**E-POST**

*Vid e-post ingår även 2 påminnelser. HPI skapar och lägger in -- länken till enkäten -- men all övrig text behöver du anpassa så den passar din kund.*

**Ämne: Arbetsgivaren i samarbete Företagshälsan välkomnar dig att delta i en Hälsoprofil**

Hej,

Arbetsgivaren i samarbete med Företagshälsan erbjuder dig att delta i en HPI Hälsoprofil. Frågorna rör din hälsa och livsstil. **Ditt deltagande ger oss bättre förutsättningar att fortsätta främja din hälsa och ditt välbefinnande**.

**Så här deltar du:**

* Klicka på -- länken till enkäten-- och logga in med ditt Mobila BankID eller personnummer för att besvara frågorna.
* Vi rekommenderar att du **besvarar enkäten i den senaste versionen av Chrome, Safari eller Edge.** Använder du en äldre/annan webbläsare kan det innebära att enkäten inte går att besvara.
* Svara gärna på frågorna så snart som möjligt, men allra **senast fredag 3 mars.**
* Frågorna tar cirka **5 – 10 minuter** att besvara. **Du får besvara frågorna under arbetstid.**
* Besvara frågorna så uppriktigt som möjligt. **Din arbetsgivare får INTE del av några enskilda svar**, utan får endast en avidentifierad gruppsammanställning*.*
* Efter du svarat på frågorna visas en överblick av dina resultat och **vi rekommenderar att du sparar resultatet på ditt personliga Hälsokonto.**

**Att tänka på inför din Hälsoprofil:**

* **Boka tid** för ditt möte via bokningskalendern på [www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning](http://www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning) eller ring 08 - 123 456 789.
* Fundera på om det är något särskilt i din hälsosituation som du vill fokusera på under samtalet.
* Ta med legitimation.
* Kom ombytt i shorts/lediga byxor och t-shirt.
* Avstå från tyngre motion dygnet innan.
* Avstå från att äta en större måltid närmare än 2 timmar innan.
* Avstå från att röka eller snusa timmen innan.
* Blir du sjuk, omboka din tid så snart som möjligt.
* Tänk på att använda ditt friskvårdsbidrag och ta del av de aktiviteter som arbetsgivaren erbjuder, läs mer på intranätet [www.arbetsgivaren.se/intranat](http://www.arbetsgivaren.se/intranat)

**Eventuella frågor**

Kontakta [maria.glad@foretagetAB.se](mailto:maria.glad@foretagetAB.se), 070-xxx xx xx eller [lars.frisk@fhv.se](mailto:lars.frisk@fhv.se), 070 – xxx xx xx

Med vänliga hälsningar  
Maria Glad, HR, Arbetsgivaren  
i samarbete med

Lars Frisk, projektledare Företagshälsan

*HPI Hälsoprofil är utvecklade av HPI Health Profile Institute AB. Eventuellt tekniska problem med enkätlänken rapporteras till:* [*https://support.hpinordic.se/support/tickets/new*](https://support.hpinordic.se/support/tickets/new) *Beskriv det tekniska problemet så utförligt som möjligt. Lämna även nödvändiga kontaktuppgifter så HPI Health Profile Institute AB kan återkoppla till dig.*

**INTRO***Visas för deltagaren när hen loggat in på enkäten.*

**Välkommen till frågorna inför din Hälsoprofil**

HPI Hälsoprofil innehåller frågor om din livsstil, dina hälsovanor och dina hälsoupplevelser. Frågorna och svaren ger dig en möjlighet att få en överblick över din hälsa och ditt välbefinnande.

**Tänk på att:**

* Besvara frågorna så uppriktigt som möjligt. **Din arbetsgivare får INTE del av några enskilda svar**, utan får endast en avidentifierad gruppsammanställning*.*
* Vi rekommenderar att du **besvarar enkäten i den senaste versionen av Chrome, Safari eller Edge.** Använder du en äldre/annan webbläsare kan det innebära att enkäten inte går att besvara.
* Frågorna tar cirka **5 – 10 minuter** att besvara. **Du får besvara frågorna under arbetstid.**
* Frågorna kan bara besvaras en gång och utan avbrott.
* Efter du svarat på frågorna visas en överblick av dina resultat och **vi rekommenderar att du sparar resultatet på ditt personliga Hälsokonto.**

*HPI Hälsoprofil är utvecklade av HPI Health Profile Institute AB.*

**Welcome to the questions for your Health Profile**

HPI Health Profile contains questions about lifestyle, your health habits and health experiences. These questions and answers will give you an opportunity to get an overview of your health and wellbeing.

