

Min Hälsoplan



★★★★★
Longevity
CLUB

Uppgifter om dig

Dagens datum (ÅÅ – MM – DD):

Födelsedata (ÅÅ – MM – DD):

Kön ☐ Kvinna ☐ Man ☐ Annan

Namn

Postadress

Postnummer

Postort

Telefon hem

Telefon arbete

Mobil

E-post

Yrke

Sjukskriven? ☐ Nej ☐ Ja, på % Arbetslös? ☐ Nej ☐ Ja, på %

Familjemedlemmar

Längd

Vikt

☐ Jag samtycker till att PALEO Institute digitalt lagrar mina angivna personuppgifter som anges i denna hälsoenkät. Personuppgifterna kommer ej tredje part tillhanda. Ditt samtycke gäller tillsvidare, men kan när som helst tas tillbaka. Ett återkallande av samtycket påverkar ej lagligheten av behandlingen innan samtycket återkallades. Ett återkallande görs genom att du kontaktar mottagande yrkesutövare.

☐ Jag samtycker till att min e-postadress lagras för nyhetsbrev från PALEO Institute.

☐ Jag intygar att de uppgifter jag anger i denna hälsoenkät är överensstämmande med verkligheten.

Innehållsförteckning

1. BAKGRUNDSFRÅGOR	3
2. BALANSHJULET	4
3. HÄLSOHJULET	5
4. KOST	7
6. STRESS OCH ÅTERHÄMTNING	8
7. DINA EGENSKAPER	9
8. SJUKDOMAR OCH SKADOR	10
9. LÄKEMEDEL	11
10. MINA HÄLSOMÅL	12
11. MITT ÅTGÄRDSPROGRAM	14
12. ÖVRIGA KOMMENTARER	17

1. BAKGRUNDSFRÅGOR

Allmänt

1) Hur uppskattar du generellt balansen i ditt liv?

Sämsta möjliga

Bästa möjliga

0 ☒ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ 60 ☐ 70 ☐ 80 ☐ 90 ☐ 100 % ☐

Kommentar

2) Hur uppskattar du generellt din fysiska hälsa?

Sämsta möjliga

Bästa möjliga

0 ☒ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ 60 ☐ 70 ☐ 80 ☐ 90 ☐ 100 % ☐

Kommentar

3) Hur uppskattar du generellt din mentala hälsa?

Sämsta möjliga

Bästa möjliga

0 ☐ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ 60 ☐ 70 ☐ 80 ☐ 90 ☐ 100 % ☐

Kommentar

4) Vilka hälsomål / träningsmål har du i dagsläget?

Huvudmål:

Sekundära mål:

5) Rangordna 3 stora hinder i din vardag för att du själv ska nå ovan nämnda mål?

1)

