

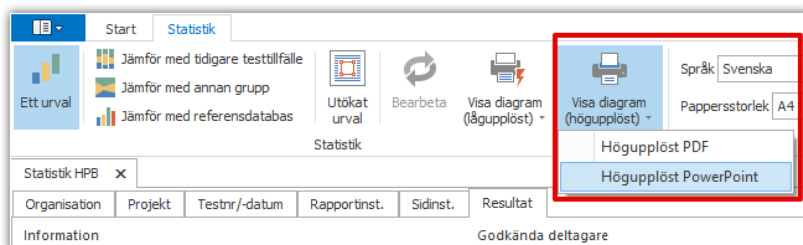
Hälsoprofilbedömning presentera statistik

Statistiken presenteras med hjälp av 3 olika diagramtyper

- Cirkeldiagram
- Liggande stapeldiagram
- Stående stapeldiagram

Visa statistikrapporten i PowerPoint eller PDF

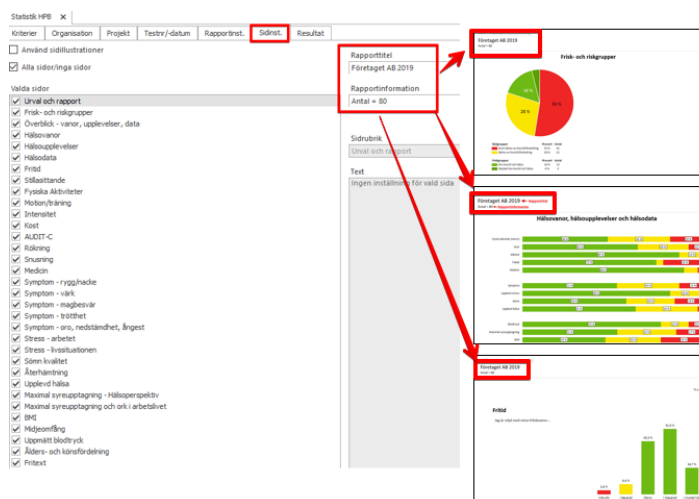
Via ikonerna "Visa diagram" väljer du om du vill visa statistikrapporten i PowerPoint eller PDF. I PowerPoint kan du enkelt flytta och ta bort sidor, redigera rubriker, lägga till texter/förklaringar, blanda diagram från Ett urval och Jämförelse med annan grupp/tidigare testtillfälle samt lägga till er egen logga/PowerPointmall mm.



Lägg till Rapporttitel och Rapportinformation i Plustoo

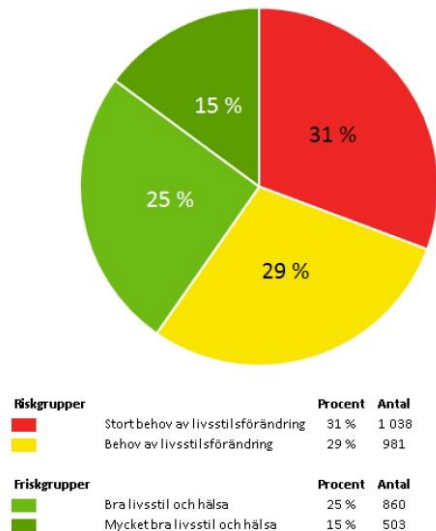
Om du vill ha samma Rapporttitel och Rapportinformation (rubrik i PowerPointen) på alla/de flesta sidorna i din statistikrapport rekommenderar vi att du lägger till det i Plustoo **INNAN** ni klickar på "Visa diagram".

Du lägger till det på fliken Sidinst.



Cirkeldiagrammet Risk- och Friskgrupper är ett mått på organisationens/gruppens hälsa

Cirkeldiagrammet med indelning i Riskgrupper och Friskgrupper ger en snabb överblick över hur organisationen/gruppen mår.



Antalet risk-/högriskfaktorer ger Risk- eller Friskgrupp

HÖGRISK-FAKTORER	RISKFaktorER				
	0	1	2	3	4 eller fler
0	Grön	Ljusgrön	Ljusgrön	Gul	Röd
1	Gul	Gul	Gul	Röd	Röd
2 eller fler	Röd	Röd	Röd	Röd	Röd

Mer info om risk-/högriskfaktorerna hittar du i Plustoo

För mer information om risk-/högriskfaktorer, se dokumentet "Åtgärdsgruppindelning" som du hittar på fliken Åtgärdsgrupp i en HPB-profil i Plustoo.

