

Hälsoprofilbedömning, HPB

Hälsoprofilbedömning är en metod för att motivera människor till förändringar i livsstilen.

Syftet på individnivå är att få deltagaren att bli medveten om sambandet mellan de egna hälsovanorna och hälsoupplevelsena resp. mätvärden i form av vikt, konditionsnivå och blodtryck.

På organisationsnivå är syftet att ta reda på hur företaget mår och ge underlag för ett strategiskt hälsoarbete. Med hjälp av HPB genomförs nulägesanalys, uppföljning och utvärdering av insatta friskvårdsåtgärder. En mycket viktig del i konceptet är att uppföljning av genomförda HPB sker så att hälsoutvecklingen kan konstateras.

Metoden HPB

HPB innehåller frågor om hälsovanor och hälsoupplevelser.

Moment som ingår i HPB är frågeformulär och samtal kring hälsovanor och hälsoupplevelser.

Blodtrycksmätning, skelettmätning samt beräkning av övre och undre viktgränser.

Ett lättare konditionstest på cykel i cirka sex minuter utförs för att beräkna konditionsnivån. En genomgång av resultatet görs och eventuella förändringar i livsstilen diskuteras. Med dessa data som underlag sätter individen upp mål för sin livsstil, genomför olika aktiviteter som leder till målet och följer därefter upp resultatet med en ny HPB.

Genomförande och sammanställning

Hälsoprofilbedömningen besvaras av alla som ingår i en aktuell arbetsgrupp och behandlas konfidentiellt.

Resultatet presenteras på ledningsnivå, alternativt gruppnivå och omfattar frekvenstabeller för respektive fråga.

Läs mer om metoden hälsoprofilbedömning och dess upphovsmän på www.hpinordic.se

Kontaktinformation och intresseanmälan

Katarina Holgersson

Telefon: 070-690 15 16 | E-post: katarina@livsstilsbyran.se | Hemsida: www.livsstilsbyran.se