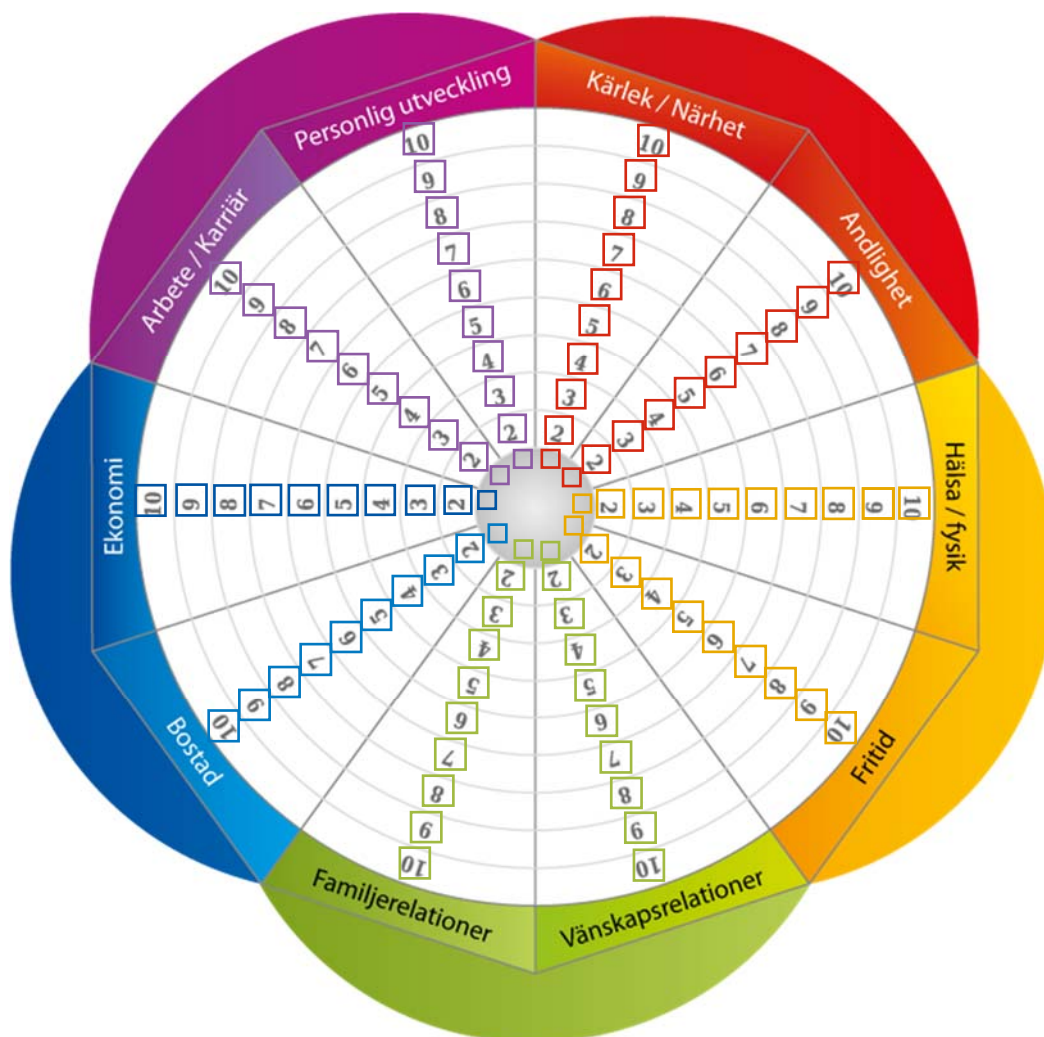
2)

3)

2. Balanshjulet

Ange svar utifrån din vardag de senaste 3 månaderna.

Fyll i hjulet från navet (centrum) och utåt. Navet är minsta möjliga 1 poäng och 10 anger maximal poäng. Ju längre ut mot den yttre gränsen du fyller i, desto mer tillfredsställande anser du det området vara. Var ärlig mot dig själv. När du har fyllt i alla delar så betraktar du helheten. Ett bra resultat har en jämvikt mellan de olika delarna och är alltså relativt "runt" samt att någon del inte är för långt ifrån den yttersta linjen.



