

Kroppens servicetjek

Blodtrykket fortæller hvilken kraft hjertet skal generere, for at pumpe blodet ud i kroppens rørsystem. Et for højt tryk over længere tid, slider på kroppen og kan medføre blødninger og blodpropper. Et forhøjet blodtryk, giver ikke nødvendigvis symptomer, der kan mærkes.

Fra 40 års alderen bør man kende sit blodtryk

Kroppens sammensætning af vand, knogler, fedt og muskler. Døden er uundgåelig, men en fit krop er med til at lægge gode år til livslængden og til at bekæmpe sygdom hurtigere og mere effektivt, end en slap krop

Blodsuktermåling, for at udelukke sukkersyge

Kolesterol er fedt, som relaterer sig direkte til udvikling af hjerte-/karsygdomme

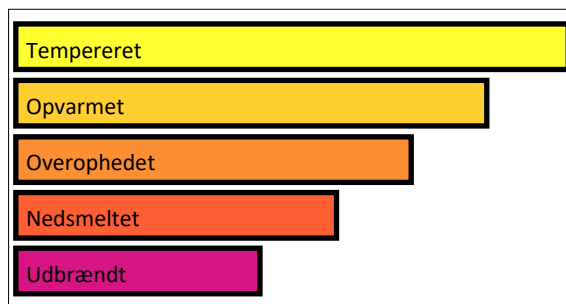
Noget kolesterol er godt, mens andet er farligt. Du får klar besked med det samme

Alle parametre der måles og tales om ved sundhedstjekket, vurderes sundhedsfagligt i et hele, og der gives konkrete handlingsforslag til den enkelte.

Nogle tilstande er mere kritiske end andre, og summen af tilstande har indflydelse på de anbefalinger, Aalborgs sygeplejersken kommer med.

Hvert sundhedstjek er individuelt, trods det er de samme parametre der måles og vurderes ved alle tjek.

Medarbejdere der trives er glade og effektive medarbejdere - Forebyggelse betaler sig



Stress-trappen - man kan sagtens have travlt uden at være stresset

Oftest er det den stressramte, der opdager stressen sidst. Ved en tidlig indsats, kan stressens forgiftning af kroppen stoppes, før det får uheldige konsekvenser

Måling af ilt-indholdet i blodet, kan hjælpe med afklaring af eksempelvis åndenød, som kan skyldes alt fra angst, dårlig kondition, hjerteproblemer, blodmangel, til KOL

Kroppens stofskiftealder, fortæller om hvor god kroppen er, til at omsætte den energi du indtager, gennem drikke- og fødevarer

Stofskiftealderen kan påvirkes, i modsætning til fødselsalderen