



Welstand Paspoort

Naam: _____

Van: _____

Groep se naam: _____

JOU Gesondheid is JOU Rykdom!



Gesondheidstatus	Vordering Met My Gesondheidsdoelwitte			
	Begindatum	Herhaaldatum	Herhaaldatum	Herhaaldatum
	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
Bloeddruk (mmHg)				
Gesonde Gewig (BMI = kg/m ²)				
Middelgyf Grootte (cm)				
Fisiese Aktiwiteit (minute per week)				
Rook/Tabak-gebruik (sigarette per dag)				
Alkoholgebruik (drankies per dag)				
Gesonde Eetwyses Telling (14-70)				
Slaapgesondheid (ure per nag)				
Ewekansige (nie- vastende) bloedsuiker (mmol/l)				
Bloedcholesterol (mmol/l)				
Notas oor my gesondheidsdoelwitte:				

GESONDHEIDSRISIKO-AREAS

RISIKO FAKTORE	HOË RISIKO	MATIGE RISIKO	LAE RISIKO
			
Bloeddruk (mmHg)	Jou bloeddruk is 'n ernstige gesondheidsrisikofaktor. Spreek asb. 'n gesondheidswerker. (meer as 180/110mmHg)	Jou bloeddruk is hoër as wat dit behoort te wees. Spreek asb. 'n gesondheidswerker. (tussen 160/100 en 180/110 mmHg)	Jou bloeddruk is binne normale perke. (minder/gelyk aan 140/90 mmHg)
Gesonde Gewig (BMI = kg/m ²)	Ondergewig (BMI minder as 19) OF Vetsugtig (BMI meer as 30)	Oorgewig (BMI tussen 25–29.9)	Jy handhaaf 'n gesonde gewig. (BMI tussen 20–24.9)
Middelgyf Grootte (cm)	Jou middelgyf grootte is 'n ernstige gesondheidsrisiko. (Vroue: meer as 88cm) (Mans: meer as 102cm)	Jou middelgyf grootte is 'n gesondheidsrisiko. (Vroue: 80–88 cm) (Mans: 94–102 cm)	Jou middelgyf grootte is binne die gesonde perke. (Vroue: minder 80cm) (Mans: minder 94cm)
Fisiese Aktiwiteit (minute per week)	0-30 min per week Gebrek aan enige fisiese aktiwiteit is 'n risiko vir jou gesondheid; probeer om minder stil te sit en meer te beweeg.	30-150 min per week 'n Mate van fisiese aktiwiteit is beter as geen, maar probeer om te mik vir 30 minute op die meeste dae.	Meer as 150 min per week Welgedaan! Jy doen matige tot kragtige fisiese aktiwiteit vir 150 minute of langer.
Rook/Tabak-gebruik (sigarette per dag)	Enige rokery en/of tabakgebruik.	Om rook en/of tabakgebruik te verminder of daarmee op te hou.	Rook nie of gebruik nie tabak nie.
Alkoholgebruik (drankies per dag)	3 of meer drankies per dag plaas jou gesondheid in gevaar.	Tussen 1–2 drankies per dag word beskou as 'n matige gesondheidsrisiko.	Geen alkohol of minder as 1 drankie per dag word beskou as 'n lae gesondheidsrisiko.
Gesonde Eetwyses Telling (14–70)	Minder as 42 punte Dit is tyd om 'n verandering te maak vir gesonder koskeuses.	43–56 punte Jy maak 'n paar gesonde koskeuses, maar jy kan beter doen.	57–70 punte Welgedaan! Jy maak meestal gesonde koskeuses.
Slaapgesondheid (ure per nag)	Minder as 6 uur per nag gehalteslaap plaas jou gesondheid in gevaar.	Tenminste 6 ure per nag gehalteslaap is beter.	Tussen 7 – 9 ure per nag gehalteslaap is voordelig vir jou gesondheid.
Ewekansige (nie- vastende) bloedsuiker (mmol/l)	As jou ewekansige bloedsuiker meer as 11.1 is, toets dit weer. Indien dit steeds meer as 11.1 is, spreek 'n gesondheidswerker.	As jou ewekansige bloedsuiker meer as 8.9 is, vermeerder gesonde koskeuses en gereelde oefening. Indien dit steeds meer as 8.9 is, spreek 'n gesondheidswerker.	Indien jou ewekansige bloedsuiker tussen 4.4–8.9 is, is dit binne die aanvaarbare perke, maar dit moet jaarliks gemonitor word.
Bloedcholesterol (mmol/l)	Indien jou cholesterol meer as 6.2mmol/l is, is dit dalk wys om 'n gesondheidswerker te spreek.	Indien jou cholesterol meer as 5.2 en minder as 6.2 mmol/l is, is dit dalk tyd om 'n paar lewenstylveranderinge te maak.	Indien jou cholesterol minder as 5.2mmol/l is, is dit binne die gesonde perke.

Jou Gesondheidsrisiko Areas



Jy is in die Rooi Area. Jou gesondheid is in gevaar! Jy moet dalk raad vra by 'n gesondheidswerker. Dit is belangrik om realistiese lewenstyl doelwitte te stel en die ondersteuning te kry om dit te bereik. Selfs klein stappies na jou doelwitte kan 'n verskil maak.



Jy is in die Oranje Area. Dit is belangrik om 'n paar realistiese lewenstyl doelwitte te stel en ondersteuning te kry van familie en vriende. Gereelde fisiese aktiwiteite en gesonde koskeuses sal jou gou in die Groen Area plaas.



Jy is in die Groen Area. Jou gesondheidstatus lyk wonderlik en jy bereik jou welstandsdoelwitte. Deur goeie keuses te maak, sal jy in die area bly.

