

HÄLSOSTATUS RESULTAT & RAPPORT



Bakgrund

Genom hälsokontrollerna görs en kartläggning av orsaker till eventuell ohälsa med fokus på möjligheter till god och förbättrad hälsa. Genomförda hälsokontroller är gjorda på individ- och gruppnivå

Syfte

Syftet med hälsokontrollerna är att kartlägga och belysa individens och gruppens levnadsvanor samt genom hälsosamtal stimulera till positiva levnadsvanor.

Metod

Vid hälsokontrollen ingår en egen skattning av hälsan, arbetsmiljön (fysisk och psykosocial), levnadsvanorna, medicinska och fysiologiska mätningar, bedömningar av uppmätta värden och diskussion om mål och behov av förändringar. Vidare kan ingå ett submaximalt arbetsprov på testcykel (konditionstest) samt samtal om arbete – hälsa – livsstil. Utifrån detta kartläggs både individens och gruppens hälsovanor, hälsoupplevelser samt hälsovärden/ mätvärden.

Redovisning och återkoppling

Individ

I samband med hälsokontrollen diskuteras skattningen av den egna hälsan, levnadsvanorna liksom de uppmätta medicinska och fysiologiska värdena för att öka kunskapen och ge inspiration till en bättre personlig balans och främja en god hälsa. Vid samtalet diskuteras faktorer som kan bidra till försämrad hälsa som övervikt, fysisk inaktivitet, rökning/ snusning, för hög alkoholkonsumtion, kost och ärftlighet för exempelvis förhöjt blodtryck och sockersjuka. Samtal om den fysiska eller psykosociala arbetsmiljön sker vanligen inte, utan redovisas på gruppnivå till arbetsgivaren. Varje medarbetare får efter hälsokontrollen, om man önskar, hemskickat ett dokument med information om blodproverna, levnadsvanor, sömn och stress inklusive de egna personliga värdena liksom vanligen kopia på EKG etc.

Grupp

Efter att hela gruppen har genomgått hälsokontrollerna görs en sammanställning på gruppnivå avseende vissa parametrar från hälsoformuläret, resultaten, konditionstest (om sådant har genomförts), fysisk och psykosocial arbetsmiljö. Önskar beställaren, kan sammanställningen överlämnas i samband med ett personligt möte, vilket ger ökad möjlighet till återkoppling och diskussion om resultaten.

Grupsammanställningen är en kartläggning av medarbetarnas hälsosituation men även företagets (fysisk- och psykosocial arbetsmiljö) och ger möjlighet till att vidta åtgärder.

Nedan följer några exempel för åtgärder på gruppnivå

- Seminarier
- Föreläsning
- Workshop
- Inspirationsdag
- Utbildning

Exempel på ämnen/teman

- Hälsa & kost
- Fysisk aktivitet & motion
- Sömn
- Balans i livet & vardagen
- Motivation & Inspiration
- Kunskap om sambandet hälsa & livsstil
- Kunskap & inspiration till att skapa personlig balans & främja god hälsa

Omkontroll

Om det i samband med hälsokontrollen har noterats avvikelser vid provtagningen (blodfetter, blodsocker, blodvärde, PSA eller ämnesomsättning) eller vid blodtrycks- eller lungfunktionsmätning, har medarbetaren kallats tillbaka för omkontroll. Har avvikelser kvarstått, har vanligen en remiss till medarbetarens vårdcentral skickats.

Resultat provtagning

Kontroll av blodsocker, blodfetter och blodvärde ingår som standard. Möjlighet att välja till ett mer omfattande provtagningspaket finns, liksom att välja till kontroll av prostata- eller ämnesomsättningsprov.

Blodsocker (glukos)

Normalt klarar kroppen att kontrollera blodsockernivån inom ett väl avgränsat intervall. Vid sockersjuka (diabetes) sviktar denna funktion, vilket medför långvarigt förhöjda blodsockernivåer. Detta är i sin tur förenat med ökad risk för hjärt-kärlsjukdom. Vid den vanligaste formen av diabetes (åldersdiabetes) är förbättrad kost och ökad fysisk aktivitet grunden för behandlingen. Principen är att åstadkomma balans mellan tillförd näring och förbrukat energi samt att öka kroppens känslighet för insulin.

