

Bra och mindre bra i deltagarens resultat

På sitt Hälsokonto på Todaytoo.se ser deltagaren enkelt vilka av hens svar och mätvärden som räknas som bra eller mindre bra.

Via vårt demokonto kan du logga in och se hur resultatet visas på deltagarens Hälsokonto.

Sida: <https://www.todaytoo.se/login>

Användarnamn: hpi@hpinordic.se

Lösenord: Hpb1976

Nedan är en sammanfattning/förklaring av hur deltagarens resultat presenteras i PDF:en.

Fråga/mätvärde	Rött	Gult	Grönt
Fritid	Inte alls	I låg grad	Delvis I hög grad I mycket hög grad
Stillasittande (det "sämsta" resultatet förs över)	Hög risk för ohälsa	Risk för ohälsa	Hälsosam nivå
Fysisk aktivitet (summeringen av måttlig och hög intensitet)	0 – 74 min/vecka	75 – 149 min/vecka	150 min/vecka eller mer
Kost	Mycket dåliga Dåliga	Varken bra eller dåliga	Bra Mycket bra
Alkohol (resultatet från AUDIT-C)	Hög risk för ohälsa	Risk för ohälsa	Låg risk för ohälsa
Rökning	20 cig/dag eller mer 11-19 cig/dag 1-10 cig/dag	Vid enstaka tillfällen/ "feströker"	Aldrig
Snusning	1 dosa/dag eller mer 4-6 dosor/vecka 2-3 dosor/vecka	Vid enstaka tillfällen/ Högst 1 dosa/vecka	Aldrig
Medicin (övrig medicin redovisas inte i PDF:en)	Mycket ofta	Ofta	Då och då Sällan Aldrig
Symptom (övriga symptom redovisas inte i PDF:en)	Mycket ofta	Ofta	Då och då Sällan Aldrig
Stress (stress i arbetet redovisas inte i PDF:en)	Mycket ofta	Ofta	Då och då Sällan Aldrig
Sömn (återhämtning redovisas inte i PDF:en)	Mycket dålig Dåliga	Varken bra eller dålig	Bra Mycket bra
Upplevd hälsa	Mycket dålig Dålig	Varken bra eller dålig	Bra Mycket bra
Maximal syreupptagning	27 ml/kg/min eller lägre	28 – 34 ml/kg/min	35 ml/kg/min eller högre
Blodtryck	≥ 180 / ≥ 110	140 - 179 / 90* - 109	≥ 139 / ≥ 89*
Midjemått	Kraftigt ökat midjemått	Måttligt ökat midjemått	Normalt midjemått

*För diabetiker är gränsen för "Hög grad 1" 140/85 (istället för 140/90).