

Tips genomförande i Plustoo för Hälsoprofil

ÖVERSIKT

När du genomför Hälsoprofil går du igenom samtliga flikar i Plustoo från vänster till höger.

Information	Fritid/fysisk aktivitet/stillasittande	Kost/alkohol/tobak/medicin	Symptom/stress/återhämtning/upplevd hälsa	Mätning
-------------	--	----------------------------	---	---------

Nedan kommer varje flik beskrivas i korthet. Då det finns behov av fördjupning länkas till separata guider.

SKAPA DELTAGARE OCH PROFIL

Det finns tre olika scenarier inför mötet med din deltagare.

- **Deltagaren har besvarat frågeformuläret via Todaytoo**
När deltagaren har besvarat frågeformuläret via Todaytoo kan du direkt söka på namn och/eller personnummer. Öppna deltagaren och aktuell profil. Se guiden [Deltagaren som har besvarat frågeformulär på Todaytoo](#).
- **Deltagaren finns i databasen sen tidigare**
Om deltagaren har gjort någon profil hos er tidigare finns hen redan inlagd i databasen. Sök på namn och/eller personnummer för att hitta deltagaren. Öppna deltagaren och välj "Ny profil" och "Hälsoprofilbedömning (HPB)". Se guiden [Skapa profil på befintlig deltagare](#)
- **Ny deltagaren som INTE finns i databasen sen tidigare**
När deltagaren inte har genomfört någon profil hos er tidigare och har besvarat frågeformuläret i pappersformat måste du först skapa en Ny deltagare i Plustoo. Välj sedan "Ny profil" och "Hälsoprofilbedömning (HPB)". Se guiden [Skapa ny deltagare och profil](#)

FLIK 1 INFORMATION

Hur man arbetar med fliken information beror på vilket scenario som du ställs inför i mötet med din deltagare:

- **Deltagaren har besvarat frågeformuläret via Todaytoo**
Börja med att klicka på "Lås upp profilen".

Rubrik Testdatum: Ändra "Genomförd datum", fyll i "Genomförd av" och "Inmatad av".

Rubrik Organisation och Yrke: Säkerställ att deltagaren ligger under rätt "Organisation". Om deltagaren ligger under fel organisation väljer du rätt organisation från rullistan alt. lägger till en ny organisation på knappen "Lägg till org". Se guiden [Skapa och redigera organisationer](#)

Fyll i "Yrke", "Yrkesgrupp" och "Fysisk arbetssituation" utifrån deltagarens upplevelse av sin arbetssituation. Fyll gärna i "Civilstånd" efter frågan om Fritidsvanor. Se guiden [Deltagare som har besvarat frågeformuläret på Todaytoo](#)

Rubrik Inställningar: Om Hälsoprofilbedömningen är utökad med frågor från HPI Arbetsplatsprofil har deltagaren redan besvarat dessa på Todaytoo och de kategorier som ingick är i bockade. Om Hälsoprofilbedömningen även ska inkludera HPI Blodprofil bockar du kryssrutan Visa Blodprofil. **För att du ska kunna göra dessa tillval krävs att metoderna ingår i ditt Plustoo abonnemang.**

- **Deltagaren finns i databasen sen tidigare**

Rubrik Testdatum: Fyll i "Genomförd datum", "Genomförd av", "Inmatad av"

Rubrik Organisation och Yrke: Säkerställ att deltagares "Organisation", "Yrke" och "Yrkesgrupp" som förs över från tidigare profil fortfarande stämmer. Om deltagaren ligger under fel organisation väljer du rätt organisation från rullistan alt. lägger till en ny organisation på knappen "Lägg till org". Se guiden [Skapa och redigera organisationer](#)

Fyll i "Fysisk arbetssituation" utifrån deltagarens upplevelse av sin arbetssituation. Fyll gärna i "Civilstånd" efter frågan om Fritidsvanor.

