

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV

Individuell hälsoundersökning

Syfte och mål

Att undersöka det allmänna hälsoläget och upptäcka eventuella riskfaktorer och tidiga tecken på sjukdom. Att förebygga framtida ohälsa genom att motivera individen till ökat egenansvar för hälsa och livsstil.

Målgrupp

Enskilda medarbetare.

För ett helt företag eller grupp rekommenderas Arbetslivsundersökning – ALU.

Innehåll

Hälsokontrollen består av ett strukturerat samtal som berör individens hälsa och livsstilsfaktorer.

- Frågeformulär om livsstil och ärftlighet
- Blodtrycksmätning
- Blodprovstagning (blodvärde, blodsocker, blodfetter)
- Midjemått, BMI, längd och vikt
- Konditionstest på ergometercykel

Utfallet av provtagningarna och mätningarna ligger till grund för det fortsatta hälsosamtalet samt eventuella rekommendationer för livsstilsförändringar. Vid påvisande av riskfaktorer eller ohälsa ges förslag på åtgärder eller kontakt med annan vårdgivare. Individen sätter upp egna personliga mål.

Tidsåtgång

1 timme.