

Hälsokontroller(HK)/Hälsoprofiler(HP)		HK MINI	HK	HK PLUS	HK Måleri+EI	HP	HP MULTI	HP Byggnads	HK/HP
Innehåll	Kommentar	Hälsokontroll MINI tid: 30 min + 30 min	Hälsokontroll tid: 45 min + 30 min	Hälsokontroll PLUS tid: 60 min + 30 min	Hälsokontroll Måleri- och elektrikerförbundet tid: 60 min + 30 min	Hälsoprofil tid: 45 min	Hälsoprofil MULTI tid: 75 min + 30 min	Hälsoprofil Byggnads regler och rekommendationer tid: 90 min + 30 min	Hälsoprofil HK/HP tid: 90 min + 30 min
Besök 1	Besök på mottagningen.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• Hälsodeklaration	Fylls i före besöket.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• Fysiskt möte sjuksköterska	Livsstilssamtal baserat på hälsa och arbetsmiljö	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• Livsstilsdiskussion	Längre livstils-diskussion.					✓	✓	✓	✓
• Konditionstest	Konditionstest på cykel som mäter syreupptagningsförmågan.					✓	✓	✓	✓
• Blodtryck	Kontrolleras för att upptäcka blodtrycksavvikelser, i syfte att förhindra hjärt-kärlsjukdom och njurproblem. Uppblåsbar manschett med tryckmätare fästs runt överarmen.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• Längd, vikt och midjemått	Reder ut förhållandet mellan alla mått och huruvida dessa är bra för hälsan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
• EKG	Mäter hjärtats elektriska aktivitet. Kan upptäcka hjärtsjukdomar eller störningar i hjärtats rytm.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	✓
• Synundersökning	Kan upptäcka synfel. Bokstäver visas på en skärm med allt mindre storlek.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓
• Audiometri	Kan upptäcka hörselskador. Man får lyssna på en serie toner i ett ljudisolerat rum.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓
• Spirometri	Kan upptäcka lungsjukdom. Lungfunktionsundersökning som mäter hur mycket luft man kan blåsa ut och hur snabbt det går.	Som tilläggstjänst vid behov. Rekommenderas för rökare eller personer som arbetar i dammiga miljöer.	Som tilläggstjänst vid behov. Rekommenderas för rökare eller personer som arbetar i dammiga miljöer.	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov. Rekommenderas för rökare eller personer som arbetar i dammiga miljöer.	Som tilläggstjänst vid behov. Rekommenderas för rökare eller personer som arbetar i dammiga miljöer.	✓	Som tilläggstjänst vid behov. Rekommenderas för rökare eller personer som arbetar i dammiga miljöer.
						Som tilläggstjänst vid behov			
• Blodprover Kontroll av blodvärden	Provtagning sker av sjuksköterska, nålstick i arm där en mindre mängd blod samlas upp i provrör.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
B-Leukocyter	Visar antal vita blodkroppar. Skyddar kroppen mot bakterier, parasiter och virus. Ökar vid infektion/inflammation.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
B-Hemoglobin	Visa blodvärdet, och är lågt vid blodbrist (anemi).	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
B-Trombocyter	Har till uppgift att stoppa blödningar. Lågt värde kan ge blåmärken. Ofta innebär ett högt värde ingenting alls. Vid inflammation, infektion eller kroppsskada kan trombocyterna öka tillfälligt.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
B-Erytrocyter	Anger mängden röda blodkroppar. Dessa som med hjälp av hemoglobinet transporterar syre från lungorna till kroppens vävnader.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
(B)Erc-MCV	Anger de röda blodkropparnas genomsnittliga volym, hur stora de är.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
(B)Erc-MCHC	Hemoglobinkoncentration per röd blodkropp, kan visa om man har blodbrist.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
(B)Erc-MCH	Hemoglobinnehållat på röda blodkroppar, kan visa om man har blodbrist.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
B EVF	Anger hur stor del av blodet som består av röda blodkroppar. Förhöjt värde kan tyda på uttorkning, för lågt på blodbrist.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
S-CRP	Ett protein i blodet som ökar vid pågående infektion eller inflammation i kroppen.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
S-Natrium	Viktigt mineralämne för kroppens celler. Kan påvisa hjärtsjukdom, njursjukdom eller om man är uttorkad.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
S-Kalium	Viktigt mineralämne för kroppens celler. Motverkar hjärt-kärlproblem, är viktig för bl.a. energiproduktionen, blodsockret, nerverna, njurarna och musklernas funktion.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
S-ALAT	Enzym som finns i levern, och som ökar vid levercellskada.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
S-gamma-GT	Enzym som finns i levern och ökar vid skador och överkonsumtion av alkohol.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
Pt-eGRF(krea) relativ	Ett mått på njurfunktionen.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
S-Ferritin	Mängden lagrat järn i järndepåerna.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
fP-Triglycerid	Kroppens vanligaste form för att lagra fett och kommer mestadels ifrån den mat vi äter.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
P-Kolesterol	Blodfetter. Kommer från maten man äter samt från egen produktion. Ett högt kolesterolvärde kan vara ärftligt, och kan öka risken för hjärtinfarkt, kärlkramp och stroke.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
fs-HDL-kolesterol	Mäter det "goda" kolesterolet.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
fs-LDL-kolesterol	Mäter det "onda" kolesterolet.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
S-Kreatinin	Mäter njurfunktionen.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
B-HbA1c	Medelblodssockervärdet åtta veckor tillbaka.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
Sköldkörtelprov	För kvinnor över 30 år. Sköldkörteln bildar hormoner som påverkar kroppens funktioner på många olika sätt.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
• Blodprover Kontroll av vitaminer och mineraler	Provtagning sker av sjuksköterska, nålstick i arm där en mindre mängd blod samlas upp i provrör.	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov	Som tilläggstjänst vid behov
• Urinprov	Du får en särskild behållare som du tar med dig på toaletten och kissar i.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
U-Glukos	Blodsockret mäts. En ökad mängd socker kan tyda på diabetes.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
U-Protein	Äggvita i urin som också kallas för albumin. Ett förhöjt värde kan tyda på att njurarna är påverkade.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
PSA	Tas bara på män över 40 år. Mäter värdet av ett ämne som kommer från prostatan. Värdet stiger vid olika sjukdomar i prostata.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
• Avföringsprov	Tas på män och kvinnor över 50 år. Cancerscreening.	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓
• Skriftlig återkoppling	Angående test- och provtagnings-resultat.	✓	✓	✓	✓	Som tilläggstjänst vid behov	✓	✓	✓

