



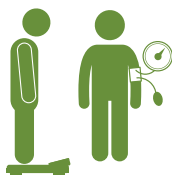
Den ledande metoden för att motivera till en hälsosam livsstil

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



Frågor om livsstil och hälsa

Inför sin Hälsoprofilbedömning besvarar deltagaren frågorna på webbsajten Todaytoo.com eller på papper. Frågeformuläret omfattar fritidsvanor, fysisk aktivitet, kost, tobak, alkohol, mediciner samt symptom, stress, ensamhet och hälsa. En Hälsoprofilbedömning genomförs konfidentiellt.



Mätningar av längd, vikt och blodtryck

På plats går deltagaren och Hälsoprofilbedömare tillsammans igenom svaren i frågeformuläret. Längd, vikt och blodtrycks mäts. Därefter registreras uppgifter om hjärtkärllmedicin, diabetes och astma.



Konditionstest på cykel utifrån deltagarens egna förutsättningar

Deltagaren cyklar i 6-10 min på en nivå som endast gör deltagaren lätt andfådd. Det innebär att alla kan genomföra testet utan obehag, oavsett om man är fysiskt aktiv eller inte.



Ett främjande samtal med fokus på både nuläge och förändring

Samtalet ger deltagaren en möjlighet att förstå den egna livsstilens betydelse för hälsan. Deltagaren får också reflektera över vilka resultat hon är mest nöjd och hur en kommande hälsovision kan se ut. Hon blir medveten om att det krävs ett eget ansvar, ett eget beslut och ett eget val för att lyckas med en livsstilsförändring.



Avrapportering på gruppnivå

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

Med språkvalen i Hälsoprofilbedömning kan frågeformulär, deltagarens resultat och grupp rapporter presenteras på svenska, engelska, norska och finska.



Ett hälsostrategiskt arbete med nuläge, aktiviteter och uppföljning

För arbetsgivaren är Hälsoprofilbedömning ett underlag för hälsoarbetet och för att utvärdera hälsoaktiviteter. Varje år arbetar över tusen arbetsplatser med Hälsoprofilbedömning och så här gjorde en stadsdelsförvaltning för att utveckla hälsan hos sina medarbetare.

Efter en Hälsoprofilbedömning delas medarbetare in i någon av fyra åtgärdsgrupper med olika behov av livsstilsförändring. Indelningen visar behovet av hälsofrämjande insatser på organisations- och avdelningsnivå. Ju fler i friskgrupp, desto bättre är organisationens livsstil och hälsa. Deltagare i riskgrupp har ett större behov av livsstilsförändring.

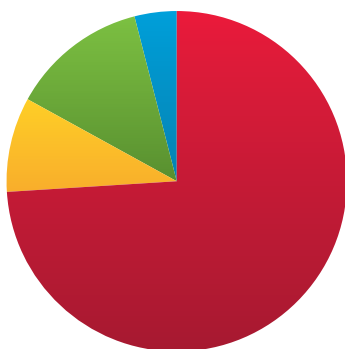
RISKGRUPP

- = stort behov av livsstilsförändring
- = behov av livsstilsförändring

FRISKGRUPP

- = bra livsstil
- = mycket bra livsstil

Hälsoprofilbedömning 1



Hälsoprofilbedömning 1 ger ett nuläge

Projektet började med Hälsoprofilbedömning för medarbetarna i syfte att på individnivå motivera till en hälsosam livsstil och för att på gruppnivå få ett nuläge. Resultatet rapporterades till organisationens ledning och visade att endast 17 % hade en hälsosam livsstil. Det fanns stora behov av förbättringar inom kost, upplevd hälsa, symtom och kondition.

Handlingsplan med aktiviteter

Med nuläget som utgångspunkt organiserade arbetsgivaren aktiviteter för både individ och grupper med målet att utveckla hälsan och gemenskapen på arbetsplatsen. Det innebar t ex fysisk aktivitet både på och utanför arbetstid samt utbildning om kost, fysisk aktivitet och stress.

