



# Personlig Sundhedsprofil

Navn:

Hold:

DEN SUNDE, SELVFORSTÆRKENDE CIRKEL

Når du **motionerer**, sover du godt

Når du **sover godt**, får du mere energi – også til at spise sundt

Når du **spiser sundt**, får du mere overskud til dig selv

Når du **har overskud** til dig selv, får dit liv mere kvalitet

Når du **er glad for livet**, får du mere energi – også til at dyrke motion

Når du **dyrker motion**, sover du godt

# Body Mass Index

Er du under-, normal- eller overvægtig? Din vægt fortæller selvfølgelig noget. Men BMI – som står for Body Mass Index er et bedre mål for sygdomsrisiko ved overvægt end din vægt alene, fordi BMI sætter din vægt i relation til din højde. Dit BMI er let at beregne og giver dig hurtigt et tal for om du er overvægtig. For at udregne dit "kropsmasse-indeks" skal du kende din vægt og din højde.

Vægt i kg :

*Når du vejer dig*

Gå på vægten som den første ting om morgenen, før du har spist eller drukket. Vej dig uden tøj og sko, eller kun med undertøj. Hvis du er kvinde vil din vægt ændre sig lidt fra dag til dag i forhold til din menstruationscyklus. Prøv at veje dig tre dage i træk og brug gennemsnittet.

Højde i meter :

*Når du måler din højde*

Stå med ryggen ind mod en væg så dit bagehoved, dine endeballer og dine hæle rører væggen. Se lig ud og ret ryggen, så du bliver så høj som muligt. Få en anden person til at markere bunden af målebåndet på toppen af dit hoved.

Din vægt skal du dividere med din højde, som du først ganger med sig selv. Sat på formel ser det sådan ud:

$$\frac{\text{Vægt}}{\text{Højde} \times \text{Højde}}$$

**DIN BMI =**

## Fakta om BMI

BMI under 18,5 Undervægt  
BMI 18,5-24, Normalvægt  
BMI 25-29,9 Moderat overvægt  
BMI over 30 Fedme

*Et eksempel:*

Anna vejer 72 kg og er 1,68 m høj.  
Hendes BMI =  $72 : (1,68 \times 1,68) = 72 : 2,884 = 25,5$ . Altså skal Anna tabe sig for at få et BMI på højst 24,9 og dermed komme ned på normalvægt. Men hvis Anna bare taber sig 2 kg og når ned på 70 kg, vil hendes BMI blive 24,8.

## Risiko for sygdom

Overvægt er ikke bare et kosmetisk problem. Er du overvægtig, har du større risiko for at få visse sygdomme, såsom forhøjet blodtryk, hjerte-karsygdomme, sukkersyge (type 2 diabetes), slidgigt og inkontinens (besvær med at holde på vandet). Heldigvis kan de samme sygdomme forebygges og din helbredstilstand forbedres ved at du bruger din krop mere og forbrænder flere kalorier – altså ved at sætte din daglige "motions-kvot" i vejret.

# Taljemål

Mere end hver 4. dansker har et taljemål som er højere end det anbefalede og det øger dermed deres risiko for at udvikle en hjertekarsygdom.

*Æble eller pærer??*



## Metoder til at afsløre overvægt

Der findes mange metoder til at vurdere, om man er overvægtig. En af de mest simple er at måle taljen. Hvis taljemålet er over 80 for kvinders vedkommende og over 94 for mænds er der grund til at tænke på at passe på vægten. Det er nemlig fedtet omkring maven – det såkaldte abdominale fedt eller bugfedt – der især øger risikoen for at udvikle hjertekarsygdom.

Erkendelsen af taljemålets betydning er øget de senere år, hvor flere undersøgelser har vist, at taljemålet er bedre end Body Mass Indexet, BMI, til at forudsige risikoen for sygdom.

Fedt omkring maven (æbleform) spiller en rolle for forhøjet kolesterol og blodsukker, og øger risikoen for type 2 diabetes og tidlig død, mens fedt på hofterne (pæreform) ikke giver særlig risiko for følgesygdomme, og flere studier har vist, at taljemålet alene kan vise, om man er i risikozonen.

Meget sportstrænede personer kan være overvægtige ifølge BMI, men normalvægtige ifølge taljemålet, og også i de tilfælde er det taljemålet, man skal stole på.

