

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 insikt till livsstilsförändring. Hälsoprofilbedömning är även arbetsgivarens underlag för sitt strategiska hälsoarbete.



Frågor om livsstil och hälsa besvaras via Todaytoo

Inför sin Hälsoprofilbedömning besvarar deltagaren frågorna på webbsajten Todaytoo. Frågorna omfattar fritidsvanor, stillasittande, fysisk aktivitet, kost, alkohol, tobak, mediciner, symptom, trötthet, stress, återhämtning och upplevd hälsa. En Hälsoprofilbedömning genomförs konfidentiellt.



Ett främjande samtal med fokus på både nuläge och förändring

Samtalet ger deltagaren en möjlighet att reflektera och förstå den egna livsstilens betydelse för hälsan. Hen blir medveten om att det krävs ett eget ansvar och ett eget beslut för att lyckas med en livsstilsförändring.



Mätningar

Längd, vikt, midjemått och blodtrycks mäts.



Konditionstest på cykel utifrån deltagarens egna förutsättningar

Deltagaren cyklar i 8 min på en nivå som endast gör hen lätt andfådd. Alla kan genomföra testet, oavsett om man är fysiskt aktiv eller inte.



Deltagaren loggar in på sitt hälsokonto för att se resultatet

På Todaytoo kan deltagaren se vad de olika resultaten innebär ur ett hälso-perspektiv och läsa mer om olika rekommendationer. Deltagaren ser sin utveckling från tidigare profiler och kan jämföra sin livsstil och resultat mot svenska arbetslivet i HPI Hälsodata.



Rapport på gruppnivå

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

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 risk- och friskgrupper 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.

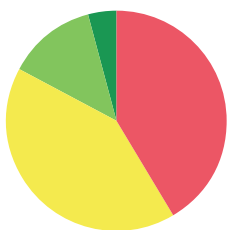
HPI RISKGRUPP

- = stort behov av livsstilsförändring
- = behov av livsstilsförändring

HPI FRISKGRUPP

- = bra livsstil
- = mycket bra livsstil

HÄLSOPROFILBEDÖMNING 1



Hälsoprofilbedömning 1 ger ett nuläge

Hälsoprogrammet började med Hälsoprofilbedömning i syfte att på individnivå motivera till en hälsosam livsstil och för att på grupp nivå 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, symptom 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



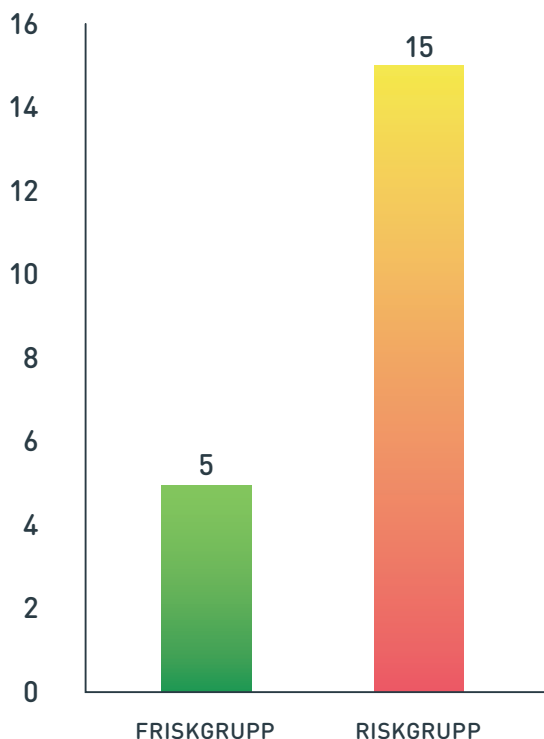
Hälsoprofilbedömning 2 för att följa upp och utvärdera

Hälsoprogrammet följdes upp med en ny Hälsoprofilbedömning för att utvärdera både på individ- och grupp nivå. 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 och handlingsplan med aktiviteter samt uppföljning.

Hälsoprofilbedömnings risk- och friskgrupper har ett tydligt samband med sjukfrånvaro

GENOMSNIITTLIGT ANTAL SJUKFRÅNVARODAGAR PER ÅR OCH MEDARBETARE



Medarbetare i HPI Riskgrupp har behov av livsstilsförändring. De i HPI Friskgrupp har en hälsosam livsstil.

