

# Testvärde - tolkning

## <34,9 **Normalt en ökad risk för ohälsa kopplad till din kondition**

- 20-22,9 Sök läkare för en utredning om din troligen mycket dåliga kondition. Ungefär 3 av 10 personer med detta konditionsvärde uppnår aldrig sin 65 års dag, stämmer testet på dig så har du alltså en mycket kraftigt ökad hälsorisk.
- 23-27,9 Din svaga kondition kräver en snar insats från din sida för att inte längre vara ett allvarligt hot mot din hälsa och överlevnad. Risken att dö före 65 år ålder är ungefär fördubblad jämfört med om du hade haft konditionsvärdet 35. Sök hjälp från läkare och/eller hälsovägledare/personlig tränare-/hälsocoach. Din läkare kan tex skriva ut ett recept på fysisk aktivitet.
- 28-34,9 Du har ett konditionsvärde som med stor säkerhet ökar din risk (eventuellt kraftigt) för utveckla och/eller förvärra en diabetessjukdom, metabolt syndrom och tjocktarmscancer. Sök hjälp från en hälsovägledare/personlig tränare/hälsocoach.

## ≥35 **Vanligen ingen ökad risk för ohälsa kopplad till din kondition**

- 35 Minimivärde för alla. Ingen ökad risk för hjärt- kärlsjukdom /diabetes kopplat till konditionen. Du kan troligen springa 2 km på knappt 12 minuter eller småjogga 10 km på ca 1h 10 min.
- 45 Krav för att bli antagen (män) till Polis- eller kustbevakarutbildning. Du kan troligen springa 10 km på ca 56 minuter. **Krav på städare (1,25 liter/min x 1000 / 70 kg / 0,40).**
- 50 Normalt minsta värde för att utan stor skidvana klara Vasaloppet inom ordinarie tävlingstid. Krav på brandmän i storstad. Krav på Jägarförband i försvarsmakten. Du kan troligen springa 10 km på knappt 50 minuter.
- 55 Vasaloppet tar ca 10 timmar att åka. Elitvärde för ishockeyspelare pga stor muskelvikt. Du kan troligen springa 10 km på ca 45 minuter.
- 60 Vasaloppet tar ca 8-9 h (ett standardår, många andra faktorer påverkar åktiden).
- 64 Elitvärde för bollsporter. Vasaloppet tar ca 7-8 h (ett standardår, många andra faktorer påverkar åktiden)
- 68 Vasaloppet tar ca 6-7 h (ett standardår, många andra faktorer påverkar åktiden).
- 70-75 Elitvärde för kvinnliga uthållighetsidrottare.
- 80-85 Elitvärde för manliga uthållighetsidrottare.
- 96 Högsta kända värde på en människa, Björn Dählie, 30 år, 1997.
- 180 Vältränad vanlig häst.
- 240 Alaskan Husky, slädhundar i tävlingsform – snabbaste djuret i världen på långa distanser.

### **Undantag: Testet som du gjort kanske inte stämmer kanske inte på dig! I alla test finns felkällor och individer som får för högt eller för lågt värde!!!**