Kategori	Kvinder	Mænd
Normalvægt	< 80 cm	<94 cm
Moderat overvægt	80-88 cm	94-102 cm
Svær overvægt	>88 cm	> 102 cm

# Fedtprocent

For at være sunde har vi alle behov for fedt, men for meget fedt på kroppen kan medføre forhøjet blodtryk, sukkersyge og hjerteproblemer. Fedtmåling er en god måde at registrere kroppens mængde fedt på, selvom spejlet jo afslører en del!

Fedtmålingen foretages med skolens "krops-fedt-måler". Krops-fedt-måleren fungerer ved, at der sendes en svag og helt uskadelig strøm igennem kroppen. Resultatet af målingen afhænger af hvilken form for kropsvæv (muskelmasse, vand eller fedt) strømmen passerer. Muskelmasse og vand udgør en mindre modstand end fedtvæv. Ud fra kroppens samlede modstand og nedenstående data beregnes resultatet.

Du skal angive følgende data for at kunne foretage en måling:

- Højde i cm
- Vægt i kg
- Alder
- Køn

Kropsfedtmåleren angiver to resultater i forbindelse med målingen:

1. **Kropsfedt i procent** – altså hvor mange procent af din samlede kropsvægt der er fedt
2. **Kropsfedt i kilo** – altså hvor mange kilo af din samlede kropsvægt der er fedt.

<b>DIN FEDTPROCENT</b>	<b>%</b>
<b>DIN FEDTMASSE</b>	<b>KG</b>

## Fakta om fedtprocent

Kvinde	Undervægtig	Anbefalet	Overvægtig	Meget overvægtig
20-39 år	1 – 21 %	21 – 33 %	33 – 39 %	39 - %
40-59 år	1 – 23 %	23 – 34 %	34 – 40 %	40 - %
60-79 år	1 – 24 %	24 – 36 %	36 – 40 %	42 - %
Mand	Undervægtig	Anbefalet	Overvægtig	Meget overvægtig
20-39 år	1 – 8 %	8 – 20 %	20 – 25 %	25 - %
40-59 år	1 – 9 %	9 – 22 %	22 – 28 %	28 - %
60-79 år	1 – 13 %	13 – 25 %	25 – 30 %	30 - %

Et stort væsketab, f.eks. en tur i sauna, eller under menstruationscyklus kan have indflydelse på resultatet.

### *Følg udviklingen i fedtprocenten*

Ved at foretage (identiske) fedtmålinger kan man løbende følge udviklingen i ens fedtprocent. Dette er specielt interessant, hvis man ændrer motionsvaner (f.eks. hvis man går ture, løber og cykler, i stedet for at tage bilen) eller ændrer på sine kostvaner.

Ved øget fysisk aktivitet øges ens forbrænding (man taber fedt), men øget fysisk aktivitet giver også øget muskelmasse (muskler binder vand, som vejer mere end fedt.) Derfor kan ens vægt i princippet være uændret, men fedtprocenten er faldet.

### *Risiko for sygdom*

Risiko for sygdomme relateret til overvægt anses for at være til stede hos kvinder med en fedtprocent over 30% og mænd med en fedtprocent over 25%.

**OBS** hvis du har pacemaker, så snak med din læge inden du får foretaget en fedtmåling

# Puls

Når lægen lytter til hjertet med sit stetoskop, hører han to lyde for hvert hjerteslag: "da-dum, da-dum, da-dum". Det han hører, er hjerteklapperne der lukker. Den første lyd, "da", er lyden af hjerteklapperne mellem forkamre og hovedkamre, der lukker når systolen begynder. Den anden lyd, "dum", er lyden af kredsløbsklapperne der lukker, når diastolen begynder.

Hvis man ikke har et stetoskop, mærkes pulsen tydeligst på venstre side af halsen, i hullet lige ved siden af strubehovedet. Det er bedst at bruge pege- og langefinger til at føle med. Hvis man tager pulsen på denne måde, mærker man kun ét pulsslæg for hver gang hjertet trækker sig sammen. Det man mærker, er naturligvis at blodårerne udvider sig, idet hjertet pumper blod ud i dem. Hvis ikke du har en pulsmåler til rådighed, kan du tage din puls på halsen eller håndleddet med pegefingre og langefingre i 10 sek. og gange med 6. Det kræver lidt øvelse, specielt når pulsen er høj.

