



Et digitalt egenvurderingsverktøy
av livsstil og levevaner.

Litt om oss

- Enforme AS holder til i Innovasjonspark, Stavanger.
- «Min Livsstil» er utviklet i samarbeid med de fremste fagmiljøene i landet.
- Utviklingen har vært støttet av Innovasjon Norge.
- Landets eneste validerte, digitale egenvurderingsmetode av helse og livsstil.

Hensikt med metoden

- Bevisstgjøre deltakeren om egne levevaner – og hvilke endringer som kan gjøres.
- Brukes i oppfølgingssamtaler og veiledning fra kommuner, skoler etc.

Brukergrupper i dag

- Kommunale frisklivssentraler.
- Videregående skoler.
- Ungdomsskoler.

Min Livsstil er tilpasset hver målgruppe.



Frisklivssentralen i Gjerdrum Kommune gir deg her muligheten til å kartlegge egen helse og livsstil. Hensikten er å gi deg økt kunnskap og økt bevissthet rundt dine daglige vaner og helsevalg

I egenvurderingen vil du besvare 23 spørsmål om blant annet kosthold, søvn, nikotin og aktivitet. Det tar ca. 15 minutter å besvare spørsmålene.

Underveis i kartleggingen har du mulighet til å gå tilbake til tidligere besvarte spørsmål hvis du ønsker å korrigere svar. Hvis du avbryter kartleggingen underveis, kan du logge deg inn på nytt med samme passord, men du må da starte fra begynnelsen igjen.

Umiddelbart etter at du har gjennomført kartleggingen, får du opp en personlig rapport på skjermen som er basert på det du har svart. Rapporten er din egen og det er kun du som har tilgang til den. En forutsetning for at du skal ha nytte av tilbakemeldingene er at du svarer så oppriktig og ærlig som mulig på alle spørsmålene. Rapporten kan du lese på skjerm, printe ut og sende til deg selv på e-post.

For å starte egenkartleggingen, kan du nå skrive inn passordet du har fått.

Lykke til!

Språk er satt til **Norsk**

Change to English

Skriv inn ditt passord

Start testen

Hvor mange måltider og mellommåltider spiser du per dag?

Inkluder både hovedmåltider (frokost, lunsj, middag) samt kvelds og mellommåltider. Et mellommåltid kan for eksempel bestå av grønnsaker, frukt, nøtteblanding, yoghurt, knekkebrød eller liknende. Søtsaker, chips, søte bakverk og is skal ikke regnes med her.

1	2	3
3-4	4	5-6

Hvor mange dager i uken spiser du frokost?

Frokost er et måltid du spiser mellom kl. 06.00-09.00 i ukedagene, alternativt innen 1-2 timer etter at du har stått opp. Inkluder både hverdager og helg. Eksempler på frokost er kornblanding, brød/knekkebrød, grøt, yoghurt, frukt/smoothie.

0-1	2-3	4
5	6	7

☐ Jeg kan ikke trene av medisinske årsaker.

Enkelte kan ikke trene fordi de har store fysiske utfordringer eller begrensninger. Dette kan skyldes skader, sykdommer eller medisinske behandlinger.

Hvor mange ganger trener du vanligvis per uke?

En treningsøkt skal vare i minst 20 minutter og ha over middels intensitet (hvor du blir andpusten og svett). Deltar du aktivt i kroppøvingstimen slik at du blir andpusten og svett, skal det telles med. Intensive treninger som varer 1,5 timer eller lenger teller som to økter.

0

0-1

1

2

3

4-6

Hvor mange dager i uken er du hverdagsaktiv i minimum 30 minutter?

Hverdagsaktiviteten inkluderer egen transport som å sykle eller gå til skole, venner eller andre gjøremål. Aktiviteten skal være slik at du får litt pulsøkning i løpet av den tiden du utfører den. Eksempelvis opplever du det når du sykler et godt stykke – men ikke når du rusler til bussen. Andre aktiviteter som gir noe økt puls kan også regnes med. Aktiviteten per dag kan deles opp i mindre intervaller som f.eks. 10+10+10 minutter. Du skal ikke ta med treningen du ble spurt om i forrige spørsmål.

0

1-2

3-4

5

6

7



Kosthold

Aktivitet

Nikotin

Søvn

Psykisk helse

Andre forhold

Hvor ofte opplever du å få nok søvn? (dg/mnd.)

Søvnbehov er individuelt. Med nok søvn menes at du i løpet av dagen stort sett kjenner deg våken og opplagt. Du har energi til oppgaver som krever konsentrasjon og har fysisk og mental tilstedeværelse på jobb og i fritiden. Bruk siste måneden som referanse.