Rubrik Inställningar: Om Hälsoprofilbedömningen även ska utökas med HPI Arbetsplatsprofil och/eller HPI Blodprofil bockar du kryssrutan för de kategorier i Arbetsplatsprofilen som ska ingå och/eller Blodprofil. **För att du ska kunna göra dessa tillval krävs att metoderna ingår i ditt Plustoo abonnemang.**

- **Ny deltagaren som INTE finns i databasen sen tidigare**

Rubrik Testdatum: Fyll i "Genomförd datum", "Genomförd av", "Inmatad av"

Rubrik Organisation och Yrke: Fyll i "Organisation", "Yrke" och "Yrkesgrupp" Välj organisation från rullistan alt. lägg till en ny organisation på knappen "Lägg till org". Se guiden [Skapa och redigera organisationer](#)

Fyll i "Fysisk arbetssituation" utifrån deltagarens upplevelse av sin arbetssituation. Fyll gärna i "Civilstånd" efter frågan om Fritidsvanor.

Rubrik Inställningar: Om Hälsoprofilbedömningen även ska utökas med HPI Arbetsplatsprofil och/eller HPI Blodprofil bockar du kryssrutan för de kategorier i Arbetsplatsprofilen som ska ingå och/eller Blodprofil. **För att du ska kunna göra dessa tillval krävs att metoderna ingår i ditt Plustoo abonnemang.**

FLIK 2 FRITID/FYSISK AKTIVITET/STILLASITTANDE

Fritidsvanor

Frågan fångar både upp vad deltagaren gör på sin fritid, samt hur hen upplever balansen mellan sina egna intressen och "måsten". Dessutom fungerar frågan som en "mjukstart" på samtalet, och ger dig en bild över vad som är meningsfullt för deltagaren. Den kan även ge en bild av hens

sociala relationer. Ofta kan du koppla svaret från frågan om fritidsvanor till resterande frågor som till exempel fysisk aktivitet, stress och återhämtning.

Stillasittande

Längre perioder av stillasittande innebär en ökad risk för ohälsa. Risken verkar vara störst för dem som är fysiskt inaktiva. .

Frågorna om stillasittande hjälper:

- ... att belysa hur "enkelt" det går att minska stillasittande.
- ... deltagaren att reflektera kring sitt stillasittande.

Se guiden [Stillasittande](#)

Fysisk aktivitet

Många överskattar sin fysiska aktivitet. För att hjälpa deltagaren att reflektera över sin fysiska aktivitet har vi valt att börja med frågan "Utöver motion/träning väljer jag fysiska aktiviteter ..." som blir en naturlig övergång från frågorna om stillasittande. Syftet med frågan är att fånga upp deltagarens vardagsmotion. Deltagaren får registrera all typ av fysisk aktivitet (utöver motion/träning) utan några förbehåll i form av intensitet eller tid. Vi är intresserade av deltagarens beteende. Därefter går vi över till frågorna om Motion/träning .

Om deltagaren har svarat att hen tränar/motionerar minst 1 gång/v så **SKA** minutstaplarna fyllas i. Beroende på hur träningspassen ser ut så kan det vara enbart måttlig intensivt, enbart hög intensitet eller en kombination.

Minutstaplarna hjälper:

- ... att bedöma om deltagaren är fysiskt aktiv ur hälsoperspektiv eller ej.
- ... deltagaren att reflektera kring sin fysiska aktivitet.

Se guiden [Fysiskt aktiv ur ett hälsoperspektiv](#) samt [Fysisk aktivitet och minutstaplar](#)

FLIK 3 KOST/ALKOHOL/TOBAK/MEDICIN

Kost

Det finns ingen entydig forskning kring vad som anses vara bra kostvanor. Vi har därför valt en fråga som innefattar både innehåll och regelbundenhet. Frågan kan även fånga in deltagarens intresse och kunskap kring kost. Se guiden [Kost och tobak](#)

Alkohol

En förhöjd alkoholkonsumtion, så kallat riskbruk, kan orsaka sjukdom, olyckor och i vissa fall död. Riskbruk kan även leda till missbruk om det inte uppmärksammas i tid.