#### *Hvordan finder jeg min maksimale puls?*

Sørg for at være godt varmet op. Det er vigtigt at du er rask og ikke lider af hjerte-kar-problemer. Du kan løbe alt hvad du kan op af en lang bakke eller cykle med stigende belastning på kondicyklen – indtil total udmattelse. Din maksimale puls er den højest registrerede under testen. Brug pulsmåler, det giver det bedste resultat.

#### *Hvordan finder jeg min hvilepuls?*

Inden du står op af sengen om morgenen, måler du din puls i siddende position. Dette er din hvilepuls. Den normale puls i hvile er 65-85 slag i minuttet, afhængigt af kondition og alder.

## DIN MAKSIMALE PULS

## DIN HVILEPULS

### *Alternativ beregning af maksimal puls*

Tommelfingerreglen er, at den maksimale puls kan beregnes ud fra formlen:

$$208 - (0,7 \times \text{alder})$$

Der findes imidlertid stor individuel variation. For den enkelte person ligger den maksimale puls konstant over måneder til år, men falder dog langsomt med alderen.

### ***Nu kan du designe dit eget program***

Nu har du fundet din hvilepuls og din makspuls. Og så er du klar til at finde den puls, du skal træne på.

Når du tilrettelægger det niveau, din træning skal foregå på, skal du bruge forskellen mellem din hvile- og makspuls. Og du skal gøre dig klart, med hvilken intensitet - altså hvor hårdt du vil træne, og hvor tit du kan træne.

Du kan fx vælge at træne ved 50 pct. af din maksimale puls. Så tager du forskellen i hvile- og makspuls og ganger tallet med 0,5. Det tal lægger du så til hvilepulsen. Nu ved du nøjagtigt, hvad din puls skal være, når du træner med 50 procent intensitet.

Det samme kan du gøre ved fx 30 pct., hvor du gange med 0,3, ved 70 pct., hvor du ganger med 0,7 og så videre.

Intensiteten af din træning kan groft deles op i tre, alt efter din form og dit mål.

**Den lette intensitet** foregår på 50-60 pct. af din maksimale puls. Er du let trænet, skal du starte her. Træning på det niveau vil forbedre din udholdenhed og din kondition. Er du allerede i god form, vil træning på det lette niveau bevare din form uden at forbedre den. Det kan du bruge, når du vil lade kroppen hvile, uden formen forværres.

**Den mellemste intensitet** er på 60-80 pct. af din maksimale puls. Er du i god form, vil træning på det niveau forbedre både din kondition og udholdenhed.

**Den hårde intensitet** er på over 80 pct. af din maksimale puls. Her skal du kun træne, hvis du er i rigtig god form og ønsker at blive endnu bedre, fx hvis du træner op til et stævne. For at forbedre formen skal du også træne i intervaller med puls over 90 pct. af maks.

# Kondital

Den energi, mennesket har brug for, leveres hovedsagelig gennem bestemte kemiske processer i kroppen, som kræver et forbrug af ilt. Disse processer kaldes aerobe processer. Jo mere ilt, kroppen er i stand til at optage fra luften omkring os, desto mere energi kan den producere. En større energiproduktion medfører, at man kan klare en højere arbejdsintensitet.

Konditallet er lig med kroppens maksimale iltoptagelse (konditionen) divideret med kropsvægten.

Man kan forbedre sit kondital på to måder: Enten ved at øge sin maksimale iltoptagelseshastighed eller tabe vægt. En stor iltoptagelse og en lav vægt vil derfor give et højt kondital.

