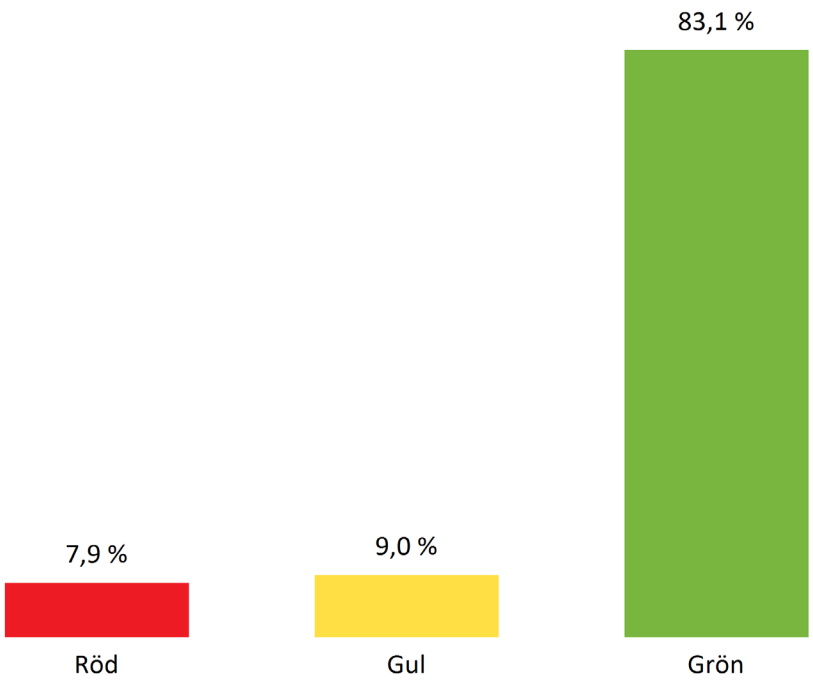
Demorapport
Funktionsanalys

Rörlighet

Sammanfattande bedömning av rörlighet

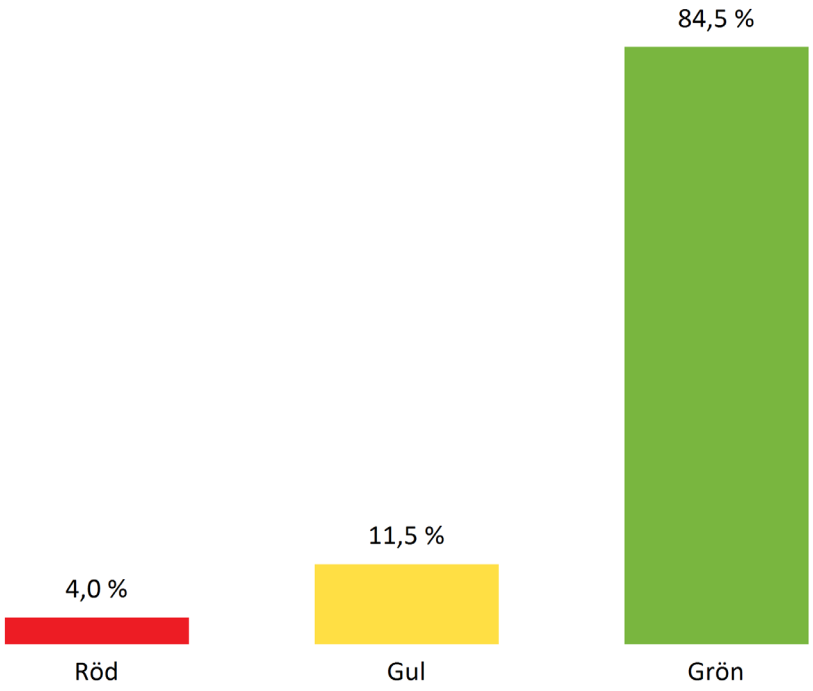
178 svar



Styrka

Sammanfattande bedömning av styrka

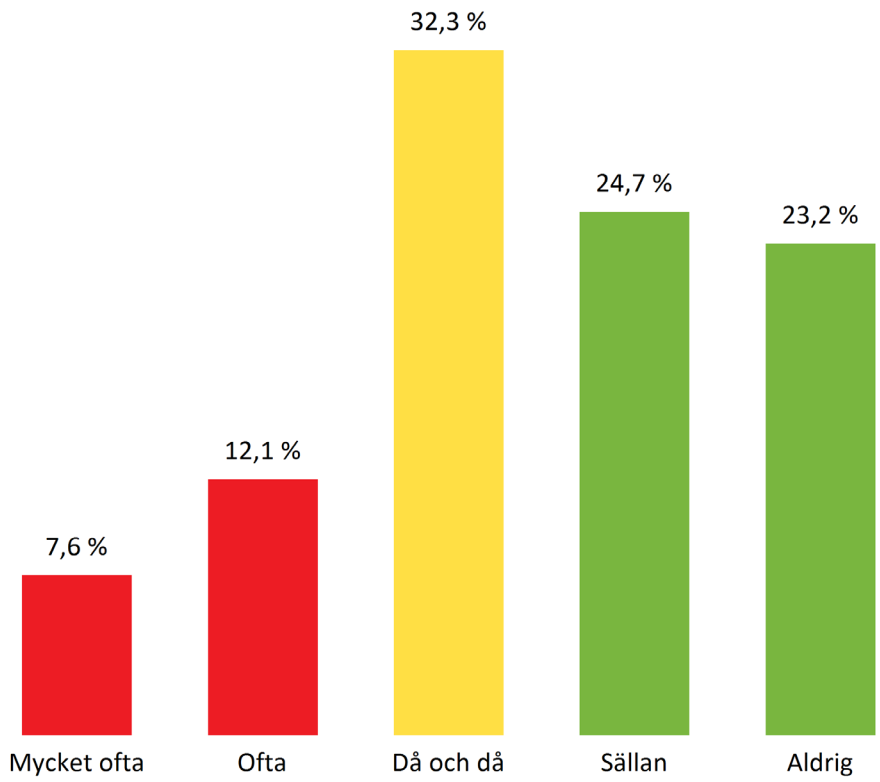
174 svar



Besvär från skuldror/axlar/armbågar/handleder/händer

Självskattad förekomst