Blodfetter (kolesterol, triglycerider)

Blodfetterna transporteras i blodet som små partiklar, dessa kallas lipoproteiner. En del kommer från fett i maten, en del produceras i kroppen (levern). De viktigaste blodfetterna är kolesterol och triglycerider. Kolesterol produceras till största delen i levern och används för att bygga celler och bilda hormoner. Kolesterol består av det skadliga kolesterolet (LDL) och det nyttiga kolesterolet (HDL). Triglyceriderna används som energi i kroppen och påverkas mest av vår kost. Förhöjda kolesterol- och triglyceridvärden ger en ökad risk för åderförfattning och hjärt-kärlsjukdomar. Nivåerna påverkas av kost, motion och ärftlighet. Behandling av höga blodfetter startar med förbättrad kost och ökad fysisk aktivitet. En relativt enkel förändring av kost- och motionsvanorna, genom att minska mängden mätta fett (ex. grädde, smör & feta charkuteriprodukter), öka mängden omättat fett (ex. fet fisk & matoljor) och öka den fysiska aktiviteten med ex. en rask promenad på 30 minuter per dag, kan man ofta sänka kolesterolhalten med 10 %, vilket medför en riskminskning för hjärt-kärlsjukdom med 20-30 %.

Blodvärde (Hb)

De röda blodkropparna innehåller ett järnhaltigt protein (hemoglobin) som utgör blodvärdet (Hb). Hemoglobinet behövs för att blodet ska kunna transportera syre från lungorna till kroppens organ och för att kroppen skall kunna göra sig av med koldioxid genom transport till lungorna där koldioxiden försvinner med utandningsluften. Lågt Hb-värde kallas för blodbrist, anemi. Den vanligaste typen av blodbrist beror på att man har för lite järn, så kallad järnbristanemi. För kvinnor är blödningar i samband med menstruationen den vanligaste anledningen till järnbrist.

Prostataprov (PSA)

PSA är en förkortning för prostataspecifikt antigen. Det är ett protein som tillverkas i prostatakörteln och finns i små mängder i blodet. Det är den mängden som mäts genom PSA-prov. Förutom cancer finns det flera vanliga förändringar i prostatan som kan göra att PSA-halten i blodet ökar. Till exempel kan godartad prostataförstoring och inflammation i prostatakörteln (prostatit) leda till att det läcker ut mer PSA i blodet från prostatan.

Ämnesomsättningsprover (TSH och T4)

Sköldkörteln, som sitter på halsens framsida, producerar hormoner som påverkar nästan alla kroppens funktioner och styr ämnesomsättningen. Om sköldkörteln tillverkar för lite hormoner får man

låg ämnesomsättning (hypotyreos) och kroppen går på lågvarv. Den vanligaste orsaken till att man producerar för lite hormoner är att kroppens eget immunförsvar har angripit sköldkörteln och orsakar en inflammation som förstör körtelvävnad. Hypotyreos är vanligare hos kvinnor än män. Det förekommer i alla åldrar, men oftare bland medelålders och äldre människor.

Hörsel

Många människor lider av nedsatt hörsel och i Sverige är det över 1 miljon som har svårt att höra vad som sägs i ett samtal mellan flera personer. Detta motsvarar 12 procent bland kvinnor och 16 procent bland män i åldern 16–84 år. Den vanligaste orsaken är åldersbetingade förändringar av hörselorganet i innerörat. En annan vanlig orsak till hörselnedsättning är skada till följd av stark och långvarig ljudbelastning (bullerskador). I samtliga åldrar är det vanligare bland män att höra dåligt. Den viktigaste anledningen till detta är att män i större utsträckning får hörselskador som orsakats av ljudbelastning. Av samma anledning är hörselnedsättning dubbelt så vanligt bland facklärd arbetare som bland högre tjänstemän. Undersökningar där man mätt hörseln, audiometri, visar inte att befolkningens hörsel har försämrats. Varför fler upplever att de har en försämrad hörsel är oklart. Antagligen ökar den upplevda hörselnedsättningen i takt med att kommunikationskraven i samhället ökar och kanske i kombination med förändringar av ljudmiljön.