**Keep in mind that:**

* Answer the questions as truthfully as possible. **Your employer does NOT receive any individual answers**, they will only receive an unidentified group summary.
* We recommend that you **answer the survey in the latest version of Chrome, Safari or Edge.** If you use an older / different browser, this may mean that the survey cannot be answered.
* The questions take about **5 – 10 minutes** to answer. **You may answer the questions during working hours.**
* The questions can only be answered once and without interruption.
* After you have answered the questions, an overview of your results is displayed, and **we recommend that you save your results in your personal Health Account.**

*HPI Health Profile is developed by HPI Health Profile Institute AB.*

**Velkommen til spørsmålene til din Helseprofil**

HPI Helseprofil inneholder spørsmål om livsstilen din, dine helsevaner og helseopplevelser. Spørsmålene og svarene gir deg en mulighet til å få oversikt over helsen din.

**Husk at:**

* Svar på spørsmålene så oppriktig som mulig. **Din arbeidsgiver mottar IKKE individuelle svar**, men får bare et uidentifisert gruppesammendrag.
* Vi anbefaler at du **svarer på undersøkelsen i den nyeste versjonen av Chrome, Safari eller Edge.** Hvis du bruker en eldre / annerledes nettleser, kan dette bety at undersøkelsen ikke kan besvares.
* Spørsmålene tar omtrent **5 – 10 minutter** å svare på. **Du kan svare på spørsmålene i løpet av arbeidstiden.**
* Spørsmålene kan bare besvares en gang og uten avbrudd.
* Etter at du har svart på spørsmålene, vises en oversikt over resultatene dine, og **vi anbefaler at du lagrer resultatene i din personlige Helsekonto.**

*HPI Helseprofil er utviklet av HPI Health Profile Institute AB.*

**SAMTYCKE**

*Visas för deltagaren efter introtexten. Deltagaren måste svara JA för att komma vidare till frågorna i enkäten. Ange gärna ert* ***företagsnamn/organisationsnummer/adress****.*

**Samtycke till behandling av personuppgifter**

Företagshälsan AB  
Org. nr: XXXXXX-YYYY  
Gatuadressen 11  
123 45 Staden

Din arbetsgivare vill att du lämnar vissa uppgifter om dig själv till oss. All behandling kommer ske i enlighet med EU:s Dataskyddsförordning (2016/679).

Ändamålet med behandlingen är att få en bild av din hälsa och hälsan på din arbetsplats, se behovet av eventuella insatser samt se utveckling över tid. För att få behandla personuppgifter om dig behöver vi ditt samtycke.

Personuppgifter vi vill behandla är namn, personnummer, kön, mejladress, organisation och yrke samt hälsodata och hur du upplever din hälsa och livsstil.

Din arbetsgivare kommer endast ha tillgång till en avidentifierad gruppsammanställning. Dina personuppgifter kommer inte att lämnas ut till obehörig part eller användas för något annat ändamål än ovan.

Du har enligt EU:s Dataskyddsförordning, kapitel 3, rätt till insyn i vilka personuppgifter vi behandlar om dig, begära rättelse av felaktiga uppgifter samt begära radering genom att återkalla detta samtycke. Det kan då innebära att vi helt eller delvis inte kan fullfölja våra åtaganden gentemot dig.

Genom att svara **JA** nedan så samtycker du till att vi behandlar personuppgifter om dig enligt ovan.

**Consent of treatment of personal data**

Business Health AB  
Organization number: XXXXXX-YYYY  
Street 11  
123 45 City

Your employer is asking you to leave us some personal data. All treatment of your personal data will be handled according to the General Data Protection Regulation, GDPR (2016/679).

The purpose of the treatment is to get an understanding of the current state of the overall health and well-being at your workplace, how you perceive your health, examine if there is a need for any actions and to view progress over time.

The personal data that will be handled is name, date of birth/social security number, gender, e-mail, organization, profession, health data and how you perceive your health and lifestyle.

Your employer will only have access to an unidentified group summary. Your personal data will be kept confidential and will not be used for any purpose other than above.

