

VÄLKOMMEN TILL HÄLSOSTATUS



Om du inte kan komma

Meddela oss i god tid om du inte kan komma på bokad tid eller byt med arbetskamrat om det är möjligt

Inför besöket

Det är bra om du

- Avstår träning samma dag
- Avstår mat minst fyra timmar före besöket
- Avstår tobak minst fyra timmar före besöket
- Avstår kaffe minst fyra timmar före besöket

Vad innebär hälsostatus?

Frågeformulär

Du får inför besöket ett eller flera formulär att fylla i. Fyll i dessa innan du kommer eftersom innehållet kommer att diskuteras. Undantag - formulär om den psykosociala och fysiska arbetsmiljön diskuteras inte, utan kommer att sammanställas på gruppnivå som underlag för arbetsplatsen.

Mätningar

Vid besöket mäts och kontrolleras blodtryck, saturation (syremättnad i blodet), puls, EKG, midjemått, längd och vikt (BMI), syn, färgseende, blodvärde (Hb), blodsocker och blodfetter. Ibland erbjuder även din arbetsgivare konditionstest (cykeltest), hörseltest, lungfunktionstest, PSA eller sköldkörtelkontroll.

Konditionstest

Konditionstesten genomförs som ett submaximalt cykeltest som ger information om din konditionsnivå. Om detta ska genomföras, finns möjlighet att ta med ombyte.

Avslutande sammanfattning

Avslutningsvis diskuteras testresultaten och frågorna i hälsoformuläret och vid behov tar vi tillsammans fram någon form av hälsoplan och sätter upp mål inför framtiden.

Tystnadsplikt

Personalen som du träffar har så klart tystnadsplikt och även de frågeformulär som du fyllt i och lämnar hanteras med sekretess.