

Hansahälsans Livsstilsprogram för arbetsplatser i grupper om minst 15 deltagare.

Syfte:

Att identifiera personer med risk för livsstilsrelaterade sjukdomar, som i sin tur, i alla fall i viss mån, kan förutsäga sjukfrånvaro på arbetsplatsen.

Målgrupp:

Alla anställda oavsett ålder eller personer med "riskbeteende".

Målsättning på individnivå:

Förbättrad livskvalité 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, konditionstest, validerat web baserat frågeformulär med betoning på levnadsvanor samt medvetandegörande samtal. Skriftligt "kvitto" av det egna hälsoläget som vid behov utmynnar i en personlig hälsoplan.

Fas 2

Därefter indelning i riskgrupp respektive friskgrupp utifrån frågeformulär och rekommenderade medicinska gränsvärden:

A= Riskgrupp och stort behov av livsstilsförändring eller avvikande gränsvärde (läkarkontakt, ny test efter behov)

B= Riskgrupp och behov av livsstilsförändring eller avvikande gränsvärde (rådgivning av lämplig p-kategori, ny test om 1 år)

C= Friskgrupp med bra livsstil och hälsodata (ny test om 2 år)

D= Friskgrupp med mycket bra livsstil och hälsodata (ny test om 3 år)

Återkoppling till ledning och arbetstagare i seminarieform.

Fas 3

Personlig hälsoplan aktiveras, Livsstilskurs startar i grupper där närstående bjuds in. 3-5 utbildningsträffar 1-2ggr/månad 2 timmar per gång en vardag kl. 16.00-18.00.

EX,

Fysisk aktivitet och återhämtning

Kost, nikotin, alkohol

Förändringsteori (KBT)

Diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, övervikt

Stress, sömn

Fas 4

Nytt nuläge.

Pris: Enligt offert

Ansvarig för livsstilsprogrammet:

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