

# Frågor för att skapa insikt och motivation

Hälsoprofilbedömning är den ledande metoden för att motivera till en hälsosam livsstil. En HPB hjälper deltagaren att se samband mellan livsstil/hälsvanor (fysisk aktivitet, kost mm) och hälsoupplevelser (symptom, stress mm) samt hälsodata (vikt, kondition mm). Efter samtalet om svaren på HPI Frågeformulär, mätningar och konditionstest, kan du utifrån nedanstående exempel på frågor hjälpa din deltagare till insikt och eventuella förändringar.

Vi har här samlat exempel på förändringsfrågor som du kan ställa till deltagaren. Vilka frågor du väljer att fokusera på beror självklart på vad deltagaren själv säger att hen vill förändra. Våra exempel på förändringsfrågorna utgår från att deltagaren inte är nöjd med sitt svar eller sitt resultat.

## Inledande frågor för att skapa insikt och undersöka vad deltagaren helst vill förändra

- Vad är du mest nöjd med av dina svar/resultat?
- Kan du se några samband mellan din livsstil och dina hälsvanor respektive dina hälsodata?
- Är det någon vana du har funderat på att förändra/förbättra?
- Vad är målet med att förändra .....
- Har du funderat på hur du ska förändra .....
- Hur viktigt/angeläget är det för dig att förändra .....
- Hur motiverad är du?
- Vilka är dina delmål?
- Vill du ha några tips för att nå en bestående livsstilsförändring?
  - Om ja: Det är betydligt lättare att lägga till en ny vana än att avstå från en ovana. Gör helst bara en förändring i taget. Tänk på att ha en rimlig ambitionsnivå och på att även små steg kan ge stora effekter.
- När planerar du att börja din förändring?
- Skulle denna förändring kunna leda till fler positiva resultat?

## Fritid

- Du sa tidigare att du inte är nöjd med sina fritidsvanor. Vad kan du förändra för att bli mer nöjd?
- Hur kan du göra det?
- Kan du nå dit på egen hand eller behöver du hjälp?

## Stillasittande

- Är det främst på fritiden eller arbetet som du sitter för mycket/bryter sittandet för lite?
- Hur märker du att du sitter för mycket/bryter sittande för lite?
- Vad tror du är lättast för dig att förändra, fritiden eller arbetet?
- Är det enklast att minska stillasittandet eller att ta fler pauser?
- Hur kan du göra din planerade förändring till en bestående vana?

## Fysisk aktivitet

- Hur/när kan du passa på att få in fler fysiska aktiviteter i din vardag? Hur kan det bli till en ny vana?
- Hur fysiskt aktiv vill/kan du vara under veckan?
- Hur får du dina planerade förändringar att passa in i dina nuvarande rutiner/tider att passa? Behöver du förändra andra vanor/rutiner för att få det att fungera? Behöver fler i din familj engagera sig/göra förändringar i sina vanor för att din planerade förändring ska vara möjlig?
- Vad är enklast för dig, att vara fysiskt aktiv oftare eller under längre tid vid varje tillfälle?
- Vill du att jag informerar om vilka positiva effekter fysisk aktivitet har på hälsan?

**Kost**

- Vilka förändringar behöver du göra för att kunna svara att du har bra kostvanor?
- Tycker du att du har tillräckliga kunskaper om bra kostvanor? Vad saknas? Hur kan du få dessa kunskaper?

**Alkohol**

- Hur skulle du önska att dina alkoholvanor var?
- Vad tror du är lättast? Att dricka mindre alkohol per tillfälle, eller vid färre tillfällen?
- Kan du nå önskad alkoholkonsumtion på egen hand eller behöver du hjälp/stöd?

**Tobak**

- Har du tidigare försökt minska din rökning/snusning eller slutat röka/snusa?
  - Om Ja: Vad fick dig att minska/sluta den gången? Hur gjorde du?
  - Vad gjorde att du trappade upp/började igen?
  - Vilka lärdomar har du dragit av det?
  - Om du skulle försöka minska/sluta igen, hur skulle du göra då?
- Vilka positiva effekter upplever du av ditt tobaksbruk?
- Vilka negativa effekter upplever du av ditt tobaksbruk?

**Medicin**

- Finns det något annat som skulle kunna hjälpa, utöver medicinen? Är det något som du har provat?

**Upplevda symptom**

- Kan du se någon koppling mellan din livsstil och dina upplevda symptom?
- Vad skulle kunna minska dina symptom?

**Upplevd stress**

- Vad behöver förändras för att du ska uppleva mindre stress? Kan du nå dit på egen hand eller behöver du hjälp/stöd?
- Kan du påverka/minska/undvika de situationer som gör dig stressad?
- Om det främst är arbetet som upplevs stressande, har du pratat med din närmaste chef? Hur skulle din arbetssituation kunna ändras till det bättre?

**Sömn**

- Du upplever att din sömn är Varken bra eller dålig/Dålig/Mycket dålig. Behöver du fler timmars sömn och/eller bättre sömnkvalitet? Hur kan du nå dit?
- Vad har du för vanor/rutiner innan du går och lägger dig? Kan du ändra dessa för att sova bättre?
- Kan du förbättra din sömn på egen hand eller behöver du hjälp/stöd?

**Återhämtning**

- Hur kan du ge dig själv mer och värdefull återhämtning i din vardag?
- Har du provat någon avslappningsteknik?
- Behöver ni ändra några rutiner i er familj för att skapa mer tid för återhämtning? Hur skulle ni kunna göra det?
- Behöver du mer kunskap eller hjälp att nå bättre återhämtning?

### Upplevd hälsa

- Du upplever din hälsa som Varken bra eller dålig/Dålig/Mycket dålig. Vad skulle du behöva göra för att svara att du upplever din hälsa som Bra/Mycket bra? Är det genomförbart? Finns det andra alternativ?

### Blodtryck

Till den som har diagnostiserat högt blodtryck:

- Har du fått några råd om livsstilsförändringar från medicinskt håll, som skulle kunna sänka ditt blodtryck?
  - Om Ja: Vilka råd har du fått? Hur har du lyckats med dessa förändringar?

Till den som har förhöjt blodtryck efter två mätningar:

- Blodtrycket visade sig vara förhöjt både innan och efter konditionstestet. Har någon annan också sagt att du har förhöjt blodtryck? Du bör kontakta medicinsk personal för att få ditt blodtryck kontrollerat för eventuell åtgärd.

### Diabetes

Till den som har angett Diabetes typ 2:

- Innebär det att du tar tabletter för att normalisera blodsockret?
- Hur länge har du haft diagnosen?
- Vilka råd har du fått om livsstilsförändringar för att gynnsamt påverka blodsockret?
  - Om Ja: Hur lyckas du med dessa förändringar?

### Kroppssammansättning

Till den som har ett förhöjt midjemått:

- Vill du veta gränsvärdena för midjemått?
  - Om ja: Midjemått säger ofta mer än kroppsvikt och BMI. Ditt midjemått är förhöjt. Ett hälsosamt midjemått är högst 94 cm (män)/80 cm (kvinnor).
- Är ditt nuvarande midjemått något som överraskar dig?
- Ser du något samband mellan din livsstil och ditt midjemått?
- Vilka livsstilsförändringar kan du göra för att minska ditt midjemått?

### HPI Konditionstest

- Din kondition ligger under gränsen för att vara hälsosam. Hur märker du i din vardag att din kondition är låg?
- Hur skulle en bättre kondition förändra ditt liv och din vardag?
- Hur kan du öka din kondition?
- Behöver fler i familjen ändra sina vanor för att underlätta för dig att öka din kondition?