

Datum	För- och efternamn	Kön
Personbeteckning	Yrke	
Adress	E-postadress	Telefonnummer
Husläkare (om sådan finns)	Enhet	Närmast anhörig (+ telefonnummer)

Svara på frågorna och fyll i de begärda uppgifterna:

Längd, i centimeter cm	Vikt, i kilogram kg	Tycker du att du väger? Lite Lagon mycket För mycket
---------------------------	------------------------	---

Svara på frågorna och fyll i de begärda uppgifterna:

	Ja, jag har	Ja, i min slakt
1. Hjärtsjukdomar eller sjukdomar i cirkulationsorganen, rytmstörningar, smärtor eller en tryckande känsla i bröstet		
2. Diabetes eller förhöjda blodsockervärden		
3. Förhöjda fettvärden i blodet, t.ex. kolesterol		
4. Cancer, tumör eller elakartad blodsjukdom		
5. Förhöjt blodtryck eller blodtryckssjukdom		
6. Osteoporos eller annan skelettsjukdom		
7. Astma eller annan lungsjukdom		
8. Någon annan allvarlig eller kronisk sjukdom? Vilken? (T.ex. Alzheimers sjukdom, celiaki osv.) Jag har:		
I min släkt:		

Svara på följande frågor

	Ja	Nej
Har du någon motionsform som hobby? T.ex. joggning, cykling, lagspel		
Har du någon annan hobby? T.ex. handarbete, föreningsverksamhet eller liknande		
Har du ständiga rygg- eller nacksmärtor?		
Har du ledproblem eller -skador?		
Sover du bra?		
Har du regelbundna matvanor och äter du hälsosamt?		
Röker du eller använder du andra tobaksprodukter?		
Har du upplevt ensamhet, nedstämdhet eller depression?		
Har du svårigheter att komma ihåg saker?		
Har någon av dina närstående eller bekanta kommenterat ditt minne eller din glömska?		
Känner du att du har balans mellan de olika delarna i livet (ev. arbete/familj/vänner/hobbyer)?		
Har du regelbunden medicinering? Om du har, vilka läkemedel använder du?		
Läkemedel	Dosering	

**Vilka av följande områden intresserar dig eller oroar du dig över?
Vilka saker skulle du vilja diskutera med en sakkunnig?**

Kost och näring	
Alkohol	
Tobaksrökning	
Idrott eller motion	
Andra fritidsintressen eller sociala relationer	
Synen, hörseln eller övriga sinnen	
Sömnen och dess kvalitet	
Minnet och att komma ihåg saker	
Psykiskt välbefinnande, humöret	
Sexualhälsa	
Vilka andra saker skulle du vara intresserad av att diskutera med en sakkunnig?	