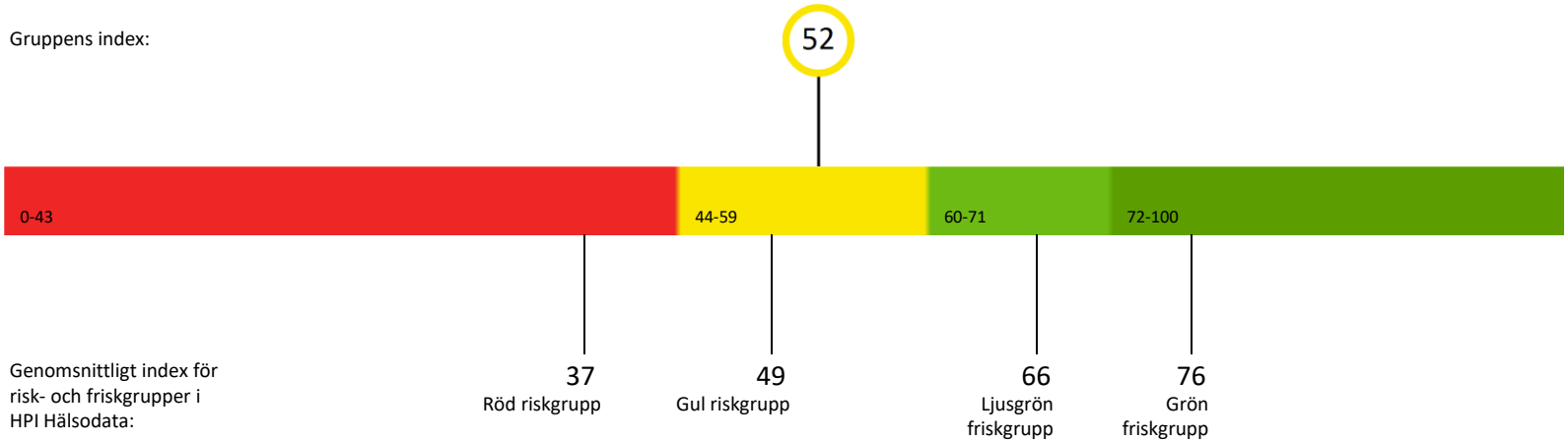
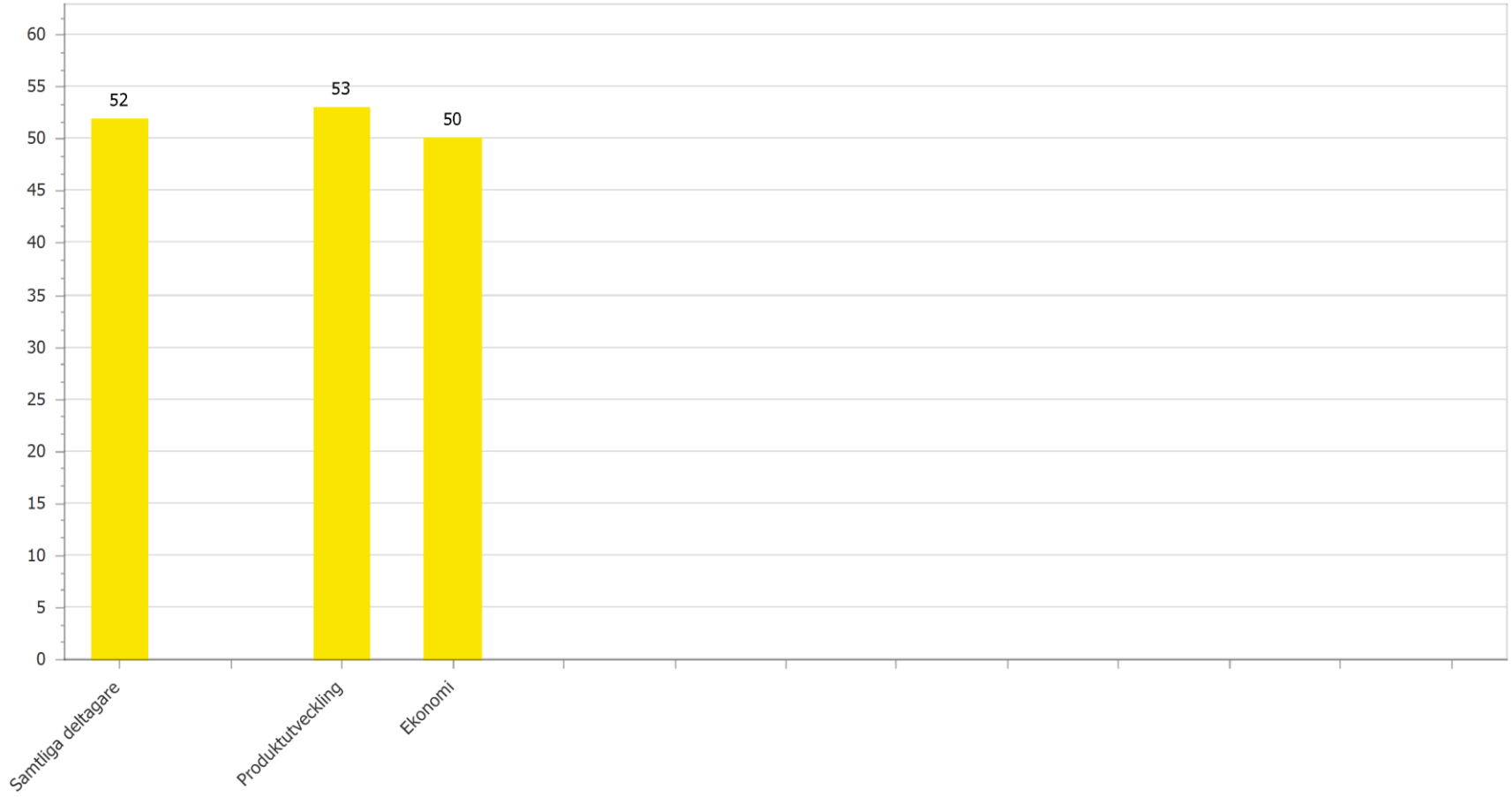
Hälsoscreening-index

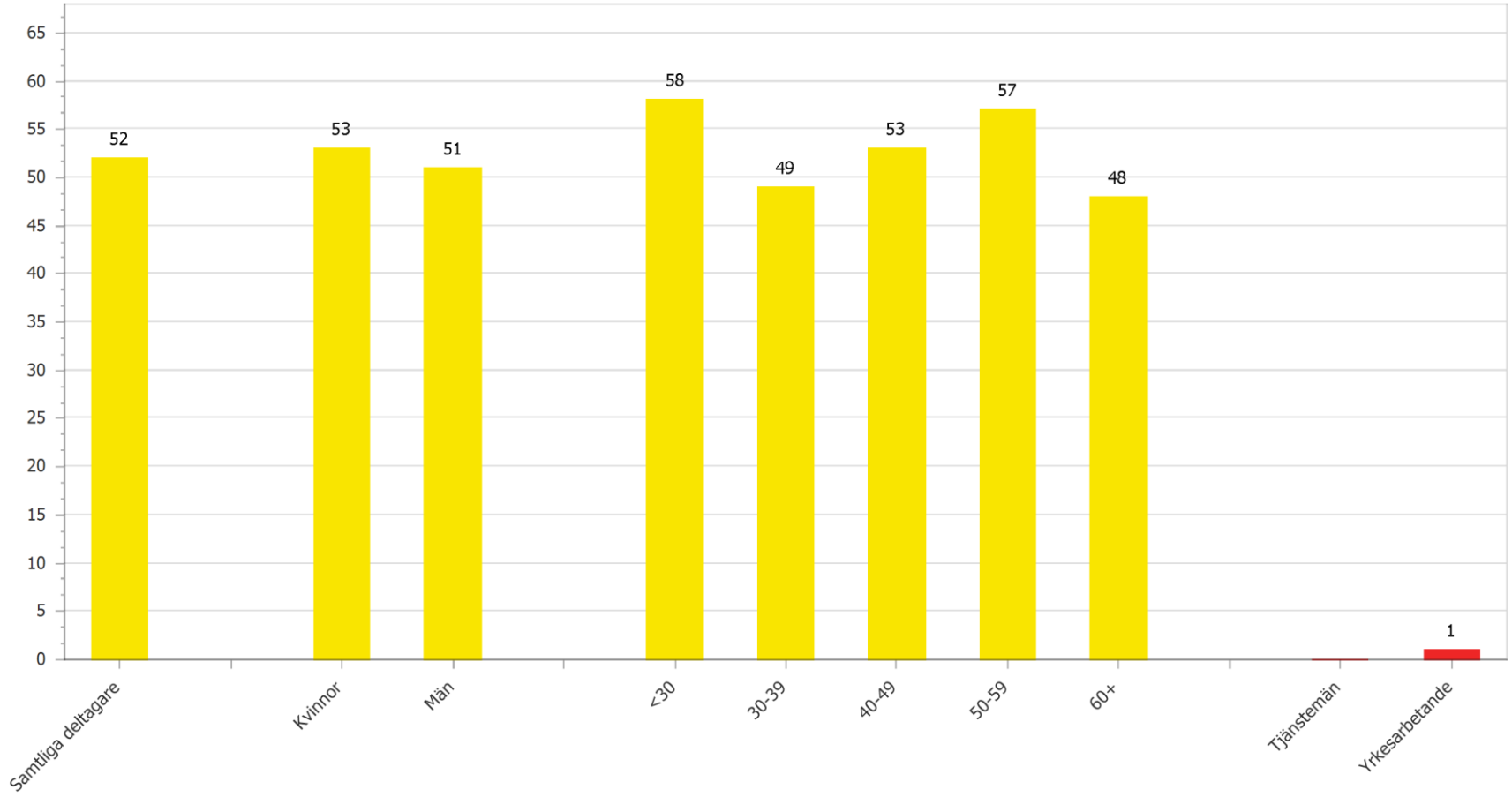


Hälsoscreening-index är ett sammanfattande resultat som visar hur hälsosam en grupp är. Hälsoscreening-index är framtaget genom erfarenheter från forskning och analys av hundratusentals tester. Indexet går från 0 till 100 och ju högre index, desto mer hälsosam är gruppen. Hälsograderingen (från rött till grönt) av indexet är framtaget med utgångspunkt i HPI:s risk- och friskgruppsindelning.

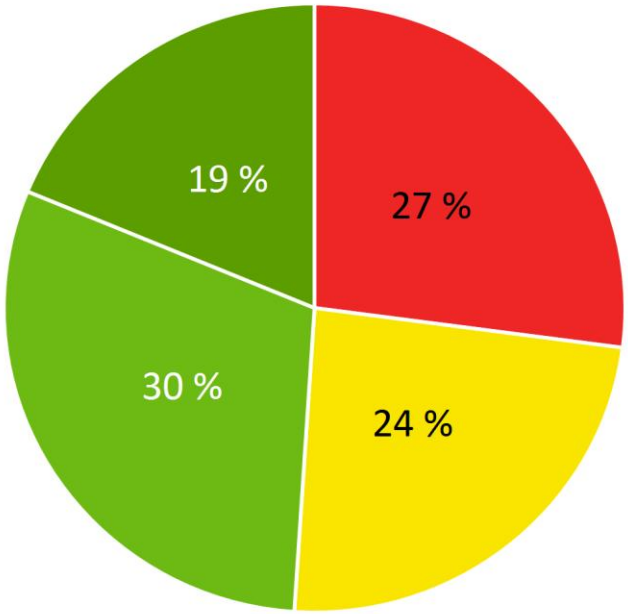
Hälsoscreening-index för organisation och underorganisation



Hälsoscreening-index för kön, ålder och sysselsättning



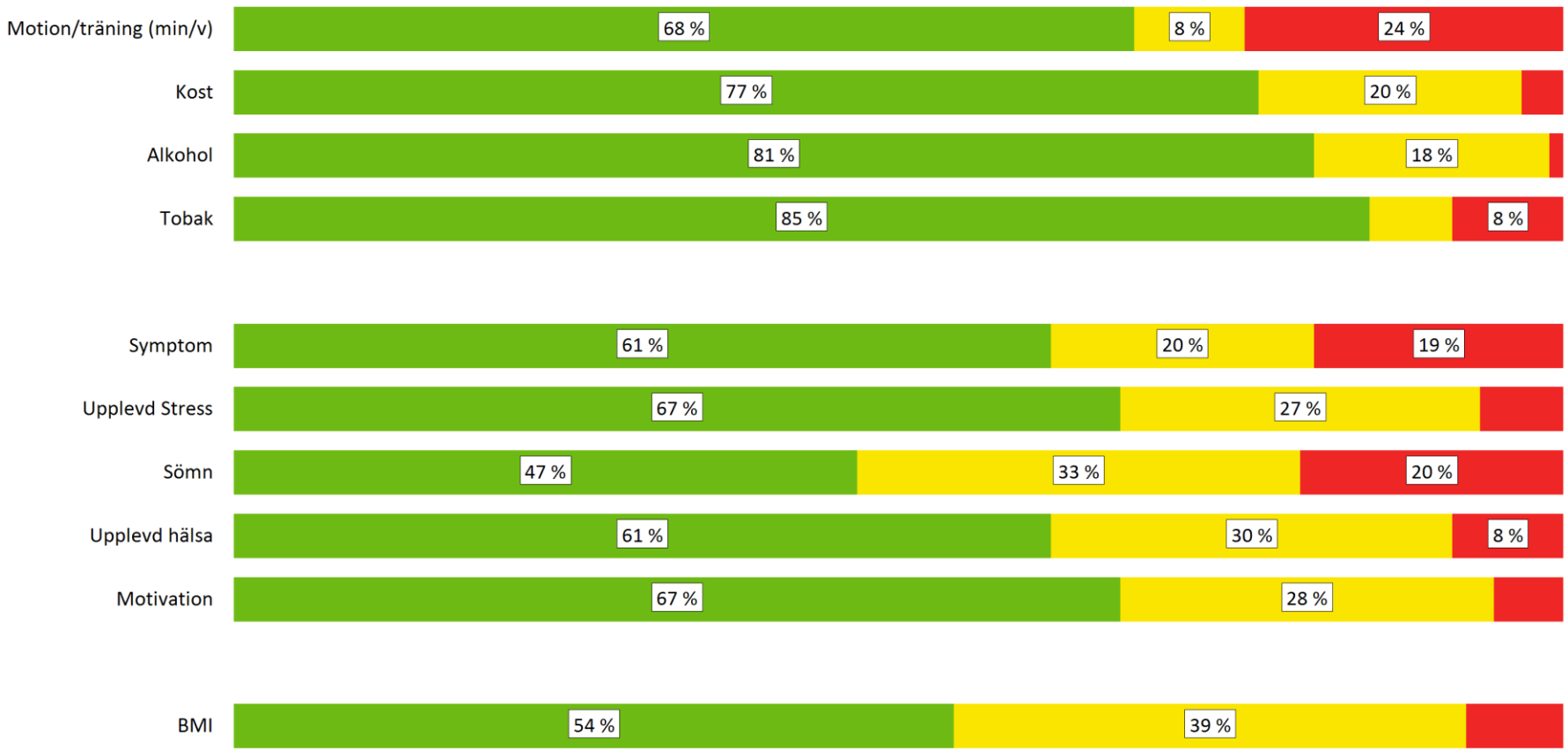
Frisk- och riskgrupper



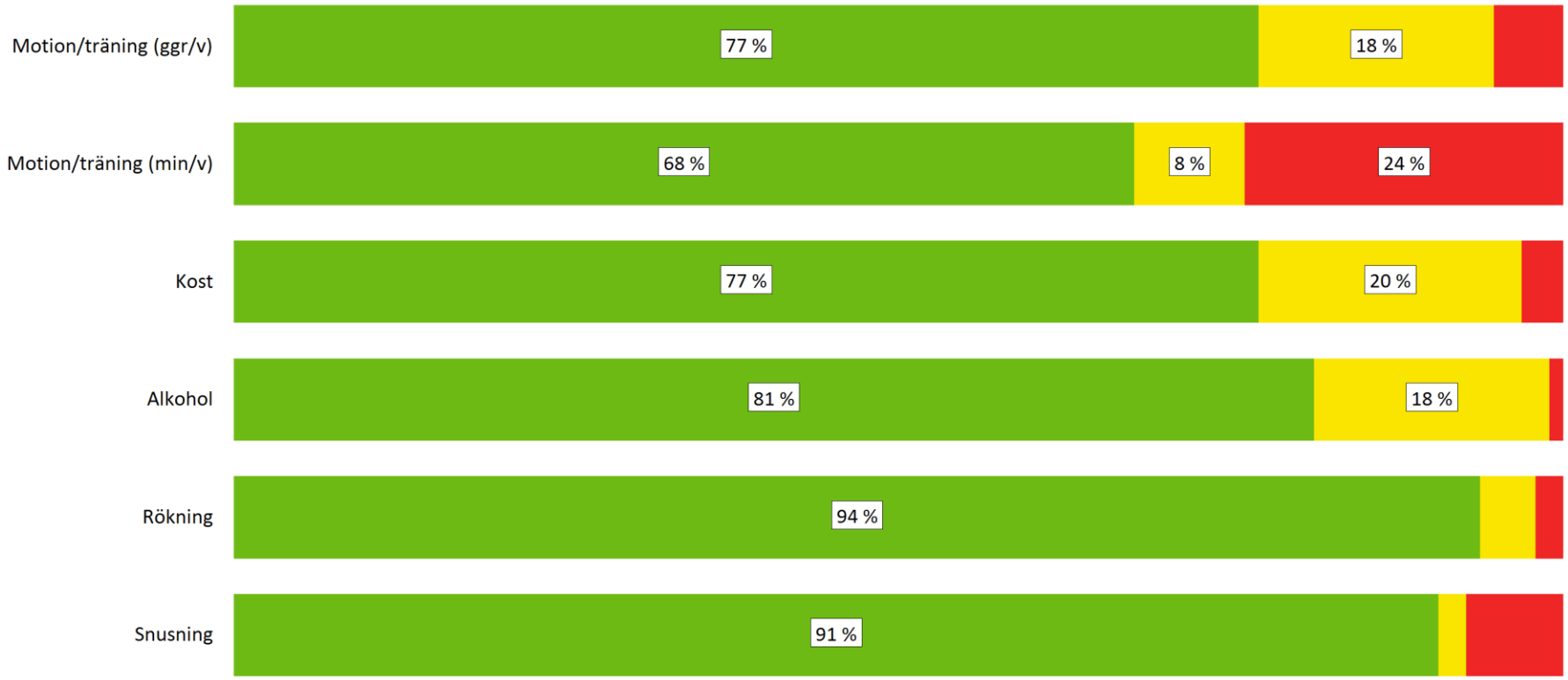
Riskgrupper	Procent	Antal
Stort behov av livsstilsförändring	27 %	26
Behov av livsstilsförändring	24 %	23