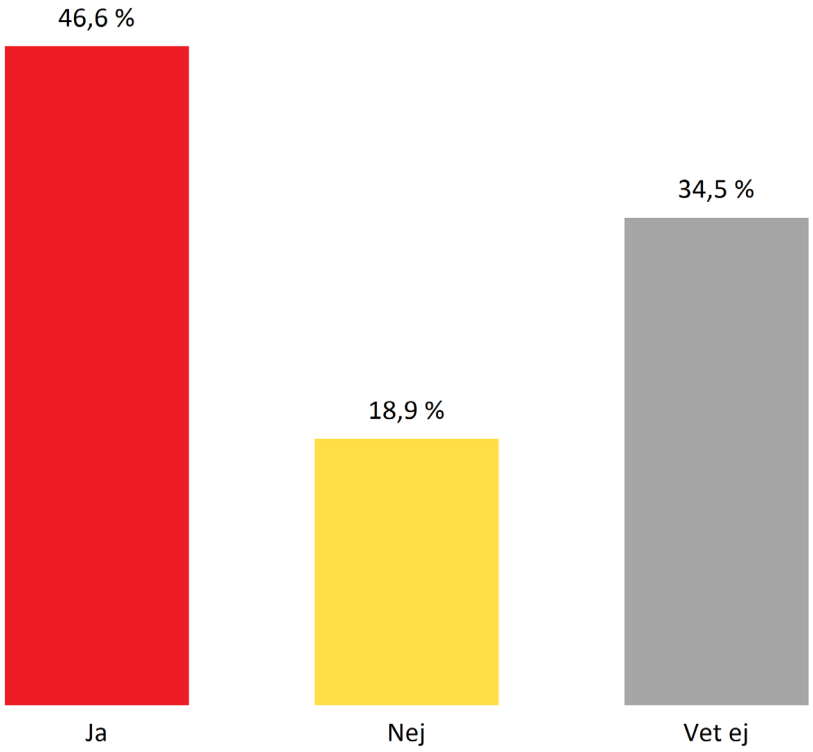
198 svar



Besvären är arbetsrelaterade - skuldror/axlar/armbågar/handleder/händer

Endast de som upplever besvär “sällan” eller oftare redovisas nedan

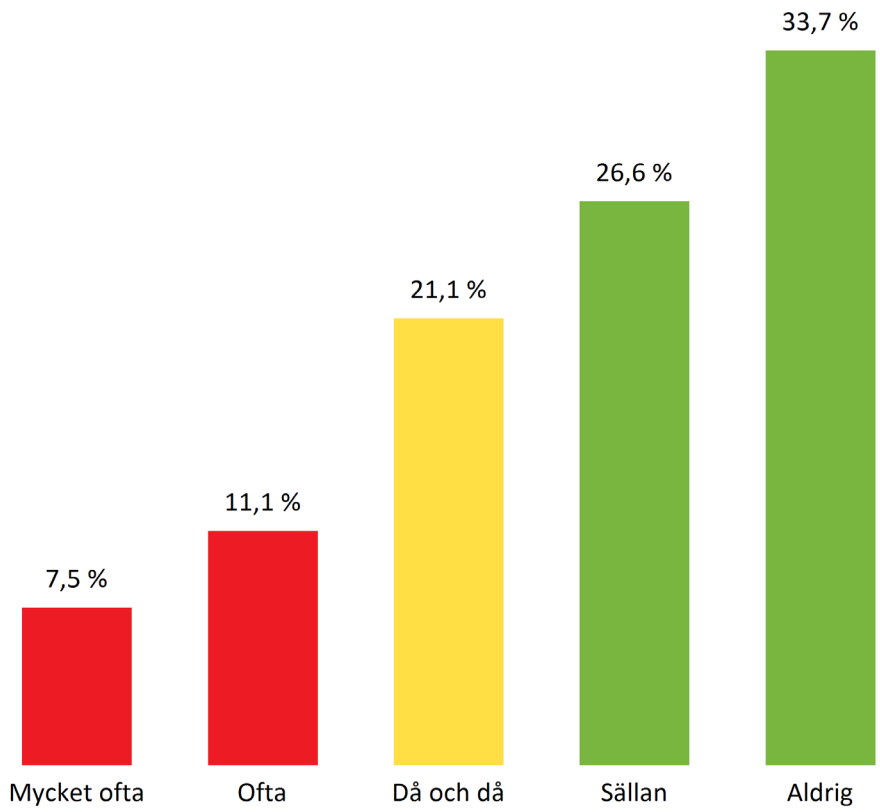
148 svar



Besvär från höfter/knän/fotleder/fötter

Självskattad förekomst

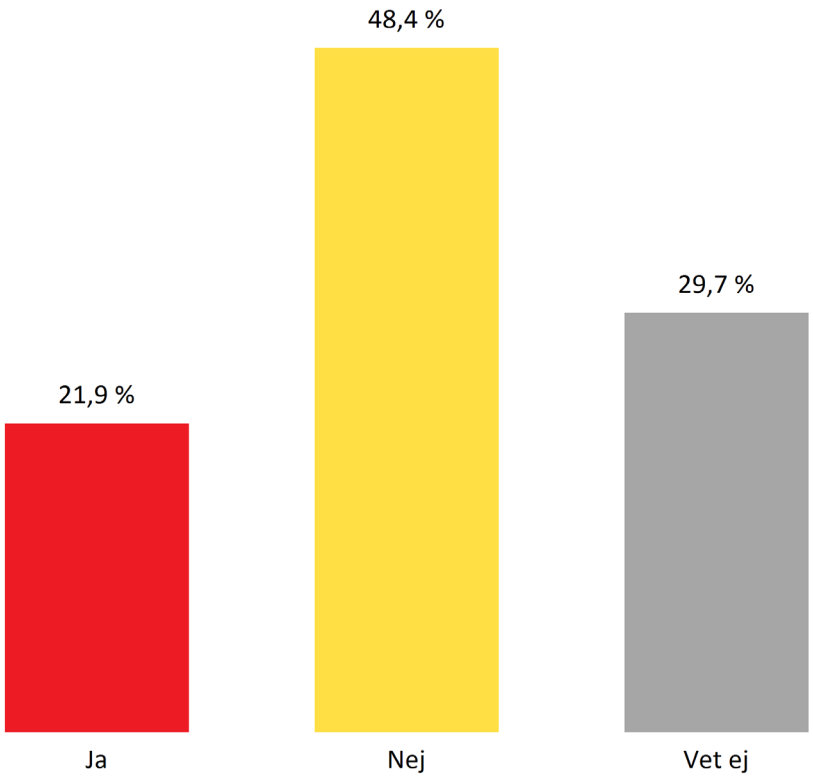
199 svar