According to the General Data Protection Regulation, chapter 3, you have the right to know what personal data we are handling. You can demand that data that is inaccurate is corrected and demand that the data be deleted by withdrawing your consent. This could result in that we are not able to fulfill our commitment towards you.

By answering **YES** below you are giving your consent to us to handle your personal data as stated above.

**Samtykke til behandling av personopplysninger**

Bedriftshelsen

Organisasjonsnummer: XXXXXX-YYYY

Gateadresse 11

123 45 Byer

Arbeidsgiveren din vil at du skal sende inn visse opplysninger om deg selv til oss. All behandling vil skje i samsvar med EUs databeskyttelsesforordning (2016/679).

Formålet med behandlingen er å få et bilde av helsen din og helsen på arbeidsplassen din, se behovet for innsats og se utvikling over tid. For å behandle personopplysninger om deg, trenger vi ditt samtykke.

Personopplysninger som vi ønsker å behandle er navn, fødselsdato/svensk personnummer, kjønn, e-postadresse, organisasjon og yrke, helsedata og hvordan du opplever din helse og livsstil.

Arbeidsgiveren din vil bare ha tilgang til et uidentifisert gruppesammendrag. Din personlige informasjon vil ikke bli gitt ut til noen uautorisert part eller brukt til noe annet formål enn ovenfor.

Du har rett i henhold til EUs databeskyttelsesforordning, kapittel 3, til å ha tilgang til personopplysningene vi behandler om deg, til å be om rettelse av feilaktige data og å be om sletting ved å trekke tilbake dette samtykket. Dette kan bety at vi ikke helt eller delvis ikke er i stand til å oppfylle våre forpliktelser overfor deg.

Ved å svare **JA** nedenfor, samtykker du til at vi behandler personopplysninger om deg som beskrevet ovenfor.

**MEDDELANDE**

*Visas för deltagaren då hen besvarat alla frågor och klickat på ”Skicka dina svar”.   
Ersätt gärna röd text med namnet på er företagshälsa.*

**Meddelande från din företagshälsa**

**Utöver de frågor du har besvarat så ingår även detta i en Hälsoprofil:**

* Mätning av vikt, midjemått och blodtryck.
* Ett lättare konditionstest på cykel.
* Ett främjande samtal om livsstilens betydelse för hälsan.

**Att tänka på inför din Hälsoprofil:**

* Fundera på om det är något särskilt i din hälsosituation som du vill fokusera på under samtalet.
* Ta med legitimation.
* Kom ombytt i shorts/lediga byxor och t-shirt.
* Avstå från tyngre motion dygnet innan.
* Avstå från att äta en större måltid närmare än 2 timmar innan.
* Avstå från att röka eller snusa timmen innan.
* Använder du mediciner så skriv ner namnen på dessa.
* Blir du sjuk, omboka din tid så snart som möjligt.

Välkommen

**Message from your Business health**

**In addition to the questions you have answered, this is also included in a Health Profile:**

* Measuring of your weight, waist circumference and blood pressure.
* A submaximal fitness test on a stationary bicycle.
* A promotional conversation about the importance of lifestyle for health.

**To have in mind before your Health Profile:**

* Take a moment and think about if there is something particularly in your health situation that you would like to focus on during the appointment.
* Bring identification.
* Cycle in spare clothes, shorts/loose pants and t-shirt.
* Refrain from heavy exercise the day before.
* Refrain from eating a larger meal two hours before.
* Refrain from smoking or snuffing the nearest hour before.
* If you are using medications, please write down the names of these.
* If you get sick, please cancel your booking as soon as possible.

Welcome

**Melding fra din bedriftshelse**

**I tillegg til spørsmålene du har svart, er dette også inkludert i Helseprofilen din:**

* Måling av vekt, midjemål og blodtrykk.
* En enklere kondisjonstest på en sykkel.
* En kampanjesamtale om viktigheten av livsstil for helsen.

**Tenk på før Helseprofilen din:**

* Tenk på om det er noe spesielt med din helsesituasjon som du vil sette søkelys på under samtalen.
* Ta med identifikasjon.
* Kom bytt til shorts / casual bukser og t-skjorte.
* Avstå fra tyngre trening 24 timer i døgnet.
* Avstå fra å spise et større måltid nærmere enn 2 timer før.
* Avstå fra å røyke eller snuse timen før.
* Hvis du bruker medisiner, skriv ned navnene på disse.
* Hvis du blir syk, bør du planlegge tiden din så snart som mulig.

Velkommen