Mätningar	Inst. KPC	Reg. KPC	Beräkningssätt	Resultat KPC	Åtgärdsgrupp	Anteckningar
-----------	-----------	----------	----------------	--------------	--------------	--------------

Mindre bra hälsosvanor, hälsoupplevelser och hälsodata	Bra hälsosvanor, hälsoupplevelser och hälsodata
Kost Tobak; Rökning, Snusning Upplevd hälsa	Medicin Symptom/Återhämtning - Stress livssituationen Stress arbetet Fysiskt aktiv Konditionsnivå Normalt blodtryck

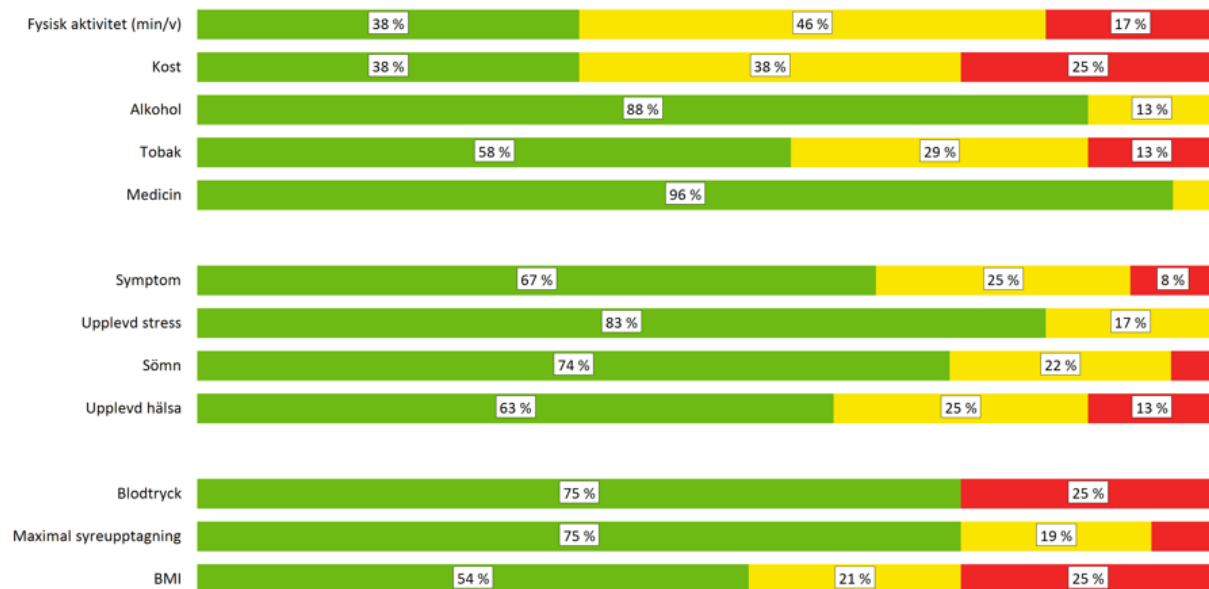
Visa åtgärdsgrupp

Åtgärdsgruppindelning

Bra hälsosvanor ...

Liggande stapeldiagram ger en överblick av respektive resultat

Hälsvanor, hälsoupplevelser, hälsodata



Deltagarens svar (om inte annat anges)	Green	Yellow	Red
Fysisk aktivitet (min/v) Sammanfattning måttlig och hög intensitet	150 min/v eller mer	5 – 149 min/v	0 min/v
Kost	Bra, Mycket bra	Varken bra eller dåliga	Dåliga, Mycket dåliga
Alkohol Poängsummering av de tre frågorna i AUDIT-C	Kvinnor 0–4 poäng Män 0–5 poäng	Kvinnor 5–10 poäng Män 6–10 poäng	Kvinnor 11–12 poäng Män 11–12 poäng
Tobak	Aldrig på både rökning och snusning	Deltagaren röker vid enstaka tillfällen och/eller snusar högst en dosa/v	Deltagaren röker minst 1–10 cig/dag och/eller snusar minst 2-3 dosor/v
Medicin	Samtliga mediciner: Då och då, Sällan, Aldrig (= ingen Medicin Ofta eller Mycket ofta)	Deltagaren tar en eller flera mediciner: Ofta (= ingen Medicin Mycket ofta)	Deltagaren tar en eller flera mediciner: Mycket ofta
Övrig medicin redovisas INTE i det liggande stapeldiagrammet			

