



EGENVÅRDSBLANKETT

En beskrivning av mitt nuvarande hälsotillstånd:

Jag har följande sjukdomar (skriv gärna årtalet då sjukdomen upptäcktes)

Hur påverkar sjukdomen mitt liv?

Det som är bra med mina motions- och matvanor är:

På vilket sätt vill jag utveckla mina motions- och matvanor?

Vilka av följande alternativ beskriver bäst min egenvård?

Min egenvård är bra

Min egenvård kan förbättras

<p><input type="checkbox"/> Jag vet tillräckligt om mina sjukdomar och uppställda vårdmål och vet hur jag kan gå tillväga för att nå de uppställda målen.</p> <p><input type="checkbox"/> Jag vill sköta mig själv.</p> <p><input type="checkbox"/> Jag håller koll på min hälsa och följer uppgjorda vårdföreskrifter.</p>	<p><input type="checkbox"/> Jag behöver mera information om mina sjukdomar och stöd i min egenvård.</p> <p><input type="checkbox"/> Jag vill sköta mig själv men mina krafter räcker inte till.</p> <p><input type="checkbox"/> Värdena vid egenuppföljningen är vanligtvis inte på vårdnivå. Jag kan inte själv effektivera min vård.</p>
---	--

Jag är nöjd med min vikt

ja

nej

Jag röker

ja

nej

Min alkoholkonsumtion

0
jag dricker inte

5
medelmåttligt
män 2 portioner/dag, ej dagligen
damer 1 portion/dag, ej dagligen

10
rikligt
män 24 portioner/vecka el.
7 portioner på en gång
damer 16 portioner /vecka
eller 5 portioner på en gång

1 portion (12 g alkohol) = ett glas vin,
en flaska mellanöl eller cider,
en portion starkvin (8cl) eller
en portion sprit (4cl)

Begränsas min egenvård av något?

- Humörsvängningar (t.ex. stress), jag saknar ork
 - Ensamhet, har inga nära anhöriga, familjesituationen
 - Brist på kunskap och förmåga
 - Annat, vad
-

Jag vill förbättra min egenvård

- ja
- jag funderar på saken
- nej

Mina mål i min egenvård är

Jag uppnår mina mål genom att

Nyttan med att nå målen