0-3dg/mnd

4-10dg/mnd

11-15dg/mnd

16-20dg/mnd

21-26dg/mnd

27-30dg/mnd



Kosthold

Aktivitet

Nikotin

Søvn

Psykisk helse

Andre forhold

Jeg er fornøyd med hvordan jeg har det for tiden.

Ta stilling til denne påstanden om hvordan du trives og har det med deg selv for tiden med hjelp av svaralternativene.

Nesten aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor ofte har du vært trist eller bekymret den siste tiden?

Tenk gjennom om du i de siste månedene har vært mye trist, hatt stadige humørsvingninger, problemer med å sove eller spesielle bekymringer som handler om jobb, sosiale relasjoner, familie eller andre forhold.

Nesten hele tiden

Ofte (mer enn 50%)

Av og til

Sjelden



Her er dine resultater basert på
fått en fargescore. Rødt er dårlig
med tekst som gir faktaopplysning
nest siste side finner du to figu

Send rapport



E-post adresse

sigurd.vik@enforme.no



Send

Lukk

KOSTHOLD

Hvor mange måltider og mellommåltider spiser du per dag?

1

2

3

3-4

4

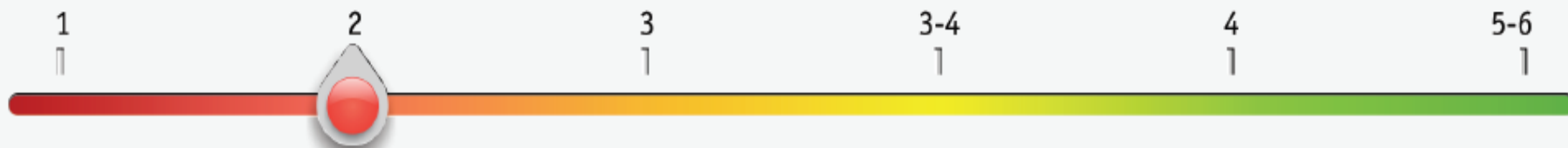
5-6



Du er nøye med å spise jevnlig og opprettholder sannsynligvis et blodsukternivå uten for store svingninger. Det er viktig at maten du spiser er fornuftig sammensatt med tilstrekkelig fiber, mye grønnsaker, sunt fett og ikke mer energi enn du trenger. På aktive dager kan du med fordel legge til et lite mellommåltid, f.eks. brød/knekkebrød, frukt, en håndfull nøtter, en gulrot eller litt yoghurt. [Lær mer om god måltidsrytme her.](#)

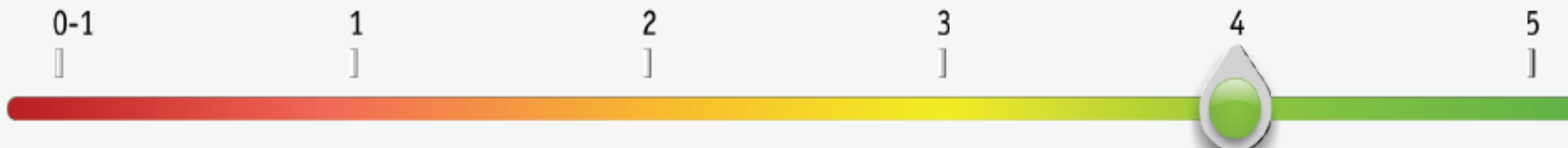
Hvor mange dager i uken spiser du frokost?

Hvor mange måltider og mellommåltider spiser du per dag?



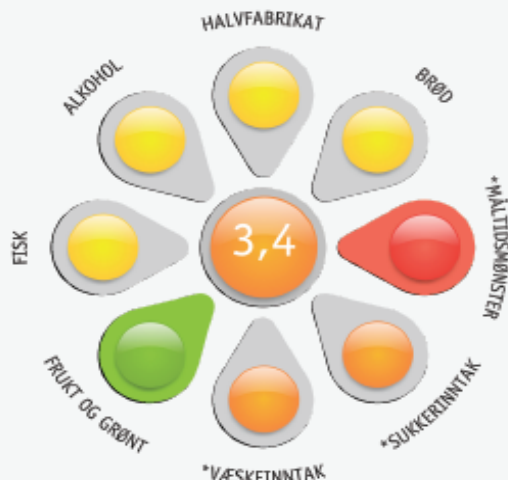
Med kun to måltider om dagen vil det være vanskelig få i seg nok og riktig næring. Dette går ut over konsentrasjon og ytelse, du kan kjenne deg uopplagt og ofte ha lyst på noe søtt. Det anbefales at du fordeler maten din over minst tre måltider. Ideelt sett bør det maksimalt gå tre-fire timer mellom hver gang du spiser. Dette vil bidra til jevnere blodsukker og gjøre det lettere å holde vekten stabil. [Lær mer om god måltidsrytme her.](#)

Hvor mange porsjoner grønnsaker/salat/bær/frukt spiser du hver dag (én porsjon=en håndf...



