

RESPONS TILL DEN UNDERSÖKTA

Namn: _____

Undersökningsdatum: ____ / ____ / 2011

Synundersökningen mäter synskärpan på vardera ögat tillsammans (med glasögon för dem som använder sådana).

Närseende, visus: _____

Seende på långt håll, visus: _____

- | | |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bra (visus minst 0,50) | <input type="checkbox"/> Bra (visus minst 1,00) |
| <input type="checkbox"/> Något nedsatt (visus 0,32–0,40) | <input type="checkbox"/> Något nedsatt (visus 0,63–0,80) |
| <input type="checkbox"/> Klart nedsatt (visus 0,25 eller mindre) | <input type="checkbox"/> Klart nedsatt (visus 0,50 eller mindre) |

Vid nedsatt syn är det skäl att Ni uppsöker optiker eller ögonläkare för närmare kontroll av synen.

Längd: _____ cm **Vikt:** _____ kg **Viktindex:** _____, _____ kg/m²

Fettprocent: _____, _____ % **Midjeomfång:** _____ cm

Tolkning av viktindexet (kg/m²):

Mindre än 18,5	Undervikt
18,5–24,9	Normalvikt
25,0 eller mer	Övervikt

Rekommenderad fettprocent (%):	20–39 år	40–59 år	60–79 år
Kvinnor	21–33 %	23–34 %	24–36 %
Män	8–20 %	11–22 %	13–25 %

Det rekommenderade **midjeomfånget** (cm) för kvinnor är mindre än 90 cm och för män mindre än 100 cm.

Genom midjeomfånget kan man lägesbestämma fettet i kroppen. Ökat midjeomfång är ofta en följd av överloppsfett som har samlats i bukhålan, vilket är skadligt för hälsan. Män med ett midjeomfång på över 100 cm och kvinnor med ett midjeomfång på över 90 cm löper större risk att insjukna i diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar. Redan ett litet mindre midjeomfång (män över 90 cm, kvinnor över 80 cm) medför en lindrigt förhöjd risk att insjukna.

EKG (hjärtfilm)

- Ert EKG är normalt.**
- * **Ert EKG, som vi har bifogat, är lindrigt avvikande, varför Ni kan visa upp det för Er läkare vid nästa besök.**
- ** **Ert EKG, som vi har bifogat, är måttligt avvikande, varför det är skäl att Ni uppsöker läkare inom en snar framtid, t.ex. inom en vecka.**
- *** **Ert EKG, som vi har bifogat, är kraftigt avvikande, varför det är skäl att Ni uppsöker läkare redan idag.**

Blodtryck:

Övre (systoliskt) _____ Undre (diastoliskt) _____ Puls: _____ /minut

Blodtrycket anses vara förhöjt om det övre (systoliska) trycket är 140 mmHg eller högre och/eller det undre (diastoliska) trycket 90 mmHg eller högre.

Målet vid behandling är förhöjt blodtryck är att sänka det övre trycket till mindre än 140 mmHg och det undre till mindre än 85 mmHg. För den som har diabetes eller en njursjukdom eller som har haft stroke eller hjärtinfarkt är målet är att sänka trycket till mindre än 130/80 mmHg.

Om Ni har förhöjt blodtryck och följs upp eller behandlas för detta ska Ni följa tidigare anvisningar och visa upp undersökningsresultatet för skötaren eller läkaren i samband med nästa hälsovårdsbesök.

Om Ni i denna undersökning hade ett högre blodtryck än vad som rekommenderas och blodtrycket inte följs upp eller behandlas, råder vi Er att låta blodtrycket mätas på nytt av en blodtryckssjukskötare eller hälsovårdare inom en snar framtid. Om det övre blodtrycket i undersökningen var 180 mmHg och/eller högre eller det undre 120 mmHg eller högre, uppmanar vi att Ni låter Er undersökas av en läkare under de närmaste dagarna. Om Ni dessutom lider av illamående, yrsel, huvudvärk eller liknande symptom ska Ni uppsöka läkare omedelbart.