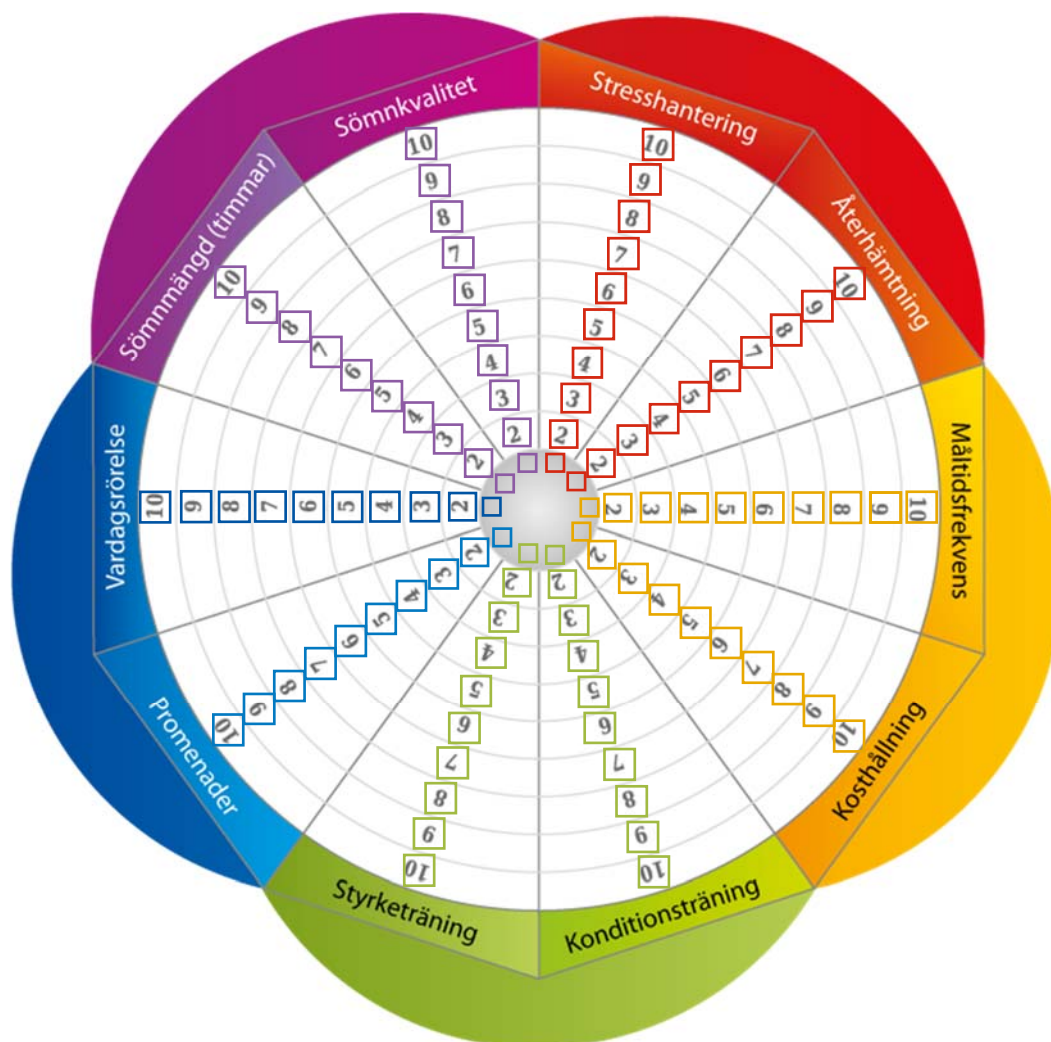
Poängresultat:

(max 100 p)

3. Hälsohjulet

Ange svar utifrån din vardag de senaste 3 månaderna.

Fyll i hjulet från navet (centrum) och utåt. Navet är minsta möjliga 1 poäng och 10 anger maximal poäng. Ju längre ut mot den yttre gränsen du fyller i, desto mer tillfredsställande anser du det området vara. Var ärlig mot dig själv. När du har fyllt i alla delar så betraktar du helheten. Ett bra resultat har en jämvikt mellan de olika delarna och är alltså relativt "runt" samt att någon del inte är för långt ifrån den yttersta linjen. På nästa sida finner du förklaringar till de olika rubrikerna.



Poängresultat:

(max 100 p)

Förklaringar till hälsohjulet

Stresshantering

Ange hur väl du upplever dig hantera den stress du har i din vardag

Återhämtning

Ange hur bra du upplever dig vara på att ägna dig åt återhämtande aktiviteter (att bara vara)

Måltidsfrekvens

Ange i vilken utsträckning du äter måltider på de klockslag eller med den regelbundenhet du önskar

Kosthållning

Ange hur hälsosam du upplever att din kosthållning är

Konditionsträning

Ange hur regelbundet du avsätter tid för konditionsbetonad träning

Styrketräning

Ange hur regelbundet du avsätter tid för styrkebetonad träning

Promenader

Ange hur regelbundet du avsätter tid för promenader i motions- eller hälsosyfte

Vardagsrörelse

Ange hur mycket rörelse du upplever att du har i vardagen (icke avsatt tid för rörelse)

Sömnmängd (timmar)

Ange hur mycket sömn du upplever att du får löpande

Sömnkvalitet

Ange din upplevda sömnkvalitet

4. Kost

Ange svar utifrån din vardag de senaste 3 månaderna.

26) Äter du enligt en speciell diet / kosthållningsmodell?

- ☐ Nej ☐ Ja, ange vilken:

Kommentar

27) Välj de uttalanden som passar in på dig och ditt beteende det senaste året gällande sötsaker.