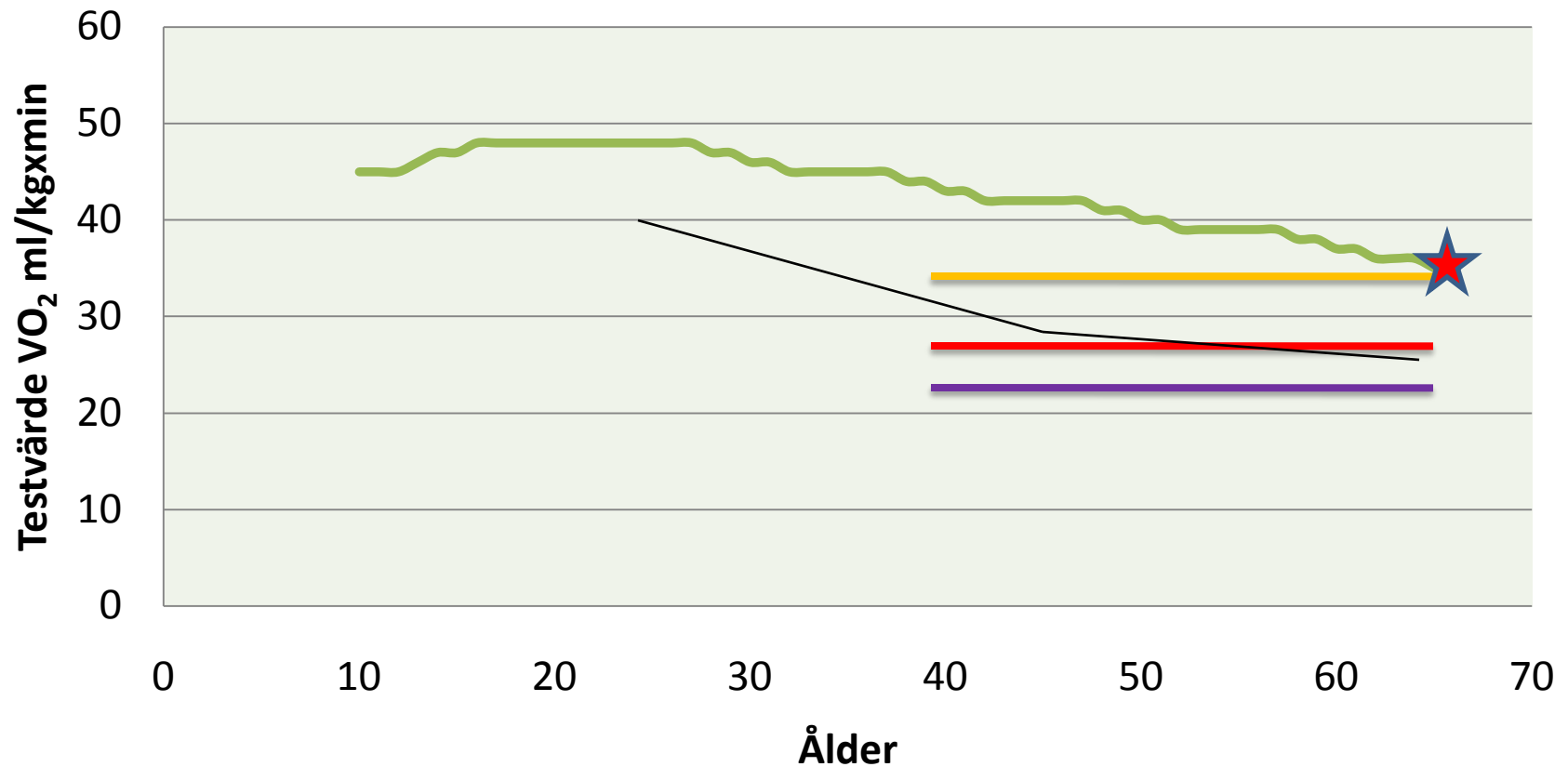
Testvärdet fungerar också dåligt som ohälsoprediktor för de som har en övervikt, på upp till ca 20 kg, placerad i de typiskt kvinnliga fettdepåerna (bak+lår). Denna övervikt är vanligen inte särskilt metaboliskt aktiv och sänker därmed testvärdet ”felaktigt”.

#### **Referenser för den som vill läsa mer:**

[http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/2/Langre\\_liv\\_battre\\_halsa.pdf](http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/2/Langre_liv_battre_halsa.pdf)

Se sid 89-96 ovan. Blair, S, et al, Physical Fitness and All-Cause Mortality, JAMA, November 1989-Vol 262, No 17, sid 2395-2401

## Testvärdet mellan 10 år och 64 år



Grön linje = Konditionsträning 30 min x 3 ggr / v för att klara sig på rätt sida testvärde 35

Svart tunn linje = Verklig utveckling (medelvärde Sveriges befolkning år 2001)

Gult streck = 35 - Gränsen för ohälsa(diabetes, metabolt syndrom, tjocktarmscancer)

Rött streck = 28 - Kraftigt ökad risk för hjärtinfarkt och stroke

Violett streck = 23 - Under detta värde är risken för hjärt-kärlsjukdom extremt förstörd

# Hälso-Metrics 1-9

Får bara användas för diskret erbjudande om åtgärd via företagshälsovård eller via annan extern testledare och för gruppranking gällande minst 8-15 personer. "Betyget" får aldrig ges enskild individ!

