholvänor
- Tobaksvänor
- Stress
- Sömn
- Annat
- Ingen

På vilket steg står du?

Här är en figur som ska föreställa livets steg. Översta steget representerar bästa tänkbara liv för dig, nedersta innebär sämsta tänkbara liv.

Bästa tänkbara liv	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
Sämsta tänkbara liv	0

Om du tänker på framtiden, på vilket steg tror du att du kommer att stå om ett år?

Bästa tänkbara liv	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
Sämsta tänkbara liv	0

Mätvärden och provsvar:

Dessa parametrar dokumenteras manuellt i webbstödet av samtalsledaren.

♥ BMI

Räknas ut efter vikt och längd i algoritmen i webbstödet. BMI anges med en decimal.

♥ Midja-stusskvot

Midja-stuss-kvot anges med två decimaler (midjeomfånget divideras med stussomfånget).

♥ Blodtryck

Om värdet för systoliskt respektive diastoliskt blodtryck hamnar i olika kolumner gäller det värde som hamnar längst till höger. Handläggning sker dock utifrån värdet på blodtrycket i Metodstödet.

♥ Kolesterol

LDL, HDL, total kolesterol. Total kolesterol påverkar Hälsokurvan. Handläggning sker dock utifrån värdet på LDL, se Metodstödet.

BMI, kg/m ²	0,00	<27	27-36,9	≥37		män
		<29	29-38,9	≥39		
Midja-stuss-kvot	0,00	<0,90	0,90-0,94	0,95-0,99	≥1,00	män
		<0,78	0,78-0,82	0,83-0,87	≥0,88	kvinnor
Blodtryck, mm Hg		<140	140-169	170-199	≥200	systoliskt
		<90	90-104	105-114	≥115	diastoliskt
<i>Om systoliskt/diastoliskt blodtryck hamnar i olika kolumn, välj den sämsta</i>						
Kolesterol, mmol/l	0,00	<5,00	5,00-6,49	6,50-9,00	>9,00	män
		<5,00	5,00-7,09	7,10-9,00	>9,00	kvinnor

Vikt

Vikt anges i kg med en decimal. Patienten får vara klädd i långbyxor och skjorta alternativt kjol och blus eller liknande, men utan skor, plånböcker och andra tyngre föremål. Ett kilo dras av för kläder.

Längd

Mäts utan skor. Anges i cm.

fP-Glukos

Ingår inte i Hälsokurvan men är en viktig parameter utifrån risken för hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2. Handläggs enligt Metodstödet.

Sjukdom

Diagnos ICD

Ange kolumn i Hälsokurvan för kronisk sjukdom
(Kolumn 1= Ingen hjärt-kärlsjukdom eller annan kronisk sjukdom som ökar risken för hjärt-kärlsjukdom)

Kolumn 1 Kolumn 2 Kolumn 3 Kolumn 4

Spara

♥ Kronisk sjukdom

Samtalsledaren fyller manuellt i den sjukdom som alstrar markering längst till höger enligt instruktion i Metodstöd. Har deltagaren ingen sjukdom eller ingen sjukdom som ökar risken för hjärtkärlsjukdom anges kolumn 1 (grön kolumn).