

EHN-mätare

Namn _____

Datum _____



EHN

EGNA
HÄLSANS
NYCKEL-
FAKTORER

KRYSSA FÖR VILKA AV HÄLSANS NYCKELFAKTORER DU ÄR NÖJD MED
OCH VILKA DU ÖNSKAR FÖRÄNDRING OCH HANDLEDNING

	Jag är själv nöjd med nuläget	Jag behöver lite fin- justering	Jag önskar förändring
1. Kosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dagliga motionen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sömnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Upplevda stressen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alkoholförbrukningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tobaken Röker ej <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Blodtrycket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Blodsockret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Midjemåttet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Blod fetterna (LDL- och HDL- kolesterolet, triglyseriderna)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Källa: Turku R. Muutosta tukemassa
– Valmentava elämäntapaohjaus.
Helsinki: Edita, 2007.