Symptom	Samtliga symptom: Då och då, Sällan, Aldrig (= inga Symptom Ofta eller Mycket ofta)	Deltagaren upplever ett eller flera symptom: Ofta (= inga Symptom Mycket ofta)	Deltagaren upplever ett eller flera symptom: Mycket ofta
Övriga symptom redovisas INTE i det liggande stapeldiagrammet			
Upplevd stress	Arbetet och hela livssituationen: Då och då, Sällan, Aldrig (= ingen Upplevd stress Ofta eller Mycket ofta varken i arbetet eller hela livssituationen)	Arbetet och/eller hela livssituationen: Ofta (= ingen Upplevd stress Mycket ofta varken i arbetet eller hela livssituationen)	Arbetet och/eller hela livssituationen: Mycket ofta
Sömn	Bra, Mycket bra	Varken bra eller dålig	Dålig, Mycket dålig
Upplevd hälsa	Bra, Mycket bra	Varken bra eller dålig	Dålig, Mycket dålig
Blodtryck Deltagarens svar och uppmätta blodtryck	Ej diagnostiserat högt blodtryck och uppmätt blodtryck: Normalt Systoliskt ≤ 139 Diastoliskt ≤ 89 (för diabetiker ≤ 139/84)	Uppmätt förhöjt blodtryck motsvarande Hög grad 1 Systoliskt: 140–179 Diastoliskt: 90-109	Diagnostiserat högt blodtryck och/eller ett uppmätt förhöjt blodtryck motsvarande Hög grad 2 Systoliskt: ≥ 180 Diastoliskt: ≥ 110
Det räcker att antingen det systoliska eller diastoliska trycket är förhöjt för att Uppmätt blodtryck ska bedöms som förhöjt Hög grad 1 eller Hög grad 2.			
Maximal syreupptagning Beräknas utifrån genomfört konditionstest	Maximal syreupptagning som ur hälsoperspektiv graderas som Hälsosam, Hög eller Mycket hög: (≥ 35 ml/min/kg)	Maximal syreupptagning som ur hälsoperspektiv graderas som Risk för ohälsa (28–34 ml/min/kg)	Maximal syreupptagning som ur hälsoperspektiv graderas som Mycket stor risk för ohälsa. (≤ 27 ml/min/kg)
BMI Beräknas genom uppmätt längd och vikt	BMI 18,5–24,9	BMI 25–29,9	BMI <18,5 och/eller BMI ≥ 30

