



Hälsoprofilbedömning

Insikt och förändringar till ett friskare liv

Hälsoprofilbedömning är en väl beprövad metod vid arbete med beteendeförändring. Du som person får tillfälle att sätta ditt liv, dina levnadsvanor och din livsstil i fokus och möjlighet att reflektera över vad ett ökat välbefinnande skulle innebära för dig. Utifrån dialog får du kunskap och inspiration att komma igång med det du önskat göra men kanske inte hunnit, orkat eller prioriterat.

Syftet med Hälsoprofilbedömning är att

- Initiera och motivera till livsstilsförbättring på individ-, grupp- och organisationsnivå
- Lyfta fram och förstärka friskfaktorer för hälsa och välbefinnande men även identifiera medarbetare och grupper som befinner sig i riskzon för ohälsa
- Sätta mål och handlingsplan för önskat läge
- Föra in hälsa som resurs i företagets systematiska arbetsmiljöarbete

Innehåll

- ✓ Frågeformulär om hälsa och livsstil
- ✓ Blodtryck, vikt och längd
- ✓ Konditionstest
- ✓ Hälsofrämjande och motiverande samtal

Hur går det till? Läs mer på nästa sida

Så här går det till

- Du fyller i ett frågeformulär som tar upp levnadsvanor, hälsoupplevelser och livssituation.
- Du utför ett lättare arbetsprov på en testcykel för att beräkna din kondition. Ditt blodtryck kontrolleras och din vikt, längd mäts.
- I ett avslutande samtal med hälsoprofilbedömaren vägs Din livsstil och hälsoupplevelser mot dina mätvärden. Tillsammans har ni en dialog om önskat läge och en handlingsplan tas fram och du kan sätta ett personligt mål för ökat välbefinnande.
- Vid fler än 20 personer kan gruppens hälsoläge presenteras.
- Tidsåtgången är 1 timme.

Vill du veta mer om hur vi hjälpt andra företag att skapa en säker och välmående arbetsplats och hur vi kan vara en resurs för ditt företag? Välkommen att kontakta oss redan idag.

AUKTORISERAD AV
sveriges
företags
hälsor