



## Hälsodeklaration, provtagning och återkoppling - så vet du hur du mår.

Forskning visar att det är av stor betydelse att ohälsa upptäcks i tid, då det finns goda möjligheter att sätta in åtgärder. För att kunna sätta in rätt typ av åtgärd, är det viktigt att veta vilken typ av ohälsa som råder bland personalen på arbetsplatsen och ett bra sätt att identifiera ohälsa är genom en hälsoundersökning.

Omfattande provtagning som bedöms av läkare gör det möjligt att tidigt identifiera begynnande ohälsa och undvika onödigt framtida lidande och sjukdom. Problem som högt blodtryck och höga kolesterolvärden kan behandlas och därigenom rädda liv.

### Hälsoundersökning

Varje enskild individ börjar med att besvara en webbaserad hälsodeklaration med frågor om levnadsvanor och ärftlighet. På samma webbplats väljer individen sedan en mottagning för provtagningen i ett riktäckande nätverk. Provtagningen genomförs alltid av en leg. sjuksköterska, som tar blodprov och skickar det för analys. Kontroll görs även av vikt, lungfunktion och blodtryck, dessutom görs en urinanalys på plats.

Hälsodeklarationen och analysen av proverna sammanställs av läkare. Resultat och medföljande råd skickas i ett personligt brev per post till angiven adress i hälsodeklarationen. Vid avvikande provsvar kommer en sjuksköterska att kontakta individen och i de fall där ett läkarbesök är nödvändigt, vägleds individen vidare till lämplig vårdgivare.

### Hälsoundersökning Extra

Samma som hälsoundersökning men uppföljningen sker med ett läkarbesök istället för via det personliga brevet. Minimum 20 personer.

### Hälsoundersökning på arbetsplatsen

Samma provtagning som ovan men provtagning och eventuell läkaruppföljning sker på den egna arbetsplatsen, detta sparar onödig arbetstidsfrånvaro för företaget och ökar deltagarantalet.



För att säkerställa bra tillgänglighet och hög kvalitet i dessa undersökningar har Euro Accident anlitat företaget ProActive Health Partner för att utföra denna service. ProActive Health Partner erbjuder hälsoundersökningar i hela Sverige som är både tids- och kostnadseffektiva för kunden.

### Delmoment

**Webb:**  
Hälsodeklaration  
Val av mottagning

**Återkoppling:**  
Skriftligt svar från  
läkare alt. läkarbesök

**Provtagning:**  
Blodprov  
Blodtryck  
BMI  
Lungfunktionsprov  
Urinanalys

# Innehåll och förklaring av prover

## Blod

Hb, hemoglobin	Blodvärdet. Lågt vid blodbrist.
CRP- Snabbsänka	Bör ligga under 10. Förhöjt vid infektion och inflammation.
Calcium	Calcium har stor betydelse för många funktioner i kroppen, t.ex. njurar, tarm, nervsystem och skeletttuppbyggnad.
Albumin	Bildas i levern och har betydelse för hur vätskan fördelas i kroppen. Påverkas vid inflammatoriska- och leversjukdomar.
Cystatin-C	Kontroll av njurarnas funktion.
ALAT	Förhöjt värde vid nedsatt leverfunktion, förgiftning, gallvägshinder.
GT	Förhöjt värde vid nedsatt leverfunktion, förgiftning, gallvägshinder samt vid överkonsumtion av alkohol.
Glucos, blodsocker	Ökad mängd socker i blodet vid diabetes.
Kolesterol	Blodfett som vid förhöjt värde kan innebära risk för hjärt-kärlsjukdom.
Triglycerider	Blodfett som vid förhöjt värde kan innebära risk för hjärt-kärlsjukdom.
HDL	"Goda" kolesterolet.
LDL	"Onda" kolesterolet.
LDL/HDL-kvot	Högt värde ökar risk för hjärt- och kärlsjukdom.
PSA (Valfritt > 50 år män)	Prostataprover, förhöjt värde kan bero på inflammation eller tumör.
TSH (alla kvinnor)	Ämnesomsättningsprov, förhöjt vid låg ämnesomsättning.

## Urin

U-glucos	Socker i urin.
U-protein	Äggvita i urin.
U-LPK	Vita blodkroppar i urinen, förhöjt värde vid infektion.
U-Nitrit	Bakterier i urin.
U-EPK	Röda blodkroppar i urin.
U-Keton	Restprodukt av fettämne, förhöjt värde vid diabetes typ 1.

## Övriga

PEF	Utandningshastighet, mäter lungfunktion i liter/minut.
BMI	BodyMassIndex = Vikten i förhållande till kroppslängden.
Blodtryck	Anges i två tal - övre och undre tryck som är hjärtats arbetsfas och vilofas.
Vikt i kg	Se BMI.