

# Hälsoprofilbedömning HPB



## **Hälsoprofilbedömningens innehåll:**

Livsstilen är avgörande för människors hälsa. En hälsosam livsstil bidrar dessutom till en mer meningsfull fritid och ett friskare arbetsliv. En hälsoprofilbedömning är en bra start för att motivera och skapa en insikt till livsstilsförändring. Hälsoprofilbedömning är även arbetsgivarens underlag för sitt strategiska hälsoarbete.

Inför Hälsoprofilbedömningen besvarar deltagaren ett antal frågor om fritidsvanor, fysisk aktivitet, sömn/vila och återhämtning, kost, tobak, alkohol, mediciner och symptom, stress, ensamhet och hälsa. Ett konditionstest på cykel görs utifrån deltagarens egna förutsättningar samt mätning av längd, vikt och blodtryck.

Med detta som grund genomförs ett främjande samtal med fokus på både nuläge och förändring. Samtalet ger deltagaren en möjlighet att förstå den egna livsstilens betydelse för hälsan.

## **Tidsåtgång:**

80-90 minuter per individ.

## **Avrapportering på gruppnivå**

De individuella resultaten sammanställs till en grupprapport med möjlighet till fördjupad rapport på t ex avdelning, yrke, kön och ålder. Rapporten är ett underlag för arbetsgivarens strategiska hälsoarbete.