En vetenskaplig studie på 320 tjänstemän visade att medarbetare i riskgruppen hade i genomsnitt 10 fler sjukdagar 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.

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

Bra kondition ger ork till fritid och arbete

Att minska sjukfrånvaron är värdefullt, men det är oftast en ännu större vinst för arbetsgivaren att öka medarbetarnas frisknärvaro. En viktig del för hög frisknärvaro är medarbetarens maximala syreupptagning.

För t ex ett stillasittande arbete är rekommendationen en maximal syreupptagning på ca 35 ml/kg/min. I dag har varannan medarbetare en maximal syreupptagning lägre än 35 ml/kg/min. Det ger minskad effektivitet och produktivitet.

Genom konditionstestet i Hälsoprofilbedömning blir deltagaren medveten om vad som behövs för att öka den maximala syreupptagningen och därigenom få mer ork både i vardagen och på arbetet.

Samtal om motivation och förändring

Hälsoprofilbedömning genomförs med medvetandegörande kommunikation för att skapa insikt om sambanden mellan livsstil och hälsoupplevelser samt mätvärden.

Samtalet fokuserar på det positiva och hjälper deltagaren att se möjligheter för att förbättra livsstilen eller fortsätta med en bra livsstil. Deltagarens egna ansvar och egna beslut är centrala för att främja en god livsstil.

I samtalet diskuteras även hur angeläget det känns och hur stark motivationen är för att förbättra eller fortsätta med en bra livsstil. Verktyget "Min hälsovision" hjälper deltagaren att ta fram en vision för sin livsstil och hälsa.

Webbsajten Todaytoo - för att främja livsstil och hälsa

Namnet Todaytoo har en visionär dimension – "i dag också". Livsstilen och hälsan utvecklas med små steg, ett steg i taget, gärna varje dag.

På Todaytoo kan deltagaren:

- se och spara sina resultat från olika hälsotjänster eller hälsotester, t ex Hälsoprofilbedömning, HPI Hälsoscreening, HPI Konditionstest på cykel.
- se vad de olika resultaten innebär ur ett hälsoperspektiv och läsa mer om olika rekommendationer och gränsvärden.
- se sin utveckling.
- jämföra sin livsstil och resultat mot svenska arbetslivet i HPI Hälsodata.



HPI Hälsodata ökar kunskap om livsstil, hälsa och arbetsmiljö

HPI har tillsammans med Hälsoprofilbedömare och Testledare sedan snart 30 år byggt upp HPI Hälsodata som nu omfattar hundratusentals Hälsoprofilbedömningar, Hälsoscreeningar, Arbetsplatsprofiler och Konditionstester på cykel. HPI Hälsodata är unik i sin omfattning, sitt tidsspann och sitt innehåll.

HPI Hälsodata används bl a:

- för att utveckla HPI:s metoder och tjänster,
- i stora forskningsprojekt som HPI medverkar i,
- som referensdata i arbetslivet, både på individ- och gruppnivå.

Hälsoprofilbedömning är tvärvetenskapligt förankrad inom beteendevetenskap, fysiologi och medicin

Hälsoprofilbedömning har sitt ursprung från 1970-talet och upphovsmännen Gunnar Andersson och Sture Malmgrens arbete på SAAB i Linköping. År 1976 presenterades för första gången begreppet Hälsoprofilbedömning i den uppmärksammade vetenskapliga uppsatsen "På jakt efter hälsoprofilen". Den 22 oktober 1979 påbörjades den första utbildningen av Hälsoprofilbedömare på kursgården Stråkenshus, 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. Totalt har det genomförts miljontals Hälsoprofilbedömningar i hälsoprogram över hela Norden.

HÄLSOPROFILBEDÖMNING utvecklas av HPI HEALTH PROFILE INSTITUTE

HPI utvecklar metoder, tjänster och IT för hälsoutveckling av individ, grupp och organisation samt utbildar och forskar också inom hälsa och friskvård. HPI arbetar tillsammans med företagshälsor, friskvårdsföretag, gym- och träningsanläggningar, försäkringsföretag mm. Företaget utbildar även studenter på universitet, högskolor, folkhögskolor och hos privata utbildningsaktörer. HPI har genom en kombination av utveckling, pionjärskap och kontinuitet varit en av marknadens ledande aktörer i mer än fyra decennier.