Besvären är arbetsrelaterade - höfter/knän/fotleder/fötter

Endast de som upplever besvär “sällan” eller oftare redovisas nedan

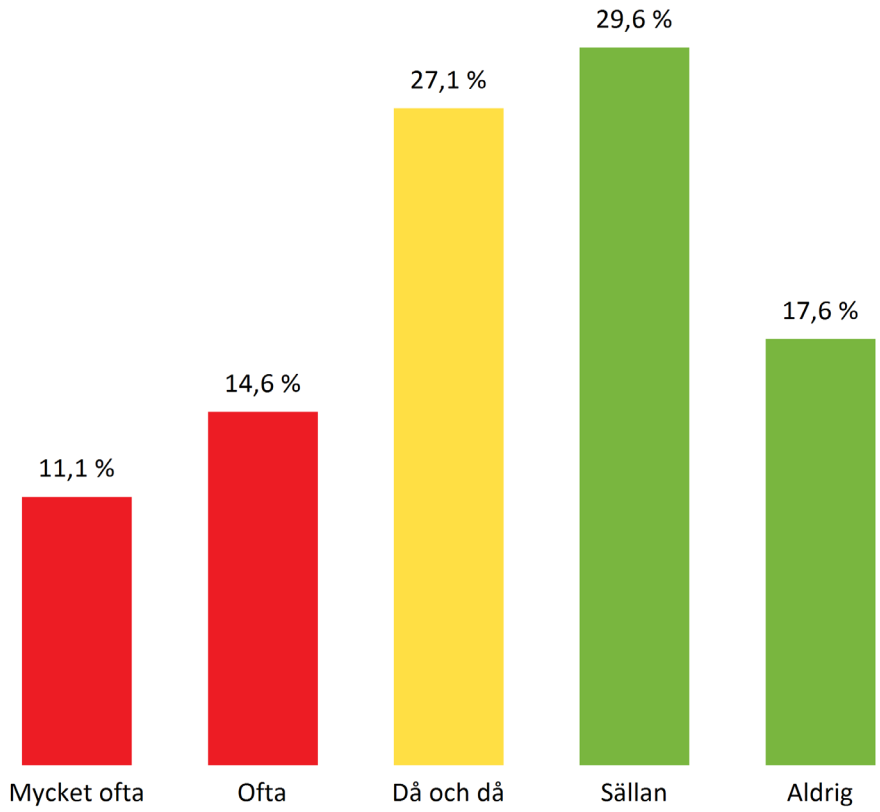
128 svar



Besvär från nacken/ryggen

Självskattad förekomst

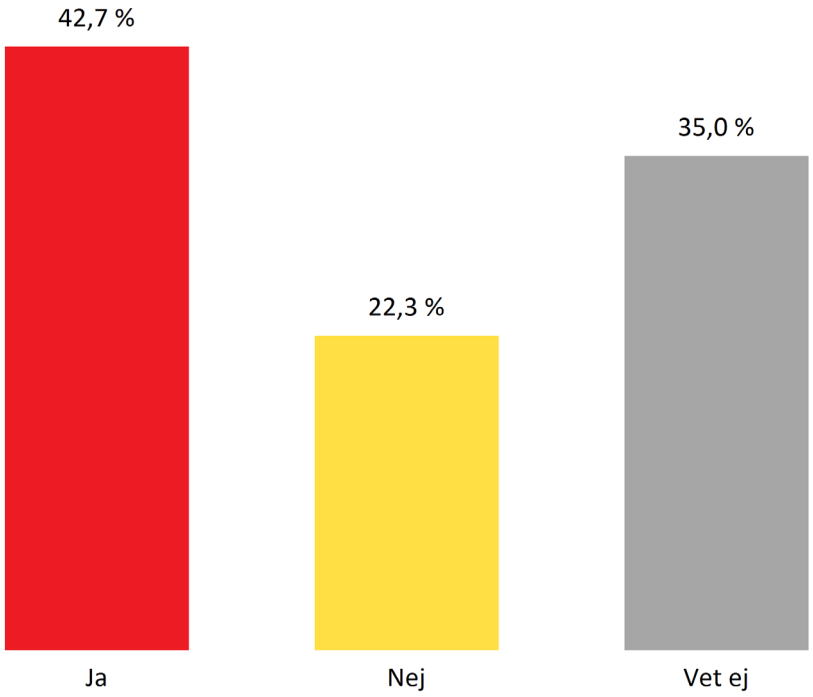
199 svar



Besvären är arbetsrelaterade - nacken/ryggen

