

Inntaksskjema for livsstilsveiledning

Versjon 1.1 © Norsk Helsekole. Oppdatert 28.06.2023

Introduksjon

1. Dette skjemaet inneholder opplysninger som er viktige for din veileder å kjenne til for å kunne gi helhetlig og effektiv veiledning. Ved å fylle ut skjemaet og returnere det før din første samtale vil du spare tid og penger, siden samtalen da blir mer målrettet (ellers må veilederen starte samtalen med å fylle ut skjemaet sammen med deg).
2. Skjemaet og opplysningene vil bli behandlet og oppbevart i henhold til Personopplysningsloven og GDPR-forskriften. Når et veiledningsforløp er over kan du be om at opplysningene blir slettet og skjemaet tilbakelevert eller makulert.

Personopplysninger

Fornavn		Etternavn	
E-post		Mobiltelefon	
Adresse		Postnr/sted	
Fødselsdato		Høyde (cm)	
Alder (år)		Vekt (kg)	
Kjønn	<input type="checkbox"/> Kvinne <input type="checkbox"/> Mann <input type="checkbox"/> Annet	Familie	<input type="checkbox"/> Singel <input type="checkbox"/> Partner <input type="checkbox"/> Barn
Yrkesliv	<input type="checkbox"/> I arbeid <input type="checkbox"/> Sykmeldt <input type="checkbox"/> Pensjonert <input type="checkbox"/> Student <input type="checkbox"/> Annet (beskriv)		

Helseopplysninger

Har du nåværende sykdom eller helseproblemer? Beskriv kort hver tilstand og eventuell medisinering.

Har du kroniske tilstander som diabetes, høyt blodtrykk eller kolesterol?

Har du allergier eller intoleranser?

Har du psykiske helseproblemer som angst, depresjon eller spiseforstyrrelser?

Har du symptomer, begrensninger, tidligere skader eller annet som kan påvirke livsstilsendringene?

Er det annen relevant informasjon om din helsetilstand?

Har du konsultert helsepersonell angående din nåværende livsstil og eventuelle endringer?

Hvor lenge siden tok du forrige generelle helsesjekk hos legen? (måneder/år)

Vennligst svar kort på følgende spørsmål:

Arbeid eller hovedaktivitet

Hvordan tilbringer du det meste av dagen? Sitter du ved pc, er du utendørs etc. Trives du i det miljøet?
Hvor mange timer er du i aktivitet? Kan du bestemme din egen rytme og tempo? Har du pauser?

Kosthold og ernæring

Har du et planlagt kosthold eller mer tilfeldig? Har du noen dietter eller regler for hva du kan eller ikke kan spise?
Hvor ofte og når spiser du? Hva spiser og drikker du mye av? Er det noe av kostholdet du ser som en uvane?

Fysisk aktivitet

Hvor ofte bruker du kroppen, og hva slags aktivitet gjør du da? Tar du slik at du blir andpusten eller sliten i musklene?
Føler du at kroppen vanligvis fungerer problemfritt på det nivået du ønsker? Har du noen smerter eller andre plager?

Søvnkvalitet

Hvor mange timer sover du hver natt? Når legger du deg og når står du opp? Føler du deg utvilt når du våkner?
Gleder du deg til å legge deg? Har du med deg bok, telefon, arbeid eller annet i sengen? Hva med mat eller drikke?

Stress og stressmestring

Hva er de vanligste stressfaktorene i livet ditt? Hvordan håndterer du dem? Føler du at du har kontroll?
Hvordan er humøret ditt vanligvis? Er du fokusert eller lett distraheret? Blir du sint eller oppfarende av og til?

Stimulerende midler

Røyker du? I så fall hvor mye? Hvor mye kaffe, energidrikk og andre koffeinkilder bruker du per dag?
Hvor mange enheter alkohol per dag? (15cl vin, 0,33l øl, 4cl sprit). Andre rusmidler eller stimulerende midler?

Sosial kontakt

Har du jevnlig og positiv kontakt med venner og familie? Deltar du i andre grupper eller nettverk?
Hvilke sosiale aktiviteter liker du? Hvordan opplever du balansen mellom alenetid og samvær eller kontakt med andre?

Livsstilsendring

Hva er den viktigste endringen du ser for deg akkurat nå? Er dette noe som skal fjernes eller legges til i livet ditt?
Hvor lenge har du hatt dette ønsket om endring?

Endringserfaringer

Har du forsøkt å få til denne endringen tidligere? Hvor mange ganger og på hvilke måter?

Hindringer og utfordringer

Hva har eventuelt stoppet deg ved tidligere endringsforsøk? Hvilke utfordringer kan gi deg motstand denne gangen?

Ressurser og styrker

Hva tenker du er de viktigste faktorene du allerede har som vil gjøre at du lykkes med endringen?

Veiledning

På hvilken måte tenker du at samtaler med en livsstilsveileder vil bidra til en vellykket endring?

Takk for informasjonen. Vi snakkes!