Friskgrupper	Procent	Antal
Bra livsstil och hälsa	30 %	29
Mycket bra livsstil och hälsa	19 %	18

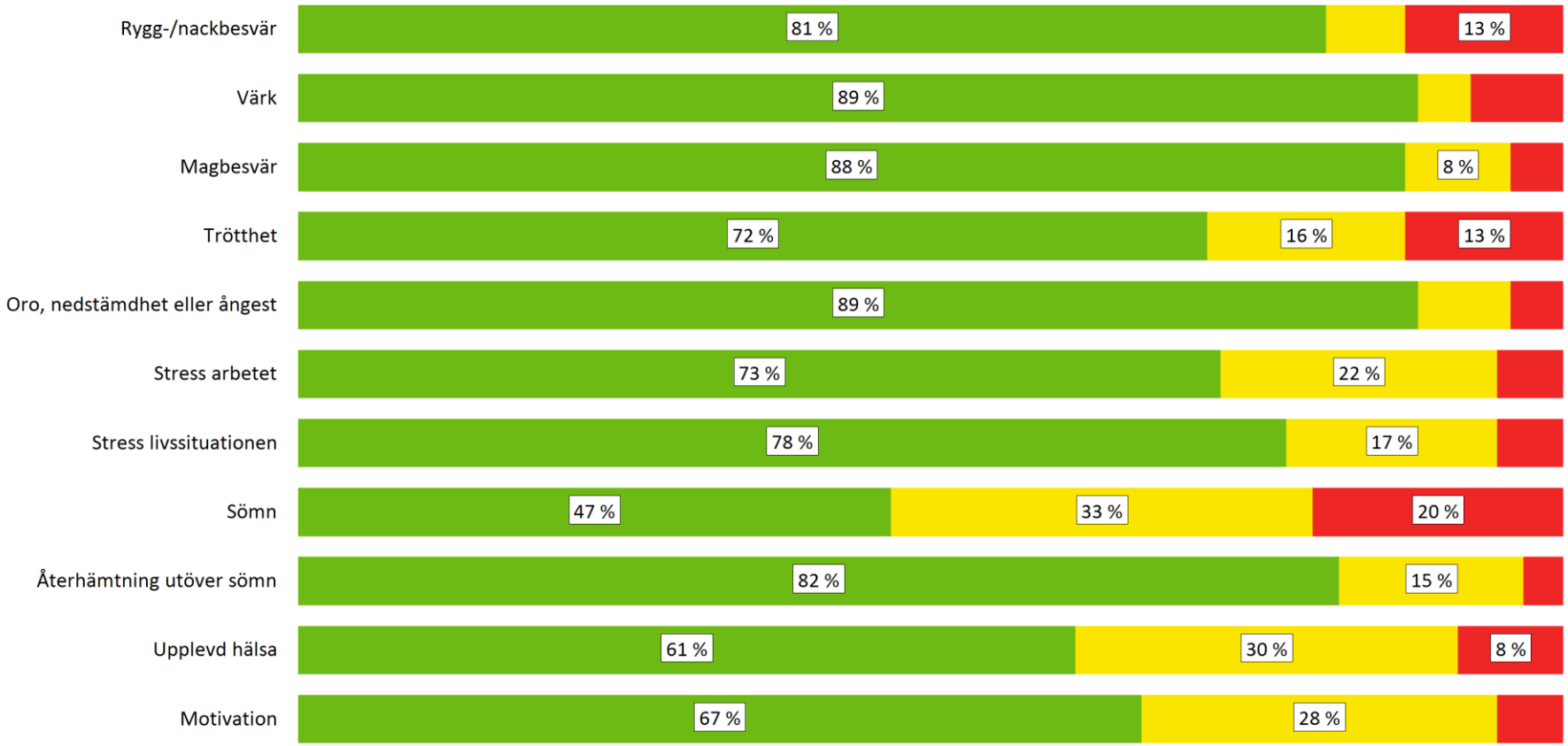
Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata



Hälsovanor


Motion/träning (ggr/v)
77 %
18 %
Motion/träning (min/v)
68 %
8 %
24 %
Kost
77 %
20 %
Alkohol
81 %
18 %
Rökning
94 %
Snusning
91 %

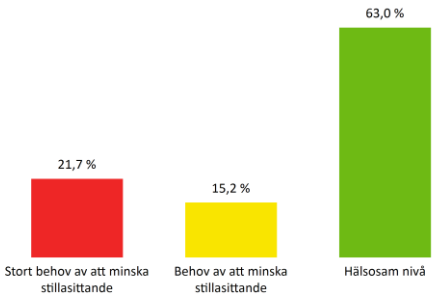
Hälsoupplevelser



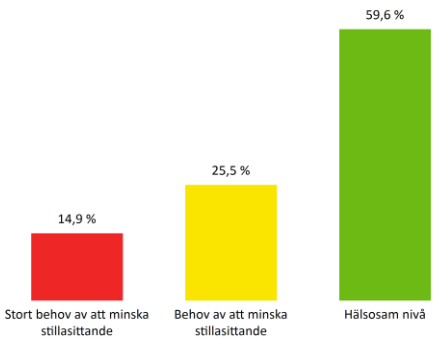
Stillasittande

47 svar

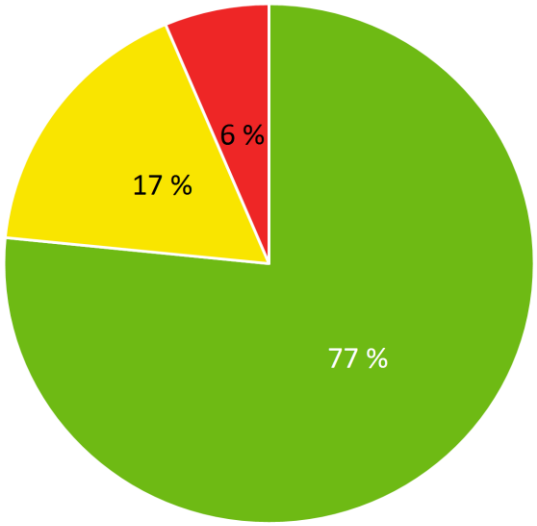
Arbete



Fritid



Sammanfattning



	Procent	Antal
Stort behov av att minska stillasittande	6 %	3
Behov av att minska stillasittande	17 %	8
Hälsosam nivå	77 %	36

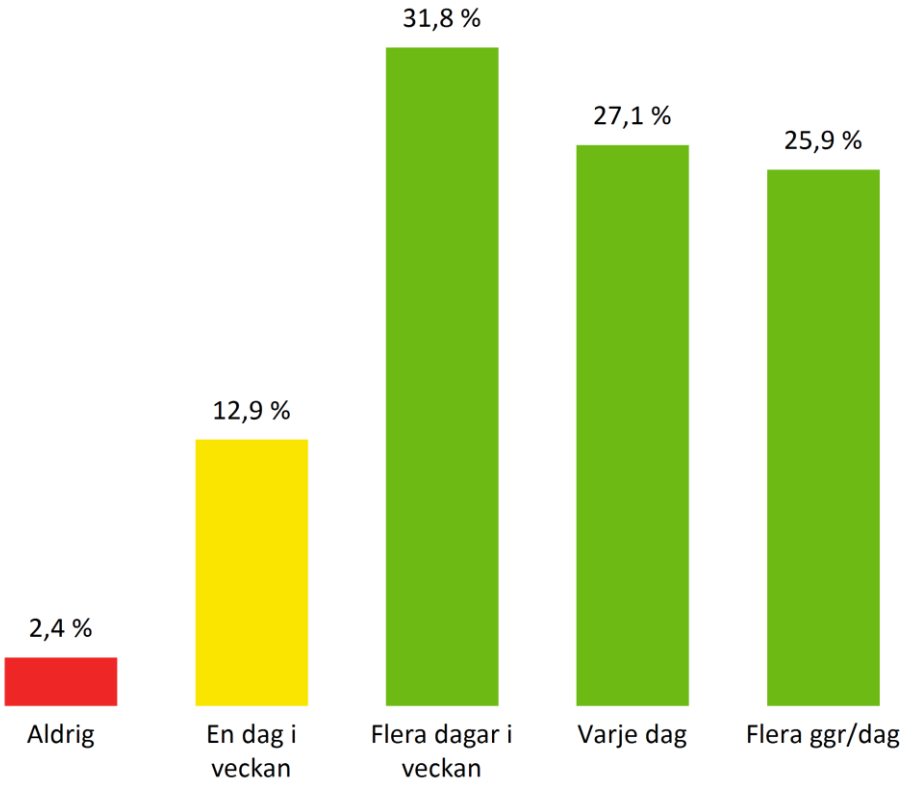
Sammanfattningen är ett genomsnitt av både resultatet för arbete och fritid. Graderingen utgår från den totala tiden i stillasittande samt hur ofta stillasittandet bryts.

Den totala tiden för stillasittande för både arbete och fritid är kopplad till ökad risk för ohälsa. Risken verkar vara störst för dem som är fysiskt inaktiva.

85 svar

Fysiska aktiviteter utöver motion/träning

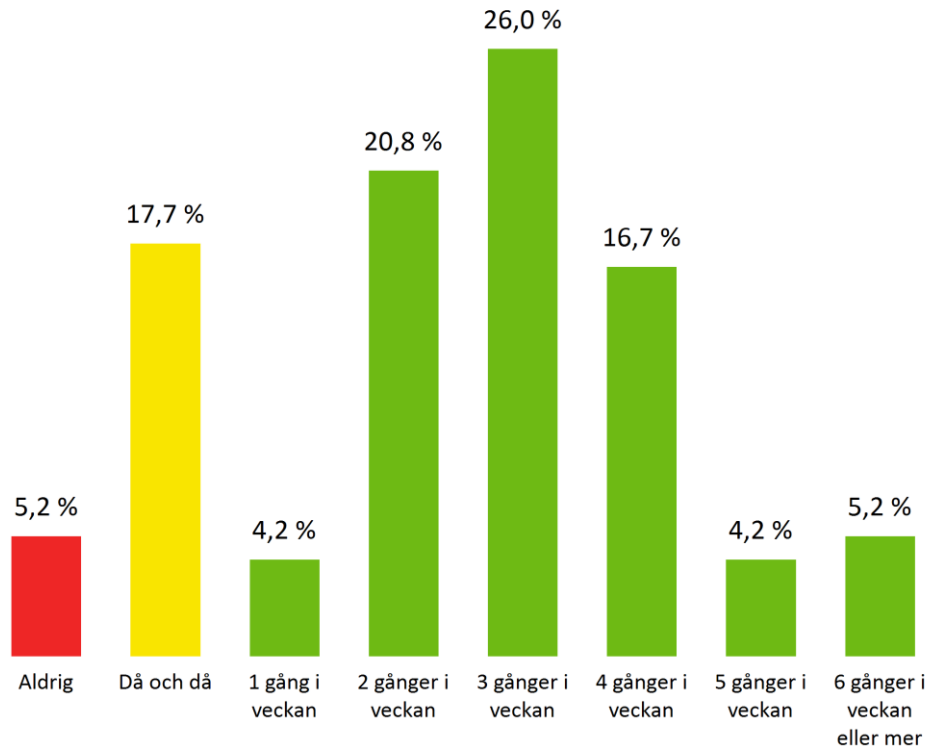
Utöver motion och träning, väljer jag fysiska aktiviteter … t.ex. promenerar, cyklar, tar trapporna istället för hissen, trädgårdsarbete.



96 svar

Motion/träning (ggr/v)

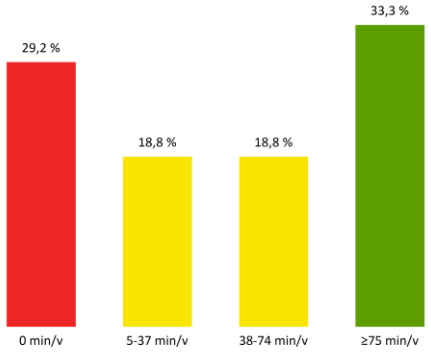
Jag motionerar/tränar …



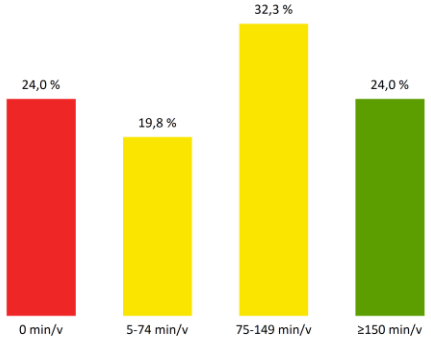
Motion/träning med hög och måttlig intensitet

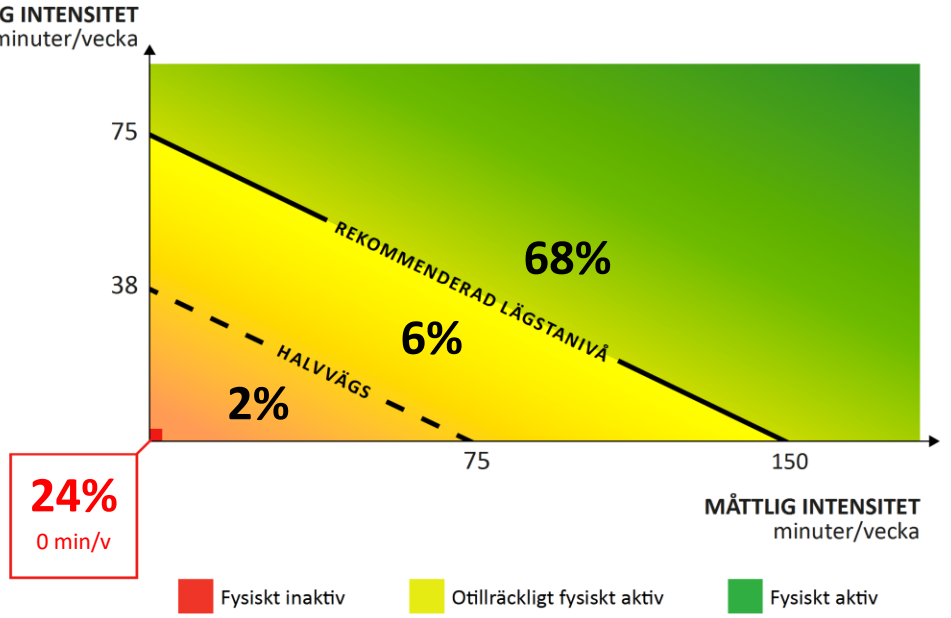
96 svar

Hög intensitet
Tungt, jobbigt och kraftigt ökad puls



Måttlig intensitet
Något ansträngande och lätt andfådd





Fysisk aktivitet är en av de viktigaste faktorerna för hälsa och välbefinnande.

