

Välkommen till din Hälsoprofilbedömning™

Hälsoprofilbedömning™, HPB, är den ledande metoden att på individnivå motivera till förändringar i livsstil och därmed påverka hälsan. Under din HPB samtalar vi kring din livsstil, genomför ett konditionstest, mäter blodtryck och diskuterar din vikt. HPB utgår från beteendevetenskap, medicin och fysiologi samt över 40 års beprövad utveckling.

Hur går en Hälsoprofilbedömning till?

I förväg besvarar du ett antal frågor via webbsajten Todaytoo.se (eller via ett frågeformulär på papper). Frågorna rör dina hälsovanor och hälsoupplevelser den senaste månaden. Svara så sanningsenligt som möjligt. Om du upplever att någon fråga är svår att besvara kan du diskutera detta med din hälsoprofilbedömare. Dina svar skickas automatiskt från Todaytoo.se till din hälsoprofilbedömare, alternativt tar du med dig ditt besvarade frågeformulär.

På plats diskuterar du och hälsoprofilbedömaren dina svar, mäter blodtryck, pratar om din vikt samt genomför ett kortare konditionstest på cykel anpassat efter dina förutsättningar. I ett avslutande samtal tolkar du och hälsoprofilbedömaren gemensamt resultatet i din Hälsoprofil, tittar på eventuella kopplingar mellan dina hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata. Du har sedan själv möjlighet att lyfta fram eventuella förändringar som du vill genomföra i din livsstil och ni skapar gemensamt en målsättning och en handlingsplan.

Din personliga integritet värnas genom att inga obehöriga får ta del av din Hälsoprofilbedömning!

Vad ska jag tänka på inför min Hälsoprofilbedömning?

- Kom ombytt i t-shirt/linne och lediga byxor/shorts för konditionstestet på cykel.
- Avstå från tyngre motion eller fysisk aktivitet 24 timmar före din HPB.
- Undvik att äta en större måltid 2 timmar innan du kommer.
- Rök eller snusa inte timmen innan.
- Besvara frågeformuläret i lugn och ro via Todaytoo.se eller via papper.
- Om du använder mediciner, skriv ner namnen på dessa och ta med.
- Om du är sjuk eller får förhinder, boka om din tid så snart som möjligt.

Om jag har frågor?

Alla frågor mailas till linda.svensson@friskaflakten.se eller maja.carlsson@rutigakjolen.se

Läs mer om Hälsoprofilbedömning™ på www.hpihealth.se

Varmt välkommen till din Hälsoprofilbedömning!

Linda Svensson, Hälsoutvecklare Friska Fläkten AB
på uppdrag av Rutiga Kjölens Centrallager AB