

# Hälsoprofilbedömning HPB

Det är vägen, inte målet, som gör resan värd!



## Hälsoprofilbedömningens innehåll:

Fokus på livsstil, upplevd hälsa och kondition.

Svaren på frågeformuläret ligger till grund för diskussion kring och belysande av sambandet mellan hälsa och livsstil.

När så behövs kommer man fram till en önskad framtida hälsoprofil och vad som ska göras för att uppnå denna. Exempel på önskade förändringar är att sluta röka, att gå ner i vikt, att förbättra sin kondition mm. Det är viktigt att individen i fråga är intresserad av att göra dessa förändringar och tillsammans tar vi fram en rimlig plan för att uppnå de önskade målen.

Efter lämplig tid, förslagsvis 6 månader, görs vid behov en ny hälsoprofilbedömning för att utvärdera hur det har gått. Förhoppningsvis har då den upplevda hälsan/välbefinnandet förbättrats.

## Tidsåtgång:

Ca 1,5 timme, eventuellt något kortare vid andra tillfället.

## Tillägg

Vid grupper med 20 eller fler deltagare kan en databearbetad sammanställning erhållas mot extra kostnad. Denna ger en bild av gruppens och företagets hälsoläge med jämförelsematerial i form av tydliga referenser.

Som tilläggstjänst kan vi även erbjuda provtagning i form av kolesterol, blodsocker och blodvärde.