

Sund i mål

en anderledes sundhedsmåling



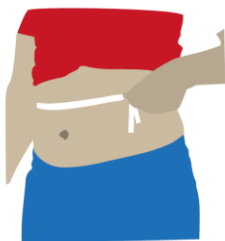
Sund i mål

er en anderledes sundhedsmåling. Den er målrettet borgere med kognitive og fysiske funktionsnedsættelser, og giver indblik i egen sundhed.

5 hovedområder

Sund i mål er opdelt i 5 hovedområder:

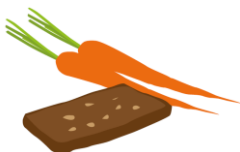
Faktuelle målinger som blodtryk, BMI, taljemål og blodsukker.



Spørgsmål om motion og bevægelse



Spørgsmål om mad og drikke



Spørgsmål om rygning, alkohol og medicin



Afsluttende spørgsmål om trivsel



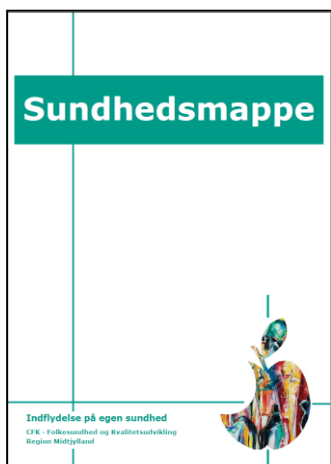
Til hvert spørgsmål er der svarmuligheder og en illustration, der underbygger emnet.

Det har ingen praktisk betydning for målingen, hvis man springer et par spørgsmål over. Man kan sagtens fortsætte med at svare på de næste spørgsmål.



Efter målingen

Når målingen er afsluttet, fremkommer et visuelt billede af, hvor borgeren befinder sig sundhedsmæssigt indenfor de enkelte kategorier. Det vises ved et speedometer, som enten viser grønt, gult eller rødt. Dette er borgerens samlede profil.



Til **Sund i mål** hører en personlig sundhedsmappe. I sundhedsmappen findes viden om sundhed og gode idéer til at forbedre egen sundhed. I sundhedsmappen kan borgeren indsætte sin profil. Sammen med personale eller anden kontaktperson kan borgeren lave en handleplan indenfor netop det område, som den enkelte ønsker forbedringer i.

Når målingen gentages, vil der automatisk komme en sammenligning med tidligere måling i den nye profil.

Sund i mål er webbaseret. Derfor kan sundhedsmålingen foretages hvor som helst, der er internetforbindelse.





Kontaktinformation

Er du interesseret i at vide mere om **Sund i mål**, pris og proces er du velkommen til at kontakte:

René Buch Nielsen: rene.nielsen@stab.rm.dk, 78 41 40 76

Ghita Ølsgaard: ghita.oelsgaard@stab.rm.dk, 78 41 40 58

Vi kommer også gerne ud og fortæller mere og fremviser **Sund i mål**

Sund i mål