

Inledande genomgång av svaren

Hälsoprofilbedömning inleds med ett samtal om svaren på frågorna i HPB Frågeformulär. Genomgången är till för att stämna av att deltagaren har förstått frågorna och hittat rätt svarsalternativ.

Lyssna aktivt genom att:

- Ställa öppna frågor och undvika frågor som kan besvaras med "Ja" eller "Nej".
- Gå in för att konstatera, respektera, acceptera och registrera, vilket därmed också innebär att undvika att moralisera.
- Be deltagaren att berätta mer om och förklara närmare eller förtydliga sina svar.

Förutom tips på frågor i genomgången av deltagarens svar får du i detta dokument även bakgrunden till respektive fråga/moment i en Hälsoprofilbedömning. För referenser se Hälsokontot på <https://www.todaytoo.se> eller vår support <https://support.hp nordic.se>

Fritid

Frågan fokuserar på hur nöjd deltagaren är med sina fritidsvanor. Den fungerar som en "mjukstart" på samtalet, och kan ge dig en bild över vad deltagaren bedömer vara en meningsfull fritid. Frågan kan även ge en bild av hens sociala relationer.

- Berätta gärna lite om dina fritidsvanor?

Stillasittande

Längre perioder av stillasittande kan innebära en ökad risk för ohälsa. Frågorna om stillasittande hjälper: ... deltagaren att reflektera kring sitt stillasittande. ... att belysa hur "enkelt" det går att minska stillasittande. ... att belysa att stillasittande är en riskfaktor

Frågorna är uppdelade i fritid och arbete.

- Berätta gärna mer om hur ditt stillasittande ser ut på arbetet respektive fritiden.

Fysisk aktivitet

Många överskattar sin fysiska aktivitet. För att hjälpa deltagaren att reflektera över sin fysiska aktivitet har vi delat upp Fysisk aktivitet på frågorna:

- Utöver motion/träning väljer jag fysiska aktiviteter ...
- Jag motionerar/tränar ...
 - Minutstapel för registrering av antalet minuter med **måttlig intensitet** per vecka
 - Minutstapel för registrering av antalet minuter med **hög intensitet** per vecka

Vi går alltså från lägre till högre intensitet (stillasittande – fysiska aktiviteter – motion/träning – motion/träning med måttlig intensitet – träning med hög intensitet). Frågan om deltagaren väljer fysiska aktiviteter syftar främst till att se deltagarens beteende och få hen att reflektera över sina vanor och val.

Om deltagaren motionerar/tränar minst 1 gång/v **SKA** minutstaplarna fyllas i. Beroende på hur träningspassen ser ut kan det vara enbart måttlig intensitet, enbart hög intensitet eller en kombination av både måttlig och hög intensitet.

Måttlig intensitet är något ansträngande och gör dig lätt andfådd. När du tränar med måttlig intensitet kan fortsätta under en längre tid.

Hög intensitet upplevs tungt, jobbigt och ger kraftigt ökad puls. Träning är högintensiv när du är så ansträngd att du inte längre kan prata obehindrat och du kan endast hålla på under en begränsad tid. Vilken typ av träning och vilket tempo som är högintensivt är olika från person till person beroende på hens kondition.

Minutstaplarna hjälper:

... dig att bedöma om deltagaren är fysiskt aktiv ur hälsoperspektiv eller ej.

... deltagaren att reflektera kring sin fysiska aktivitet.

- Berätta gärna om din fysiska aktivitet/motion/träning under en normal vecka.
- Av de aktiviteter du gör, hur många minuter/vecka bedömer du är med måttlig respektive hög intensitet?
- Gör du även aktiviteter på lägre intensitet än måttlig? Ungefär hur många minuter/vecka?

Kost

Det finns ingen entydig forskning kring vad som anses vara bra kostvanor. Vi har därför valt en fråga som innefattar både innehåll och regelbundenhet. Frågan kan även fånga in deltagarens intresse och kunskaper.

- Berätta gärna om dina kostvanor en vanlig veckodag? Berätta gärna om dina kostvanor under helgen.
- Hur resonerade du då du svarade att du bedömer dina kostvanor som..... ?
- Hur ser det ut med grönsaker, frukt respektive sötsaker, snacks?

Alkohol

En förhöjd alkoholkonsumtion, så kallat riskbruk, kan orsaka sjukdom, olyckor och i vissa fall död. Riskbruk kan även leda till missbruk om det inte uppmärksammas i tid. AUDIT-C (Alcohol Use Disorders Identification Test-Consumption) syftar till att identifiera riskbruk och öka deltagarens självreflektion kring sina alkoholvanor.

Observera att de tre frågorna i AUDIT-C gäller de senaste 6 månaderna. AUDIT-C hjälper:

... dig att belysa vad som är riskabla alkoholvanor.

... deltagaren att reflektera kring sina alkoholvanor.

- Berätta gärna mer om dina alkoholvanor.

Tobak

Rökningens skadeverkningar är väl kända, även för rökarna. Varannan rökare dör i förtid av sin rökning och förlorar i genomsnitt tio år av sin förväntade livstid.