Lungfunktion

Lungfunktionstest går att göra på flera olika sätt men en av de vanligaste metoderna är spirometri. Testet görs för att undersöka hur lungorna fungerar och mäter den hastigheten och volymen som man blåser ut. Spirometri ingår obligatoriskt vid vissa medicinska kontroller men kan även göras i andra sammanhang. Med hjälp av undersökningen kan man utesluta eller påvisa exempelvis astma eller kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL.

Levnadsvanor

Fysisk aktivitet

Vi måste röra oss/ vara fysiskt aktiva för att kropp och hjärna skall fungera optimalt. Detta gäller både ung som gammal. Rekommendationen för att må bra, ha en god hälsa och orka prestera är att man är fysisk aktiv minst 30 minuter/dag samt motionerar regelbundet ca 2 gånger/vecka.

Ta vara på varje chans till rörelse för att hålla igång kroppen! Förutom vanlig vardaglig rörelse är det

bra med minst 30 minuters aktivitet om dagen. För att hålla vikten krävs minst en timmes aktivitet - om energiintaget är detsamma. Aktiviteterna kan delas upp i kortare pass, men inte mindre än 10 minuter. Exempel på dagliga aktiviteter är, att promenera och att gå i trappor i stället för att åka hiss eller ta rulltrappan. Att klippa gräs, skotta snö, städa och andra hushållsgöromål räknas också.

Det är också bra med lite mer konditionskrävande aktiviteter några gånger i veckan. Det kan till exempel vara löpning, stavgång, simning, cykling, bollsport, gympa eller dans. Att minska på stillasittandet är lika viktigt som att röra på sig. Forskning visar att långa perioder av stillasittande ökar risken för kroniska sjukdomar och för tidig död. Stillasittande är kopplat till sjukdomar som till exempel fetma, blodfetsrubbingar och sockersjuka. Stillasittande fritid (fysisk inaktivitet) är den fjärde största orsaken till för tidig död. Begreppet avser mindre än två timmars fysisk aktivitet per vecka på fritiden. Den relativa risken att dö i förtid för den som rör sig mindre än totalt två timmar per vecka på fritiden är ungefär lika stor som för rökare.

Avbryt stillasittandet och ta små rörelsepåuser! Prova gärna att stå vid skrivbordet i stället för att sitta, resa på dig och hämta saker och stå och prata i telefon.

Positiva effekter av regelbunden motion ett par gånger/vecka:

- Minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar
- Andnings- och cirkulationsorganens funktion förbättras
- Hjärtat orkar pumpa ut mer blod vid varje hjärtslag
- Muskelstyrkan ökar
- Kolesterolnivån i blodet minskar
- Blodsockernivån i blodet minskar
- Blodtrycket normaliseras

Kost

Maten är kroppens bränsle. Vad man äter, hur mycket och hur ofta man äter olika livsmedel påverkar hur man mår. Både på kort och lång sikt. Det är viktigt med en balans mellan matens energi- och näringsinnehåll. Protein, fett och kolhydrater är exempel på näringsämnen som ger energi eller kalorier. Andra näringsämnen som vitaminer och mineraler ger ingen energi, men de behövs för olika processer i kroppen. Till exempel behövs järn, folsyra och vitamin B12 för att kroppen ska kunna bilda röda blodkroppar.

Genom att äta regelbundet - frukost, lunch, middag och med planerade mellanmål minskar suget efter att småäta. Det sägs ibland att det inte är bra att äta middag sent på kvällen om man vill hålla vikten. Men så länge den mat som man äter under dagen inte innehåller fler kalorier än man förbrukar, spelar det ingen roll. Däremot är det lätt hänt att äta för mycket på kvällen om man har hållit igen och kanske hoppat över någon måltid under dagen.