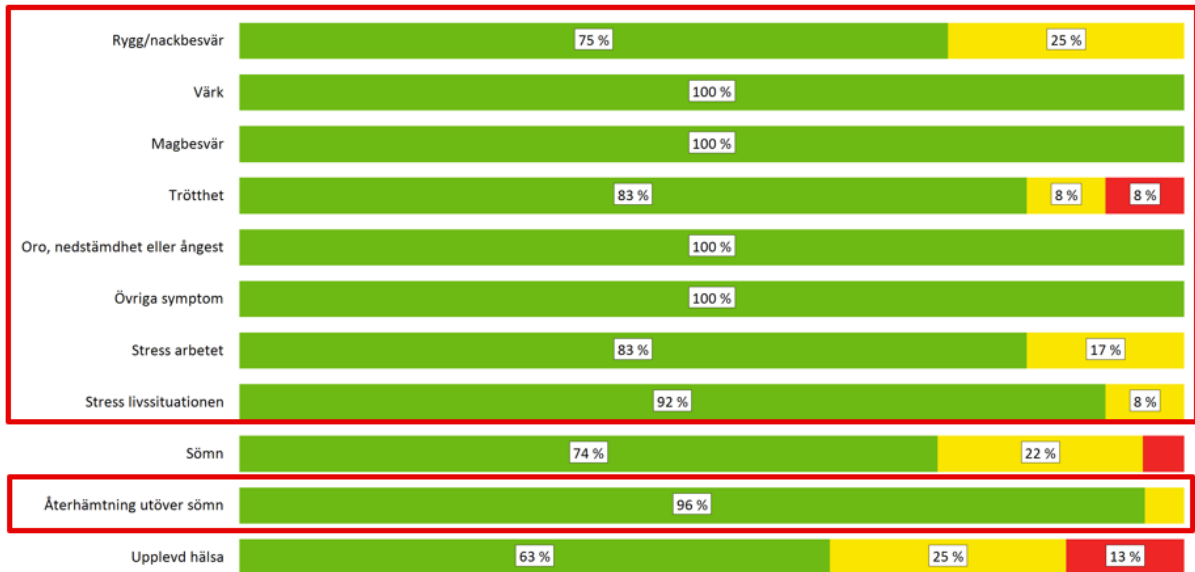
Hälsvanor



Gradering av Fysisk aktivitet (min/v), Kost och Alkohol, se tabellen för Hälsvanor, hälsupplevelser, hälsodata.

Deltagarens svar	Grön	Gul	Röd
Motion/träning (ggr/v)	1 gång/v, 2 ggr/v, 3ggr/v, 4 ggr/v, 5 ggr/v, ≥ 6 ggr/v	Då och då	Aldrig
Rökning	Aldrig	Deltagaren röker vid enstaka tillfällen	Deltagaren röker minst 1-10 cig/dag
Snusning	Aldrig	Deltagaren snusar högst 1 dosa/vecka	Deltagaren snusar minst 2-3 doser/v
Deltagare som både röker och snusar redovisas som gul eller röd BÅDE i stapeln Rökning och i stapeln Snusning, men redovisas endast EN gång i stapeln Tobak i diagrammet "Hälsvanor, hälsupplevelser och hälsodata". Det är den högsta konsumtionen rökning/snusning visas i stapeln Tobak.			
Värktabletter	Aldrig, Sällan, Då och då	Ofta	Mycket ofta
Sömnmedel	Aldrig, Sällan, Då och då	Ofta	Mycket ofta
Magmedicin	Aldrig, Sällan, Då och då	Ofta	Mycket ofta
Stämningsreglerande	Aldrig, Sällan, Då och då	Ofta	Mycket ofta
Övrig medicin	Aldrig, Sällan, Då och då	Ofta	Mycket ofta
Deltagare som tar FLERA mediciner Ofta eller Mycket ofta redovisas som gul eller röd i staplarna för RESPEKTIVE medicin, men redovisas endast EN gång i stapeln Medicin i diagrammet "Hälsvanor, hälsupplevelser och hälsodata". Det är den mest frekventa medicinen som redovisas i stapeln Medicin.			
Övrig medicin redovisas endast i detta diagram och ingår INTE i stapeln Medicin i diagrammet "Hälsvanor, hälsupplevelser och hälsodata".			