För att nå hälsoeffekterna rekommenderas du att vara fysiskt aktiv:

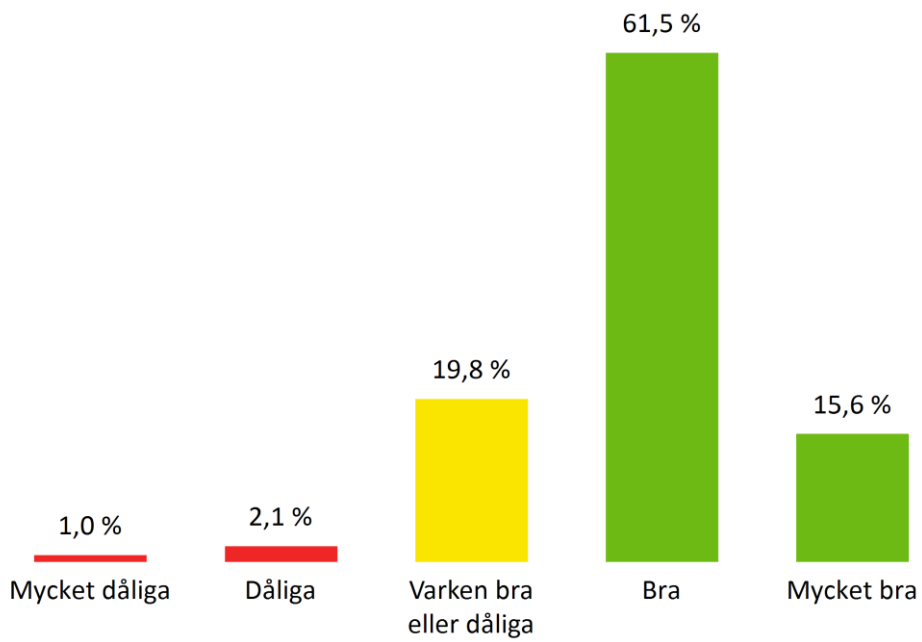
- 150 - 300 min/vecka med måttlig intensitet eller
- 75 -150 min/vecka med hög intensitet eller
- genom en kombination av både måttlig och hög intensitet.

Rekommendationerna är framtagna av WHO. I Sverige antagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och Svenska Läkaresällskapet.

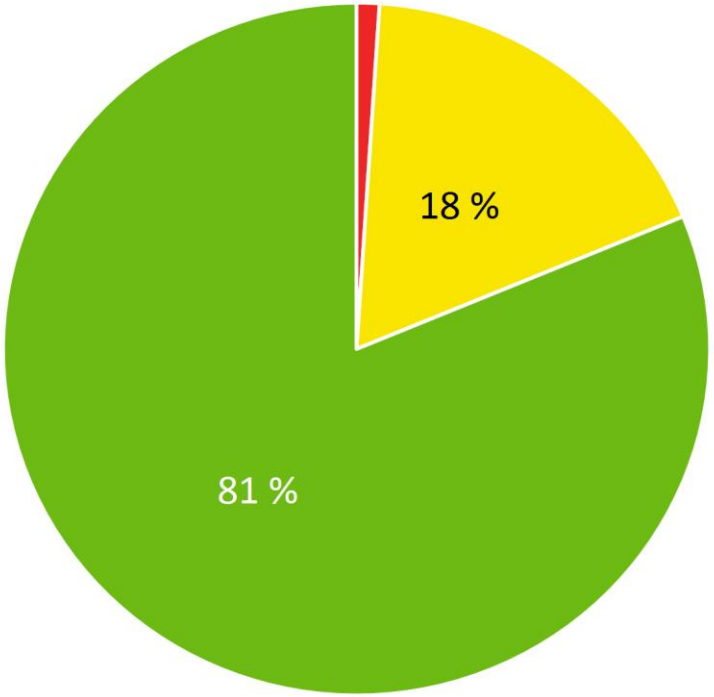
96 svar

Kost

Mina kostvanor avseende både regelbundenhet och innehåll är ...



Alkohol



	Procent	Antal
Hög risk för ohälsa	1 %	1
Risk för ohälsa	18 %	17
Låg risk för ohälsa	81 %	78

AUDIT-C omfattar tre frågor med syfte att identifiera riskkonsumtion av alkohol.

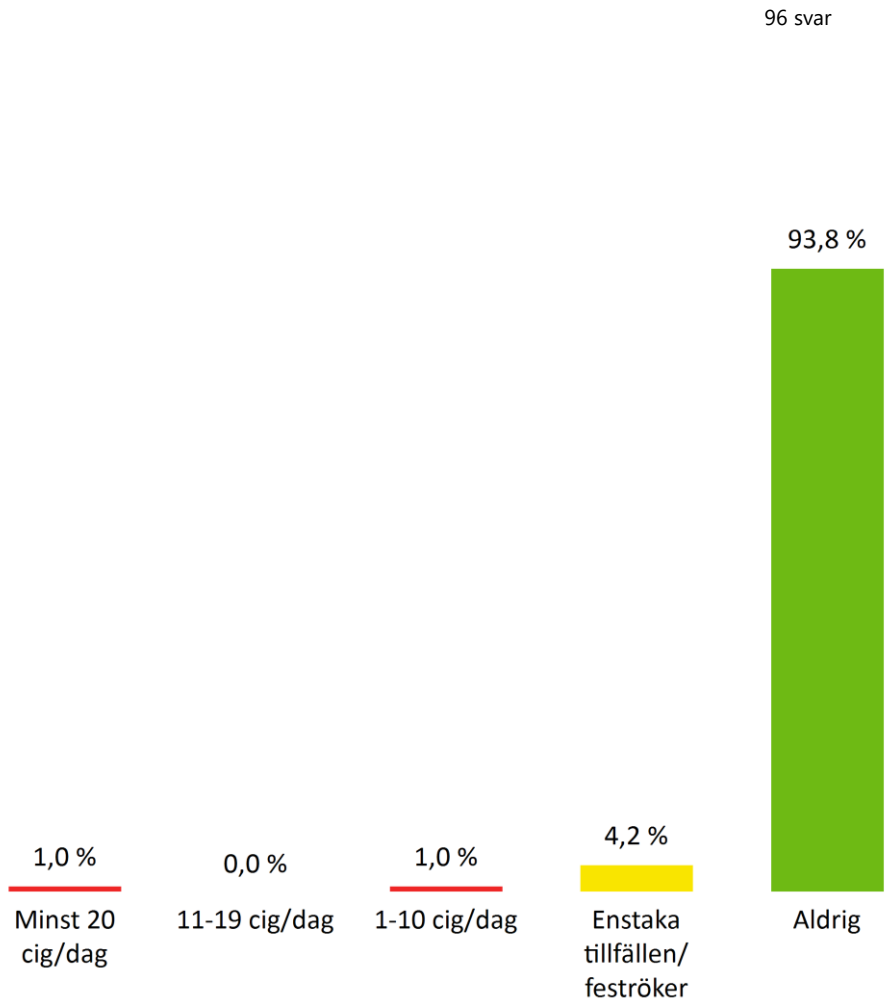
Riskkonsumtion kan ge skadliga fysiska-, psykiska- och sociala konsekvenser.

Riskkonsumtion kan leda till beroende och missbruk.

Berusningsdrickande är alltid en riskkonsumtion.

Rökning

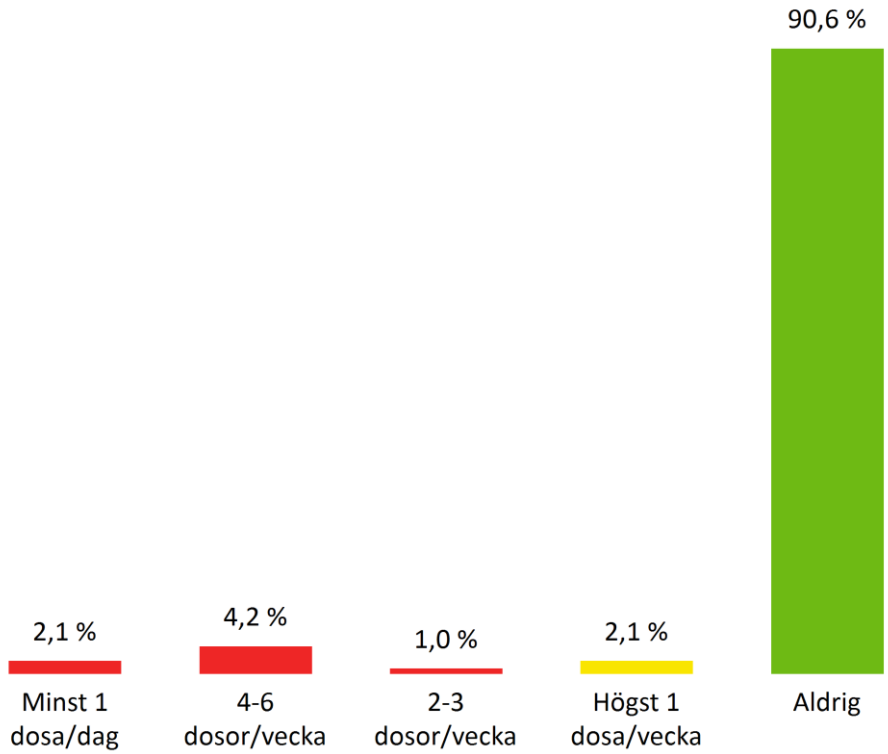
Jag röker ...



96 svar

Snusning

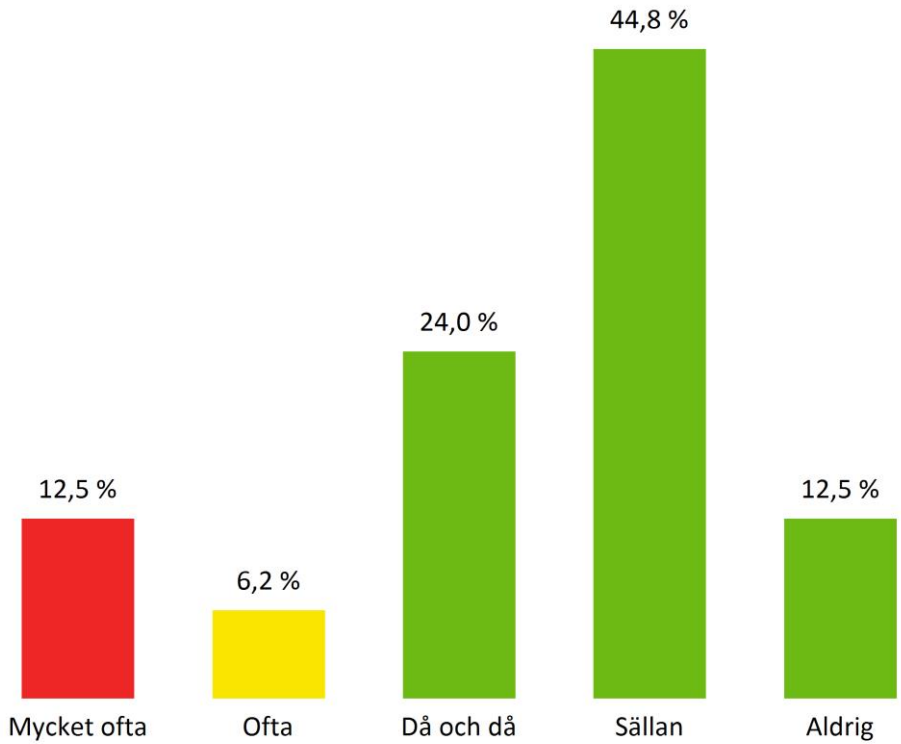
Jag snusar ...



96 svar

Rygg-/nackbesvär

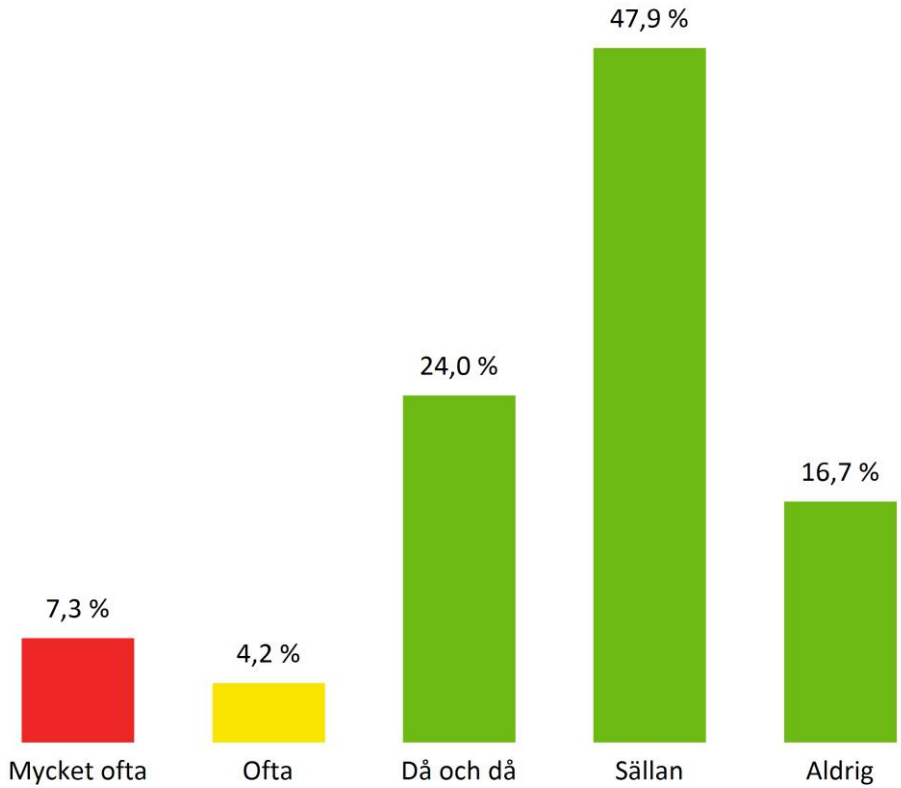
Jag har rygg-/nackbesvär ...



96 svar

Värk

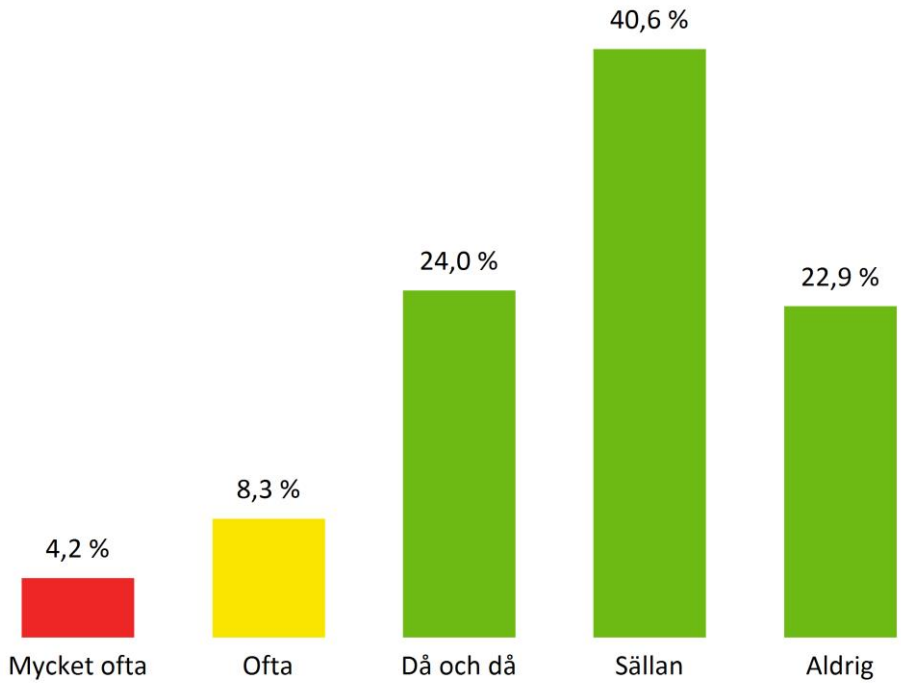
Jag har värk ...



96 svar

Magbesvär

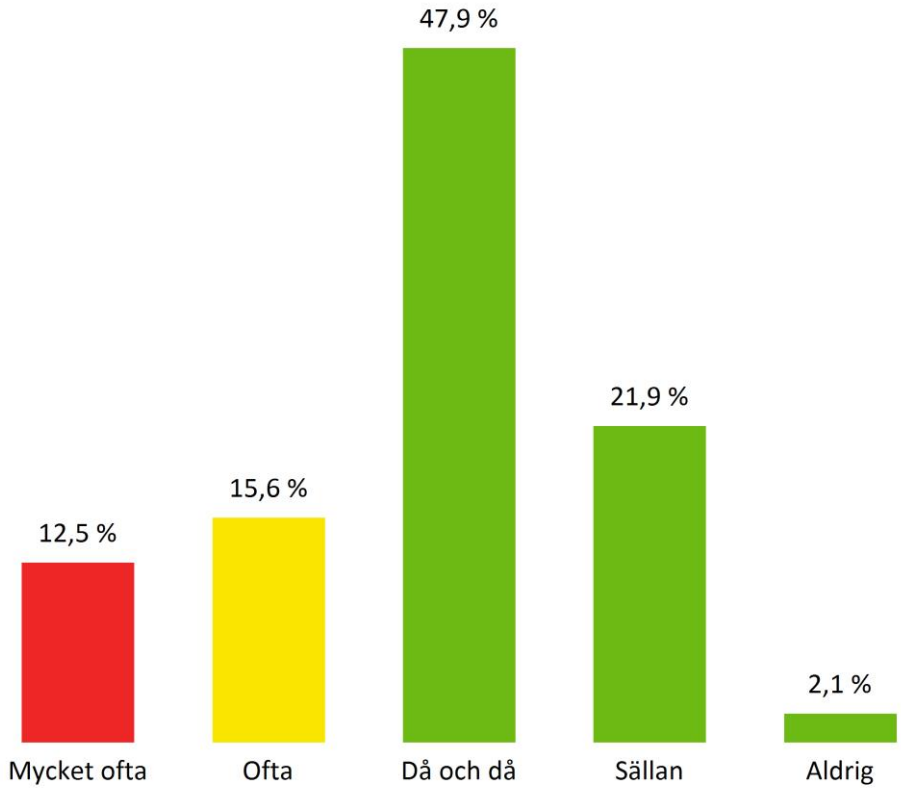
Jag har magbesvär ...