## Et eksempel

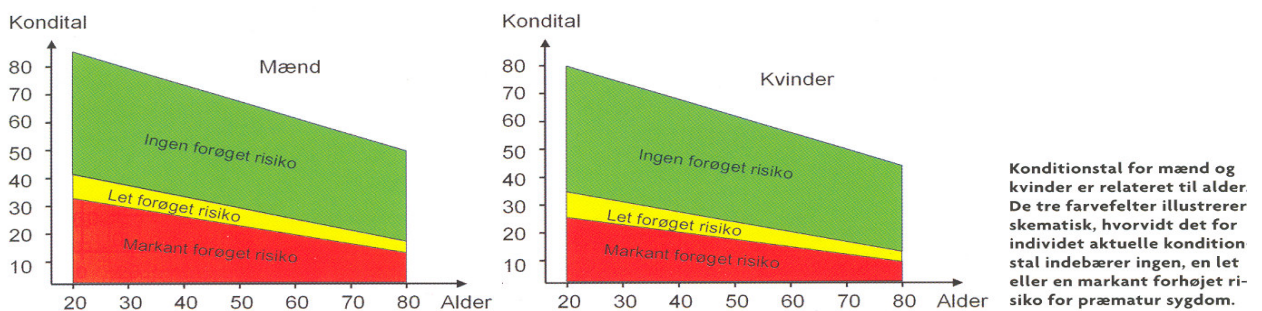
To personer har den samme maksimale iltoptagelse på fire liter ilt per minut. Den ene vejer 80 kilo og den anden 100 kilo. Det giver kondital på henholdsvis 50 og 40. Konditallet beskriver altså evnen til at flytte rundt på ens egen kropsvægt. Jo større kondital jo bedre er man til at flytte rundt på sig selv.

## Hvad afhænger vores kondition af?

Kroppen har et kompliceret transportsystem. Dette system sørger for, at noget af den ilt, som er i luften, kommer ud til cellerne og bliver brugt til produktion af energi. I hovedtræk består systemet af lunger, hjerte, blod og blodårer. Luften bliver trukket ned i lungerne, som følge af et undertryk i brysthulen skabt af kroppens åndedrætsmuskler. I lungerne bliver ilt optaget i blodet og ved hjertets kraft pumpet ud til cellerne i kroppen, hvor ilt optages og anvendes til energiproduktionen.

I hvile kan man trække seks liter luft ned i lungerne per minut. Under maksimalt arbejde trækkes 130-140 liter luft ned i lungerne hvert minut hos utrænede unge mænd. En meget veltrænede mand kan trække op til over 200 liter luft ned i lungerne per minut. For hver 20 liter luft, der bliver trukket ned i lungerne, optager kroppen 1 liter ilt. Dette forhold forringes kraftigt, når man arbejder hårdt.

Figur 60A og 60B



FYSISK AKTIVITET – håndbog om forebyggelse og behandling 7

## Risiko for sygdom

Et menneskes kondition er relateret til udvikling af en række sygdomme, ikke mindst hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge og fedme – og er af betydning for, om man dør tidligt. Der er altså kun fordele forbundet med god kondition. Går man som utrænede i gang med konditionstræning, medfører det ikke kun at konditionen forbedres. Faktisk skal intensiteten af træningen ikke være særlig høj, før risikoen for disse velfærdssygdomme nedsættes.

## Kondital – Steptest – [www.steptest.dk](http://www.steptest.dk)

Step testen er en gradvist stigende arbejdstest, hvor der anvendes en 25 cm bænke til opstigninger med et tempo, der gives fra et computerprogram eller en lydfil. Ved testens start er tempoet så langsomt, at der skal trædes op på bænken hvert 5. sekund. Tempoet øges gradvist, således at det hurtigste tempo svarer til opstigning ca. hvert sekund. Under testen skal man følge tempoet så længe som muligt. Sluttiden omsættes til en iltoptagelse og et kondital.

Testen har de fordele, at den kun kræver et simpelt testredskab. Den er uafhængig af individuel pulsvariation (herunder medicinering), og dertil kan den anvendes til personer med anden etnisk baggrund, der ofte ikke har prøvet at cykle. Den største ulempe ved testen er, at det kræver en vis kontrol at gennemføre stepsekvensen. (Kilde: "Motion på recept", Bente Klarlund Pedersen, side 33)