Att stiga upp från sittande ställning är ett funktionstest som kräver styrka i nedre extremiteterna och muskulaturen. Resultatet anger den sammanlagda tiden för fem uppstigningar. Resultaten kan tolkas utgående från de ålders- respektive könsrelaterade referensvärden för den finländska befolkningen som har sammanställts på basis av undersökningen Hälsa 2000. För personer yngre än 55 år finns inga referensvärden att tillgå.

Resultat: _____ sekunder

Konditionsklass		Åldersgrupp (år)			
		55–59	60–69	70–79	80 +
1 = Klart sämre än i medeltal	Kvinnor	15,2 eller mer	16,8 eller mer	21,8 eller mer	Inget resultat
	Män	14,5 eller mer	15,1 eller mer	18,6 eller mer	Inget resultat
2 = Något sämre än i medeltal	Kvinnor	12,8–15,1	14,3–16,7	16,7–21,7	48,0 eller mer
	Män	12,2–14,4	12,8–15,0	15,0–18,5	38,1 eller mer
3 = Resultat i medeltal	Kvinnor	11,6–12,7	12,5–14,2	14,3–16,6	19,9–47,9
	Män	10,8–12,1	11,5–12,7	12,6–14,9	16,4–38,0
4 = Något bättre än i medeltal	Kvinnor	10,2–11,5	10,8–12,4	12,4–14,2	14,5–19,8
	Män	9,6–10,7	9,9–11,4	11,0–12,5	12,7–16,3
5 = Klart bättre än i medeltal	Kvinnor	Under 10,2	Under 10,8	Under 12,4	Under 14,5
	Män	Under 9,5	Under 9,9	Under 11,0	Under 12,7

Spirometri, dvs. mätning av hur lungorna fungerar:

FEV1: _____

- 80 % av normalvärdet eller mer = normalt
- 65–79 % = lindrigt nedsatt
- 45–64 % = medelsvårt nedsatt
- Mindre än 45 % = svårt nedsatt

FEV1/FVC%: _____

- Minst 70 % = normalt
- Mindre än 70 % = nedsatt

Spirometri mäter hur lungorna fungerar. **Genom spirometri kan man avgöra hur mycket luft en person andas ut och hur snabbt personen kan tömma sina lungor.**

FEV1 (utandningskapacitet per sekund) är den maximala utandningsvolymen under den första sekunden. Kapaciteten per sekund ger den bästa bilden av hur snabbt en person förmår tränga ut luften ur lungorna.

FVC (snabb vitalkapacitet) ger en bild av den luftvolym som man med maximal ansträngning klarar av att andas ut. FVC-värdet anger lungvolymen, lungvävnadens elasticitet och kvarbliven luft i lungorna efter utandningen.

Utandningskapaciteten per sekund i procent av den snabba vitalkapaciteten, dvs. FEV1/FVC%, ger en bild av hur lätt utandningsluften flödar i luftvägarna; denna minskar vid sjukdomar i luftvägarna (t.ex. astma och kroniskt obstruktiv lungsjukdom).

Vid lindrig astma och symptomfri fas av astma kan spirometriresultatet vara helt normalt. Om spirometrin visar nedsatta värden och Ni lider av lungsymtom rekommenderar vi Er att söka Er till fortsatta undersökningar.

Gångtestet mäter rörelseförmågan. Utförandet förutsätter samverkan mellan flera organ, bl.a. muskelstyrka, rörlighet i lederna, koordinationsförmåga, balans och syn. Resultatet anger gånghastigheten på en sträcka om 6,1 meter (m/s). Resultaten kan tolkas utgående från de ålders- respektive könsrelaterade referensvärden för den finländska befolkningen som har sammanställts på basis av undersökningen Hälsa 2000. För personer yngre än 55 år finns inga referensvärden att tillgå.