96 svar

Trötthet

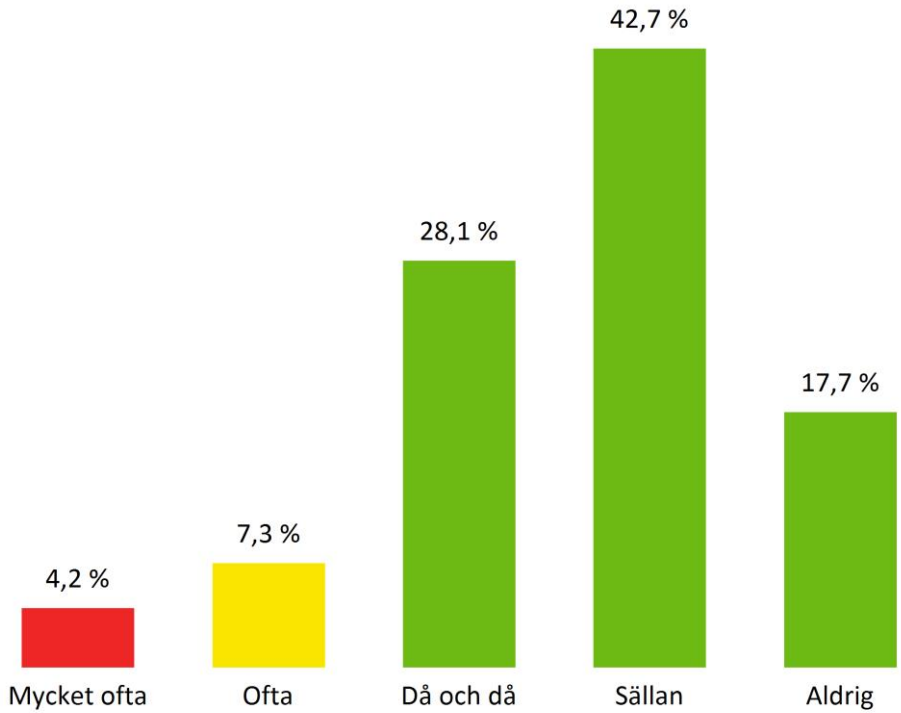
Jag upplever trötthet ...



96 svar

Oro, nedstämdhet eller ångest

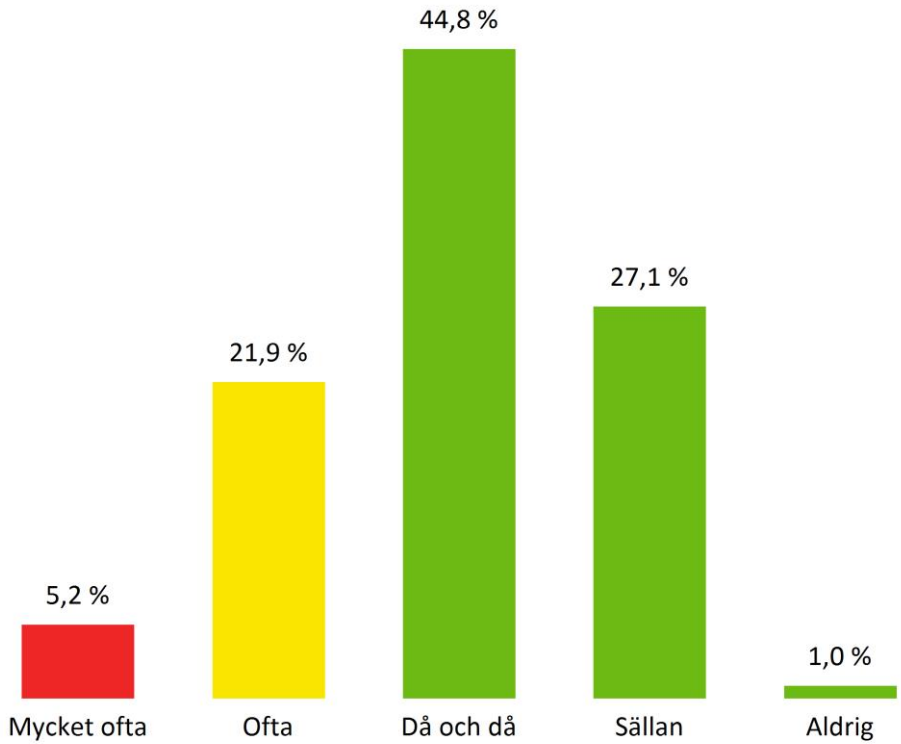
Jag upplever oro, nedstämdhet eller ångest ...



96 svar

Stress - arbetet

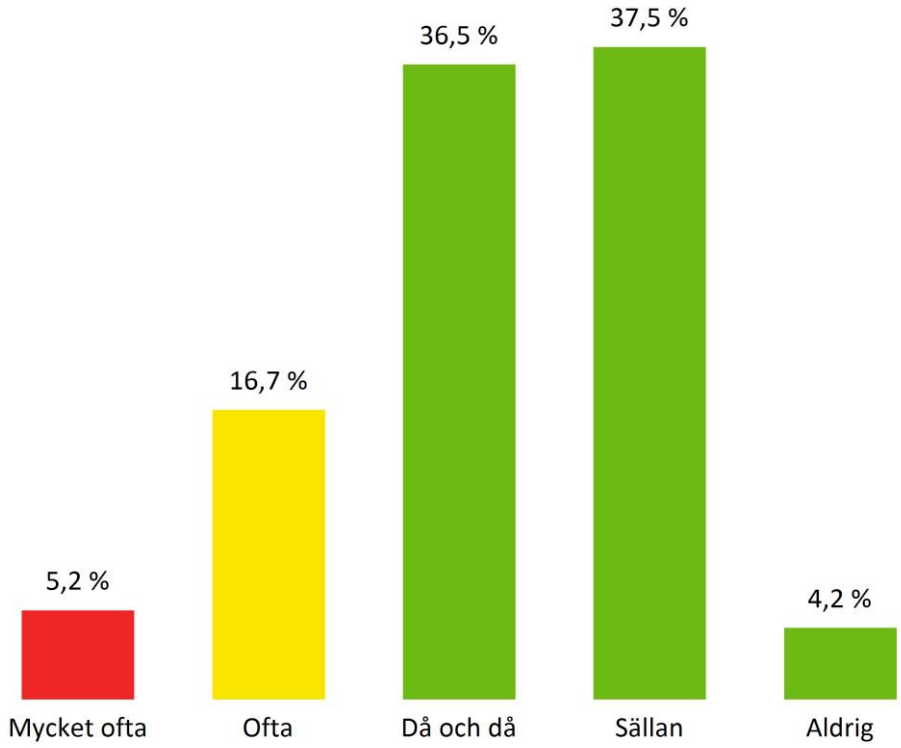
Jag känner mig stressad på arbetet ...



96 svar

Stress - livssituationen

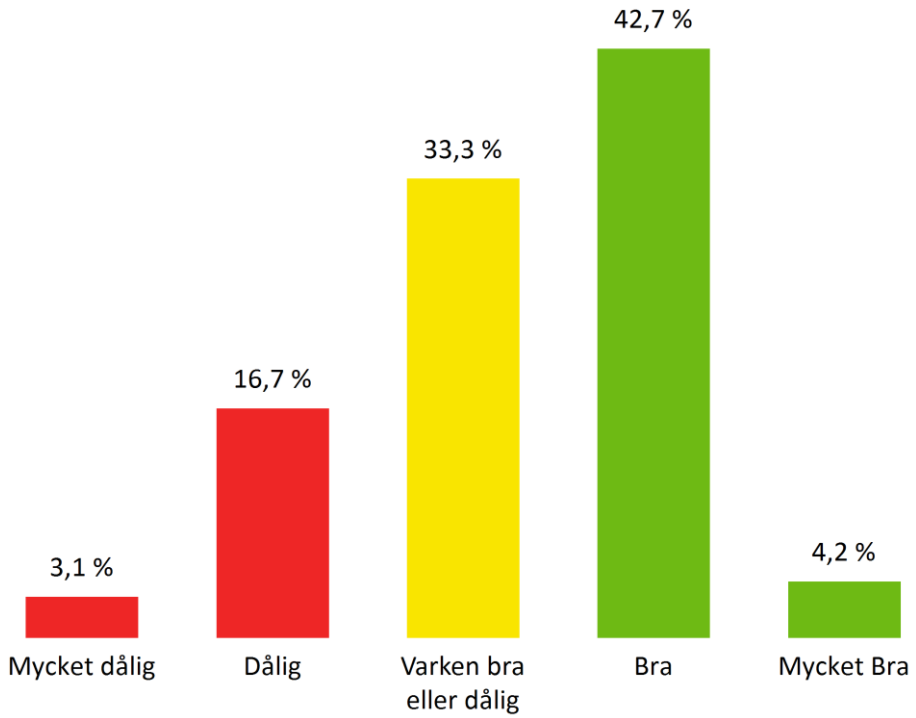
Jag känner mig stressad avseende hela livssituationen, även arbetet ...



96 svar

Sömn

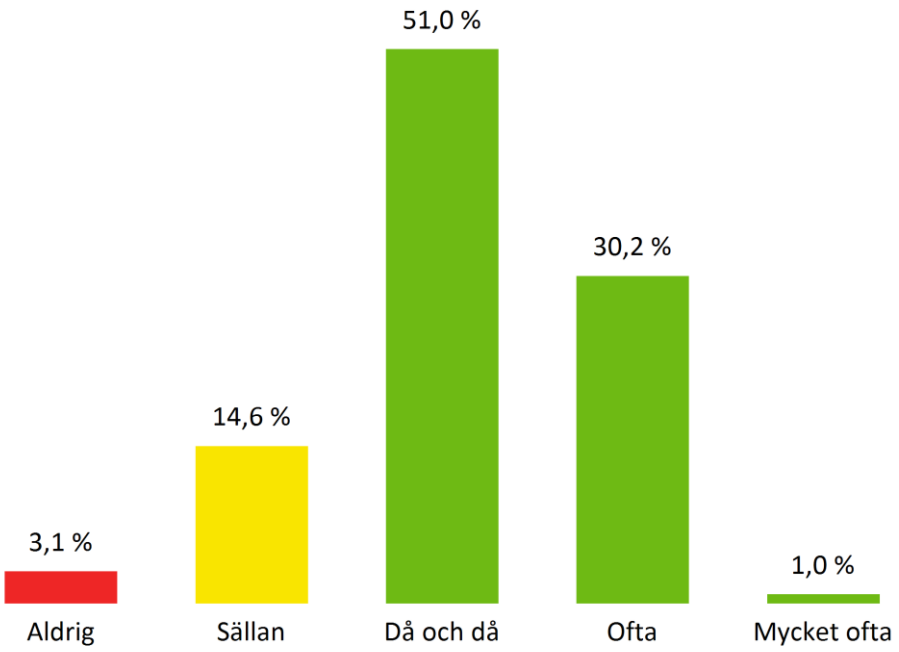
Min sömn är ...



96 svar

Återhämtning utöver sömn

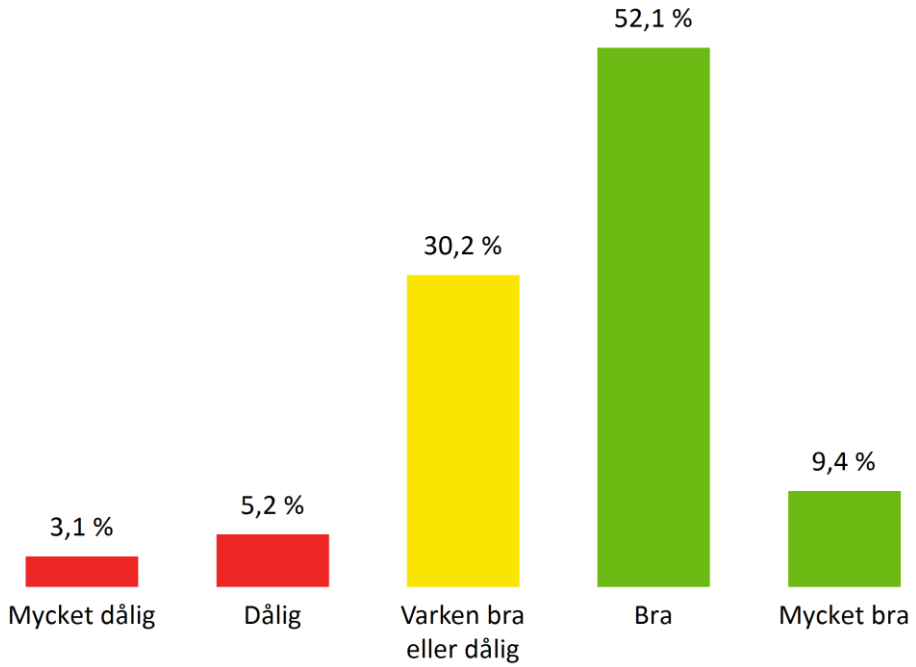
Utöver sömnen ger jag mig tid till återhämtning ...



96 svar

Upplevd hälsa

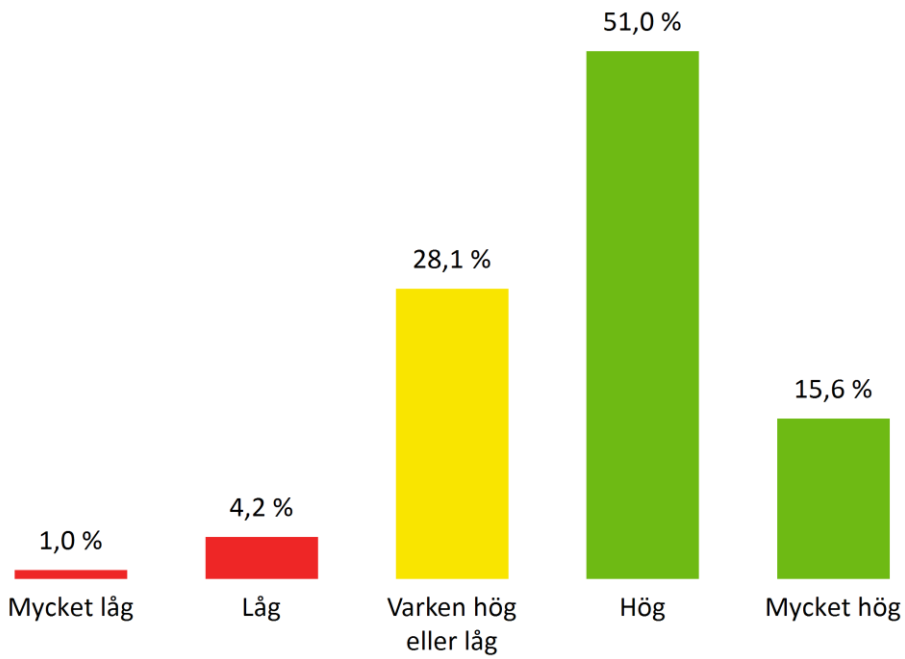
Jag upplever att min hälsa till kropp och själ är ...



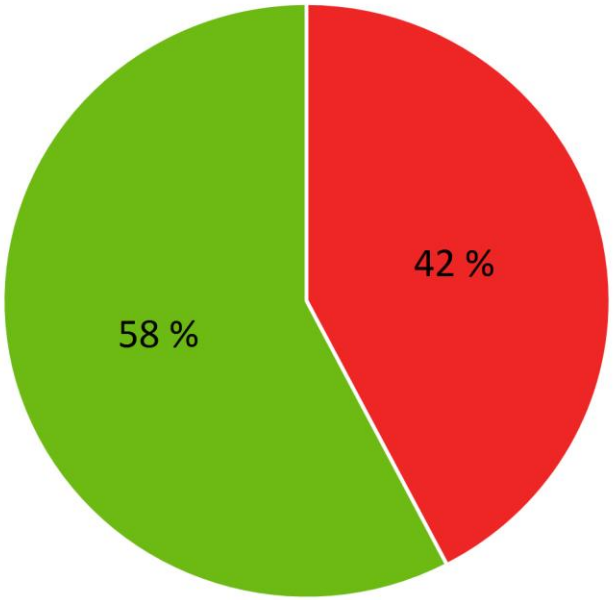
96 svar

Motivation

Min motivation att ha en hälsosam livsstil är ...