Endast de som upplever besvär “sällan” eller oftare redovisas nedan

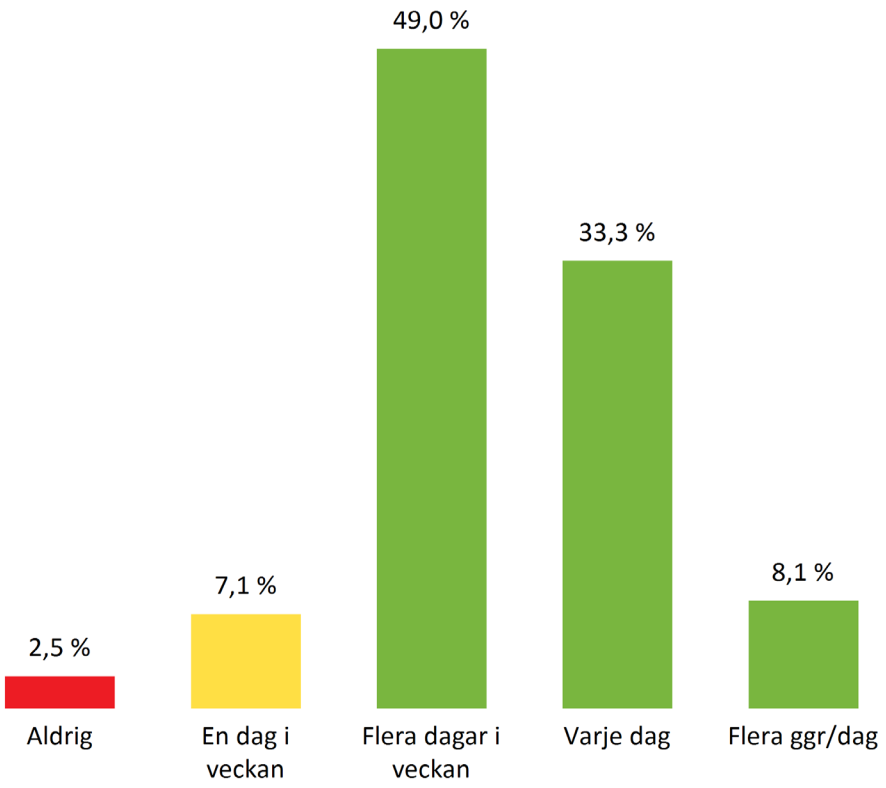
157 svar



Fysiska aktiviteter utöver motion/träning

T. ex. promenerar, cyklar, tar trapporna istället för hissen, trädgårdsarbete

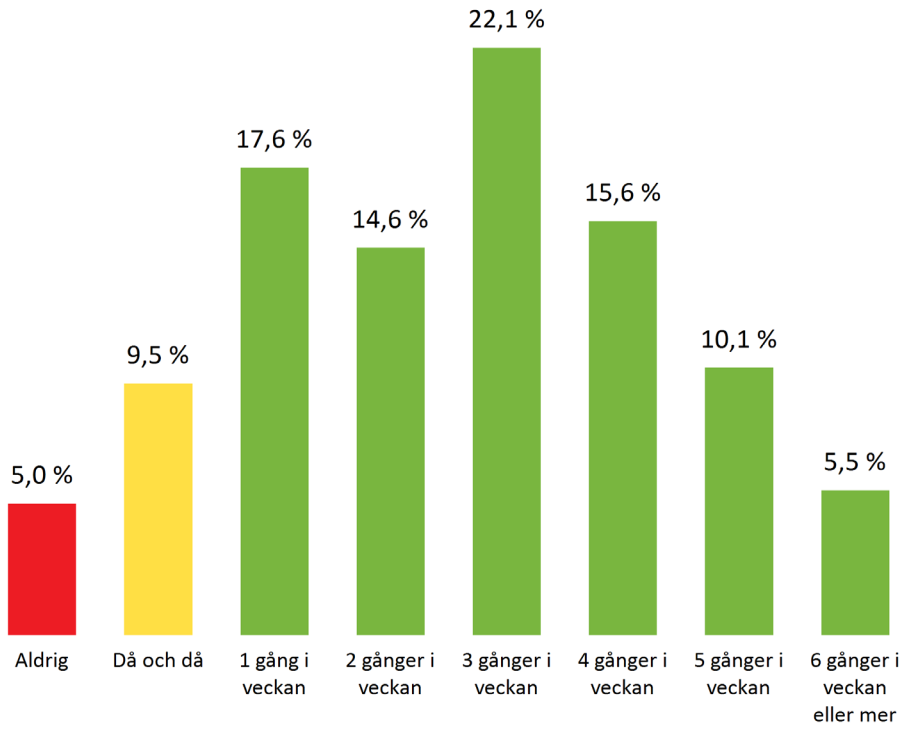
198 svar



Motion/träning

Gånger i veckan

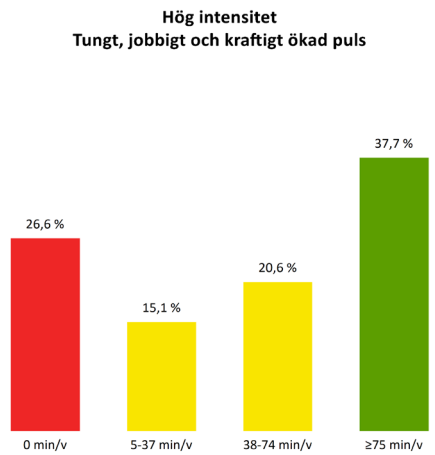
199 svar