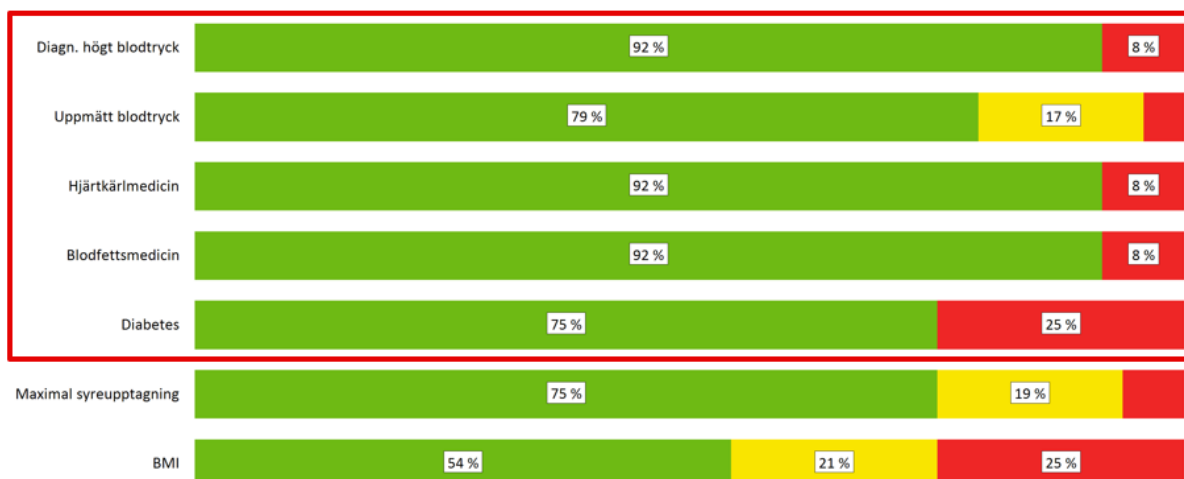
Hälsoupplevelser



Gradering av Sömn och Upplevd hälsa, se tabellen för Hälsosvanor, hälsoupplevelser, hälsodata.

Deltagarens svar	Grön	Gul	Röd
Rygg-nackbesvär	Då och då, Sällan, Aldrig	Ofta	Mycket ofta
Värk	Då och då, Sällan, Aldrig	Ofta	Mycket ofta
Magbesvär	Då och då, Sällan, Aldrig	Ofta	Mycket ofta
Trötthet	Då och då, Sällan, Aldrig	Ofta	Mycket ofta
Oro, nedstämdhet eller ångest	Då och då, Sällan, Aldrig	Ofta	Mycket ofta
Övriga symptom	Då och då, Sällan, Aldrig	Ofta	Mycket ofta
<p>Deltagare som upplever FLERA symptom Ofta eller Mycket ofta redovisas som gul eller röd i staplarna för RESPEKTIVE symptom, men redovisas endast EN gång i stapeln Symptom i diagrammet "Hälsosvanor, hälsoupplevelser och hälsodata". Det är det mest frekventa symptomet som redovisas i stapeln Symptom.</p> <p>Övriga symptom redovisas endast i detta diagram och ingår INTE i stapeln Symptom i diagrammet "Hälsosvanor, hälsoupplevelser och hälsodata".</p>			
Stress arbetet	Då och då, Sällan, Aldrig	Ofta	Mycket ofta
Stress livssituationen	Då och då, Sällan, Aldrig	Ofta	Mycket ofta
<p>Deltagare som upplever stress Ofta eller Mycket ofta både i arbetet och i hela livssituationen redovisas som gul eller röd i BÅDE staplarna Stress arbetet och Stress livssituationen, men redovisas endast EN gång i stapeln Stress i diagrammet "Hälsosvanor, hälsoupplevelser och hälsodata". Det är den mest förekommande stressen i arbete/livssituation som redovisas i stapeln Stress.</p>			
Återhämtning utöver sömn	Mycket ofta, Ofta, Då och då	Sällan	Aldrig

Hälsodata

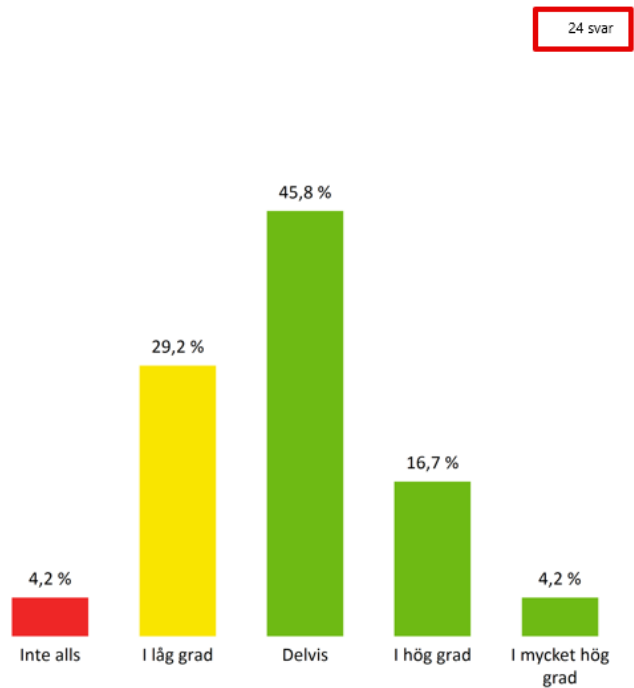


Gradering av Maximal syreupptagning och BMI, se tabellen för Hälsovanor, hälsoupplevelser, hälsodata.