Sannolik syreupptagning



	Procent	Antal
Risk för ohälsa, <35 ml/min/kg	42 %	36
Hälsosam, ≥ 35 ml/min/kg	58 %	49

Medelvärden

31,8 ml/min/kg

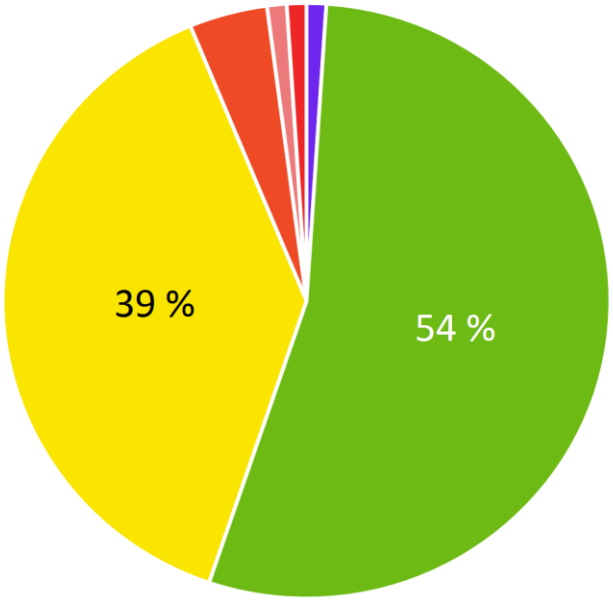
42,5 ml/min/kg

Med olika parametrar i HPI Hälsoscreening beräknas deltagarnas sannolikhet för en hälsosam maximal syreupptagning i ml/min/kg.

Resultatet är korrekt för 8 av 10 deltagare och kan därför användas på gruppnivå som ett sannolikt nuläge.

Formeln är unik och utvecklad med logistisk regression samt validerad mot hundratusentals Hälsoprofilbedömningar och Konditionstest på cykel i HPI Hälsodata.

BMI



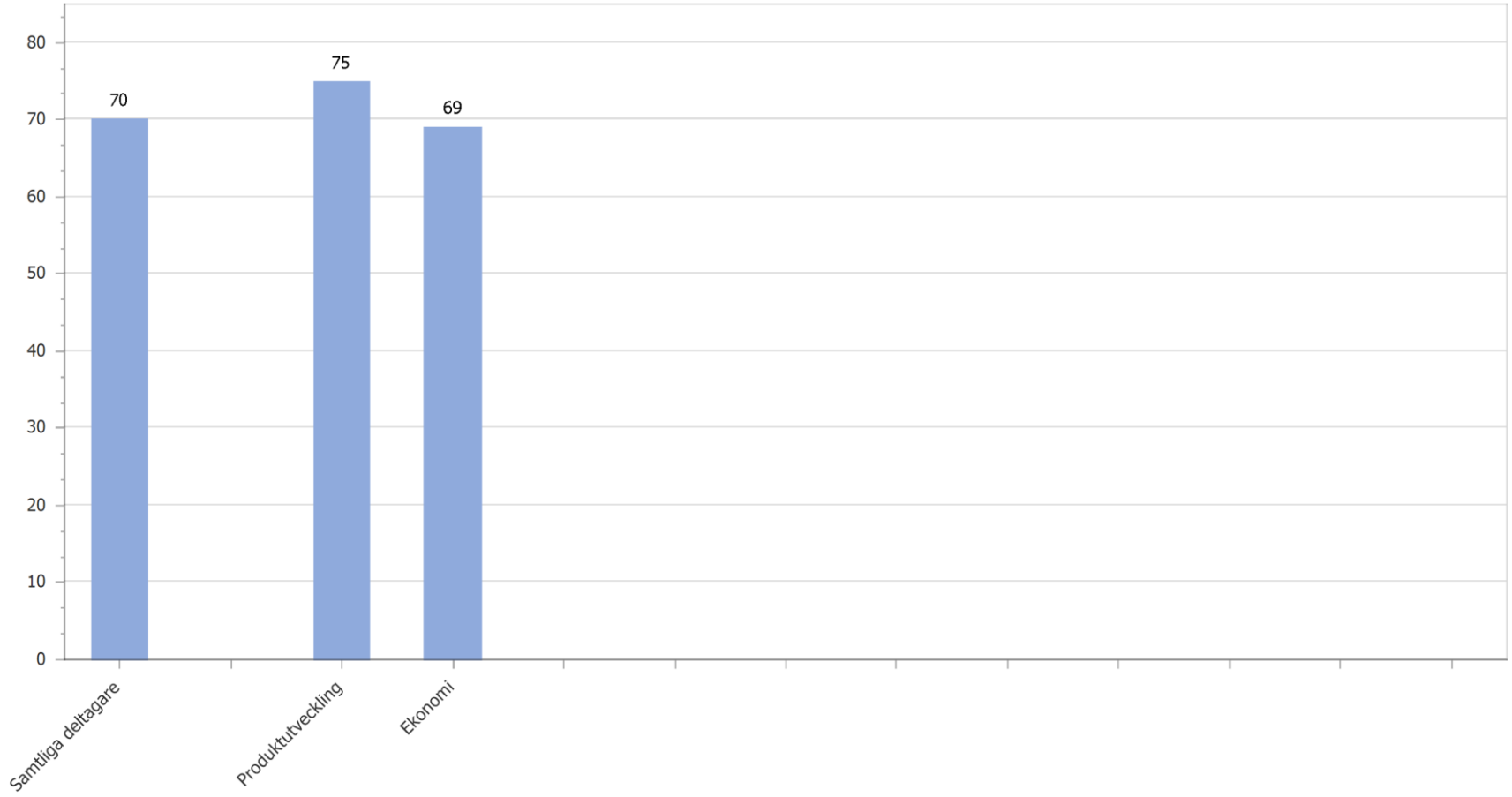
	Procent	Antal
Undervikt (mindre än 18,5)	1 %	1
Normalvikt (18,5 - 24,9)	54 %	52
Övervikt (25,0 - 29,9)	39 %	37
Fetma grad 1 (30,0 - 34,9)	4 %	4
Fetma grad 2 (35,0 - 39,9)	1 %	1
Fetma grad 3 (40,0 eller högre)	1 %	1

Arbetsplatsprofil-index

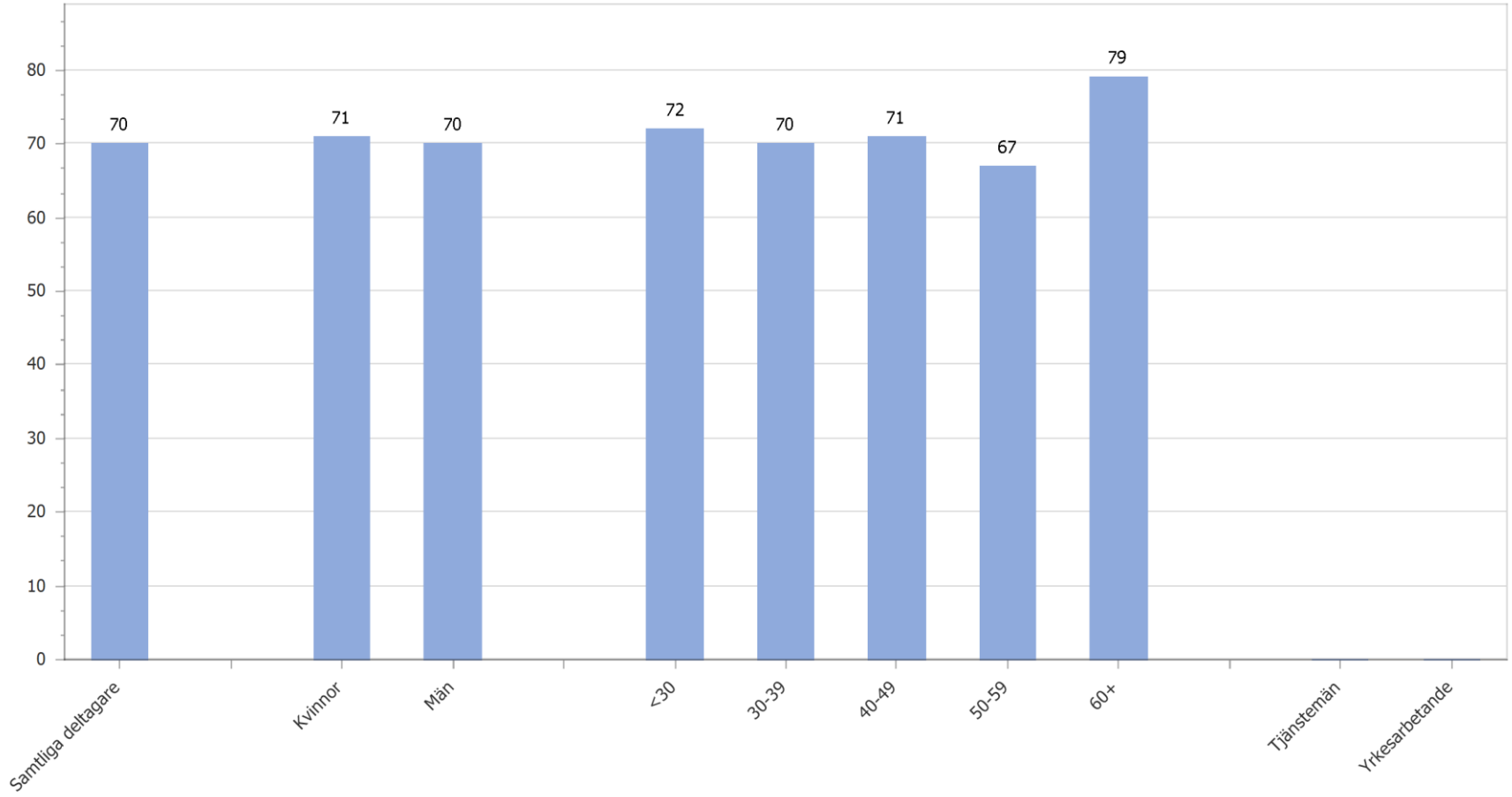
Gruppens index:

Arbetsplatsprofil-index är ett sammanfattande resultat av samtliga frågor undantaget frågorna om kränkande särbehandling. Index är framtaget genom erfarenheter från forskning och analys av hundratusentals tester. Arbetsplatsprofil-index går från 0 till 100 och ju högre index, desto bättre resultat.

Arbetsplatsprofil-index för organisation och underorganisation

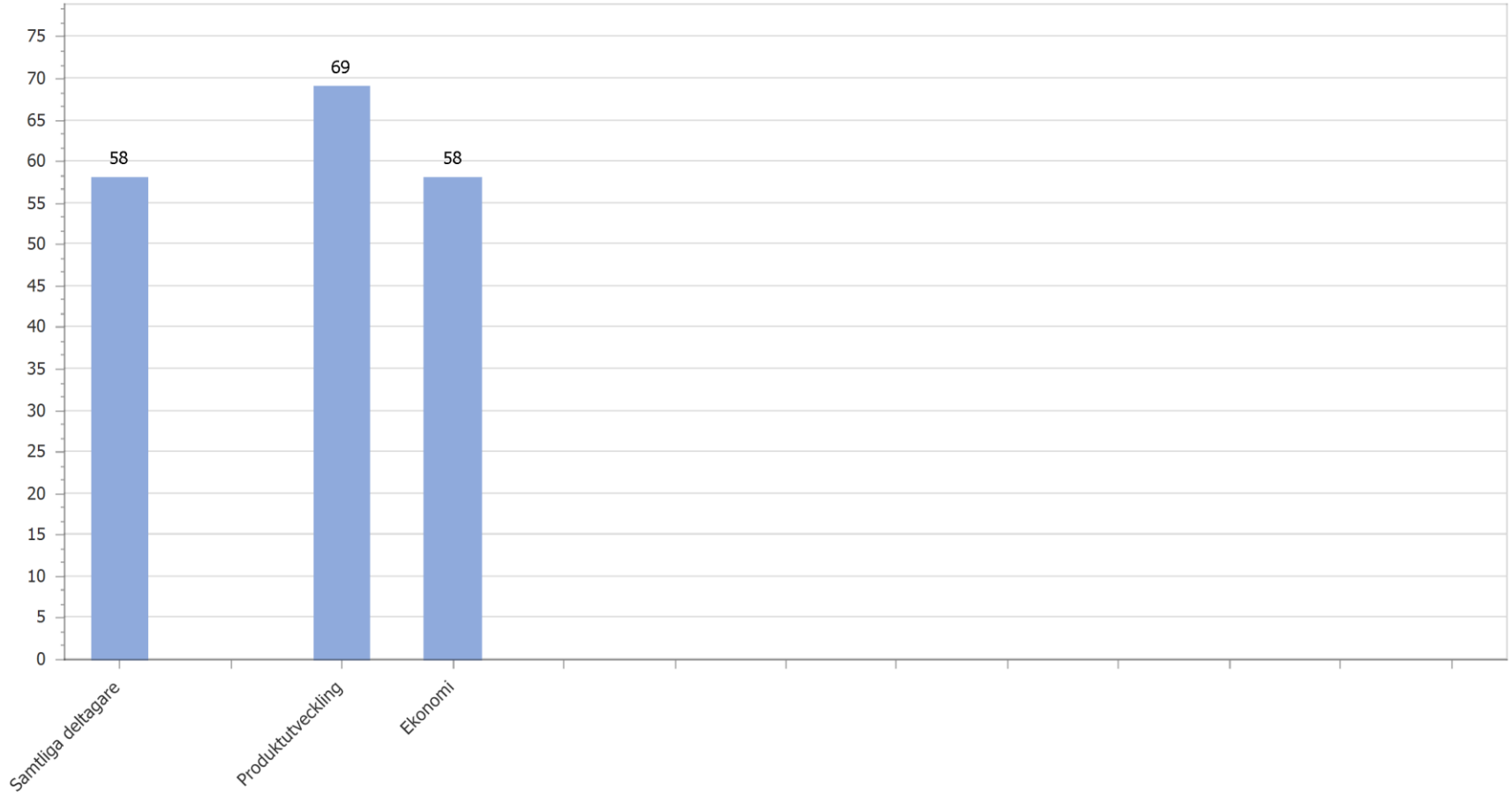


Arbetsplatsprofil-index för kön, ålder och sysselsättning



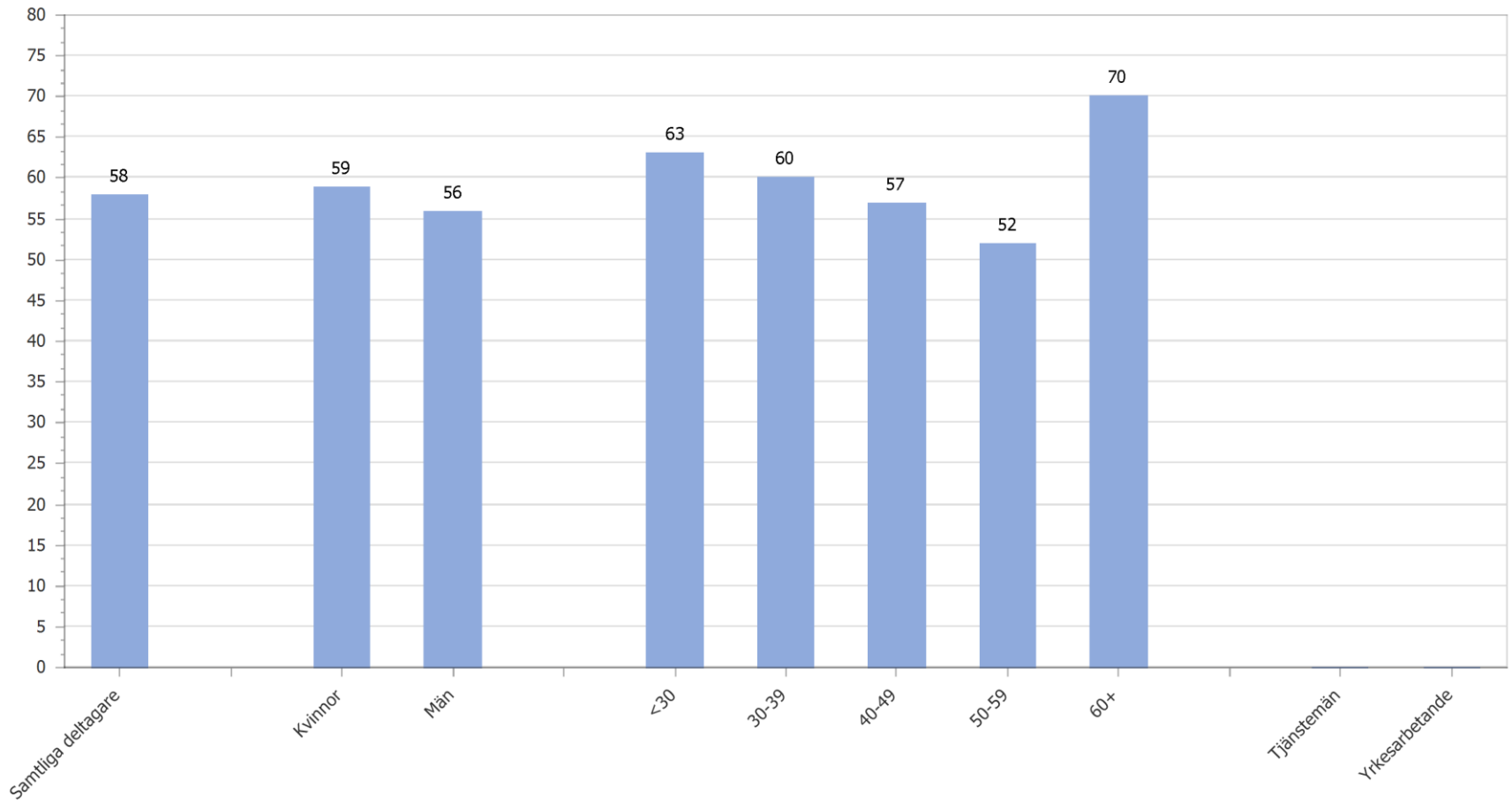
Arbetsplatsprofil-index för organisation och underorganisation