Hälsoprofilbedömning 2



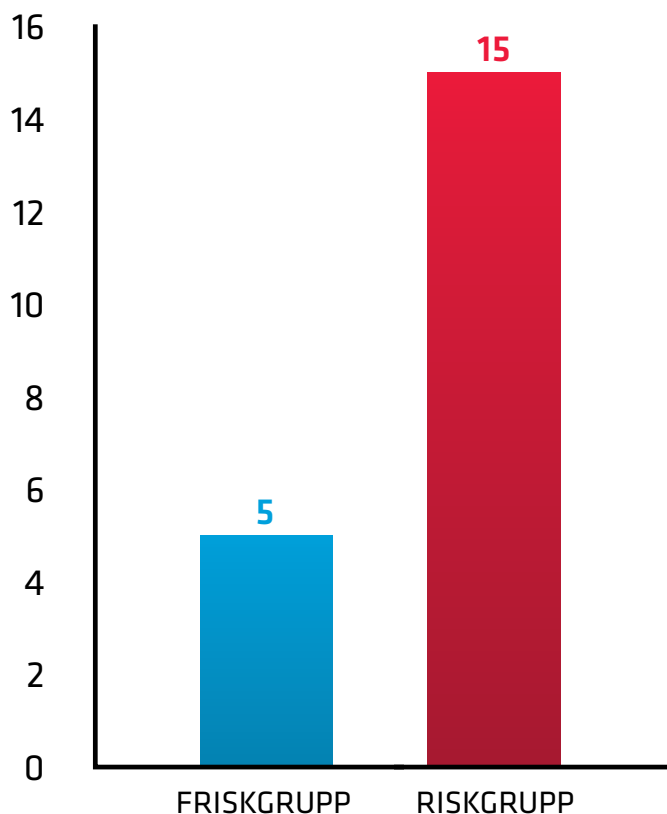
Hälsoprofilbedömning 2 för att följa upp och utvärdera

Hälsoprojektet följdes upp med en ny Hälsoprofilbedömning för att utvärdera både på individ- och gruppnivå. Resultatet visade att andelen med hälsosam livsstil hade ökat från 17 % till 55 %.

Hälsoprofilbedömning är ett utmärkt verktyg för att kontinuerligt utveckla medarbetarnas hälsa med den enkla arbetsmodellen nuläge, handlingsplan med aktiviteter och uppföljning.

Hälsoprofilbedömnings åtgärdsgrupper har ett tydligt samband med sjukfrånvaro

GENOMSnittligt antal sjukfrånvarodagar per år och medarbetare



Medarbetare i HPI Riskgrupp har ohälsa eller en risk för framtida ohälsa. De i HPI Friskgrupp har en hälsosam livsstil.

En vetenskaplig studie på 320 tjänstemän visade att medarbetare i riskgruppen hade i genomsnitt 10 sjukdagar fler per år jämfört med friskgruppen. En personalekonomisk beräkning visar att varje sjukdag kostar arbetsgivaren ca 10 % av månadslönen.

1 sjukdag = 10 % av 1 månadslön

10 sjukdagar = 100 % av 1 månadslön

Därmed kostar medarbetare i riskgruppen i genomsnitt arbetsgivaren 1 extra månadslön per år jämfört med medarbetare i friskgruppen.

Åtgärdsgrupperna i Hälsoprofilbedömning är utvecklade utifrån den senaste forskningen och med erfarenheter från flera miljoner Hälsoprofilbedömningar genomförda sedan 1976.

En bra fysisk kondition ger ork till en mer meningsfull fritid och ökar produktiviteten

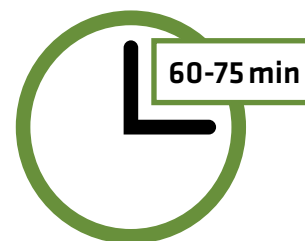
Att minska sjukfrånvaron är värdefullt men en ännu större vinst för arbetsgivaren ligger oftast i att öka medarbetarnas frisknärvaro. En viktig del för hög frisknärvaro är medarbetarens konditionsnivå.

