

Lathund för markering i Min Hälsoplan

I Min hälsoplan kommer ni fylla i följande tabell. Deltagarens beräknade resultat finner du i vårdgivarvyn i inloggat läge personal.formular.1177.se

Här följer en mall som visar var du skall sätt markeringarna på färgskalan.

	Låg risk		Hög risk	
Självskattad hälsa	4	3	1	0
Psykiskt välbefinnande	100			0
Livssituation	<2	3		4–5
Sömn				
Stress				

Matvanor	10–8	7–6	5–4	3–0
• Salt	10	9–5	4–3	2–0
• Fullkorn	20	19–11	10–6	5–0
• Grönsaker och frukt	20	19–14	13–4	3–0
• Fettkvalitet	8	7–4	1	0
Fysisk aktivitet	4	3	2	1
Alkohol				
Man:	0	1 - 4	5 - 9	10+
Kvinna:	0	1 - 3	4 - 9	10+
Tobak	0	1–2	3	4

Eftersom beräkningarna bygger på olika forskningsstudier och index är siffrorna och intervallen olika.