

Hansahälsans Livsstilsskola

För arbetsplatser med antingen grupper om minst 15 deltagare eller enskilda personer.

Syfte:

Att identifiera personer med risk för livsstilsrelaterade sjukdomar, som i sin tur leder till sämre livskvalitet och sjukfrånvaro på arbetsplatsen.

Målgrupp:

Alla anställda oavsett ålder eller personer med "riskbeteende".

Målsättning på individnivå:

Förbättrad livskvalitet samt öka kunskapen om hur uppnå och bevara en hälsosam livsstil.

Målsättning på gruppnivå:

Att förflytta antalet personer från riskgrupp till friskgrupp.

Metod/Arbetsätt:

Nulägesanalys – Handlingsplan - Åtgärdsprogram– Uppföljning/utvärdering –Nytt nuläge.
Både på individ och grupp nivå.

Fas 1

Varje person erbjuds en hälsotest innefattande provtagning och Hälsoprofilbedömning Skriftligt "kvitto" på det egna hälsoläget som vid behov utmynnar i en personlig hälsoplan.

Besök 1: Provtagning 1 (fastande)

Besök 2: Hälsoprofilbedömning inkl, cykeltest, BMI, midjemått, blodtryck, vikt, längd och samtal kring frågeformulär.

Besök 3: Läkarbesök 1 – uppföljning besök 1 och 2 samt tilldelas personligt konto på Health Watch* för kontinuerlig stressmätning 1 gång i veckan.

**Website som drivs av Karolinska institutet.*

Fas 2

4 Utbildningstillfällen om 1 timme styck, 1-2ggr/månad.

Utbildning 1: Fysisk aktivitet med läkare

Utbildning 2: Stresshantering/beteendeförändring steg 1 med psykolog

Utbildning 3: Hälsa/sjukdom kopplat till tagna prover med sjuksköterska

Utbildning 4: Stresshantering/beteendeförändring steg 2 med psykolog

I mån av plats bjuds 1 närstående/livskamrat/vän med kostnadsfritt.

Fas 3

Efter ca 3 månader från första provtagningen

Uppföljning fas 1 och 2.

Besök 4: Provtagning 2 (fastande)

Besök 5: Cykeltest , blodtryck, vikt, bukomfång

Händelse 6: Telefon/e-post uppföljning läkare

Fas 4

Efter 1 år

Uppföljning fas 1,2,3 – Hur gick det?

Besök 7: Provtagning 3 (fastande)

Besök 8: Cykeltest, blodtryck, vikt, bukomfång , frågeformulär.

Händelse 9: Telefon/e-post uppföljning läkare

Kostnad per person 3970kr

Möjliga tillval:

Komplett Hälsoprofil i fas 3 och 4 950kr/st

Återkoppling till ledning och arbetstagare i seminarieform
med läkare och friskvårdspedagog enligt offert

Coaching under året enl. gällande prislista

Ansvarig för livsstilsprogrammet:
Tönu Saartok, leg. Läkare med.dr. och Ninna Sjö,
friskvårdspedagog.
Ref: Professor Maj-Lis Hellenius,
Karolinska institutet.