### *Sådan udføres testen:*

1. Tilvænning: Du skal øve stepsekvensen i et roligt tempo.
2. Start computerprogrammet.
3. Når der bliver sagt "Højre", trædes op på bænken med højree fod, venstre følger efter, og der trædes igen ned højre fod først og venstre fod sidst. Når der bliver sagt "Venstre", trædes op med venstre fod først – og så fremdeles.
4. Du skal træde helt op til strakt ben (strakt knæ) hver gang.
5. Hele foden skal sættes fladt ind på bænken.
6. Du skal have lov at øve dette bevægelsesforløb, inden testen startes.
7. Hvis der laves en "fejl", men man straks efter er i stand til at komme ind i rytmen igen, fortsættes testen.
8. Typiske kommentarer, som en terapeut vil råbe undervejs, vil være "Fang rytmen igen", "Op til stærkt ben" og "Hele foden ind".
9. Testen er slut, når rytmen ikke længere følges (4 opstigninger i træk har været bagefter).
10. Sluttiden omsættes til et kondital ved beregning på computeren umiddelbart efter testen. For at beregne konditalet bruges sluttid, vægt og step bænkens højde.

Programmet er udarbejdet af cand. Scient. Morten Zacho og findes på [www.steptest.dk](http://www.steptest.dk).

(Kilde: "Motion på recept", Bente Klarlund Pedersen, side 35)

## DIT KONDITAL - max. O<sub>2</sub>-optagelse i ml/min pr. kg:

*Tabel til vurdering af opnåede kondital*

Alder	Maksimal O <sub>2</sub> -optagelse i ml/min pr. kg				
	Kvinder	Ret lav	Middel	God	Meget god
20-29	-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-
50-65	-21	22-28	29-36	37-41	42-
Mænd	Ret lav	Middel	God	Meget god	
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-



# Kuliltemåling

Ved rygning overføres mange giftstoffer til kroppen, blandt andet nikotin, tjære og kulilte. Kulilte er en gasart, der fra lungerne optages i blodet, præcist som det er tilfældet med ilt. Når der inhaleres røg, konkurrerer ilt og kulilte indbyrdes om at blive bundet til hæmoglobinen i de røde blodlegemer. Disses funktion er at føre ilt rundt til alle kroppens celler.

Kulilten bindes desværre meget kraftigere til hæmoglobinen end ilt, så de røde blodlegemer, der er "optaget" af kulilte, er forhindret i at transportere ilt til kroppens forbrændingsprocesser. Dette kan opleves som reduceret ydeevne ved fysisk aktivitet.

En kulilte-test registrer andelen af kulilte i udåndingsluften.

## Hvad er kulilte?

Kulilte (CO) er en farveløs, lugtfri, giftig luftart, som opstår ved forbrænding af organisk materiale. Sammen med tjære og nikotin udgør CO en af de tre hovedbestanddele i tobaksrøg. CO har hovedsagelig indvirkning på hjerte, blodkar og lunger.

CO findes i luftforureningen. Det opstår ved forbrænding af olie og gas, og luften i alle moderne byer vil således indeholde en del CO. Forureningens afgivelse af CO til den menneskelige krop er imidlertid ringe i forhold til CO-indholdet i tobaksrøg

Testen udføres ved at puste i et kuliltemåleapparat og testresultatet viser blodets indhold af kulilte.

**DIT MÅLERESULTAT**

**COppm(parts per million)**

**DIN KULILTE% I BLODET**

**COhb(%)**

## Sådan tolkes testresultatet:

COppm (måleresultat)	COhb(%) kulilte% i blodet	Sådan tolkes værdien
1-4	0 – 0,7%	Ikke-ryger, der bor i forureningsfrit område
5-6	0,7 - 1,5%	Ikke-ryger, der bor i byen
7-10	1,5 - 2%	Ikke-ryger, der bor og arbejder sammen med rygere
11-20	2 - 4%	Lettere rygning
21-40	4 - 7%	Moderat rygning
42-78	7 - 13%	Stor-ryger
80	13% →	Unormalt niveau – findes hos ekstreme rygere

## Risiko for sygdom

Når tobaksrøg suges ned i lungerne, passerer CO gennem lungernes alveoler ud i blodbanerne, hvor det binder sig til hæmoglobinet (Hb) i de røde blodlegemer. De røde blodlegemers funktion er at transportere ilt rundt i kroppen. CO har en evne til at binde sig til Hb, som er 200 gange stærkere end ilt. Dvs. at CO bliver bundet til Hb i stedet for O<sub>2</sub>.

