

Hälsoprofilbedömning HPB



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.

Hälsoprofilbedömningen omfattar

Deltagaren svarar på frågor om hälsovanor och hälsoupplevelser samt gör ett konditionstest. Mätvärden såsom vikt, längd och blodtryck kontrolleras. Därefter genomförs ett hälsofrämjande och motiverande samtal. Samtalet ger deltagaren en möjlighet att förstå den egna livsstilens betydelse för hälsan.

Avrapportering på gruppnivå

De individuella resultaten kan sammanställs till en grupprapport. Rapporten är ett underlag för arbetsgivarens strategiska hälsoarbete.

Tidsåtgång:

80-90 minuter per individ.