

# Hälsoprofilbedömning™



**Livsstilen är avgörande för människors hälsa. En hälsosam livsstil bidrar dessutom till en mer meningsfull fritid och ett friskare arbetsliv.**

**Hälsoprofilbedömningen är ett möte mellan vår hälsopedagog och din medarbetare för att motivera och skapa insikt till livsstilsförändring.**

**Hälsoprofilbedömning är även arbetsgivarens underlag för sitt strategiska hälsoarbete.**

## Frågor om livsstil och hälsa

Den första delen i Hälsoprofilbedömningen utgörs av två frågeformulär (hälsoprofil + audit) som belyser hälsovanor, hälsoupplevelser och social förankring. Tillsammans med hälsopedagog går deltagaren igenom svaren i frågeformuläret.



## Mätning av längd, vikt och blodtryck

Längd, vikt, midjemått och blodtrycks mäts.



## Konditionstest på cykel

Deltagaren cyklar på en ergometercykel i 6-10 min med en individanpassad belastning tills personen blir lätt andfådd. Konditionstestet ger oss ett underlag för att bedöma den fysiska orken



## Ett främjande samtal med fokus på både nuläge och förändring.

I ett medvetandegörande samtal vägs deltagarens livsstil mot mätvärdena och ligger sedan till grund för en realistisk målsättning.



## Avrapportering på gruppnivå.

Utifrån statistik skapas en rapport med åtgärdsförslag på hur ni kan påverka hälsoutvecklingen i företaget genom att satsa såväl förebyggande som vårdande.



*Alla hälsopedagoger och sköterskor arbetar under tystnadsplikt och inlämnade uppgifter samt det som tas upp i samtalet behandlas konfidentiellt.*