AUDIT-C hjälper:

- ... att belysa vad som är hälsosamma samt riskabla alkoholvanor.
- ... deltagaren att reflektera kring sina alkoholvanor.

Se guiden [AUDIT-C i HPB](#)

Rökning

Kunskapen om rökningens risker är väl kända, även för rökarna. Undvik därför råd om att sluta röka, vilket kan uppfattas provocerande.

Tänk på rökning kan påverka konditionstestet. Fråga din deltagare när hen rökte senast för att se om hen uppfyller standardiseringskravet på 2 h. Långvarig rökning kan även ha en bromsande effekt på pulsen. Se guiden [Kost och tobak](#).

Snusning

Snusning är farligt för hälsan! Mängden nikotin en snusare får i sig är betydligt större än hos en normalrökare. Sammanlagt innehåller snus över 3 000 olika ämnen, varav många är skadliga för hälsan.

Medicin

Din uppgift som Hälsoprofilbedömare är att fokusera på varför deltagaren använder medicin och se om det finns andra alternativ. Målsättningen är att deltagaren själv ska se samband mellan sina hälsovanor, hälsoupplevelser och sin medicinering. Även icke receptbelagd medicin ska registreras.

Medicinlistan hjälper dig:

- ... besvara om deltagaren tar Hjärtkärl-, Blodfetts- och/eller Pulspåverkande medicin.
- ... förstå varför pulsen är påverkad under konditionstestet.

Se guiden [Mediciner och medicinlista](#)

FLIK 4 SYMPTOM/STRESS/ÅTERHÄMTNING/UPPLEVD HÄLSA

Symptom

Upplevda symptom har ofta samband med andra faktorer i en deltagares hälsoprofil. Din uppgift är att hjälpa deltagaren att se sambanden och hitta lösningar för att minska sina upplevda symptom.

Stress

Upplevd stress påverkar hälsa och välbefinnande negativt. Observera att den första frågan avser enbart arbetet medan den sista frågan avser hela livssituationen, det vill säga även inklusive arbetet. Tänk på att stress, på samma sätt som rökning, kan ha en bromsande effekt på arbetspulsen under konditionstestet. Stress och rökning kan alltså ge samma effekt som en betablockerande medicin.

Återhämtning

Återhämtning kännetecknas av aktiviteter då du upplever harmoni i vilja, känsla och handling. Ju mer stress och påfrestningar du utsätts för, desto större behov av återhämtning i form av vila och sömn av god kvalitet.

Sömn

God sömn är grunden för den fysiologiska och mentala återhämtningen. Sömn är mycket viktigt för långsiktig hälsa.

Upplevd hälsa

Upplevd hälsa är den viktigaste frågan då den summerar både fysisk och mental hälsa. Frågan om upplevd hälsa avser både kropp och själ och sammanfattar på ett naturligt sätt frågorna i frågeformuläret.

FLIK 5 MÄTNINGAR

Blodtryck

Enligt Fyss 2015 har minst 25 % av svenska folket hypertoni (högt blodtryck) eller tar blodtryckssänkande medicin. Antal personer med hypertoni ökar kraftigt globalt. De främsta orsakerna till denna ökning sägs vara fysisk inaktivitet, övervikt och ökat saltintag. Registrera deltagarens blodtryck och besvara frågan om diagnostiserat högt blodtryck. Observerar att du **ALLTID** måste besvara frågan oavsett om din deltagare har diagnostiserat högt blodtryck eller inte. Se guiden [Blodtryck](#).

Diabetes

Oavsett diabetestyp är det främsta målet med behandlingen att upprätthålla en så normal blodsockernivå som möjligt. Mat, fysisk aktivitet, infektioner, stress och alkohol är några av de faktorer som påverkar blodsockret och därmed är viktiga att hålla koll på. Besvara frågan om diabetes. Observerar att du **ALLTID** måste besvara frågan oavsett om deltagaren har diabetes eller inte. Om din deltagare har diabetes ska du även registrera om det är typ 1 eller typ 2. Se guiden [Diabetes](#).