Deltagarens svar (om ej annat anges)			
Diagn. Högt blodtryck	NEJ i kryssrutan för diagnostiserat högt blodtryck		JA i kryssrutan för diagnostiserat högt blodtryck
Uppmätt blodtryck Vid Hälsoprofil-bedömningen uppmätt blodtryck	Deltagarens blodtryck motsvarar Normalt Systoliskt ≤ 139 Diastoliskt ≤ 89 (för diabetiker ≤ 139/84)	Deltagarens blodtryck motsvarar Hög grad 1 Systoliskt 140-179 Diastoliskt 90-109	Deltagarens blodtryck motsvarar Hög grad 2 Systoliskt ≥ 180 Diastoliskt ≥ 110
Deltagare som både har ett diagnostiserat högt blodtryck och ett förhöjt blodtryck vid mättillfället redovisas BÅDE som röd i stapeln för Diagnostiserat högt blodtryck och som gul eller röd i stapeln Uppmätt blodtryck, men endast EN gång som röd i stapeln Blodtryck i diagrammet "Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata".			
Hjärtkärmedicin	Deltagaren tar inte hjärtkärmedicin		Deltagaren tar hjärtkärmedicin
Blodfettsmedicin	Deltagaren tar inte blodfettsmedicin		Deltagaren tar blodfettsmedicin
Diabetes	Deltagaren har inte diabetes		Deltagaren har diabetes

Stående stapeldiagram – visar spridningen av svaren för varje enskild fråga

De stående stapeldiagrammen visar procentuell fördelningen på svarsalternativen på respektive fråga. Diagrammen redovisar även hur många deltagare som besvarat respektive fråga.

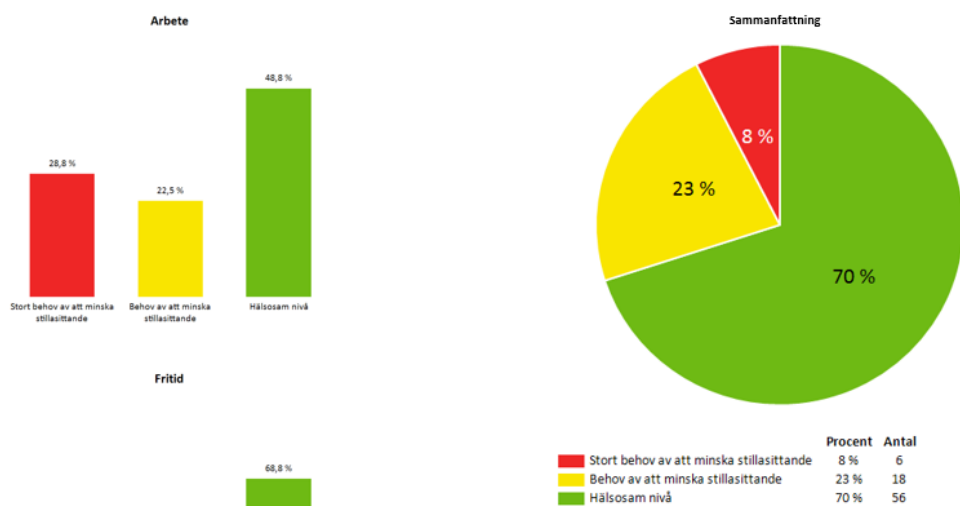


Diagrammen för stillasittande

Sidan innehåller två stapeldiagram som visar gruppens resultat uppdelat på arbete och fritid. Resultatet utgår från både tiden du sitter still och hur ofta du bryter stillasittandet.

Cirkeldiagrammet visar ett sammanfattande genomsnitt av resultatet av arbete och fritid.

