

Navn _____ Dato _____
Arbeidsgiver _____ Stilling _____

Har du for tiden helseproblemer/vesentlige helseplager?

Ja Nei

Er det opphoping av hjerte- og karsyktom i familien din, for eks. søsken eller foreldre som fikk hjerteinfarkt. eller hjerneslag før fylte 65?

Ja Nei

Vet du hva blodtrykket ditt omtrent ligger på?

Ja Nei

Vet du hva kolesterolnivået ditt omtrent ligger på?

Ja Nei

LDL er det "slemme" kolesterolet, Det forårsaker forkalkningen i blodårene. Vet du hva LDL kolesterolet ditt sånn cirka ligger på?

Ja Nei Usikker

Mener du at du, stort sett, har et sunt kosthold?

Ja Nei Usikker

Er du fornøyd med din egen innsats når det gjelder fysisk aktivitet?

Ja Nei Usikker Burde vel trimmet litt mer

Når du trener/trimmer, blir du da andpusten?

Ja, nesten alltid Ja, av og til Nei, skjelden

Har du føflekker du lurer på?

Ja Nei

Flere spørsmål på neste side 

Sover du godt?

- Stort sett ja Nei, skulle gjerne sovet bedre

Er rygg smerter et problem for deg?

- Ja Nei

Har du mye muskel-skjelett plager (sene-, og slimposebetennelser, muskelspenninger)?

- Ja Nei

Dersom du har muskel/skjelett plager; er du så mye plaget at du tar smertestillende medisiner regelmessig?

- Ja Nei

Hva mener du er hovedårsaken til dine muskel-skjelettplager. Belastning på jobben:

- Ja Nei Usikker

Dersom du mener muskel-skjelettplagene dine skyldes belastning på jobben, har du da noen løsning for å fjerne/ redusere årsaken

- Ja Nei Usikker

Disse spørsmålene er en del av vår helsekontroll. I tillegg kommer samtale, en klinisk undersøkelse og blodprøver. Til slutt får du tilsendt en konklusjon på funnene og resultatene og en konklusjon evt. forslag til endring/oppfølging.

Måsettingen med helsekontroller er å avdekke risikofaktorer; faktorer som potensielt kan føre til sykdom og uhelse. Påvisning av aktuell sykdom er vanskelig på friske personer uten symptomer. Tenk gjennom helsestatusen og still spørsmål under samtalen du blir innkalt til.