Resultat: _____ m/s

Konditionsklass		Åldersgrupp (år)			
		55–59	60–69	70–79	80 +
1 = Tydligt sämre än i medeltal	Kvinnor	Under 1,37	Under 1,21	Under 0,95	Under 0,18
	Män	Under 1,51	Under 1,39	Under 1,06	Under 0,40
2 = Något sämre än i medeltal	Kvinnor	1,37–1,51	1,21–1,37	0,95–1,13	0,18–0,56
	Män	1,51–1,67	1,39–1,58	1,06–1,31	0,40–0,85
3 = Resultat i medeltal	Kvinnor	1,52–1,63	1,38–1,53	1,14–1,29	0,57–0,86
	Män	1,6–1,84	1,59–1,74	1,32–1,51	0,86–1,13
4 = Något bättre än i medeltal	Kvinnor	1,64–1,79	1,54–1,69	1,30–1,48	0,87–1,09
	Män	1,85–2,01	1,75–1,95	1,52–1,71	1,14–1,44
5 = Klart bättre än i medeltal	Kvinnor	1,80 eller mer	1,70 eller mer	1,49 eller mer	1,10 eller mer
	Män	2,02 eller mer	1,96 eller mer	1,72 eller mer	1,45 eller mer

Testet av greppstyrka mäter muskelstyrkan i handen, som vanligen ger en bra bild också av den allmänna muskelstyrkan. Resultaten kan tolkas utgående från de ålders- respektive könsrelaterade referensvärden för den finländska befolkningen som har sammanställts på basis av undersökningen Hälsa 2000.

Resultat: _____ kg Höger hand Vänster hand

Konditionsklass	Åldersgrupp (år)						
	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 +	
1 = Klart sämre än i medeltal	Kvinnor	Under 27,1	Under 26,0	Under 23,6	Under 20,1	Under 15,8	Under 11,3 Under 20,3
	Män	Under 45,8	Under 45,8	Under 41,8	Under 37,3	Under 28,6	
2 = Något sämre än i medeltal	Kvinnor	27,1–30,2	26,0–29,4	23,6–27,3	20,1–23,6	15,8–19,6	11,3–14,6 20,3–24,6
	Män	45,8–50,9	45,8–50,9	41,8–47,0	37,3–42,5	28,6–33,4	
3 = Resultat i medeltal	Kvinnor	30,3–32,9	29,5–32,2	27,4–30,3	23,7–26,6	19,7–22,6	14,7–17,4 24,7–30,9
	Män	51,0–55,4	51,0–55,2	47,1–51,8	42,6–46,5	33,5–38,9	
4 = Något bättre än i medeltal	Kvinnor	33,0–36,0	32,3–35,6	30,4–33,3	26,7–29,5	22,7–26,0	17,5–21,0 31,0–34,8
	Män	55,5–61,4	55,3–60,0	51,9–56,8	46,6–51,5	39,0–43,3	
5 = Klart bättre än i medeltal	Kvinnor	36,1 eller mer	35,7 eller mer	33,4 eller mer	29,6 eller mer	26,1 eller mer	21,1 eller mer 34,9 eller mer
	Män	61,5 eller mer	60,1 eller mer	56,9 eller mer	51,6 eller mer	43,4 eller mer	

Laboratorieprover: Om Ni gav blodprover i samband med undersökningen kommer vi att posta resultaten till Er.

Om Ni så vill kan Ni delge Er egen läkare eller hälsovårdare undersökningsresultaten. Om Ni vill höra Er för om undersökningen eller resultaten, svarar vi per telefon på Era frågor vardagar mellan klockan 10:00-15:00, tfn 040 672 1969. Ni kan också skicka e-post till e-postadressen terveys2011@thl.fi.

TACK FÖR ER MEDVERKAN I UNDERSÖKNINGEN HÄLSA 2011!