- ☐ Jag har under senaste året ätit mer sötsaker än jag tänkt mig och/eller fortsatt äta sötsaker när jag inte tänkt mig det.
- ☐ Jag har under senaste året, försummat några av mina vardagliga åtaganden (ej orkat med det jag planerat) på grund av att jag ätit för mycket sötsaker.
- ☐ Jag har under senaste året känt att jag vill eller behöver ändra mitt sätt att äta sötsaker.
- ☐ Någon har under senaste året, t ex familj eller vänner klagat på hur mycket eller när jag äter sötsaker.
- ☐ Jag har under senaste året varit helt upptagen av tankar på när jag skall få äta eller köpa sötsaker.
- ☐ Jag har under senaste året använt sötsaker för att lindra fysiska och eller psykiska obehag såsom trötthet, energibrist, uppvarvad nedstämd, tristess, irritation, värk och/eller andra obehag.
- ☐ Inget av ovanstående

28) Välj de uttalanden som passar in på dig och ditt beteende det senaste året gällande ditt förhållningssätt till kropp, vikt och mat.

- ☐ Jag kräks för att jag känner mig obehagligt mätt.
- ☐ Jag oroar mig för att ha förlorat kontrollen över hur mycket jag äter.
- ☐ Jag har under senaste året känt att jag vill eller behöver ändra mitt sätt att äta sötsaker.
- ☐ Jag har nyligen gått ner mer än 6 kg inom loppet av 3 månader.
- ☐ Jag tycker att jag är fet även när andra säger att jag är för smal.
- ☐ Jag tycker att mat dominerar mitt liv.
- ☐ Inget av ovanstående

6. Stress och återhämtning

29. Stresslistan

Skriv ner de 5 saker som stressar dig mest i din tillvaro (från stort till smått)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

30. Harmonilistan

Skriv ner 10 aktiviteter / situationer som skänker dig återhämtning, känslor av glädje, tillfredsställelse, lugn eller harmoni.

- **Tre** stycken ska vara av större art som du siktar på att få till och se fram emot på årsbasis.
- **Tre** stycken ska du få till vecko- eller månadsvis.
- **Fyra** stycken ska du få plats med varje dag. Varje sådan liten åtgärd kommer att sänka din inre stress och ge dig högre livskvalitet.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

7. Dina egenskaper

31) I vilken utsträckning anser du dig vara en drivande person (snabba beslut, får saker gjort, handlingskraftig)?

Inte alls

I stor utsträckning

0 ☐ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ 60 ☐ 70 ☐ 80 ☐ 90 ☐ 100 % ☐

Kommentar

32) I vilken utsträckning anser du dig vara en eftertänksam person (vill ta välgrundade beslut, tänka över saker och ting)?

Inte alls

I stor utsträckning

0 ☐ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ 60 ☐ 70 ☐ 80 ☐ 90 ☐ 100 % ☐

Kommentar

33) I vilken utsträckning anser du dig ta beslut utifrån fakta och detaljer (i stället för känsla)?

Inte alls

I stor utsträckning

0 ☐ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ 60 ☐ 70 ☐ 80 ☐ 90 ☐ 100 % ☐

Kommentar

34) I vilken utsträckning anser du dig ta beslut utifrån magkänsla (i stället för fakta)?

Inte alls

I stor utsträckning

0 ☐ 10 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 40 ☐ 50 ☐ 60 ☐ 70 ☐ 80 ☐ 90 ☐ 100 % ☐

Kommentar

8. Sjukdomar och skador

35) Har du / Har du haft någon medicinskt diagnosticerad sjukdom eller skada?