Med ditt inntak på 4 porsjoner per dag oppfyller du nesten Helsedirektoratets anbefalinger på fem om dagen. Halvparten bør bestå av grønnsaker, og resten av frukt og bær. Det er viktig med variasjon i både sorter og farger. [Se en av landets fremste kokker gi deg flotte videotips om bruk av grønnsaker.](#)

OVERSIKT KOSTHOLD



Du har scoret deg selv slik at din gjennomsnittsverdi av alle kostholds spørsmål er 3,4 (på en skala fra 1-6). Dette betyr at du har et forbedringspotensial. De uthevede områdene i figuren viser hva du er best på og hvor du har størst utfordring. Gå tilbake til aktuelle spørsmål og les rådene som gis i tilbakemeldingene. Vurder hvilke endringer i kostholdet ditt som du enkelt kan gjennomføre med en gang.

* Væskeinntak = kaffe + vann

* Måltidsmønster = frokost + antall måltider

* Sukkerinntak = søtsaker + sukkerholdig drikke

DIN OPPSUMMERING

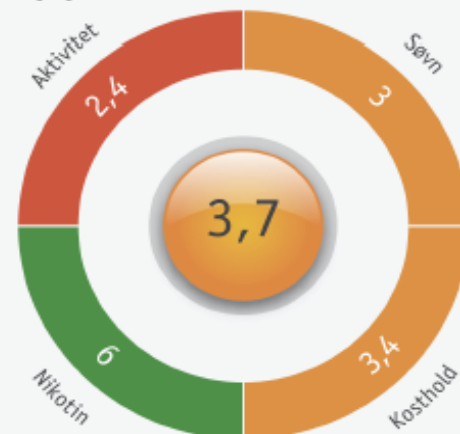
Du har en del forbedringsområder når det gjelder matvanene dine. Kostholdsfiguren viser hvilke områder du bør fokusere mest på. Mindre endringer vil gi deg et bedre og mer balansert kosthold.

Du beveger deg lite og defineres som inaktiv. Å gå fra å være inaktiv til litt aktiv er noe av det viktigste for helsen din. I tillegg gir det deg bedre form, bedre selvfølelse og mer glede.

Det er flott at du hverken snuser eller røyker!

Du får ikke alltid nok søvn til å føle deg våken og opplagt. God nattesøvn er en forutsetning for å yte godt, både på jobb og i fritid. Vurder om du kan legge deg noe tidligere og avslutte skjermaktiviteter i god tid før du legger deg.

Du har i sum en score på 3,7. Dette viser at du har en del forbedringsområder når det gjelder egne valg og livsstilsvaner.



Takk for at du gjennomførte kartleggingen.

Du har nå lest igjennom rapporten som viser dine livsstilsvaner basert på egne vurderinger. En rapport som dette treffer sjelden 100 %, men den gir likevel en god pekepinn på hvilke valg du tar når det gjelder egen helse og livsstil.

Det er flott at du har deltatt i undersøkelsen, og som mange av oss har du kanskje fått noen «aha-opplevelser» og blitt bevisstgjort på viktige forhold om egen helse.

Om du ønsker det, kan du også sende din personlige rapport til oss etter avtale. Dermed har vi et godt utgangspunkt for en samtale.

Under finner du lenker til nettsider som kan være aktuelle på Askim kommune sin nettside, vår facebookside og til andre aktuelle aktører:

[Frisklivssentralen – veiledning i endring av levevaner](#)

[Frisklivssentralen på Facebook](#)

[Lag og foreninger i Askim kommune](#)

[Stolpejakt i Askim](#)

[Aktiv på dagtid](#)

[Fysisk aktivitet og trening](#)

[Turkart over Østfold](#)
[Turforslag](#)

[Slutta – din røykeslutt](#)

[Kostverktøyet](#)

Hva nå?

- Det bør utvikles en egen løsning for den eldste brukergruppen.
- Utviklingen kan gjøres i samarbeid med kommuner, Pensjonistforbund m.fl.

Ta hys!

Kontaktinformasjon



Daglig leder: Sigurd Vik

sigurd.vik@enforme.no

Tlf. 92 62 92 00