

Sundheds tjek



DIN GENVEJ TIL SUNDHED



AALBORG
KOMMUNE

Sundhedstjek

Sundhedscenter Aalborg har en sundhedsbus, der på skift besøger alle dele af Aalborg Kommune og tilbyder sundhedstjek til kommunens borgere.

Et sundhedstjek består først og fremmest af en række målinger, dernæst en kort samtale med en sundhedskonsulent og efter ca. 3 måneder en opfølgningssamtale. Til samtalerne drøfter vi, hvad måleresultaterne kan betyde for din sundhed. Samtidigt udarbejder du sammen med sundhedskonsulenten en handleplan, hvor du beskriver dine mål og ønsker for din egen sundhed.

Du har mulighed for at få målt:

- blodtryk
- lungefunktion
- blodsukker
- BMI og fedtprocent
- kondital
- blodets indhold af kulilte.



Målinger

Lungefunktion

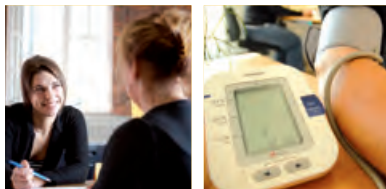
En lungefunktionsundersøgelse giver information om, hvordan lungerne fungerer. Undersøgelsen indebærer, at du skal puste 2-3 gange gennem et mundstykke, hvilket øger muligheden for, at målingerne bliver så korrekte som muligt. Lungefunktionens resultater udregnes bl.a. ud fra din højde, alder og dit køn.

Blodtryk

Blodtryksmålingen viser dit blodtryk. Det kan måles, efter du har siddet stille og hvilet dig i 5-10 minutter. Resultatet bruges til at forebygge hjerte- og kredsløbs-sygdomme, da et for højt blodtryk slider på hjertet og øger risikoen for at få en blodprop.

Kulilte

Kuliltemålingen viser, hvor meget kulilte du har i blodet. Kulilte er et af de skadelige stoffer i tobaksrøgen, som du kan få i lungerne, hvis du ryger eller udsættes for passiv røg. Kuliltetallet målt i procent viser, om din krop mangler ilt.



Kondital

Konditionstallet viser, hvordan din fysiske form er. Testen foregår på en kondicykel, som du skal cykle på i 5-10 minutter. Dit kondital afhænger af din træningstilstand, alder, vægt og køn.

Blodsukker

En blodsuktermåling viser, hvor meget sukker du har i blodet. Dit blodsukker måles med en lille dråbe blod fra din finger. I løbet af få sekunder kan blodsukkerværdien aflæses på et måleapparat. Målingen kan bruges til at vurdere din risiko for at udvikle diabetes type-2 (sukkersyge).



BMI

BodyMassIndex kan bruges til at se på, om din vægt passer til din højde. BMI beregnes ved at dividere din kropsvægt i kilo med din højde gange højde i meter. Dit BMI siger ikke noget om fordelingen af muskler, knogler og fedt, og BMI er derfor ikke nok til at sige, om din vægt passer til dig.

Eksempel:

Højde: 1,72 m

Vægt: 65 kg

BMI: $65/1,72 \times 1,72 = 22$

BMI	Definition
< 18,5	undervægtig
18,5-24,9	normalvægtig
25-29,9	overvægtig
30-34,9	svært overvægtig
> 35	fedme



Fedtprocent

Din fedtprocent er et udtryk for, hvor stor en del af din samlede kropsvægt, der består af fedt. Fedtprocenten bruges til at se på, om forholdet mellem fedt, muskler og knogler er hensigtsmæssig. Din fedtprocent kan måles på en elektronisk vægt, som sender en svag strøm igennem dig. Du kan ikke mærke strømmen, men har du pacemaker eller er gravid, bør du ikke få foretaget måling af din fedtprocent. Et sundt forhold mellem de tre dele mindsker blandt andet risikoen for forhøjet blodtryk, diabetes og hjerte/kar-sygdomme.



Kom godt i gang

Kontakt Sundhedscenter Aalborg for at få tid til et sundhedstjek i sundhedsbussen.

Henvendelse til

Sundhedscenter Aalborg

Tlf: 9931 3458

sundhedscenter@aalborg.dk

Læs mere på

www.aalborgkommune.dk/sundhedscenter

Et sundhedstjek er gratis for dig, der bor i Aalborg Kommune.

Fakta

Sundhedscenter Aalborg er en del af Aalborg Kommune. Centret tilbyder en lang række sundhedstilbud til kommunens borgere og arbejdspladser. Sundhedscentrets ansatte har en sundhedsfaglig baggrund som fx sygeplejerske, kostvejleder, ergo- eller fysioterapeuter.





541 444

Trykkeriet er miljøcertificeret efter miljøledelsesstandarden ISO 14001.

Januar 2011



AALBORG
KOMMUNE