

Planering inför arbete med HPB

På vår support <https://support.hpinordic.se> hittar du en rad användbara guider. Här presenteras en sammanfattning av vad du bör tänka på i ditt kommande arbete med Hälsoprofilbedömning, HPB.

1. Vad behöver jag för utbildning, erfarenhet och utrustning?

För att kunna arbeta med Hälsoprofilbedömning krävs godkänd HPB Grundkurs. Vi rekommenderar att du genomför minst 10 Hälsoprofilbedömningar i övnings syfte innan du börjar arbeta skarpt mot betalande kunder.

För att genomföra en Hälsoprofilbedömning behövs:

- Plustoo samt internet.
- Godkänd cykelergometer, utrustning för pulsregistrering samt Borg RPE-skala med instruktioner.
- Blodtrycksutrustning samt våg och måttband
- Eventuellt metronom och stoppur (finns även som app till telefon/surfplatta).

2. Vart kan jag hitta marknadsföringsmaterial?

Använd gärna det färdiga produktbladet för Hälsoprofilbedömning från vår hemsida, hpihealth.se.

Många egenföretagare arbetar med HPB som konsulter till större företagshälsor, vilket ofta är en bra start.

3. Hur mycket kan jag ta betalt per Hälsoprofilbedömning?

Riktpris för en HPB är 1 500 – 2 000 kr. När du sätter pris ska du alltid tänka på din timpenning.

Fundera på:

- Vilka intäkter behöver du ha för att uppdraget ska vara lönsamt?
- Vilken betalningsförmåga har din beställare?
- Hur många Hälsoprofilbedömningar köper beställaren?
- Vad ingår i "produkten" Hälsoprofilbedömning?
- Säljer du även andra tjänster till samma beställare?
- Var genomförs Hälsoprofilbedömningarna? Vem bekostar lokaler och utrustning?
- Hur ser konkurrensen ut?
- Är det ditt första uppdrag eller har du lång erfarenhet?

4. Vad bör finnas med i ett avtal?

Skriv alltid ett avtal mellan dig som leverantör och din beställare.

Avtalet bör innehålla:

- Vem som är leverantör och vem som är beställare.
- Uppdragets omfattning: När påbörjas och avslutas uppdraget, hur många HPB ska levereras, ingår även muntlig/skriftlig rapport, förslag på åtgärder, insatser/aktiviteter, uppföljning mm.
- I vilken lokal kommer uppdraget genomföras och med vems utrustning. Vem står för kostnaderna.
- Hur lång tid ska avsättas per HPB och hur mycket tid får registreras som för- och efterarbete.
- Överenskommet pris och när betalning ska ske.
- Vad som händer om bokad deltagare uteblir.
- Datum, ort och underskrifter.

5. Vad bör jag informera deltagarna om innan deras Hälsoprofilbedömning?

För att öka deltagandet och skapa intresse är det viktigt med bra information. Varför genomförs HPB?/Vad är syftet? När? Var? Vad händer sen? är alla frågor som bör besvaras. Bäst är om både ledning/HR och du/ni som Hälsoprofilbedömare informerar.

Ditt informationsmöte är dessutom ett utmärkt tillfälle att fånga upp deltagarnas funderingar, eventuella oro inför konditionstestet och hur resultatet kommer att användas. Passa också på att informera om hur deltagarna bokar/ombokar tid för sin Hälsoprofilbedömning.

Bra saker att informera om på informationsmötet:

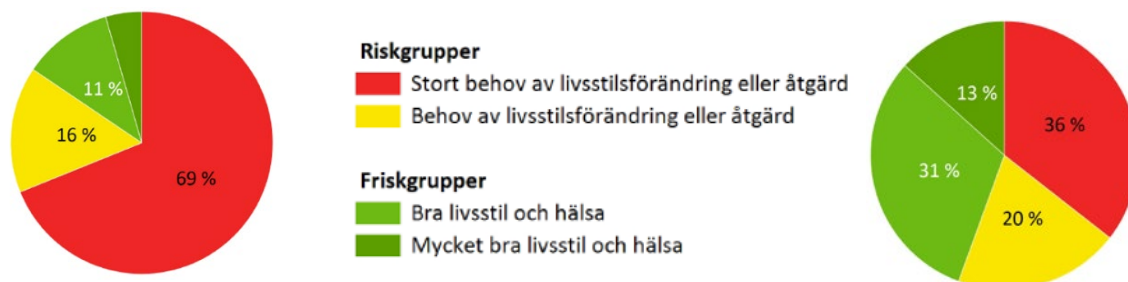
- Vem du/ni är och din/er bakgrund. Tystnadsplikt, behandling av personuppgifter mm.
- Vad som ingår i en Hälsoprofilbedömning och vad deltagare vinner på att delta. Resultatet kan vara ett underlag för beslut om förändring av livsstilen.
- Vad hen ska tänka på vid besvarande av frågorna. Standardiseringskraven inför konditionstestet samt att ombyte rekommenderas.
- Förtydliga att konditionstestet genomförs på en "lagom" nivå utifrån deltagarens förutsättningar.
- Hur bokning/ombokning av tid för Hälsoprofilbedömning görs.
- Hur deltagaren besvarar sitt Frågeformulär (via webbsajten Todaytoo eller via papper).

Bra saker att informera om i en skriftlig inbjudan:

- Vad man som deltagare kan vinna på att delta i en Hälsoprofilbedömning.
- Vilka moment som ingår och hur lång tid det tar. Anvisningar hur man besvarar frågorna.
- Förtydligande om konditionstestet, dess standardiseringskrav och att deltagaren ska komma ombytt.
- Resultatet kan vara ett underlag för beslut om förändring av livsstilen.
- Din tystnadsplikt och hur personuppgifter behandlas.

6. Hur kan jag redovisa resultatet på gruppnivå?

Med hjälp av Plustoo kan du sammanställa de individuella resultaten till en rapport på gruppnivå. Rapporten ger dels en överblick över hälsovanorna, hälsoupplevelsena och hälsodata samt möjlighet till fördjupning i vissa resultat/områden. Deltagarna delas också in i Risk- och Friskgrupper utifrån deras behov av livsstilsförändring.



I den första Hälsoprofilbedömning finns en stor förbättringspotential ur hälsosynpunkt med en stor andel deltagare i Riskgrupperna.

Efter en rad lyckosamma aktiviteter kan du i nästa Hälsoprofilbedömning se förbättringarna i cirkeldiagrammet genom att deltagare flyttat från Riskgrupp till Friskgrupp.

7. Efter hur lång tid bör jag göra en uppföljning?

Vi rekommenderar att en uppföljande Hälsoprofilbedömning görs efter 6-12 månader.

Om det är möjligt bör den uppföljande Hälsoprofilbedömningen genomföras vid ungefär samma tidpunkt på dagen för respektive deltagare för att förutsättningarna ska vara så likartade som möjligt.