|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hälsofrämjande faktorer** | **Min situation** | **Mina hälsomål (VAD?)** | **Min handlingsplan (HUR?)** |
| **Rökfrihet**/rökstopp |  |  |  |
| **God kontroll på aktuella mediciner** (ordination) |  |
| **Blodtryck**. Målvärde: < 130/80  Individuellt anpassat mål kan behövas |  |
| Minskat **proteinläckage** i urinen |  |
| **Blodfetter**. Målvärden: Kolesterol <4,0 LDL <1,8 HDL män >1,0 HDL kvinnor >1,3 Triglycerider <1,7 |  |
| **Normalvikt**. Målvärde: BMI = 20-25  Vid ålder >70 år är målvärdet 22-25 |  |
| **Midjemått**. Målvärden: Män <94 cm, kvinnor <80 cm (vid diabetes 102 respektive 88 cm) |  |
| Fysisk aktivitet: Minska stillasittande, öka din fysiska aktivitet i vardagen. Träning varje vecka |  |
| Minskad **stress** |  |
| Hälsosamma **matvanor**. Mål: Välbalanserat intag av protein, energi, salt, fibrer och fett |  |
| Måttlig **alkoholkonsumtion** |  |
| Minskat intag av NSAID preparat som **smärtstillande läkemedel** |  |
| God **blodsockerkontroll** vid diabetes. Målvärde: HbA1C < 52, individuellt anpassat mål kan behövas |  |