Stillasittande



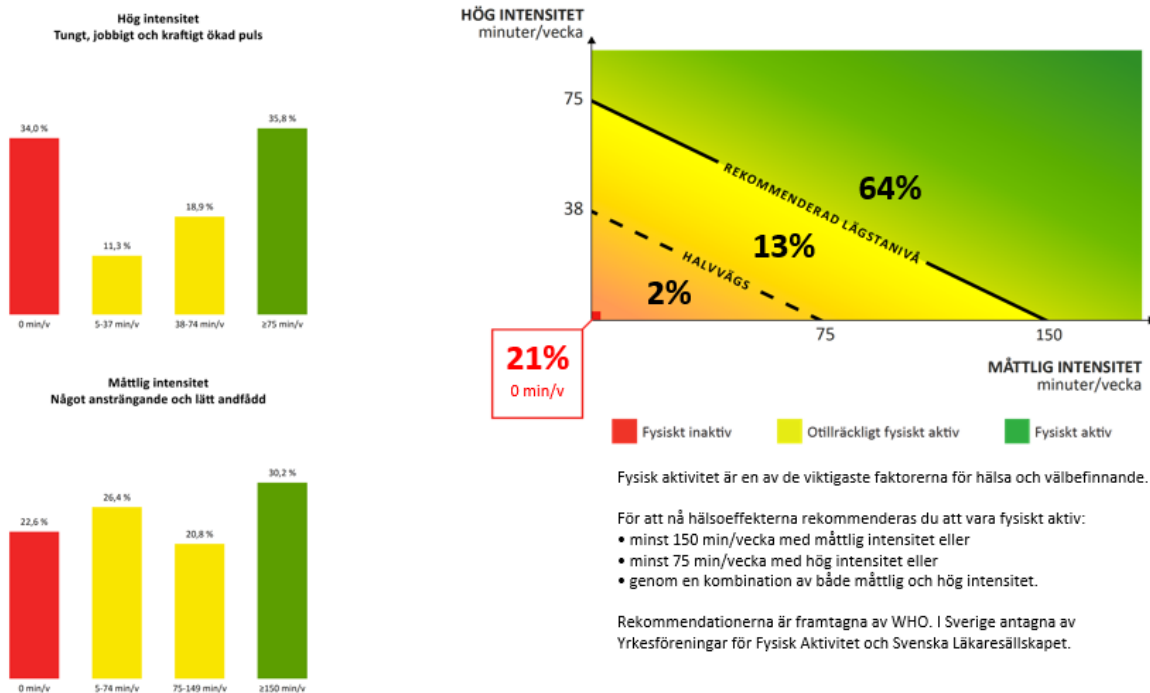
Sammanfattningen är ett genomsnitt av både resultatet för arbete och fritid. Graderingen utgår från den totala tiden i stillasittande samt hur ofta stillasittandet bryts.

Den totala tiden för stillasittande för både arbete och fritid är kopplad till ökad risk för ohälsa. Risken verkar vara störst för dem som är fysiskt inaktiva.

Diagrammet Motion/träning med hög och måttlig intensitet

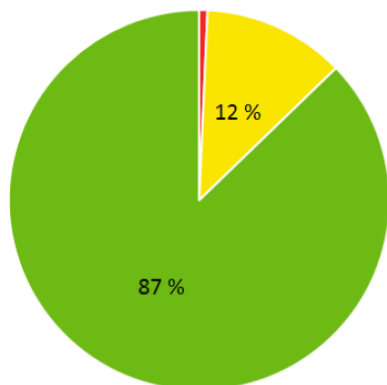
Sidan innehåller två stående stapeldiagram som visar gruppens fördelning av antal minuter med Hög respektive Måttlig intensitet samt ett sammanfattande diagram som visar hur gruppen ligger till i förhållande till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det sammanfattande diagrammet visar hur stor andel i procent som:

- Motionerar/tränar 0 minuter/vecka med måttlig och/eller hög intensitet.
- Ligger under "halvvägs" för att nå rekommendationerna för fysisk aktivitet.
- Ligger över "halvvägs" för att nå rekommendationerna för fysisk aktivitet.
- När rekommendationerna för fysisk aktivitet.



