

Hälsotest

De livsstilsrelaterade sjukdomarna ökar konstant. Med hjälp av vår läkarbedömda hälsoundersökning kan vi förebygga hälsa och upptäcka riskfaktorer för sjukdomar som t.ex. diabetes, högt blodtryck, hjärtinfarkt och stroke. Genom vår hälsodeklaration fångar vi upp faktorer som stress, dålig sömn och nedstämdhet. Läs nedan om processen och innehåll.

Hur går det till?



Hälsodeklaration

Du loggar in med din bankID på Mina Sidor och besvarar en hälsodeklaration. Hälsodeklarationen är omfattande och består av cirka 40 frågor som handlar om kroppsmått, mediciner, sjukdom, ärftlighet, livsstil, stress och återhämtning.



Provtagning

Du väljer en mottagning där du vill genomföra din provtagning. Du bokar tid och besöker den valda mottagningen. Det ingår inte något vårdssamtal vid provtagningstillfället. Sjuksköterskan utför endast provtagningen. Provtagningen tar ca 10-15 min.



Hälsorapport

En läkare granskar dina resultat. Du får ett meddelande när din hälsorapport finns att hämta på Mina Sidor. Vid avvikelser ringer en sköterska upp dig för rådgivning.

Vad innehåller hälsorapporten?

Hälsorapporten innehåller dina resultat, ett personligt läkarutlåtande och även en analys av ditt aktuella hälsotillstånd inom ett antal områden och en riskbedömning för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Risknivån bygger på en kombination av dina svar i hälsodeklarationen och dina undersökningsresultat och är framräknat utifrån "Heart Score", en internationellt vetenskaplig beräkningsmodell. Beroende på dina resultat och levnadsvanor får du även rekommendationer och tips inom livsstil som kan hjälpa dig förbättra eller bibehålla en god hälsa.

Vad innehåller hälsoundersökningen?

Blodprover

Blodvärde

- Hemoglobin
- Leukocyter
- Trombocyter
- Erytrocyter
- Hematokrit
- MCH

Blodlipider

- Kolesterol
- LDL-kolesterol
- HDL-kolesterol
- LDL/HDL-kvot
- Triglycerider

Blodsocker

- Glukos

Livsstilsgenomgång

- Kost
- Stress
- Sömn
- Alkohol
- Tobak
- Fysisk aktivitet

Övriga mätningar

- Blodtryck
- BMI beräkning

Varför inte bara blodprover?

Svar på laboratorieanalyser ger endast en del av den information som krävs för att mäta risk för ohälsa. **Därför måste laboratorieanalyser kompletteras med andra undersökningar som blodtryck mm. och en livsstilsgenomgång** via enkät för att ge en så säker riskbedömning som möjligt samt ett bättre underlag till rätt råd och åtgärds/hälsoplan.

Var kan du genomföra din provtagning?

Vårt nätverk av mottagningar ändras kontinuerligt, några tillkommer medan andra försvinner. Vänligen kontrollera att mottagning finns där du vill genomföra din provtagning innan du beställer.

NORRLAND

Gävleborgs län	Gävle – Hudiksvall
Jämtlands län	Östersund
Norrbottens län	Luleå
Västerbottens län	Skellefteå – Umeå
Västernorrlands län	Sundsvall

SVEALAND

Dalarnas län	Falun
Stockholms län	Stockholm city: Kungsholmen, Liljeholmen, Norrmalm, Södermalm, Östermalm Bromma – Ekerö – Hägersten – Hässelby – Järfälla – Kista – Norrtälje – Rönninge Skärholmen – Sollentuna – Solna – Södertälje – Spånga – Tumba Vällingby – Älvsjö
Södermanlands län	Eskilstuna – Nyköping – Katrineholm
Uppsala län	Uppsala
Värmlands län	Karlstad – Hagfors
Västmanlands län	Västerås

GÖTALAND

Hallands län	Halmstad
Kalmars län	Kalmar
Gotlands län	Visby
Kronobergs län	Växjö
Skånes län	Helsingborg – Kristianstad – Lund – Landskrona – Malmö – Skurup
Västra Götalands län	Borås – Falköping – Göteborg – Lidköping – Stenungsund – Trollhättan – Uddevalla – Västra Frölunda
Östergötlands län	Linköping – Norrköping