Goda råd (källa 1177)

- Välj i första hand vatten som måltidsdryck. Söta drycker som läsk och saft, och alkohol som öl och vin är kaloririka utan att ge någon näring. Forskning har visat att socker i flytande form ger sämre mättnad än socker i fast form, därför är det svårare att hålla reda på hur mycket man dricker. Läsk kan på så sätt bidra till övervikt.
- Låt grönsaker och frukt bli en naturlig del av varje måltid och mellanmål. Grönsaker och frukt ger viktiga vitaminer och antioxidanter, men innehållet varierar mellan olika sorter. Ät därför olika frukter och bär, variera mellan råa och kokta grönsaker och rotfrukter.
- Ät gärna bröd till måltiden. Ät helst grovt bröd, särskilt fullkornsbröd som är rikt på mineraler, många B-vitaminer och kostfiber som hjälper till att hålla magen i gång.
- Ta bordsmargarin på brödet. Bordsmargarin är en god källa för det "bra" fett - enkelomättat och fleromättat fett - men det räcker med ett tunt lager lättmargarin.
- Ät minst två rejäla portioner av potatis, pasta, ris, gröt eller müsli varje dag. Dessa livsmedel innehåller kolhydrater och kostfiber som ger dig bra bränsle och en mättnadskänsla som räcker längre. De är också en god källa för många B-vitaminer.
- Välj magra och osötade mejeriprodukter, till exempel lättmjölk, lättfil, lättyoghurt och mager ost. Mjök och mjölkprodukter är en viktig del av frukost och mellanmål. De ger dig bland annat kalcium och vitamin D.
- Ersätt gärna kött, fisk och ägg med bönor, ärter och linser - eller vegetarisk rätt - någon gång i veckan. Bönor, ärter och linser ger dig protein och mineraler. Det är till exempel soja-, kidney- och vita bönor. Det finns flera olika köttliknande produkter som tillverkas av sojabönor. Ett annat alternativ är "quorn", som är ett svampprotein.
- Använd flytande margarin eller oliv- eller rapsolja till stekning och solros- eller majsolja till sallads dressing. Flytande margarin och olja

ger rätt typ av fett. De innehåller mer enkelomättat och fleromättat fett än fasta margariner och smör som innehåller mest mättat fett.

Övervikt

Nära hälften av alla svenskar har i dag övervikt eller fetma. Övervikt (BMI 25–29.9) är vanligare bland män än bland kvinnor. Andelen ökar med stigande ålder. Fetma (BMI >30) har ökat de senaste 10 åren och andelen personer med fetma uppgår till 14 procent. Det är ingen skillnad mellan män och kvinnor. För att minska i vikt måste man finna balansen mellan hur mycket energi man ”stoppar” i sig och hur mycket energi man gör av med. Det är sannolikt mindre viktigt vilken typ av kost/diet man väljer så länge den är näringsrik och inte innehåller mer kalorier än man förbrukar. För viktnedgång liksom för allmän hälsa är fysisk träning viktig. Övervikt och fetma kan leda till olika sjukdomar och symtom som exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, diabetes, ledbesvär, inflammationer och depression.

Tobak

Det är främst nikotinet i tobaken som gör att man blir beroende. Det påverkar beroendecentrum i hjärnan och gör att man vill tillföra nikotin för att slippa få abstinensbesvär. Förutom nikotinberoendet finns det flera andra anledningar till att man röker eller snusar.

När man drar ner cigarettroken i lungorna vid ett halsbloss kommer mer än 8000 skadliga ämnen som finns i röken snabbt in i blodet. Ett 60-tal av ämnena kan orsaka cancer. När man röker får man ökad puls och ökat blodtryck, blodkärlen drar ihop sig och man får sämre kondition. Varannan rökare dör i förtid och i genomsnitt förkortar rökning livet med tio år. Rökningen ökar risken för att få en rad sjukdomar och är ofta den främsta riskfaktorn för:

- Lungsjukdomar som astma, lunginflammation, KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) och lungemfysem.
- Hjärt- och kärlsjukdomar som kärlkramp i benen, åderförfattning, stroke och hjärtinfarkt.
- Cancer i till exempel lungor, urinblåsa, matstrupe, bukspottkörtel och tarm.

Rökning ökar även risken för sjukdomar som reumatism, diabetes och benskörhet. Dessutom försämras immunförsvaret och behandlingsresultaten vid all slags behandling. Rökning kan minska möjligheten att få barn.