Psykosocial arbetsmiljö



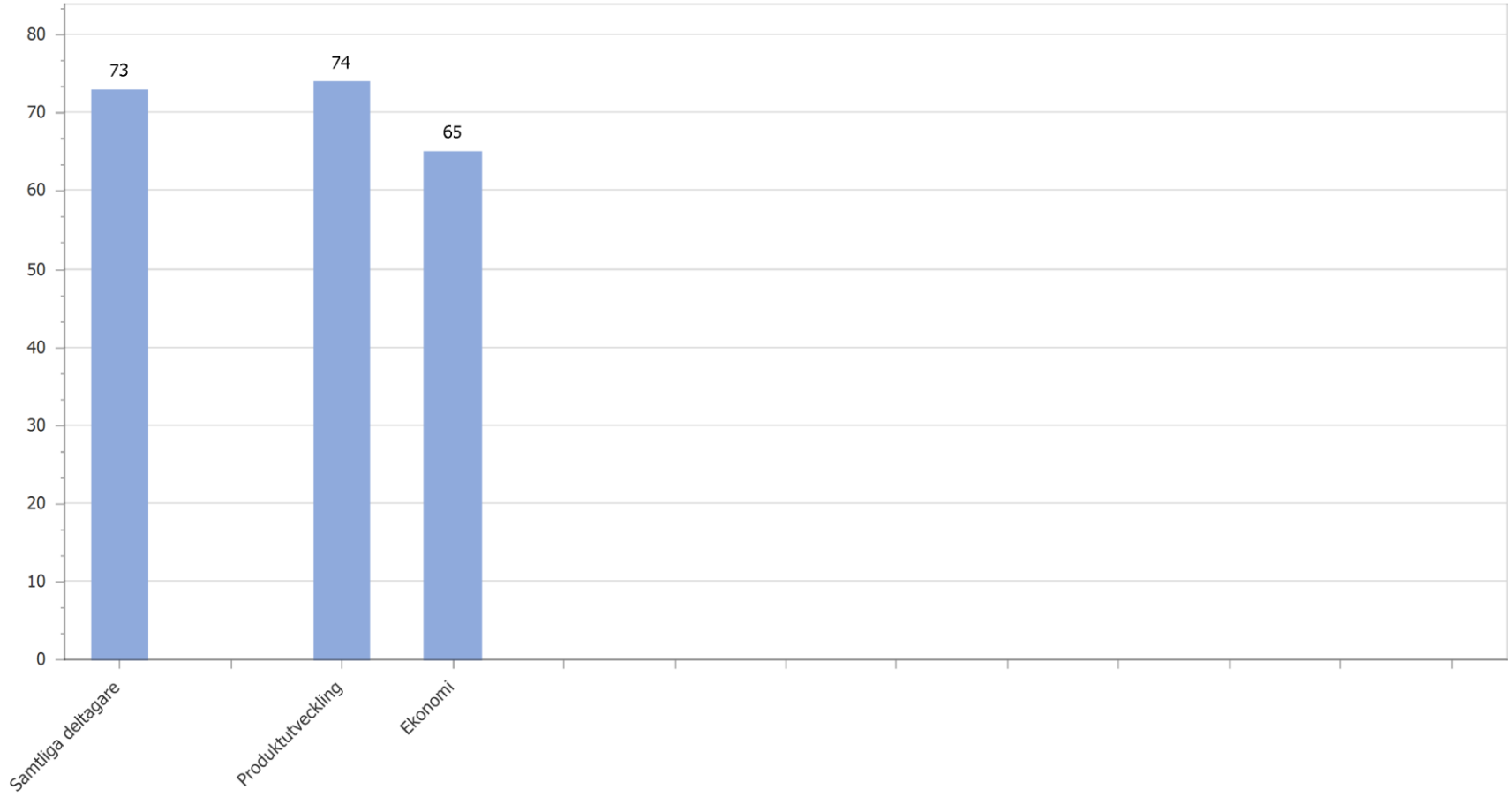
Arbetsplatsprofil-index för kön, ålder och sysselsättning

Psykosocial arbetsmiljö



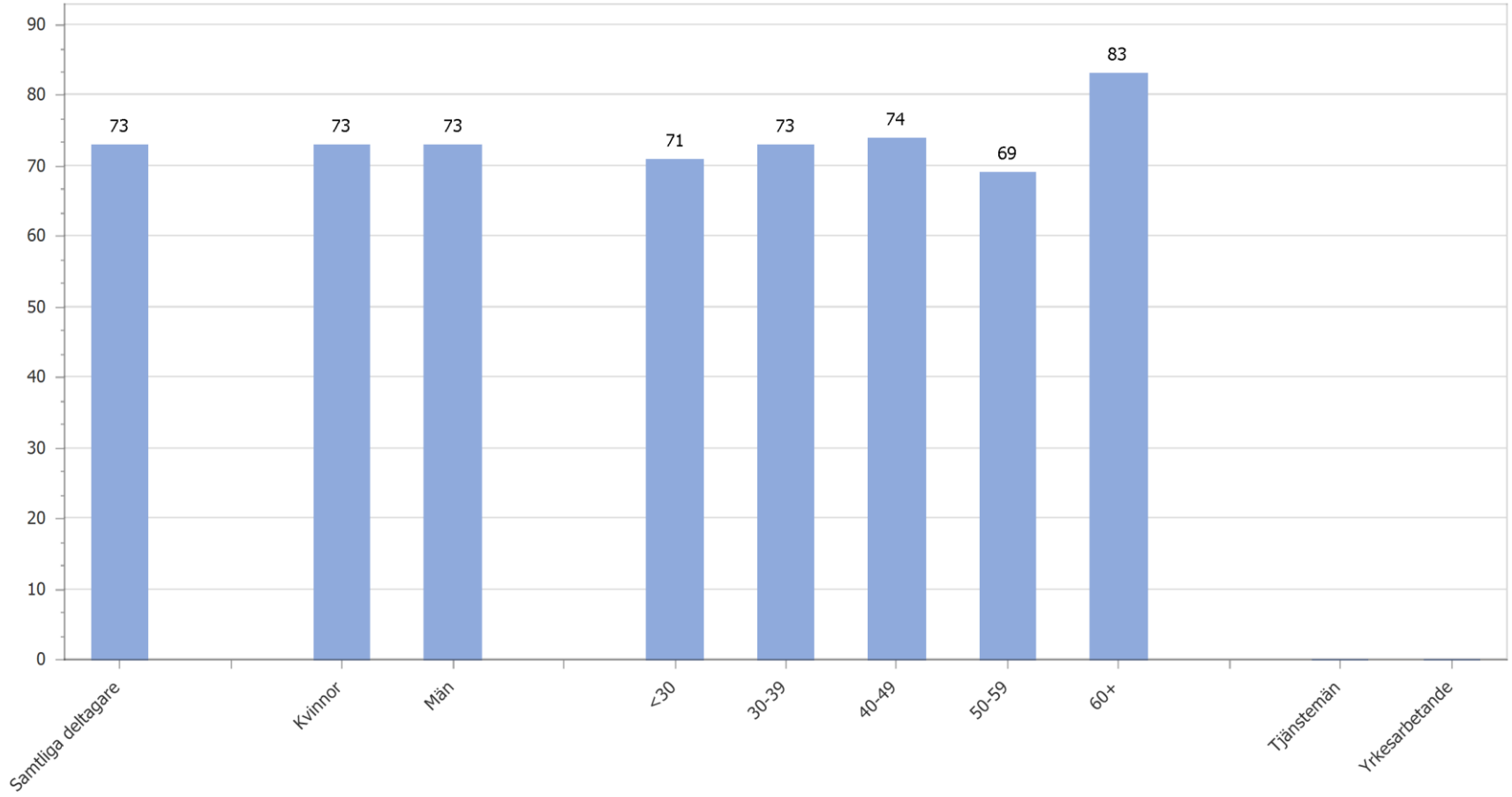
Arbetsplatsprofil-index för organisation och underorganisation

Fysisk arbetsmiljö



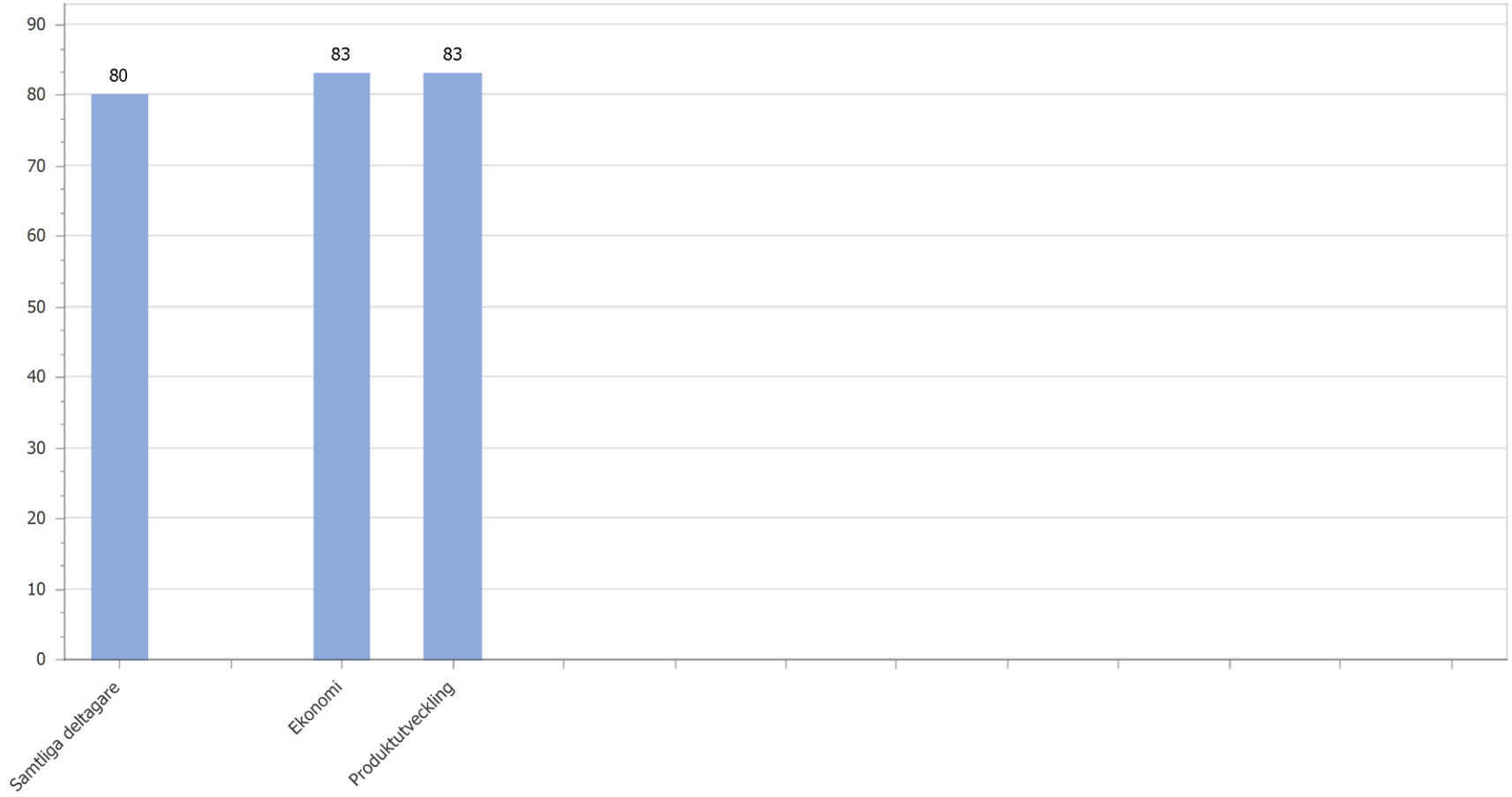
Arbetsplatsprofil-index för kön, ålder och sysselsättning

Fysisk arbetsmiljö



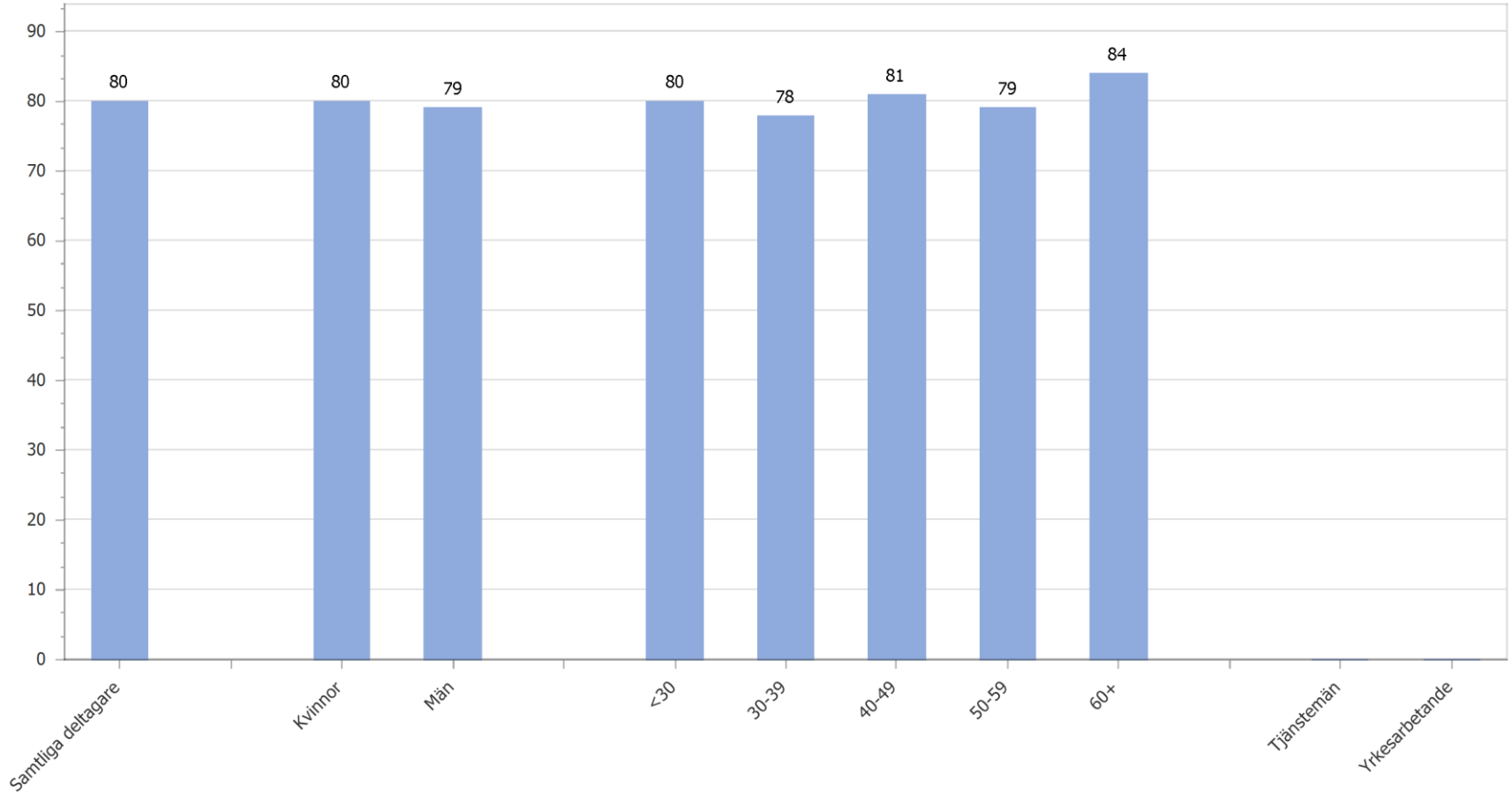
Arbetsplatsprofil-index för organisation och underorganisation