Procentdelen af COHb er forholdet mellem de røde blodlegemer, der bærer CO frem for ilt. Hvis du således har 5% COHb, betyder det, at din krop har et **iltunderskud** på 5%: 5% af dine røde blodlegemer transporterer CO og ikke ilt.

Dette belaster systemet. **Hjertet skal arbejde mere** for at erstatte ilttabet, og det skal gøre dette ekstra arbejde, **medens blodtilførslen mangler ilt**. Der er en **dobbelt negativ effekt**.

Faktisk kan en for stor koncentration af CO i indåndingsluften medføre døden.

# Blodtryk

Når man måler blodtrykket, er det i virkeligheden blodets tryk mod pulsårens væg, man måler. Jo hurtigere blodet strømmer igennem pulsåren, desto højere bliver trykket på væggen. Når hjertet pumper blod ud, er trykket størst. Når hjertet slapper af, er trykket lavest.

- Når trykket er højest, tales om det systoliske blodtryk.
- Når trykket er lavest, tales om det diastoliske blodtryk.

Når man har forhøjet blodtryk, er der ofte, men ikke altid, tale om, at både det systoliske og det diastoliske blodtryk er forhøjede.

DIT BLODTRYK	systolisk	diastolisk
--------------	-----------	------------

## WHO's betegnelser for blodtryk

Blodtryk(BT)	Systolisk (mmHg)	Diastolisk (mmHg)
--------------	------------------	-------------------

Optimalt	<120	<80
Normalt	<130	<85
Højt normalt	130-139	85-89
Mildt forhøjet	140-159	90-99
Moderat forhøjet	160-179	100-109
Svært forhøjet	≥180	≥110

### Hvilken træning skal man vælge, hvis man har forhøjet blodtryk?

Den fysiske træning skal først og fremmest være af typen konditionstræning. Det er mængden der afgørende, mens intensiteten er mindre vigtig. Hos personer med mildt forhøjet blodtryk er det rimeligt at forsøge livsstilsændringer i form af fysisk aktivitet, diæt og rygeophøri en periode på 3-6 måneder inden stillingtagen til medicinsk behandling. Målet er mindst ½ times motion af moderat intensitet dagligt eller 3-4 gange ugentlig i form af gåture i rask tempo, cykling, jogging eller svømning.

### Risiko for sygdom

Hvis man har forhøjet blodtryk, har man øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. Det betyder, at man f. eks. har øget risiko for at få en blodprop i hjerte eller hjerne. Man har også øget risiko for pludselig død. Hvis man nedsætter blodtrykket, enten ved livsstilsændringer nedsætter man risikoen for at få en blodprop og dø for tidligt.

## Livsstil – kost

Livsstil er et begreb, der kan omfatte mange forskellige former for adfærd, men her tænkes primært på den helbredsrelaterede livsstil i form af kostvaner, fysisk aktivitet, ryge- og alkoholvaner.

Hvad vi spiser og hvor meget vi bevæger os har indflydelse på vores sundhed – og både kost- og motionsvaner er derfor en del af vores livsstil. Ofte anvendes betegnelsen sundhedsadfærd om livsstil.

Livsstilen omfatter både de bevidste, velovervejede såvel som vanepreagede handlinger, der har positiv eller negativ effekt på sundheden.

### Kost

Selv om vi spiser sundere, dvs. mere magert, end tidligere bliver vi alligevel tykkere og tykkere. Forklaringen skal findes i vores mad og motionsvaner. Udviklingen har gjort, at vi ikke bevæger os så meget i hverdagen.

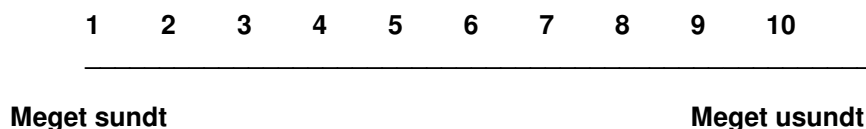
Det betyder at vi skal være ekstra opmærksomme på, hvad vi spiser og ikke mindst hvor meget vi spiser, hvis vi vil undgå at lægge kilo på kilo til vores vægt.

At spise sundt betyder ikke, at man skal lægge sine spisevaner helt om. Små ændringer har stor betydning.