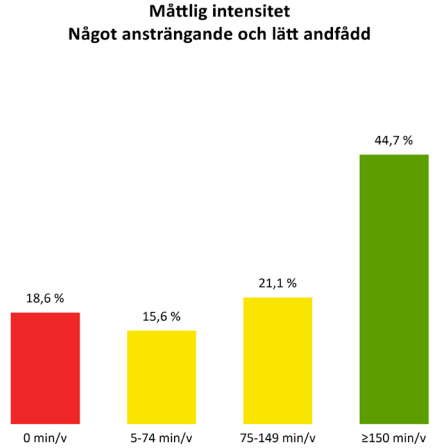


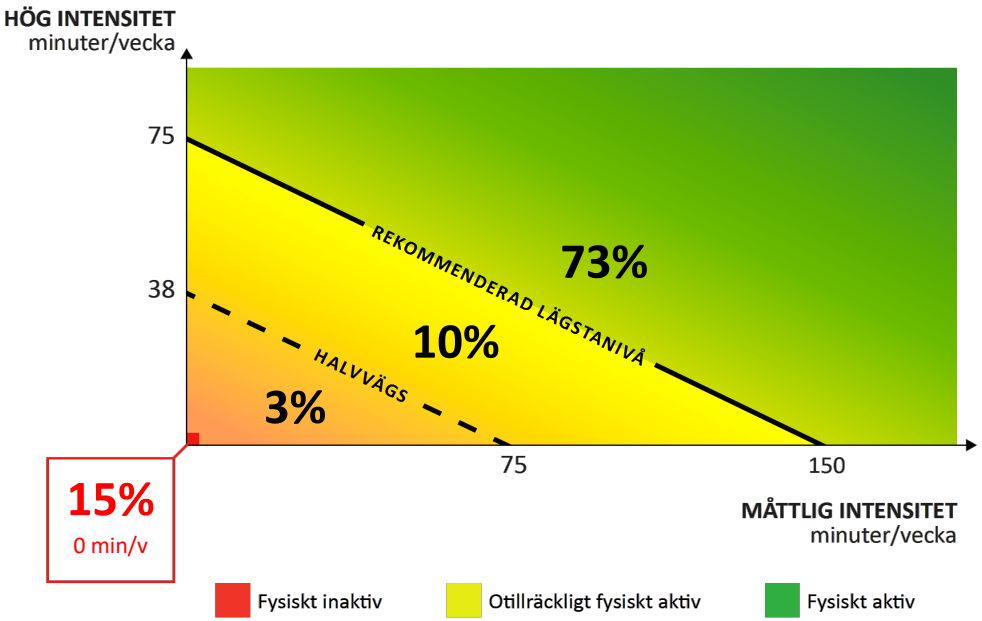
Motion/träning med hög och måttlig intensitet

Minuter per vecka

199 svar







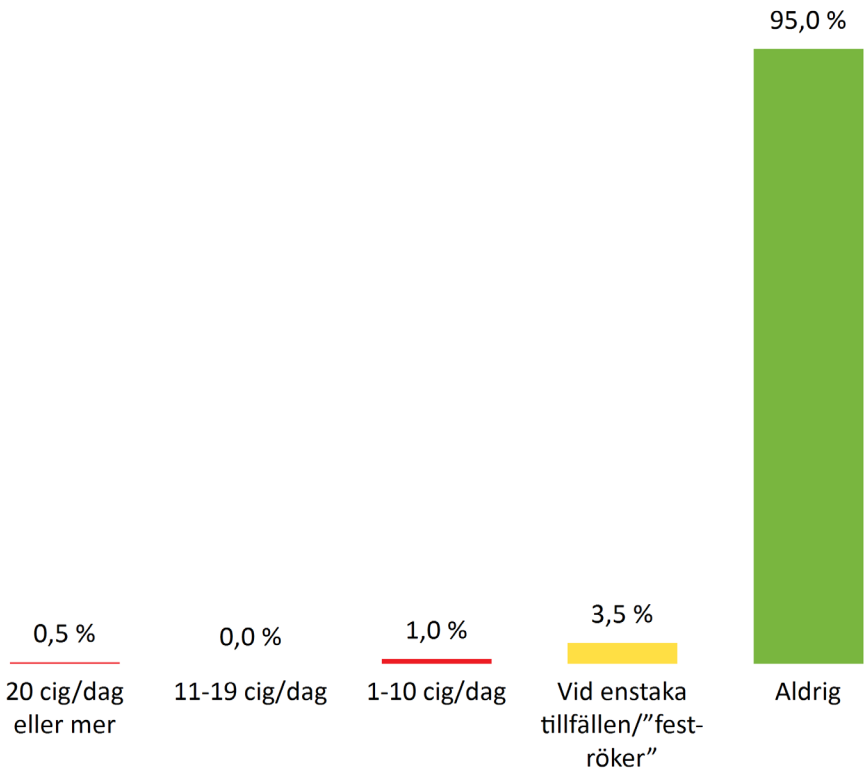
Fysisk aktivitet är en av de viktigaste faktorerna för hälsa och välbefinnande. För att nå hälsoeffekterna rekommenderas du att vara fysiskt aktiv:

- 150 - 300 min/vecka med måttlig intensitet eller
- 75 -150 min/vecka med hög intensitet eller
- genom en kombination av både måttlig och hög intensitet.

Rekommendationerna är framtagna av WHO. I Sverige antagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och Svenska Läkaresällskapet.

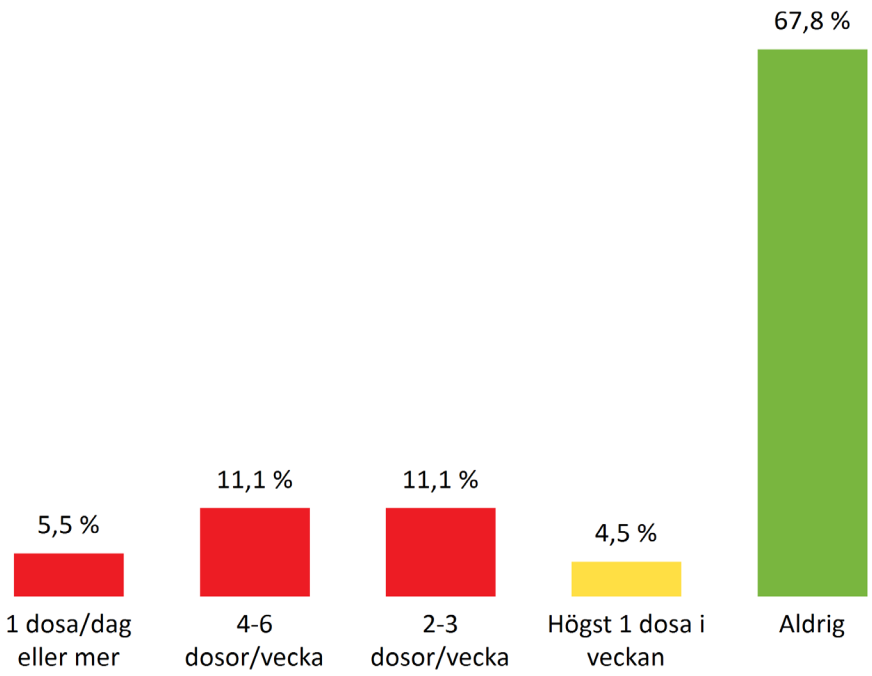
Rökning

199 svar



Snusning

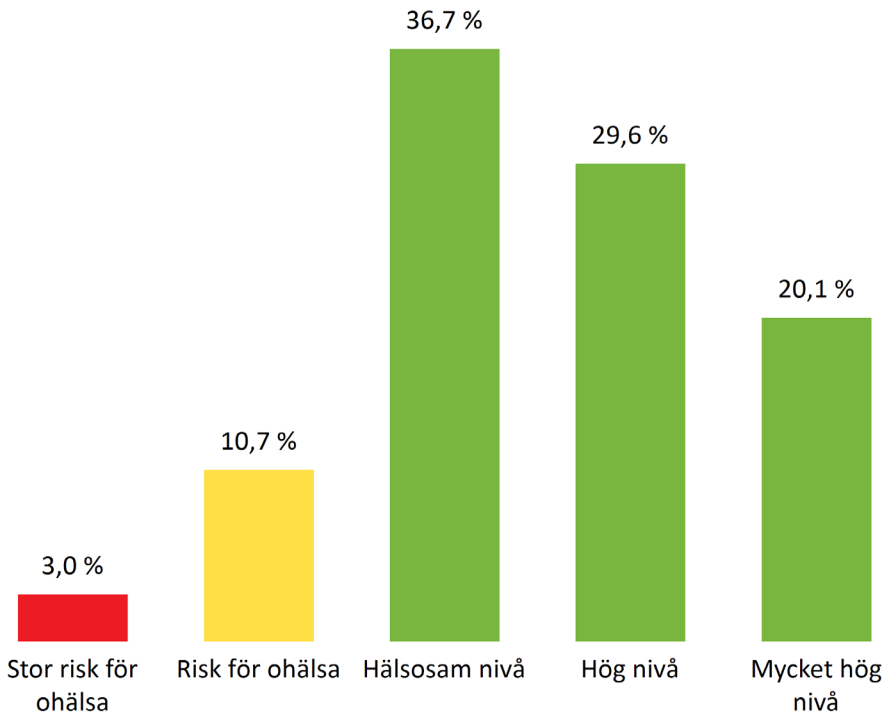
199 svar



Maximal syreupptagning ur ett hälsoperspektiv

(ml/min/kg)