Risker och säkerhet



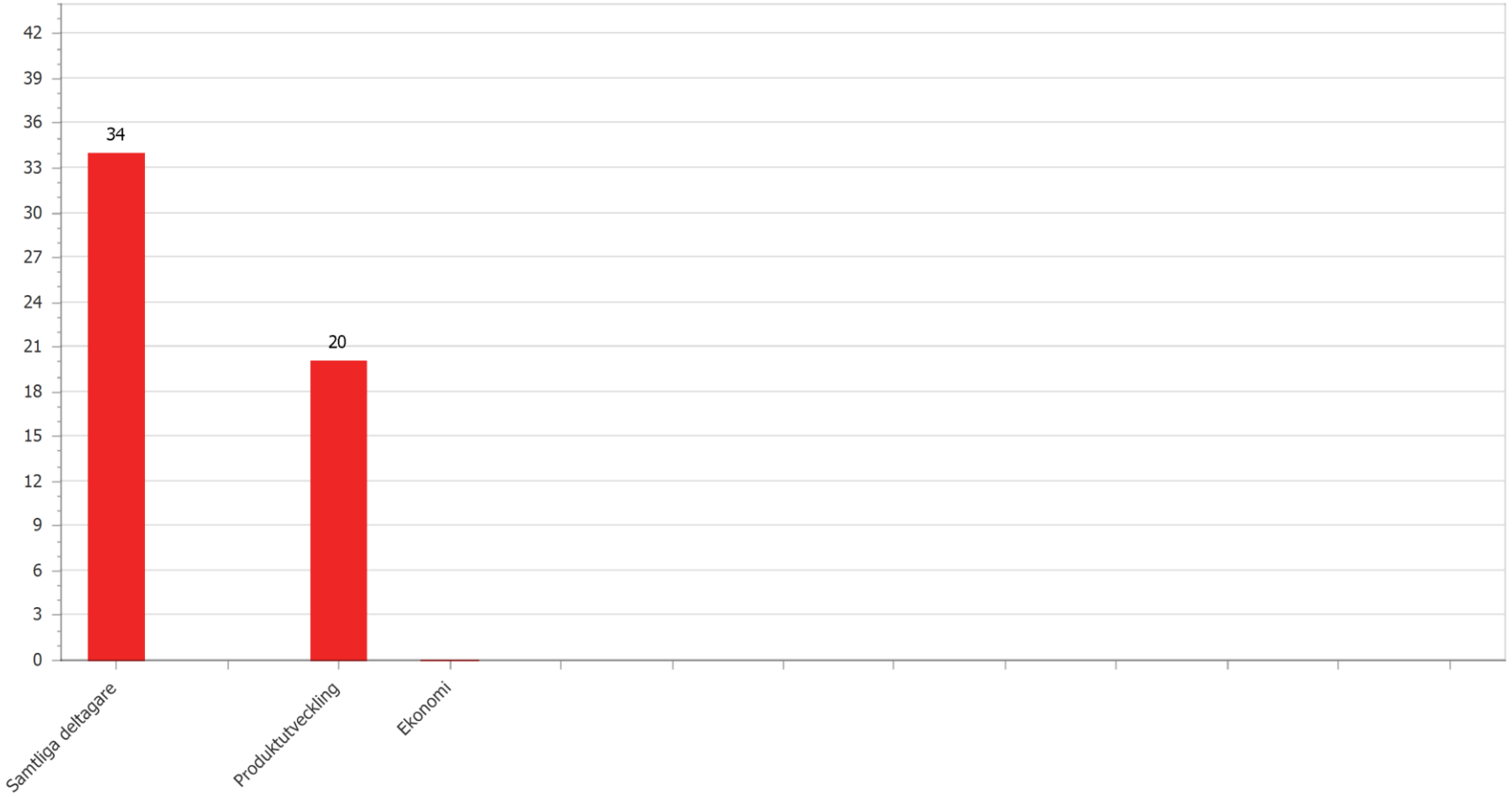
Arbetsplatsprofil-index för kön, ålder och sysselsättning

Risker och säkerhet



Procentuell andel som upplever att diskriminering/mobbning/sexuella trakasserier förekommer

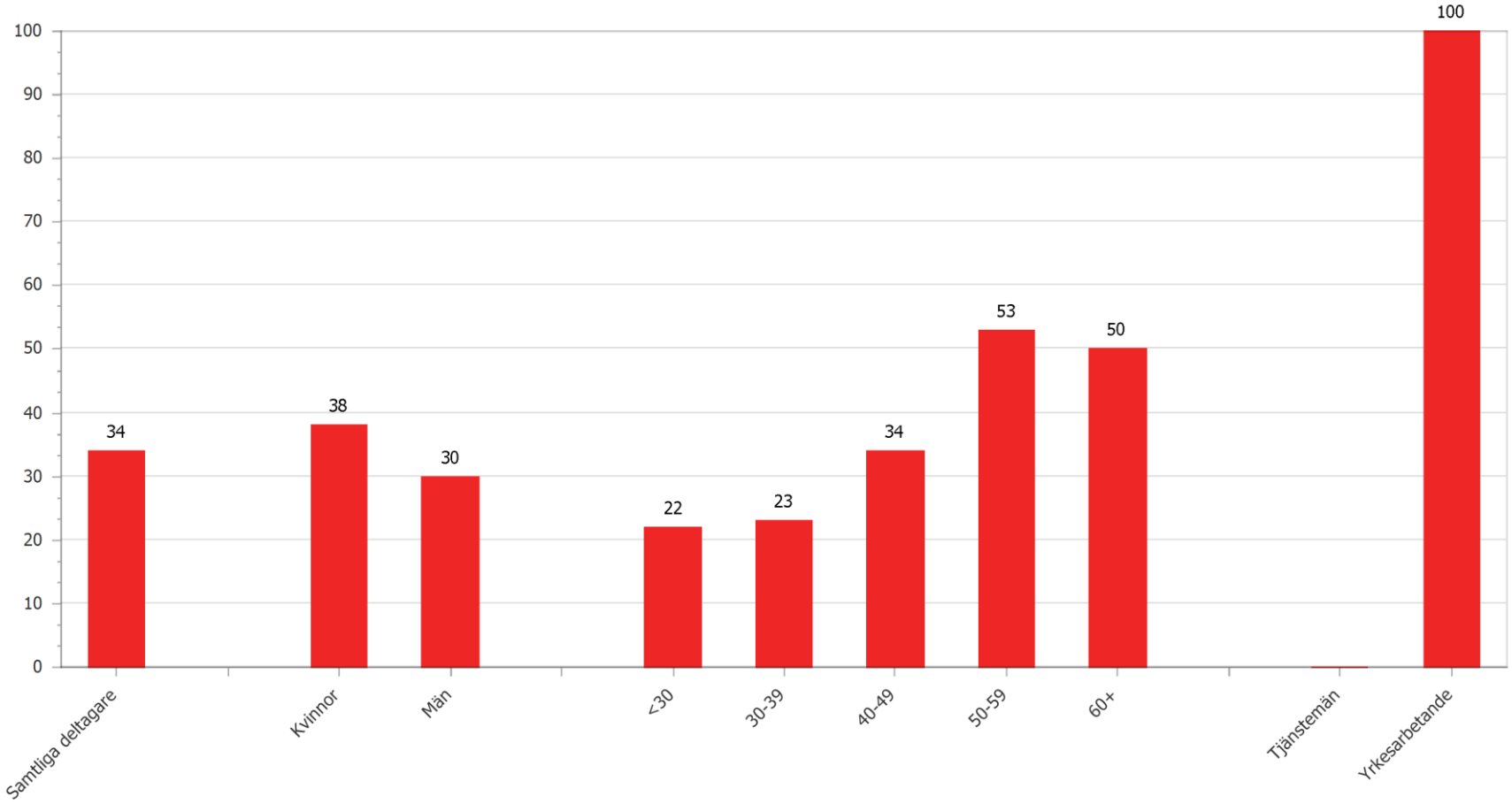
Organisation och underorganisation



Frågorna om diskriminering, mobbning och sexuella trakasserier har nolltolerans. Staplarna visar andel deltagare (i procent) som upplever att diskriminering/mobbning/sexuella trakasserier förekommer i gruppen. Tänk på att för kränkande särbehandling är 0 det bästa resultatet, det vill säga avsaknad av diskriminering/mobbning/sexuella trakasserier.

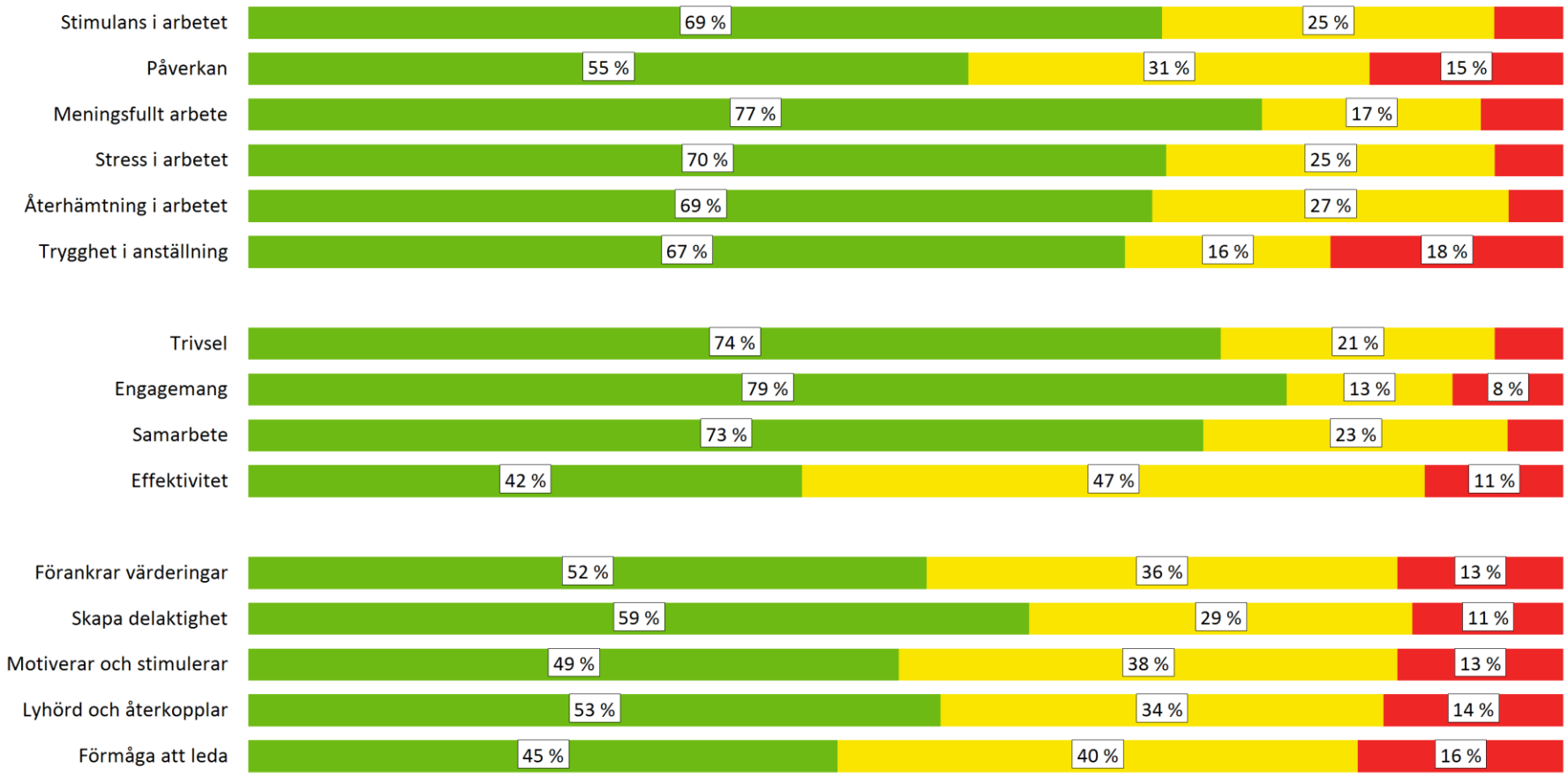
Procentuell andel som upplever att diskriminering/mobbning/sexuella trakasserier förekommer

Kön, ålder och sysselsättning

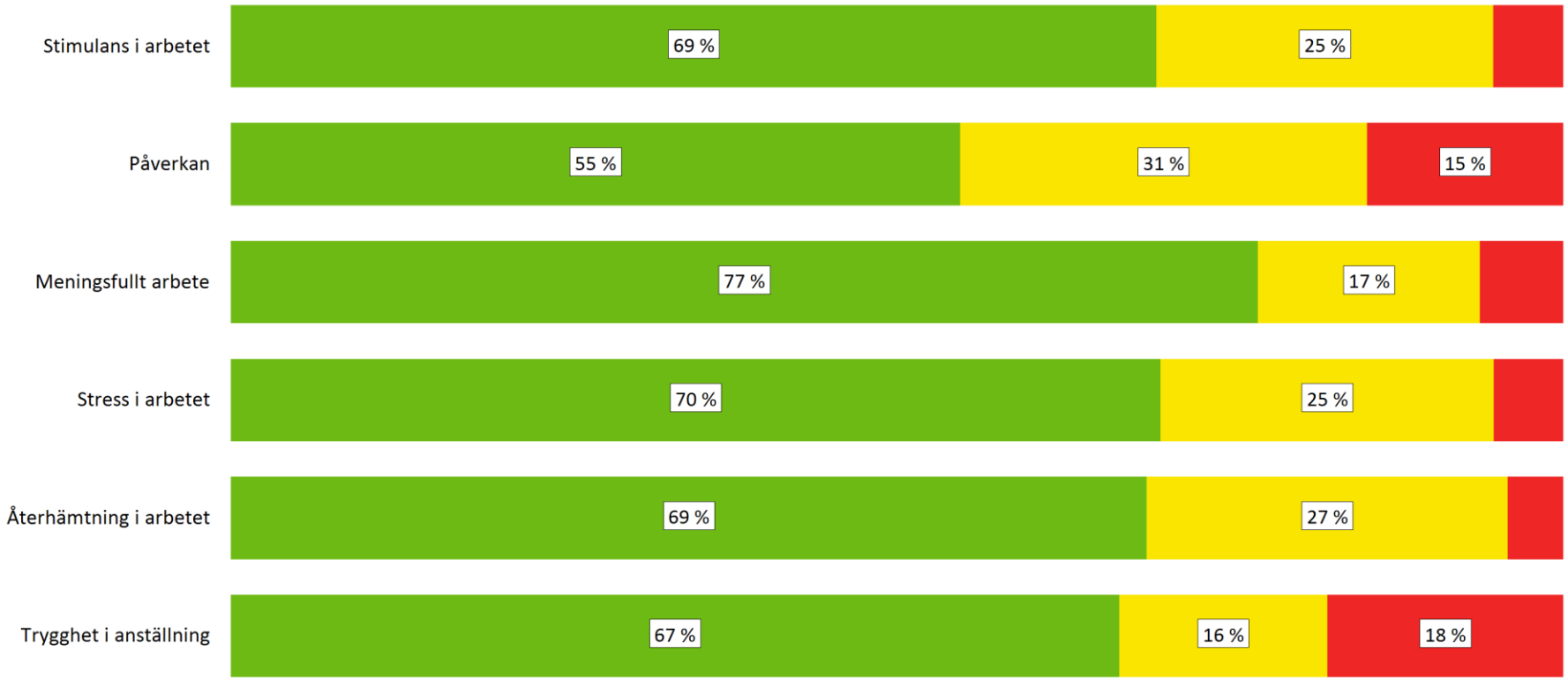


Frågorna om diskriminering, mobbning och sexuella trakasserier har nolltolerans. Staplarna visar andel deltagare (i procent) som upplever att diskriminering/mobbning/sexuella trakasserier förekommer i gruppen. Tänk på att för kränkande särbehandling är 0 det bästa resultatet, det vill säga avsaknad av diskriminering/mobbning/sexuella trakasserier.

