**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 Hälso- och arbetsmiljöundersökning**

Hej,

Arbetsgivaren i samarbete med Företagshälsan erbjuder dig att delta i Hälsoundersökning i Arbetslivet. Frågorna rör din hälsa, dina levnadsvanor och din arbetsmiljö och **utgör ett viktigt steg för dig och din arbetsgivare att skapa förutsättningar för en god hälsa och ett hållbart arbetsliv.**

**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 **10 – 20 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 Hälsoundersökning:**

* **Boka tid** för ditt möte via bokningskalendern på [www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning](http://www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning)
* Fundera på om det är något särskilt i din hälso- och arbetssituation 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 Hälsoundersökning i Arbetslivet 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 din Hälsoundersökning i arbetslivet**

Hälsoundersökning i arbetslivet hjälper dig att få en överblick över din hälsa och hur den påverkas av dina levnadsvanor och din arbetsmiljö. Undersökningen är ett första steg till förändringar, som skulle kunna utveckla din hälsa och din arbetsmiljö på ett positivt sätt.

**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 **20 – 25 minuter** att besvara. Se det som en god investering i både din egen hälsa och i din arbetsmiljö. **Du får besvara frågorna under arbetstid.**
* Antalet frågor ser du överst på sidan. Antalet frågor anpassas allt eftersom beroende på hur du svarar. Om du till exempel inte röker behöver du naturligtvis inte besvara frågan om hur många cigaretter du röker per dag.
* 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 Hälsoundersökning i arbetslivet är utvecklad av HPI Health Profile Institute AB.*

**Welcome to your Health Examination**

Health Examination helps you get an overview of your health and how it is affected by your lifestyle and your work environment. The survey is a first step towards change, which could develop your health in a positive way.

**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 survey contains many questions and takes about **20 - 25 minutes** to answer, but regard it as well spent time to develop both your own health and your work environment. **You may answer the questions during working hours.**
* The number of questions you see at the top of the page. The number of questions will be adjusted depending on which answers you give. For example, if you do not smoke, you will not have to answer how many cigarettes you smoke per day.
* 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 Examination is developed by 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 de uppgifter du ger om din hälsa och arbetsmiljö.

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, and information you provide about your health and your work environment.

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.

**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 Hälsoundersökning i arbetslivet:**

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

**Att tänka på inför din Hälsoundersökning i arbetslivet:**

* Fundera på om det är något särskilt i din hälso- och arbetssituation 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.

Välkommen

**Message from your Business health**

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

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

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

* Take a moment and think about if there is something particularly in your health and work 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 get sick, please cancel your booking as soon as possible.

Welcome