Det är vanligt att få skador på tandköttet om man snusar. Snus innehåller cancerframkallande ämnen. Snusning ger en ökad risk för diabetes typ 2 och cancer i bukspottkörteln. Det finns också ett samband mellan snusning och skador på leder och muskler, nedsatt hörsel och minskad möjlighet att bli gravid.

Om man andas in andras tobaksrök, så kallad passiv rökning, kan man också bli sjuk. Passiv rökning kan förvärra allergi och astma. Den ökar risken för att få hjärtinfarkt, stroke och lungcancer. Barn är känsliga för passiv rökning. De kan få allvarliga infektioner och astma. Passiv rökning är en risk för plötslig spädbarnsdöd.

Alkohol

Om man dricker stora mängder alkohol under en längre tid kan man utveckla ett alkoholberoende. Då kan det vara svårt att sluta dricka. Olika människor är olika känsliga för alkohol, därför går det inte att säga med säkerhet hur lång tid och hur mycket man måste ha druckit för att bli beroende. Många anpassar sitt eget drickande till omgivningen och påverkas av alkoholvanor hos vänner och bekanta. Stress i vardagen och i arbetet kan göra att man frestas att dricka mer. Ärftlighet spelar en viss roll för risken att utveckla alkoholism. Ungefär dubbelt så många män som kvinnor är alkoholberoende.

Alkohol påverkar stora delar av hjärnan, speciellt genom att störa signalöverföringen i nervcellerna. Alkohol stimulerar hjärnans belöningssystem. Olika människor påverkas på olika sätt av alkohol. Ofta känner man sig glad och tillfreds och alkohol dämpar också oro. När man dricker små mängder alkohol märks den stimulerande effekten som mest, men när alkoholmängden ökar blir man snarare dämpad än uppåt.

Om man dricker mycket alkohol under lång tid kan man få abstinensbesvär när man slutar dricka. De yttrar sig som ångest och oro, svettningar, darrningar, hjärtklappning, illamående och sömnproblem. Vanligen försvinner besvären efter ett par dagar. Men abstinensbesvären kan komma tillbaka och ibland leder de till att man börjar dricka igen.

Alkoholberoende och hög alkoholkonsumtion kan orsaka eller förvärra skador och sjukdomar i hela kroppen. Dessutom kan berusning leda till att man råkar ut för olyckor, använder våld eller gör självmordsförsök. Sjukdomar som kan orsakas av stora mängder alkohol är

- Hjärtsjukdomar och högt blodtryck
- Leversjukdomar
- Sjukdomar i mag-tarmkanalen

- Sjukdomar i bukspottkörteln
- Hudsjukdomar
- Sjukdomar i muskler, leder och skelett
- Nervskador
- Psykiska sjukdomar

Sömn

Minst var tredje vuxen anses ha sömnproblem, kanske till och med varannan enligt vissa studier. Sömnproblem är vanligare hos kvinnor än män. Vi sover ca en tredjedel av våra liv och vi behöver en god sömn för att kroppen ska kunna återhämta sig och fungera normalt. En vuxens behov av sömn kan variera mellan 6 - 9 timmar per dygn. De första timmarnas sömn är viktigast för hjärnans och kroppens återhämtning! Sömnkvaliteten är viktigare än antalet timmars sömn, dvs. att man inte blir störd under sömnen, inte vaknar för ofta, att man går igenom sömnens olika stadier och att man får tillräckligt med djupsömn.

För lite sömn ökar risken för kroppslig ohälsa (övervikt, sockersjuka, hjärt- och kärlsjukdom, högt blodtryck, infektioner, muskelsmärta), psykisk ohälsa (humörsvingningar, depression, utbrändhet), trötthet med försämrat minne, koncentrations- och prestationsförmåga, försämrad uppmärksamhet, reaktionsförmåga och stresstålighet. Dålig sömn kan orsakas av dåliga sömnrutiner och sovmiljö men även på grund av oro, stress, press i arbetslivet eller på hemmaplan, kriser, förluster och sjukdomar.