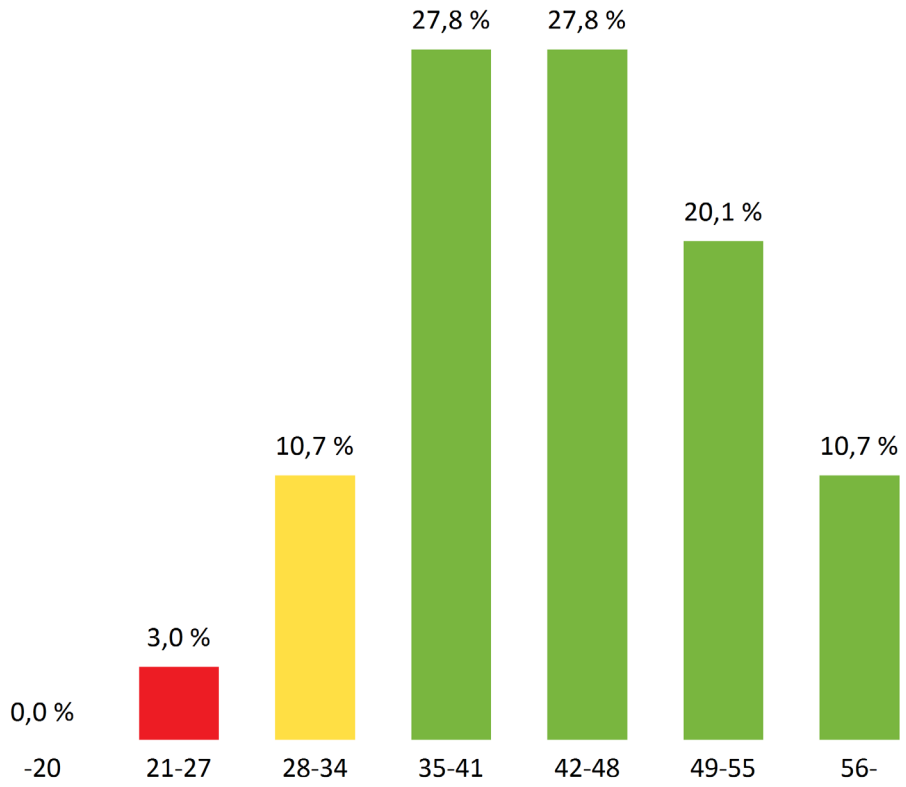
169 svar



Maximal syreupptagning och ork i arbetslivet

(ml/min/kg)

169 svar



< 21 Kan innebära en minskning i arbetsförmåga med 30 % eller mer

21-27 Kan innebära en minskning i arbetsförmåga med 20 % eller mer

28-34 Kan innebära en minskning i arbetsförmåga 10 % eller mer

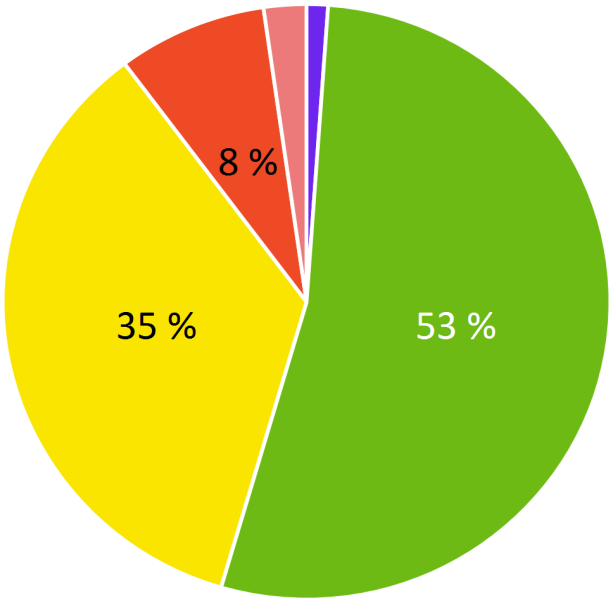
35-41 Önskvärd nivå för stillasittande arbete med rörliga inslag (ex kontorsarbete)

42-48 Önskvärd nivå för rörligt arbete

49-55 Önskvärd nivå för periodvis fysiskt krävande arbete

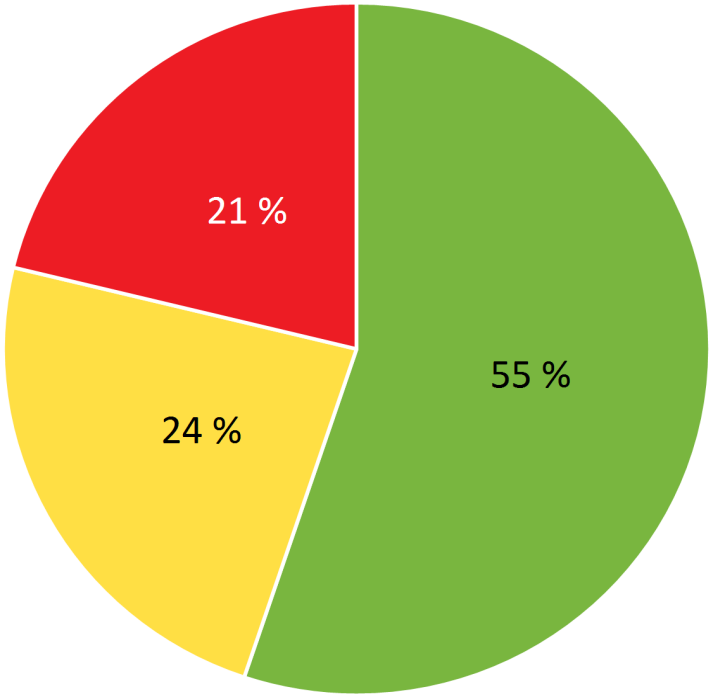
> 55 Önskvärd nivå för periodvis mycket fysiskt krävande arbete (ex brandman)