Fødevarestyrelsens 8 kostråd kan være med til at sikre, at du får alle de vitaminer og mineraler, din krop har brug for:

- Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris, eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

På nedenstående skala, hvor 1 er meget usundt og 10 er meget sundt, skal du forsøge at vurdere hvor sundt du spiser.



**HVOR SUNDT SYNES DU SELV DU SPISER?**

**Angiv tal**

### Fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet alle ugens dag. Årsagen er, at der sker nogle positive biologiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet.

Desuden er det bevist, at der også forekommer sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet – og at denne aktivitet ikke behøver at være voldsom anstrengende for at have en positiv effekt på kroppen. Se i øvrigt meget mere om dette emne i den udleverede brochure fra Sundhedsstyrelsen "Brug kroppen – brug hovedet"

**HVOR MANGE TIMER MOTION DYRKER DU I GENNEMSNIET PR UGE?**

**timer**

## Livsstil – rygning og alkohol

### Ryging

Det er i dag bevist, at tobaksrygning er sundhedsskadeligt, men hvor stor risikoen for at udvikle tobaksrelaterede sygdomme afhænger bl.a. af:

- Hvor meget der ryges dagligt
- Hvad der ryges
- Hvor meget der inhaleres
- Antal af år der ryges.

**HVOR MEGET RYGER DU I GENNEMSIT OM DAGEN?**

**Antal pr. dag**

### Risiko for sygdom

Tobaksrygning er en vigtig enkeltstående kendt sygdomsfremkaldende faktor i den udviklede del af verden. Tobaksrygning koster flere menneskeliv om året end AIDS, trafikulykker, drukneulykker, alkohol, narkotika, selvmord, mord og ildebrande tilsammen. De "store" tobaksrelaterede sygdomsgrupper er kræftsygdommene, hjertekarsygdommene og kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL).

### Alkohol

Alkohol kan gå ud over vores helbred, såvel som vores dømmekraft og evne til at handle. Der er derfor al mulig grund til at være opmærksom på vores alkoholvaner og til at drikke med omtanke.

**HVOR MEGET ALKOHOL HAR DU DRUKKET I GENNEMSIT OM UGEN DET SIDSTE ÅR? (angiv genstande)**

### Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

- Højest 14 genstande om ugen for kvinder
- Højest 21 genstande om ugen for mænd
- Og ikke det hele på én gang

Et væsentligt skridt mod en bedre alkoholkultur er at lade være med at drikke for meget på én gang og at holde sig under genstandsgrænserne. Og drikker du med måde, får du mere ud af livets værdifulde øjeblikke – og mindsker risikoen for helbredsmæssige skader.

### Risiko for sygdom

Alkohol virker som et giftstof på de fleste af kroppens organer. Det er forskelligt, hvor meget mennesker kan tåle at drikke. Nogle mennesker kan faktisk få organskader, uden nogen vil mene, at den pågældende har haft alkoholproblemer. Hyppige fysiske skader er leverskader, nervebetændelse, bugspytkirtelbetændelse, hjernesvind, hjertelidelser, muskelsvind, mavesår, hudforandringer, kræft i mund, hals og spiserør, forhøjet blodtryk, nedsat seksualevne.

## Personlige mål

Indskriv alle dine testresultater fra de foregående sider på den bagerste side.

*Lever du sundt nok?*

*Får du nok motion?*

*Er der nogle forhold du kan forbedre, så du kan mindske risikoen for livsstilssygdomme?*

Overvej nøje om du kunne tænke dig at ændre din sundhedsstatus. Det kunne være, at du havde overvejet et af følgende eksempler:

- **Vil du mindske din samlede fedtprocent?**
- **Vil du forbedre dit kondital?**
- **Vil du ændre din dagligdag, så du er fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag?**
- **Vil du kvitte tobakken?**
- **Vil du ændre dit hofte-talje-forhold?**
- **Vil du gerne kunne løbe 30 minutter?**
- **Vil du smide et par kilo?**
- **Vil du begynde at cykle til og fra arbejde/skole?**
- **Vil du forbedre dit BMI?**

Mulighederne er mange og det positive budskab er, at selv små forandringer kan forbedre sundheden markant.