Även snusning kan vara farligt för hälsan! Snus innehåller mycket nikotin som är starkt beroendeframkallande. Nikotinet ökar dessutom både blodtryck och puls. Enligt Socialstyrelsen innebär dagligsnusning "något till måttligt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död".

- Hur mycket tobak använder du en vanlig dag? Hur länge har du haft den konsumtionen?
- Använder du mer tobak vid vissa situationer?

Medicin

Fokusera på vilka mediciner deltagaren använder och orsakerna till det. Även icke receptbelagd medicin ska registreras. Medicinlistan hjälper dig:

... få reda på om deltagaren tar Hjärtkärl-, Blodfetts- och/eller Pulspåverkande medicin.

... att bli uppmärksam på att pulsen kan påverkas under konditionstestet.

- Berätta gärna om din medicinering.
- Vad är anledningen till medicineringen?

Upplevda symptom

Upplevda symptom har ofta samband med andra faktorer i en deltagares hälsoprofil.

- Berätta gärna om dina upplevda symptom.

Upplevd stress

Upplevd stress kan påverka hälsa och välbefinnande negativt. Den första frågan avser enbart arbetet medan den andra frågan avser hela livssituationen, det vill säga även inklusive arbetet. Skadlig stress uppkommer om stressreaktionen blir långvarig och återhämtningen otillräcklig.

- I vilka situationer upplever du dig stressad?
- Under hur lång tid har du upplevt denna stress?

Sömn

God sömn är grunden för den fysiologiska och mentala återhämtningen och är mycket viktig för långsiktig hälsa. En god sömn innebär högst ett fåtal uppvaknanden under natten och en känsla av att vara utvilad när man är vaken. Den vanligaste orsaken till dålig sömn är stress. Ju mer stress och påfrestningar, desto större behov av sömn och annan återhämtning.

- Upplever du att din sömn är tillräcklig?

Återhämtning

Återhämtning kännetecknas av aktiviteter då du upplever harmoni i vilja, känsla och handling. Ju mer stress och påfrestningar du utsätts för, desto större behov av återhämtning i form av vila och sömn av god kvalitet.

- Hur slappnar du av och laddar batterierna? Får du tillräckligt av detta?

Upplevd hälsa

Att uppleva sin hälsa som bra är en av de viktigaste hälsfaktorerna. Upplevd hälsa avser både kropp och själ. Upplevd hälsa handlar inte bara om perspektivet sjuk eller frisk utan även om perspektivet "må dåligt" eller "må bra". Det gör att även välbefinnande och livskvalitet ingår i begreppet upplevd hälsa. Upplevd bra hälsa visar i forskning starkt samband med bl.a. lägre dödlighet.

- Vad utgick du ifrån i ditt svar om upplevd hälsa?

Efter genomgången av alla frågorna och svaren, fråga gärna deltagaren om det är något ytterligare hen vill prata om som ni ännu inte berört? Förklara sedan att ni kommer att gå vidare med att mäta blodtryck, diskutera viktsituation samt göra ett konditionstest.

Blodtryck

Enligt Fyss 2017 har minst 25 % av svenska folket hypertoni (høgt blodtryck) eller tar blodtryckssänkande medicin. Antal personer med hypertoni ökar kraftigt globalt. De främsta orsakerna till denna ökning sägs vara fysisk inaktivitet, övervikt och ökat saltintag. Berätta om mätresultatet. Om blodtrycket är förhöjt, förklara att det kan bero på tillfälliga faktorer, som t ex nervositet inför konditionstestet. Tala om att du gör en ny mätning efter konditionstestet.

- Känner du till ditt blodtryck sedan tidigare?

Diabetes

Oavsett diabetestyp är det främsta målet med behandlingen att upprätthålla en så normal blodsockernivå som möjligt. Mat, fysisk aktivitet, infektioner, stress och alkohol är några av de faktorer som påverkar blodsockret och därmed är viktiga att hålla koll på.

Kroppssammansättning

I en Hälsoprofilbedömning mäter vi längd, vikt och helst även midjemått, eftersom midjemåttet ofta säger mer än vikt och BMI.

HPI Konditionstest

Forskning visar att med bra kondition lever du längre, har bättre upplevd hälsa och mer ork för både arbete och fritid. Förutom att ge deltagaren en beräknad maximal syreupptagning har konditionstestet stor pedagogisk betydelse. Ett korrekt utfört konditionstest motsvarar måttlig intensitet, vilket är den ansträngningsnivå som krävs för att få konditionsförbättrande effekter. En ovan motionär får alltså känna hur måttlig intensitet känns, vilket ger kunskap och kan motivera hen att öka takten på sina promenader/cykelturer så de motsvarar minst måttlig intensitet för att nå konditionsförbättrande effekter. Upplevelsen av måttlig intensitet hjälper även deltagaren att ange korrekt antal minuter med måttlig och hög intensitet på minutstaplarna.

Maximal syreupptagning i ml/kg/min, då hänsyn tas till kroppsvikten, är intressantast.

- Tycker du att de beräknade värdena på din kondition motsvarar din egen bedömning av din kondition?