Cirkeldiagrammet Alkohol summerar de 3 frågorna i AUDIT-C

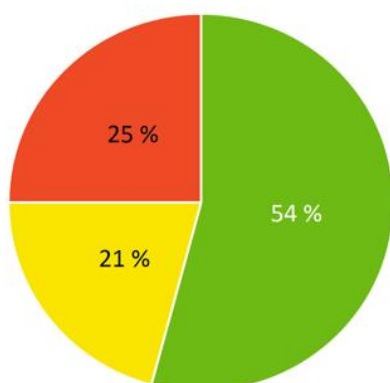
Varje fråga i AUDIT-C ger poäng mellan 0 - 4 beroende på vilket svarsalternativ deltagaren väljer. Baserat på den totala summan av de tre frågorna placeras deltagaren i någon av grupperna Låg risk för ohälsa, Risk för ohälsa eller Hög risk för ohälsa



	Procent	Antal
Hög risk för ohälsa	1 %	11
Risk för ohälsa	12 %	188
Låg risk för ohälsa	87 %	1 360

	Låg risk för ohälsa		Risk för ohälsa		Hög risk för ohälsa	
	Kvinnor	0–4 poäng	Kvinnor	5–10 poäng	Kvinnor	11–12 poäng
Alkohol						
Poängsummering av de tre frågorna i AUDIT-C	Män	0–5 poäng	Män	6–10 poäng	Män	11–12 poäng

Cirkeldiagrammet BMI baseras på deltagarens uppmätta längd och vikt

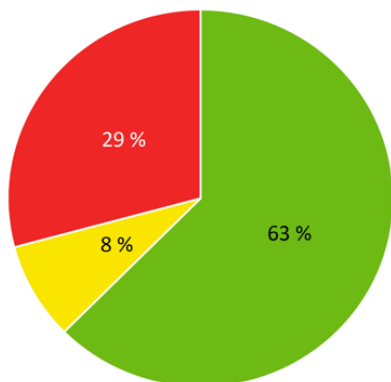


	Procent	Antal
Undervikt (mindre än 18,5)	0 %	0
Normalvikt (18,5 - 24,9)	54 %	13
Övervikt (25,0 - 29,9)	21 %	5
Fetma grad 1 (30,0 - 34,9)	25 %	6
Fetma grad 2 (35,0 - 39,9)	0 %	0
Fetma grad 3 (40,0 eller högre)	0 %	0

Cirkeldiagrammet Midjemått baseras på deltagarens uppmätta midjemått

Måttligt ökat midjemått kan innebära en begynnande risk för ohälsa särskilt i kombination av andra riskfaktorer som rökning, stillasittande, fysisk inaktivitet. Risken för ohälsa ökar för varje centimeter.

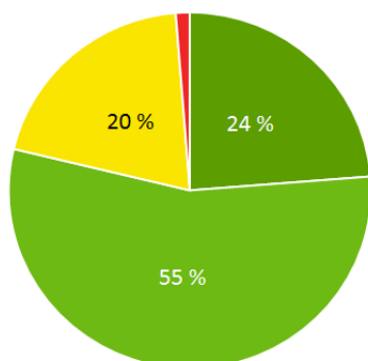
Kraftigt ökat midjemått ökar risken för till exempel diabetes typ 2 och högt blodtryck.



	Procent	Antal
Normalt	63 %	15
Måttligt ökat	8 %	2
Kraftigt ökat	29 %	7

	Normalt		Måttligt ökat		Kraftigt ökat	
Midjemått	Kvinnor	≤ 79 cm	Kvinnor	80–87 cm	Kvinnor	≥ 88 cm
	Män	≤ 93 cm	Män	94–101 cm	Män	≥ 102 cm

Cirkeldiagrammet uppmätt blodtryck



	Procent	Antal
Optimalt	24 %	19
Normalt	55 %	44
Högt grad 1	20 %	16
Högt grad 2	1 %	1

	Optimalt		Normalt		Hög grad 1		Hög grad 2	
	<120	<80	120–139	80–89	140–179	90–109	≥180	≥110
Uppmätt blodtryck								

Om det systoliska och det diastoliska blodtrycket tillhör olika nivåer är det högsta värdet som räknas, tex ett uppmätt blodtryck på 135/95 räknas som Hög grad 1.