☐ Nej ☐ Ja

Om ja, ange vilken samt graden av aktuella symtom:

1)

Stora besvär

Inga besvär alls

100 ☐ 90 ☐ 80 ☐ 70 ☐ 60 ☐ 50 ☐ 40 ☐ 30 ☐ 20 ☐ 10 ☐ 0 % ☐

2)

Stora besvär

Inga besvär alls

100 ☐ 90 ☐ 80 ☐ 70 ☐ 60 ☐ 50 ☐ 40 ☐ 30 ☐ 20 ☐ 10 ☐ 0 % ☐

3)

Stora besvär

Inga besvär alls

100 ☐ 90 ☐ 80 ☐ 70 ☐ 60 ☐ 50 ☐ 40 ☐ 30 ☐ 20 ☐ 10 ☐ 0 % ☐

4)

Stora besvär

Inga besvär alls

100 ☐ 90 ☐ 80 ☐ 70 ☐ 60 ☐ 50 ☐ 40 ☐ 30 ☐ 20 ☐ 10 ☐ 0 % ☐

5)

Stora besvär

Inga besvär alls

100 ☐ 90 ☐ 80 ☐ 70 ☐ 60 ☐ 50 ☐ 40 ☐ 30 ☐ 20 ☐ 10 ☐ 0 % ☐

6)

Stora besvär

Inga besvär alls

100 ☐ 90 ☐ 80 ☐ 70 ☐ 60 ☐ 50 ☐ 40 ☐ 30 ☐ 20 ☐ 10 ☐ 0 % ☐

9. Läkemedel

36) Tar du regelbundet läkemedel mot de aktuella sjukdomarna / skadorna?

☐ Nej

☐ Ja,

Om ja, ange vilken medicin samt den dagliga dosen:

- | | | |
|-----|-----------|-----|
| 1) | med dosen | mot |
| 2) | med dosen | mot |
| 3) | med dosen | mot |
| 4) | med dosen | mot |
| 5) | med dosen | mot |
| 6) | med dosen | mot |
| 7) | med dosen | mot |
| 8) | med dosen | mot |
| 9) | med dosen | mot |
| 10) | med dosen | mot |

10. Mina hälsomål

Betrakta resultatet av dina hittills ifyllda svar i kapitel 1 – 9.

Beskriv utifrån resultatet målbilden av dig själv om **3 månader**. Vilka delar behöver du arbeta med mest för att lyfta din hälsa till nästa nivå? Hur rangordnar du de olika delarna utifrån vad som är mest och minst angeläget? Hur ser ditt liv ut inom de olika delarna?

Beskriv utifrån resultatet målbilden av dig själv om **12 månader**. Vilka delar behöver du arbeta med mest för att lyfta din hälsa till nästa nivå? Hur rangordnar du de olika delarna utifrån vad som är mest och minst angeläget? Hur ser ditt liv ut inom de olika delarna?

11. Mitt åtgärdsprogram

Mina åtgärder för att nå hälsomålen

Beskriv de åtgärder du själv ser framför dig att du behöver vidta för att nå dina mål. Klarar du implementera förändringen på egen hand? Har du ett gott självledarskap gällande din hälsa? Vad behöver du för att kunna genomföra förändringarna på ett hållbart sätt?

Vilka generella åtgärder behöver du vidta för att nå dina hälsomål på **3 månaders sikt** och *till vilka datum* ska åtgärderna vara genomförda?

Vilka generella åtgärder behöver du vidta för att nå dina hälsomål på **12 månaders sikt** och *till vilka datum* ska åtgärderna vara genomförda?

Betrakta dina svar i dokumentet *Stresslistan*. Vilka konkreta åtgärder behöver du vidta för att eliminera de 5 stressfaktorerna på ett strukturerat och kontrollerat sätt och *till vilka datum* ska dessa åtgärder vara genomförda? Vilka konkreta åtgärder behöver du vidta för att eventuellt acceptera och förhålla dig till de olika 5 stressfaktorerna?

1:

Datum:

2:

Datum:

3:

Datum:

4:

Datum:

5:

Datum:

Betrakta dina svar i dokumentet *Harmonilistan*. Vilka konkreta åtgärder behöver du vidta för att lämna (mer) utrymme för dessa aktiviteter eller situationer i din vardag och *till vilka datum* ska dessa åtgärder vara genomförda?

1: **Datum:**

2: **Datum:**

3: **Datum:**

4: **Datum:**

5: **Datum:**

6: **Datum:**

7: **Datum:**

8: **Datum:**

9: **Datum:**

10: **Datum:**

Sätt gärna upp på kylskåpsdörren och påminn dig själv varje morgon. **Lycka till!**

12. Övriga kommentarer

Tack för din medverkan!

★★★★★
Longevity
CLUB