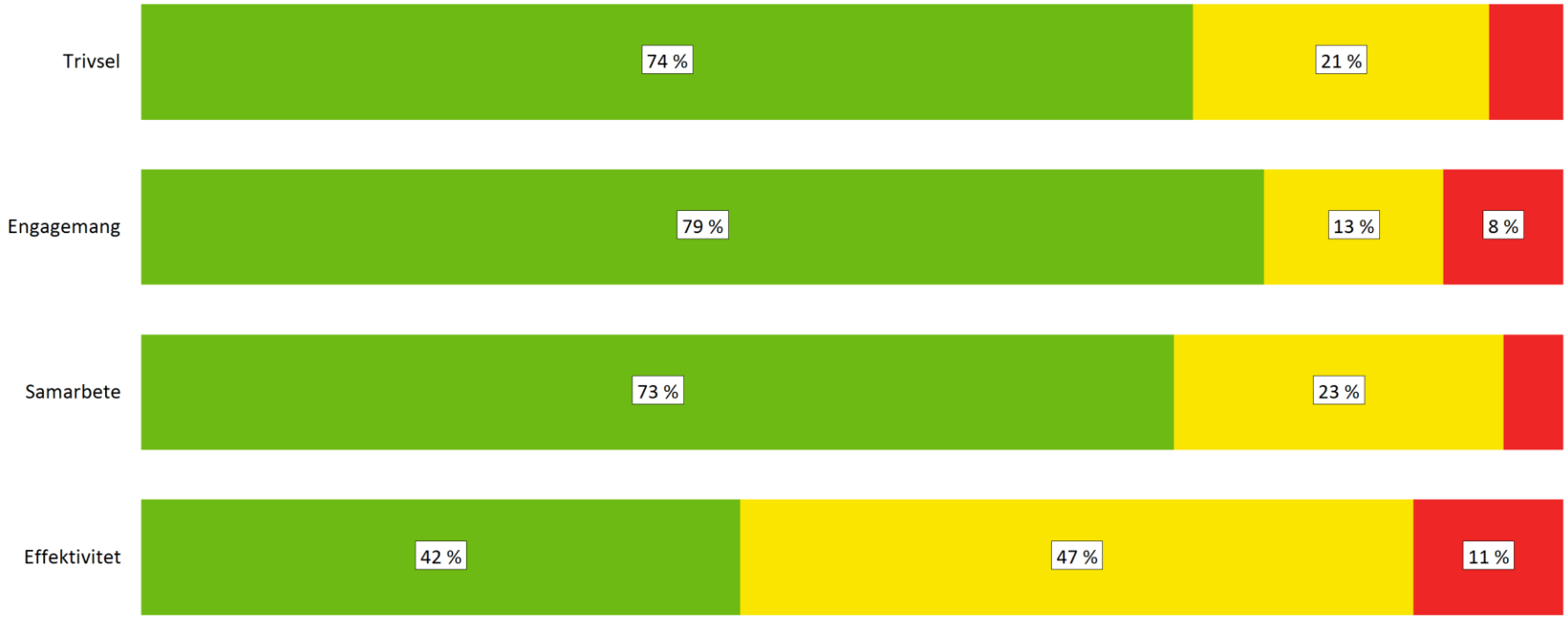
Min arbetssituation, arbetsgrupp och närmaste chef



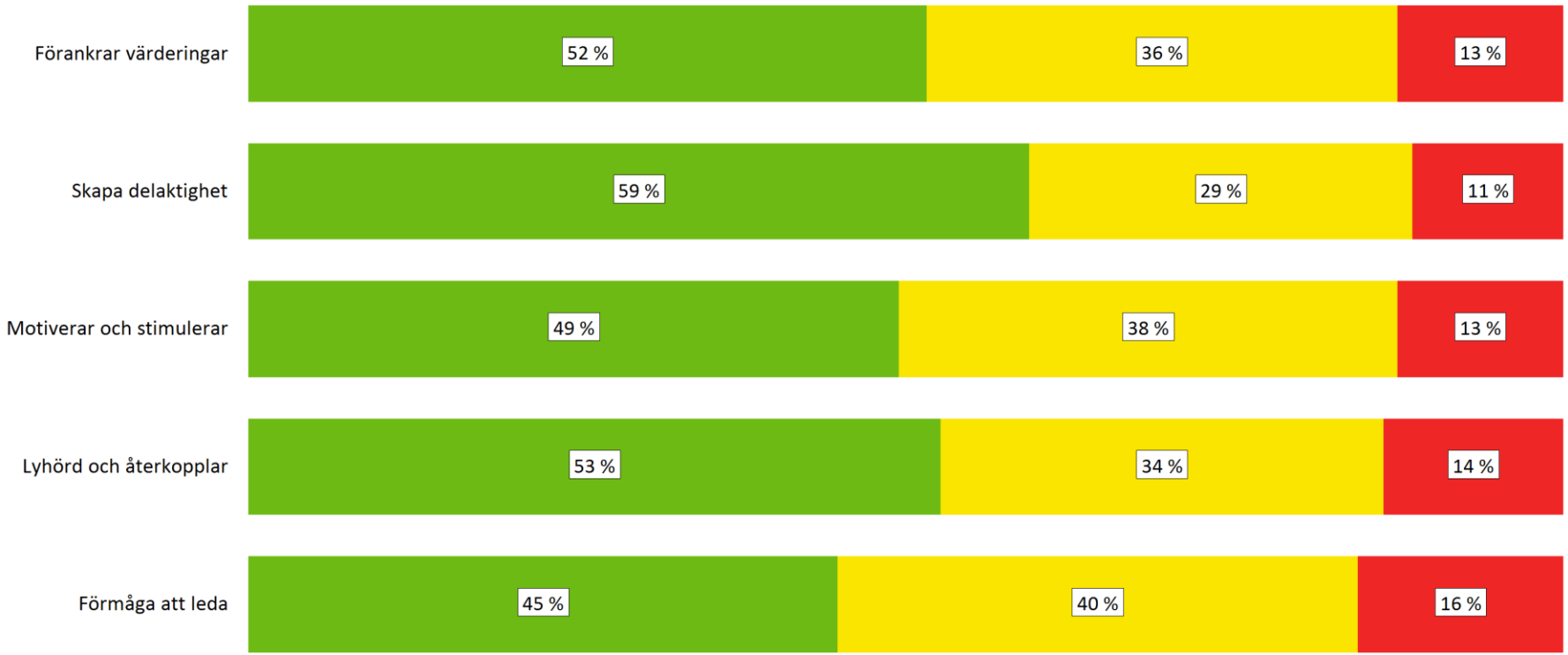
Min arbetssituation



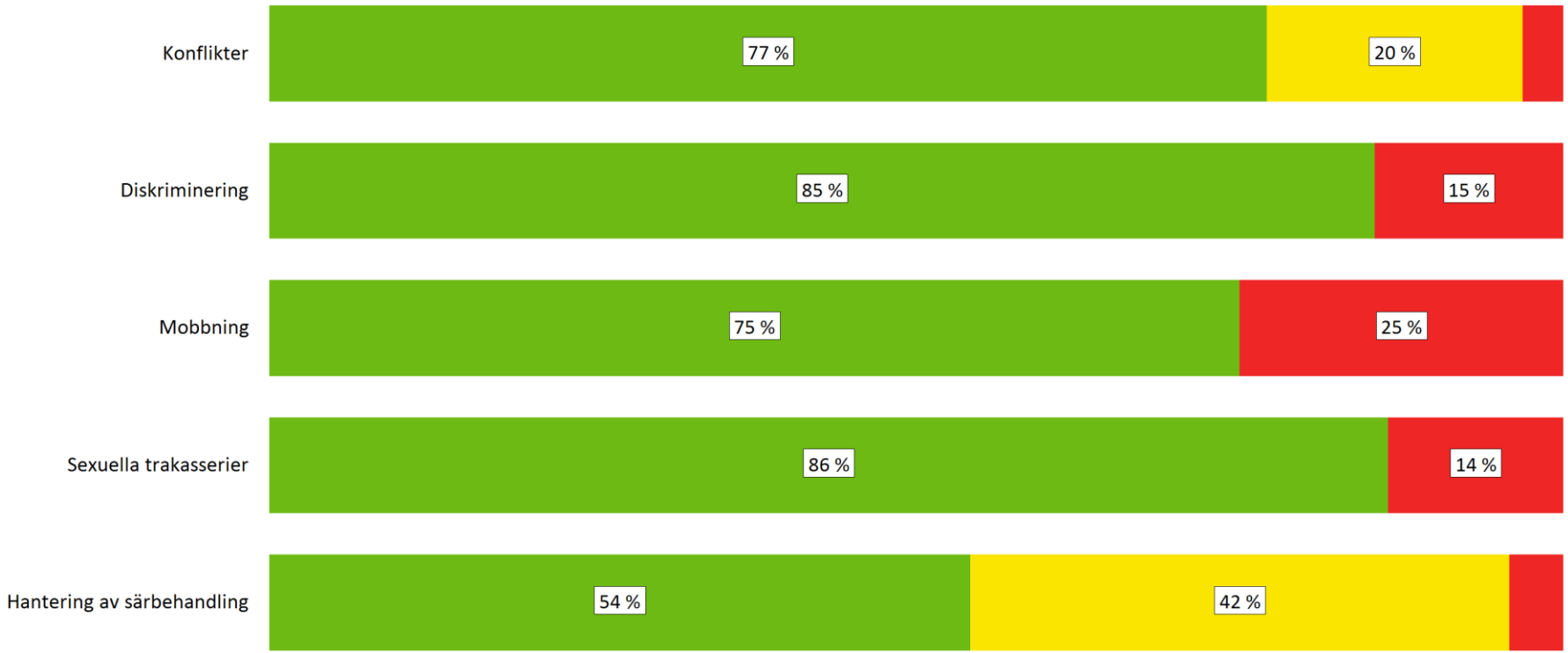
Min arbetsgrupp



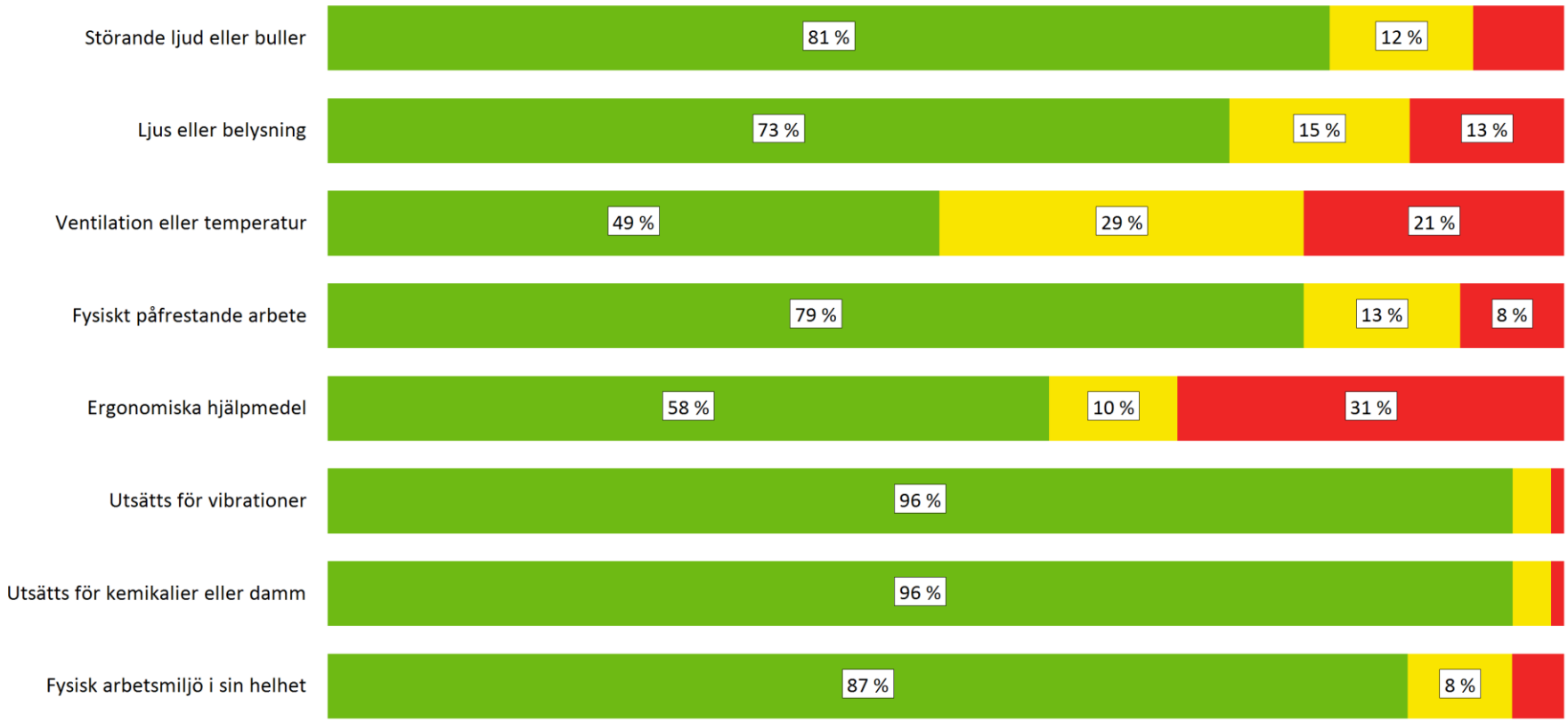
Min närmaste chef



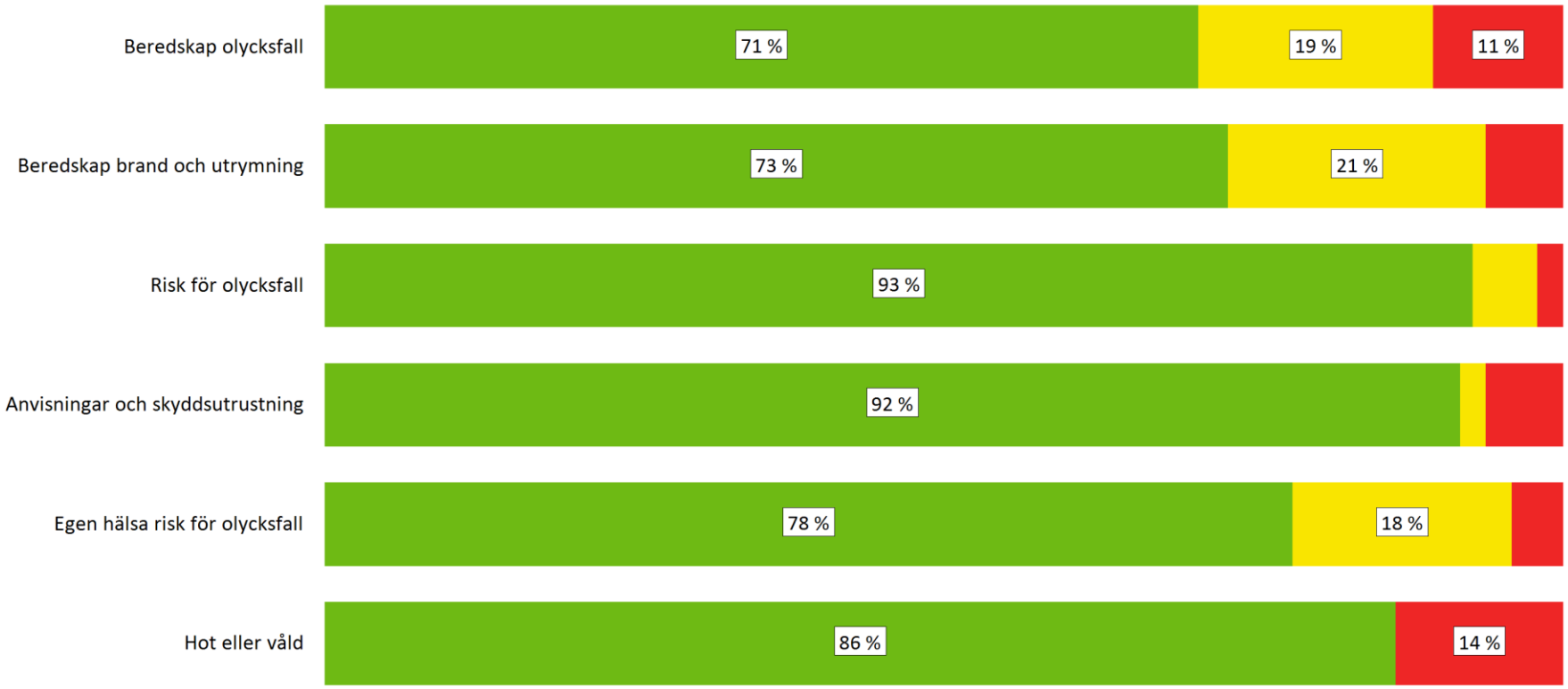
Kränkande särbehandling



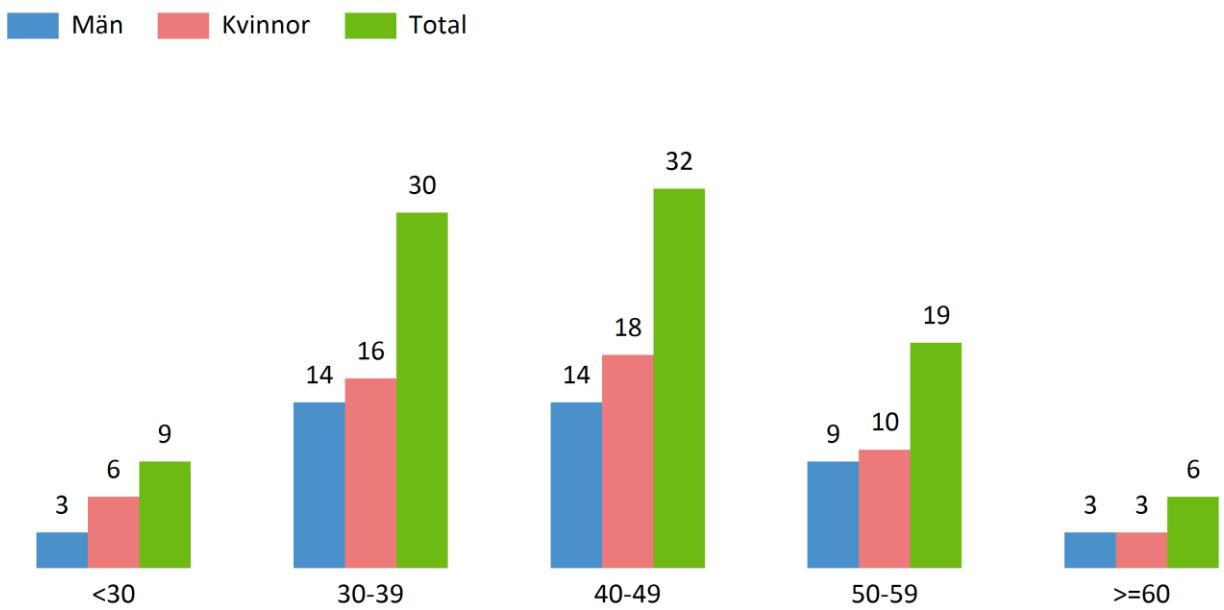
Min fysiska arbetsmiljö



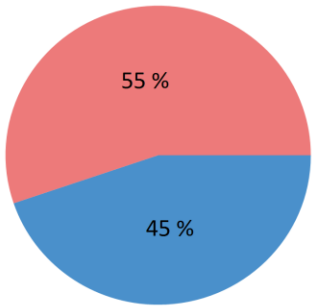
Risker och säkerhet



Ålders- och könsfördelning



Medelålder män: 43 år Medelålder kvinnor: 43 år Medelålder: 43 år



Antal män: 43

Antal kvinnor: 53

Totalt: 96

Kommentarer