Kroppsmätningar

I Hälsoprofilbedömningen gör vi endast några enkla kroppsmätningar som skapar grunden för ett motiverande samtal kring vikt och vad som är hälsosamt och inte. Registrera deltagarens längd, vikt, önskad vikt samt midjemått. Klicka vid behov på "Visa gränser för midjemått och BMI". Se guiden [Kroppsmätningar](#).

FLIK 6 INST. KPC

Forskning visar att med bra kondition lever du längre, har bättre upplevd hälsa och mer ork för både arbete och fritid.

HPI Konditionstest: Markera om HPI Konditionstest ska genomföras med Ekblom Bak eller Åstrand som testmetod. Om deltagaren är sjuk eller av annan anledning inte kan genomföra konditionstestet måste det markeras här för att deltagaren ska bli godkänd i statistiken på resten av sin HPB.

Val av cykel: Välj vilken cykel testet kommer genomföras på. Om du inte hittar din cykel i listan väljer du Annan. Förvalt är då att effekten mäts vid svänghjulet vilket är det allra vanligaste så låt den inställningen vara om du inte säkert vet att effekten mäts vid pedalerna.

Val av Effekt: Plustoo rekommenderar lämplig effekt vid konditionstest på cykel utifrån ålder, kön, vikt, BMI och svar på frågan om motion/träning. Om deltagaren gjort ett test tidigare visas effekt och upplevd ansträngning från föregående test. Se guiden [Val av konditionstest, cykel och effekt](#)

FLIK 7 REG. KPC (EKBLOM BAK-TEST)

Registrera pulsen vid min 0:30, 2:00, **3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00** på både standardeffekten och den **högre effekten**. Om du **höjer effekten** efter 1 minut på den högre effekten töms tabellen och du får börja med att registrera pulsen i min 0:30, 2:00, **3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00**. Fyll i Borgvärdet i minut 1:00 och minut 4:00 på den högre effekten. Om du höjer effekten måste du även fråga Borg efter första minuten på den nya effekten. Se guiden [Genomförande Ekblom-Bak test](#).

FLIK 8 BERÄKNINGSSÄTT (EKBLOM BAK-TEST)

Deltagarens resultat beräknas i första hand med Beräkningssättet Ekblom Bak. Ta hjälp av funktionerna "Cooper och elit" och "Liknande deltagare" för att bedöma om den beräknade maximal syreupptagningen är rimlig för din deltagare. Om du bedömer den orimligt har du möjlighet att välja Beräkningssätt Åstrand eller Borg för att se om något av dessa ger rimligare beräkning. Se guiden [Val av beräkningssätt i Ekblom-Bak-testet](#).

FLIK 9 RESULTAT KPC (EKBLOM BAK-TEST)

Här ser du både deltagarens Absoluta och Relativa maximala syreupptagning. Den relativa syreupptagningen graderas ur ett hälsoperspektiv. Använd funktionerna "Jämför med önskad vikt" och "Jämför med absolut syreupptagning" för att se hur förändringar i vikt och absoluta syreupptagning påverkar den relativa syreupptagning. Se guiden [Resultat KPC](#)

FLIK 10 ÅTGÄRDSGRUPPER

Här visas en sammanfattning av deltagarens HPB. Fokusera i första hand på det positiva och låt ev deltagaren välja ut 1-2 saker som hen vill flytta till den positiva rutan till nästa möte.

FLIK 11: ANTECKNINGAR

I fältet kommentarer skriver du allt som är bra att din deltagare får med sig när hen går ifrån Hälsoprofilbedömningen. Det kan till exempel vara att du rekommenderar uppföljning av blodtryck, deltagarens egna målsättningar eller kanske något förtydligande kring det ni har pratat om. Allt som skrivs i kommentarsfältet förs över till hälsokontot på Todaytoo.se och skrivs ut på deltagarens resultatutskrift.