En bra fysisk kondition bidrar till bättre ork i vardagen och ökad produktivitet i arbetet. Testvärdet är ett mått på fysisk kondition och visar hur väl medarbetarnas fysiska kondition matchar de krav som arbetet ställer.

För t ex ett kontorsarbete är kravet ett testvärde på ca 35 ml/kg/min. I dag saknar varannan medarbetare ett testvärde på 35 eller mer och har därmed svårigheter att klara av arbetet med minskad effektivitet och produktivitet som följd.

Genom konditionstestet i Hälsoprofilbedömning blir deltagaren medveten om vad som behövs för att öka sin fysiska kondition och därigenom få mer ork både i vardagen och på arbetsplatsen.

En Hälsoprofilbedömning tar 60-75 minuter att genomföra, beroende på hur lång tid som avsätts för det främjande och motiverande samtalet.



Samtal med fokus på motivation, hälsovision och förändring

Hälsoprofilbedömning genomförs i en anda av medvetandegörande kommunikation med fokus på att skapa insikt om sambanden mellan den egna livsstilen och hälsoupplevelser samt mätvärden. I mötet undviks traditionell rådgivning. Deltagaren får istället fundera på vilka svar eller resultat som deltagaren är mest nöjd med eller stolt över. Deltagaren får också fundera på om några vanor eller mätvärden har varit bättre tidigare och hur vägen tillbaka dit kan se ut.

En hälsovision grundad på ett eget ansvar, ett eget val och ett eget beslut sammanfattar vad deltagaren i första hand kan och vill förbättra. Kraften i hälsovisionen där deltagaren upplever sig själv redan ha nått målet är en stor hjälp för förändringsarbetet.



Hälsoprofilbedömning är tvärvetenskapligt förankrad inom medicin, fysiologi och beteendevetenskap

Hälsoprofilbedömning har sitt ursprung från mitten av 1970-talet och upphovsmännen Gunnar Andersson och Sture Malmgrens utvecklingsarbete på SAAB i Linköping. År 1976 presenterades för första gången begreppet Hälsoprofilbedömning i den vetenskapliga uppsatsen "På jakt efter hälsoprofilen".

Uppmärksamheten för Hälsoprofilbedömning gjorde att många ville använda Hälsoprofilbedömning för att utveckla hälsa på sina egna arbetsplatser. Den 22 oktober 1979 påbörjades den första utbildningen av Hälsoprofilbedömare på kursgården Stråkenshus utanför Motala.

Några år senare började också utbildning på universitet, högskolor, folkhögskolor och hos privata utbildningsaktörer. 1987 förankrades metoden tvärvetenskapligt genom två doktorsavhandlingar i medicin på Linköpings Universitet.

Sedan 1979 har det genomförts tusentals kurser och utbildats tiotusentals Hälsoprofilbedömare. Stråkenshus fungerade som kursgård i 30 år och blev ett välkänt begrepp i hälso- och friskvårdssverige. Varje år genomförs ca 70 kurser och totalt har det genomförts miljontals Hälsoprofilbedömningar i hälsoprojekt över hela Norden.

HÄLSOPROFILBEDÖMNING utvecklas av HPI HEALTH PROFILE INSTITUTE

HPI utvecklar metoder, programvaror och tjänster för hälsoutveckling av organisation, grupp och individ. Företaget utbildar och forskar också inom hälsa och friskvård. HPI arbetar tillsammans med företagshälsor, friskvårdsföretag, träningsanläggningar, försäkringsföretag, kommunhälsor och landstingshälsor. Företaget utbildar även studenter på universitet, högskolor, folkhögskolor och hos privata utbildningsaktörer. HPI har verkat sedan mitten 1970-talet och är en av marknadens ledande aktörer.