R  
I  
S  
K

- 1 – Akut dålig kondition (Testvärde, Tv < 28) och dagligrökare
- 2 – Ohälsosamt låg konditionsnivå (Tv = 28 - 34) och dagligrökare
- 3 – Akut dålig kondition (Tv < 28)

A  
risk  
fakt-  
orer

- 4 – Dagligrökare
- 5 – Ohälsosamt låg konditionsnivå (Tv = 28 - 34)
- 6 – Psykiska faktorer: Trött dagtid o/e upplevd ohälsa + (Tv ≥ 35)

B  
risk  
fakt-  
orer

F  
R  
I  
S  
K

- 7 – Ej akuta hälsobelastande faktorer; mycket ohälsosam kostordning, snusare, mycket osäker på egen hälsoutveckling.
- 8 – Testvärde 35 eller bättre, men låg konditionsnivå i förhållande till ålder. Rådande träningsvanor gör att RP hamnar under Tv 35 före 65 års ålder. Ligger under följande gränsvärden idag: 16-29 år: Tv 48, 30-39 år: Tv 45, 40-49 år: Tv 42, 50-59 år: Tv 39, 60-64 år: Tv 36. Ref: Bearbetning av Bradshaw 2005&Ekblom 2005

C  
fakt-  
orer

- 9 – Bästa tänkbara livsstil enligt denna analys

Mål

Observera att många respondenter (RP) med betyg 1-5 ofta upplever trötthet dagtid enligt kriterierna för betyg 6. Ingen med betyg 7-9 upplever dock trötthet dagtid. Det är det lägsta betyget som räknas då riskfaktorerna är i preferensordning. Preferensordningen är dock påverkad av vilka de mest givande/ lönsamma åtgärderna är (på gruppnivå) i varje enskild situation. Att uppleva ohälsa (ett av kriterierna för betyg 6) är en mycket allvarlig enskild riskfaktor, upplevd ohälsa kombineras dock vanligen (> 98% av fallen) med rökning och/eller svag kondition och därför har RP i detta fall redan fått ett lägre betyg. Ansvaret för livsstilen är givetvis egentligen arbetstagarens till 100%!

# Management Dashboard

Avd: \_\_\_\_\_ Chef: \_\_\_\_\_

Screening 2009-11-03

|   | Antal<br>(n st) | Andel<br>(idag i %)  | Önskat läge<br>okt 2011 (%) | Sverige<br>idag(%) |
|---|-----------------|--|-----------------------------|--------------------|
| Friskgrupp                              | _____           | _____  | _____                       | 41%                |
| Riskgrupp                               | _____           | _____  | _____                       | 59%                |
| Mycket lågt testvärde (<28)             | _____           | _____  | _____                       | 30-40%             |
| Lösning - Personlig träning             | _____           | (ca 70% blir aktiva motionärer efter insats på betald arbetstid)   |                             |                    |
| Lågt testvärde (28-34)                  | _____           | _____  | _____                       | 30-40%             |
| Testvärde $\geq$ 35, men lågt för ålder | _____           | _____  | _____                       | 10-20%             |
| Lösning - Gruppträning                  | _____           | (ca 30% blir aktiva motionärer efter insats på betald arbetstid)   |                             |                    |
| Rökare                                  | _____           | _____  | _____                       | 14%                |
| Lösning - Sluta röka insats             | _____           | (ca 70% slutar röka efter insats på betald arbetstid)              |                             |                    |
| Psykiska faktorer & testvärde $\geq$ 35 | _____           | _____  | _____                       | ca 2%              |
| Lösning - KBT-insats                    | _____           | (ca 70% får fungerade sömn och bättre upplevd hälsa)               |                             |                    |
| Övrigt: behov av kostintervention       | _____           | (frukt på jobbet, utbildning för skiftarbetare, föreläsningar osv) |                             |                    |

Antal svar totalt: \_\_\_\_\_  
(Minst 15 svar per analys)

Metrics medelvärde: \_\_\_\_\_ Rank: \_\_\_\_\_

Stefan Lundström, telefon 018-101024, e-post [stefan@ekodemos.se](mailto:stefan@ekodemos.se), webb [www.ekodemos.se](http://www.ekodemos.se)