



FREDENSBORG  
KOMMUNE

# SUNDHED OG TRIVSEL

TEST DIN SUNDHED  
OG PLANLÆG DIN EGEN  
SUNDHEDSAFTALE FOR NÆSTE ÅR



Det er godt at spise varieret og fedtfattig, at bevæge sig i mindst 30 minutter om dagen, at få en god nattesøvn, at have kontakt til andre mennesker, at have trygge rammer, for at vi oplever at have et godt liv.

Men, efterlever du de gode råd, eller er der noget, der forhindrer dig i at ændre vaner?

Hvis du har lyst til at teste dig selv og dine vaner, så sæt et kryds ved ja eller nej i følgende udsagn, og se, om der er noget, som du bør ændre.

### Får du nok at spise?

1. Spiser du mindst tre måltider dagligt?  
Ja  Nej
2. Spiser du mere end 4 halve skiver brød dagligt?  
Ja  Nej
3. Spiser du mere end 2 kartofler til den varme mad?  
Ja  Nej
4. Spiser du frugt, eller drikker du frugtjuice mindst seks gange om ugen?  
Ja  Nej
5. Drikker du mindst 2 glas mælk/surmælk pr. dag?  
Ja  Nej
6. Spiser du kål, spinat og broccoli mindst seks gange om ugen?  
Ja  Nej
7. Spiser du fisk til den varme mad mindst to gange om ugen?  
Ja  Nej
8. Spiser du fed fisk som pålæg mindst tre gange om ugen?  
Ja  Nej
9. Spiser du en multi-vitamin-mineraltablet hver dag?  
Ja  Nej
10. Drikker du i alt 1½ liter væske pr. dag?  
Ja  Nej

1

Spørgsmålene fortsætter på næste side.

---

<sup>1</sup> Kostskema til ældre, Fødevarerdirektoratet, marts 2000.

## Trives du i hverdagen?

1. Motionerer du gennemsnitlig en halv time hver dag?  
Ja \_ Nej \_
2. Sover du godt uden sovemidler?  
Ja \_ Nej \_
3. Har du tilpas kontakt til andre mennesker?  
Ja \_ Nej \_
4. Føler du dig tryk i din bolig?  
Ja \_ Nej \_
5. Trives du i hverdagen?  
Ja \_ Nej \_

Hvis du har svaret ja til alle spørgsmål, følger du de fleste gode råd om, hvordan du selv skaber rammerne for en sund livsstil.

Hvis du har svaret nej til et eller flere spørgsmål:

Har du lyst til at ændre vaner?

Ja \_ Nej \_

(Svarer du nej)

Hvad forhindrer dig i at skifte vaner?

Hvad vil du miste, ved at skifte vaner?

(Svarer du ja)

Hvad kunne du tænke dig at ændre?

Hvad vil du få ud af skifte vaner?

Gå videre til næste side.

## Din egen sundhedsaftale - Hvad skal der ske?

Indenfor det næste år, vil jeg...

---

---

---

---

---

---

Hvem er ansvarlig for at det sker?

---

---

---

---

Du er velkommen til at indvie forebyggelseskoordinator i din egen sundhedsaftale. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg tlf. 7256 2357

Humlebæk tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal, tlf. 7256 2577

Vi træffes:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14

torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

**Fredensborg Kommune**  
**Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal**  
**Tlf. 7256 5000**

Foto: Heidi Niemeier