Sömnen kan förbättras genom regelbundna sömnvanor och en bra sovmiljö. Har man svårt att sova på natten, bör man undvika att sova på dagen eller efter jobbet. Det är bra att försöka varva ner 1-2 timmar innan sänggåendet genom att lyssna på lugn musik eller läsa en lättare bok. Sovrummet bör vara svalt, mörkt och utan störande ljud när man skall sova. Regelbunden motion, fysisk träning eller fysiskt aktivt jobb gör kroppen naturligt trött och förbättrar sömnen. Det finns olika tekniker som kan förbättra sömnen, exempelvis KBT (kognitiv beteendeterapi), mindfulness, avslappande andningsövningar, meditation och yoga. Man bör undvika kaffe, te, energidrycker liksom alkohol, tobak, kraftigare måltider liksom TV-tittande/surfplattor/ smartphones innan sänggåendet.

Stress

Att uppleva stress är en del av livet - alla blir stressade någon gång. Det händer i situationer som kräver något extra och kroppen brukar då få extra kraft och energi. Men om stressen pågår länge kan

kroppen ta skada. Därför är det viktigt med återhämtning och vila.

Att kunna reagera med stress är nödvändigt för att överleva. Stress kan utlösas av såväl fysiska som mentala påfrestningar och leder till att kroppen förbereds för kamp eller flykt. Hjärnan skickar signaler till den del av nervsystemet som aktiverar kroppen. Bland annat utsöndras ämnen i blodet som stresshormoner och energi frigörs för kamp på liv och död. Under stress känner man ofta rädsla, irritation, ilska eller fientlighet. Hur man reagerar i en situation beror på olika saker, till exempel vad man har varit med om tidigare i livet och hur man fungerar som person.

Men det finns vissa saker som många upplever som stressande. Till exempel känner många en stark press när de har för mycket att göra på arbetet eller när privatlivet med vänner och familj ställer krav som man har svårt att leva upp till. Mest stressande är situationer som man har liten kontroll över och som man känner sig ensam om att hantera.

Det är inte bara verkliga hot som kan stressa, eftersom hjärnan inte kan skilja på ett riktigt hot eller ett som man bara tänker sig. Därför kan man bli stressad av att föreställa sig ett hot eller en svår situation som egentligen inte finns och som kanske aldrig kommer att inträffa, kroppen reagerar ändå på hjärnans signaler. Om det finns tid till återhämtning och sömn kan kroppen klara av att hantera stressiga perioder utan att ta skada. Skadligt blir det först när man under en längre tid befinner sig i stressande situationer, både verkliga och tänkta.

Om tid för återhämtning saknas eller är otillräcklig kan stressen leda till, exempelvis hjärtinfarkt, utmattningssyndrom, fibromyalgi och andra långvariga tillstånd med smärta.

Tydliga tecken och varningssignaler på farlig stress kan vara en eller flera av följande saker:

- Du är trött på morgonen, även när du sovit länge och ostört flera nätter i rad
- Du har svårt att somna på kvällen och kanske vaknar tidigt på morgonen utan att kunna somna om
- Du har svårt att koppla av och varva ner
- Du känner dig likgiltig för vad som händer omkring dig, nedstämd och orolig
- Du har svårare att koncentrera dig
- Du får dåligt minne
- Du känner av ångest
- Du har lätt att fastna i negativa tankar
- Du blir lätt irriterad och otålig över småsaker

- Du får ont i magen, spänningshuvudvärk eller hjärtklappning
- Du känner dig stel, spänd och får ont i kroppen
- Du känner dig uppgiven och trött, och undviker därför sociala kontakter
- Du har tappat lusten för sex
- Du får infektioner lättare och oftare
- Du känner det svårare att andas ordentligt
- Du upplever att tiden inte räcker till och höjer därför tempot ytterligare
- Du väljer bort vila, fritidsaktiviteter, nöjen och kontakt med släkt och vänner på grund av tidsbrist.
- Du behöver alkohol, nikotin, koffein eller sömnmedel för att orka med vardagen, eller tar till fett, socker, alkohol eller nikotin som en tröst.

Belastande förhållanden på arbetet kan leda till arbetsrelaterad stress. Det är ett sammansatt problem och kan ta sig olika uttryck i olika yrken och branscher. Två förhållanden i arbetsmiljön som kan leda till arbetsrelaterad stress är hög arbetsbelastning och problem som rör det sociala samspelet på arbetsplatsen