Det er imidlertid vigtigt, at det eller de mål du sætter dig er realistiske. At begynde at træne til et maraton hvis du aldrig har løbet før ville være et urealistisk mål. Tænk på hvad der er realistisk at nå i din dagligdag, hvor meget du kan overkomme – måske kan du følge din søn til fodbold samtidig med at du løber/cykler ved siden af i stedet for at køre ham i bil.

På modstående side har du mulighed for at vælge et eller flere personlige kort- eller langsigtede mål, samt at fastsætte en dato for opnåelsen af målet.

Når du har valgt et eller flere mål er det vigtigt, at du gør dig nogle grundige overvejelser om **hvordan** du når frem til målet inden for den afsatte tidsramme. På den måde bliver du bevidst om hvilke handlinger, du konkret skal igangsætte for at opnå målet. Med disse overvejelser vil muligheden for succesfuld målopfyldelse være inden for rækkevidde.

*Det er vigtigt at lave en handlingsplan:*

Anne har besluttet at tabe sig 5 kilo fra på mandag – men har ikke overvejet nærmere hvordan hun skal komme i gang. Dvs. mandag eftermiddag er køleskabet er stadig fyldt med de madvarer hun plejer at spise – og hun kommer derfor ikke lige i gang med at spise sundere og mere varieret. Mandag aften forsøger hun at løbe 5 km, men får en dårlig oplevelse, da hun ikke er vant til at løbe, og bliver meget forpustet og giver op på halvvejen. Tirsdagen har Anne opgivet tanken om slankekur – da det hele blev for besværligt og uoverskueligt. Havde Anne derimod gjort sig nogle overvejelser om, hvad der skulle fyldes i køleskabet, så det blev lettere at spise sundt - og hvordan man skulle starte stille og roligt op med korte distancer, hvis man vil i gang med at løbe – havde hun sandsynligvis haft større succes med sin målsætning.

## Personlige mål

### KORTSIGTEDE PERSONLIGE MÅL

- |    |      |
|----|------|
| 1. | DATO |
| 2. | DATO |
| 3. | DATO |

### HANDLINGSPLAN FOR KORTSIGTEDE MÅL:

Hvilke handlingsændringer vil jeg foretage mig for at opnå mine mål?

### LANGSIGTEDE PERSONLIGE MÅL

- |    |      |
|----|------|
| 1. | DATO |
| 2. | DATO |
| 3. | DATO |

### HANDLINGSPLAN FOR LANGSIGTEDE MÅL:

Hvilke handlingsændringer vil jeg foretage mig for at opnå mine mål?

### Hvilke motionsformer kan jeg godt lide (har dyrket eller vil gerne prøve):

- 1.
- 2.
- 3.

## Testresultater - personlig sundhedsprofil

Testresultater	DATO	DATO
Højde		
Vægt		
BMI		
Taljemål		
Fedtprocent		
Fedtmasse		
Kondital		
Kulitemåling		
Blodtryk (syst./diast.)		
Puls (max./hvile)		
Kost		
Ugentlig motion (timer)		
Rygning (antal pr dag)		
Alkohol (genstande pr uge)		

Evt. egne notater:

## HVORFOR EN PERSONLIG SUNDHEDSPROFIL?

Udarbejdelsen af nærværende sundhedsprofil er foretaget med ønsket om at give dig, som kommende social- og sundhedsmedarbejder, et indblik i og overblik over din personlige sundhedsstatus.

Som du sikkert allerede er klar over, er pleje/omsorgsarbejdet et hårdt fysisk arbejde. Der stilles store krav til din fysik for at være i faget, og der er desværre mange, der får arbejdsskader.

Ved at rette fokus på din personlige sundhed kan du få et indblik i, om der er områder du kan arbejde med at forbedre. Dette med henblik på dels at kunne bestride dit kommende job med fysisk og sundhedsmæssigt overskud, dels at kunne opnå større velvære, overskud og kvalitet i dit daglige liv.

Profilen udføres ved starten af din skoleperiode og igen ved afslutningen af din uddannelse. Således har du mulighed for at arbejde målrettet med dine mål samt følge eventuelle ændringer i din sundhedsstatus.

Nogle af spørgsmålene i testen kan udføres hjemme – andre udføres med skolens måleapparater i den afsatte tid i motionstimerne.

Vi håber, at din personlige sundhedsprofil kan hjælpe dig til at have en sund livsstil!

*God fornøjelse*