BMI



	Procent	Antal
Undervikt (mindre än 18,5)	1 %	2
Normalvikt (18,5 - 24,9)	53 %	94
Övervikt (25,0 - 29,9)	35 %	62
Fetma grad 1 (30,0 - 34,9)	8 %	14
Fetma grad 2 (35,0 - 39,9)	2 %	4
Fetma grad 3 (40,0 eller högre)	0 %	0

Midjemått

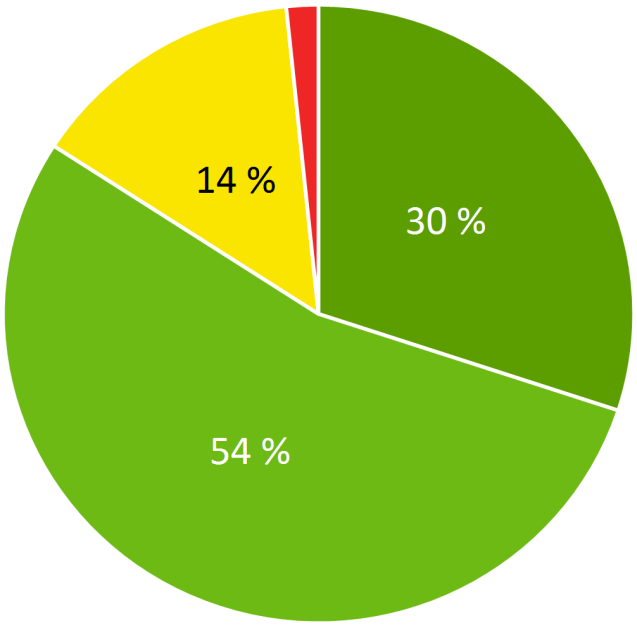


	Procent	Antal
Normalt	55 %	91
Måttligt ökat	24 %	39
Kraftigt ökat	21 %	35

Måttligt ökat midjemått kan innebära en begynnande risk för ohälsa särskilt i kombination av andra riskfaktorer som rökning, stillasittande, fysisk inaktivitet. Risken för ohälsa ökar för varje centimeter.

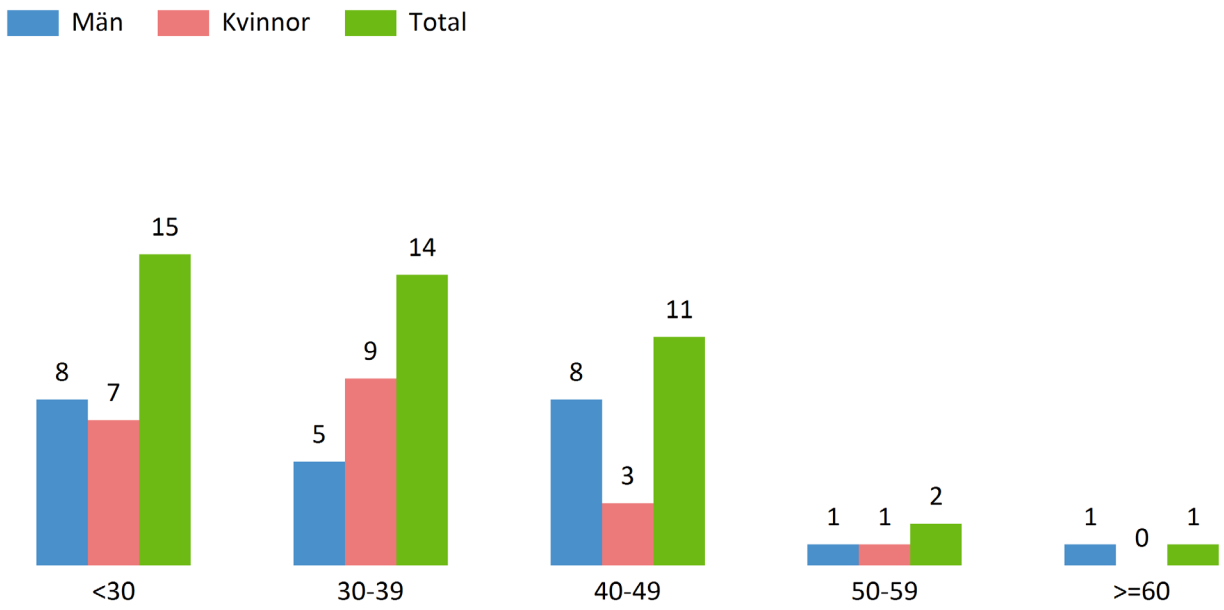
Kraftigt ökat midjemått motsvarar bukfetma och ökar risken för t ex diabetes typ 2, högt blodtryck, stroke/slaganfall samt hjärtkärlsjukdomar.

Uppmätt blodtryck

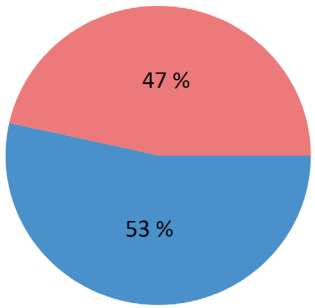


	Procent	Antal
Optimalt	30 %	55
Normalt	54 %	99
Högt grad 1	14 %	26
Högt grad 2	2 %	3

Ålders- och könsfördelning



Medelålder män: 36 år Medelålder kvinnor: 33 år Medelålder: 35 år



Antal män: 23

Antal kvinnor: 20

Totalt: 43