



## **Produktbeskrivelse - sundhedsprofiler.**

Green Network har i projektet "Gør sunde valg til gode vaner" arbejdet med sundhedsprofiler. I projektet har vi testet 1150 medarbejdere på 18 virksomheder. Notatet beskriver hvordan Green Network har udført sundhedsprofiler og kan være en inspiration til hvordan virksomheder selv kan gennemføre dem eller hvilke krav der kan stilles hvis virksomheder ønsker at købe sundhedsprofiler eksternt.

### **Sundhedsprofiler på arbejdspladsen**

En individuel sundhedsprofil er et forebyggende sundhedstiltag, der sikrer, at en medarbejder ikke går rundt med eksempelvis for højt blodtryk, kolesteroltal eller andet uden at vide det. Sundhedsprofilen kan give medarbejderen et skub i den rigtige retning i forhold til at forbedre sin egen sundhed. Sundhedsprofiler er primært relateret til fysisk sundhed, set som muligheden for at leve et langt liv uden sygdomme og med en høj grad af fysisk funktion gennem hele livet.

Sundhedsprofiler er et frivilligt tilbud til den enkelte medarbejder.

### **Motivation til livsstilsændring**

Filosofien bag sundhedsprofilen er at bevidstgøre og motivere medarbejderen til en livsstilsændring, bl.a. gennem de resultater de enkelte test viser hos medarbejderen. Grundtanken er ligeledes at arbejde ud fra "små skridt" og enkle konkrete vaneændringer, så medarbejderen oplever udfordringerne som realistiske og hverdagsnære.

### **En sundhedsprofil indebærer:**

1. Informationsmøde for- eller materiale til medarbejderne
2. Udførelse af individuelle sundhedsprofiler
3. Samlet resultatorienteret rapport til virksomheden
4. Evaluering og opfølgning af medarbejdere med "rødzone" resultater.

### **1) Informationsmøde/materiale/pjece (findes på Green Networks hjemmeside):**

Indledende informationer om:

- Hvad er en sundhedsprofil?
- Hvad kan den bruges til?
- Hvordan foregår en sundhedsprofil i praksis?



- Hvorfor er det relevant at få lavet en sundhedsprofil?
- Hvad er livsstilssygdomme og hvordan kan de forebygges?

## 2) Sundhedsprofilernes indhold:

Varighed for basis sundhedsprofil: 30 minutter pr. medarbejder.

Ansvarlige i testningen: 2 sundhedskonsulenter med kompetencer i kost og motion.

Følgende værdier måles:

- Blodtryk og puls
- Det totale kolesterol
- BMI udregning
- Fedtprocent på Tanita vægt
- Taljemål
- Konditionstest, Åstrands cykelergometer test.

Testresultaterne bruges som udgangspunkt for en individuel samtale mellem medarbejder og de to sundhedskonsulenter. Samtalen handler om KRAM faktorer (kost, rygning, alkohol & motion), og målet for samtalen er, at medarbejderen kan finde frem til hvilke sundhedsvaner, som er realistiske at ændre og fastholde i hverdagen.

Hvis medarbejder har flere "rødzone" tal i testene gives et opfølgningstilbud 4-6 måneder efterfølgende (se pkt. 4), og der opstilles præcise mål i samarbejde med medarbejderen for bestemte vaneændringer i den pågældende periode.

Rødzone kriterier for opfølgning: Hvis medarbejderen har flere meget dårlige testresultater, vurderet ud fra nationale standarder, ex. kolesterol over 6 mmol/l, gentagne blodtryksmålinger over 150/90, meget lav kondition eller meget høj fedtprocent.

## 3) Resultatorienteret rapport til virksomheden

Resultaterne af de individuelle sundhedsprofiler er anonyme. Virksomheden får en overordnet rapport over hele "sundhedstilstanden" i virksomheden, så der er mulighed for at iværksætte tiltag, der kan målrettes der, hvor behovet er. Er der eksempelvis mange medarbejdere med forhøjet BMI (sammenhæng mellem vægt og højde), kan det være relevant med kosttiltag som diætistsamtaler eller motionshold på virksomheden. Sundhedskonsulenterne kommer gerne ud i virksomheden og præsenterer resultater for medarbejderne ved et fyraftensmøde.



#### 4) Evaluering/opfølgning af sundhedsprofiler

Varighed af opfølgningssamtaler: ca. 15-20 minutter pr. medarbejder.

Udvalgte målinger på "rødzone" tal gentages efter 4-6 måneder, hvis den enkelte medarbejder tager i mod tilbuddet om opfølgning. I perioden har medarbejderen haft mulighed for at arbejde med et individuelt mål, eksempelvis kostændring og regelmæssig motion. Målingerne følges ligeledes op med en sundhedssamtale, så medarbejderen får nye mål at arbejde frem efter.

Evaluering med virksomheden som helhed aftales mellem sundhedskonsulenter og kontaktpersoner på virksomheden.

#### 5) Anbefalinger til krav virksomhederne kan stille ved ekstern køb af sundhedsprofiler

- Før I går i gang skal I informere medarbejdere. Forslag til informationsmateriale kan findes på Green Networks hjemmeside under sundhed.
- Be' om sundhedsuddannede til at teste
- Varighed på sundhedsprofil bør mindst vare 30 minutter
- I bør have tilbud om opfølgning til medarbejdere med særlige problematikker
- Sørg for fuld anonymitet mellem medarbejder og virksomhed ang. test resultater
- Sørg for personlige resultat folder/ark til medarbejderen, hvor nationale standarder er beskrevet. Udkast til folder uden personlige resultater findes på Green Networks hjemmeside under sundhed.

#### Nyttige links

Nedenstående hjemmesider er brugt som inspiration i udvikling af arbejdsmetode og proces med sundhedsprofiler udført i Green Network regi.

[http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Arbejde\\_og\\_helbred/Sundhedsfremme/Sundhedsprofiler.aspx](http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Arbejde_og_helbred/Sundhedsfremme/Sundhedsprofiler.aspx)

<http://www.sst.dk/publ/div/metodekataloget/sundhedsprofiler.pdf>

<http://www.motiononline.dk>