Förändrings

PROFIL

Underlag för motiverande förändringssamtal kring hälsa

Cerifierad konsult
Carina Winnersjö
Carinas Testkund

SMC PROFILEN®

Utvecklad av Docent
Sven Setterlind
Stress Management
Center AB
Karlstad

winmar AKTIEBOLAG

Träffgatan 4
136 44 Handen
08-120 244 00
winmar.se

Introduktion till Förändringsprofilen®

Bakgrund

FörändringsProfilen® kartlägger hälsobeteendet i stort vad beträffar t.ex. motion, kost, rökning, stress, alkohol och sömn. Den kartlägger även belastningsproblem och stressrelaterade sjukdomar. Dessutom belyser den friskfaktorer, som befrämjar och stärker hälsan. FörändringsProfilen® kartlägger även ärftliga, medicinska och beteendemässiga riskfaktorer för i första hand hjärt-kärlsjukdomar. Syftet med en FörändringsProfilsbedömning är bl.a. att identifiera personer med förhöjd risk för dessa sjukdomar. Därefter kan man genom rådgivning om Förändringsförändringar förebygga dessa sjukdomar.

Fakta kring hjärt-kärlsjukdomar

Risken för hjärt-kärlsjukdomar ökar med stigande ålder. Vidare är risken större för män än för kvinnor. Hjärt-kärlsjukdomar orsakas sällan av en enda riskfaktor t.ex. rökning eller högt blodtryck. Vanligtvis beror dessa sjukdomar på en kombination av ett flertal riskfaktorer. I FörändringsProfilen® redovisas därför sammanvägda riskpoäng i ett hälsoindex. Detta baseras på en summering där varje delområde multipliceras med en koefficient, som motsvarar den vikt området bör ha enligt aktuell forskning.

Redovisning av resultatet

FörändringsProfilen® baseras dels på ett antal strukturerade frågor och dels på ett antal medicinska analyser grundade på bl.a. blodprov. Såväl datainsamling som analys av erhållna prover och svar genomförs utifrån standardiserade normer enligt rådande praxis på området.
Resultatet presenteras i form av grafiska profiler med staplar för vart och ett av de delområden, som bygger upp FörändringsProfilens 14 huvudområden. Varje stapel kan variera från "Positivt" till "Negativt". Varje individs värde på ett flertal undersökta förhållanden, räknas om till riskpoäng och presenteras som ett hälsoindex. Bakom dessa beräkningar ligger referensvärden från aktuell forskning på området.

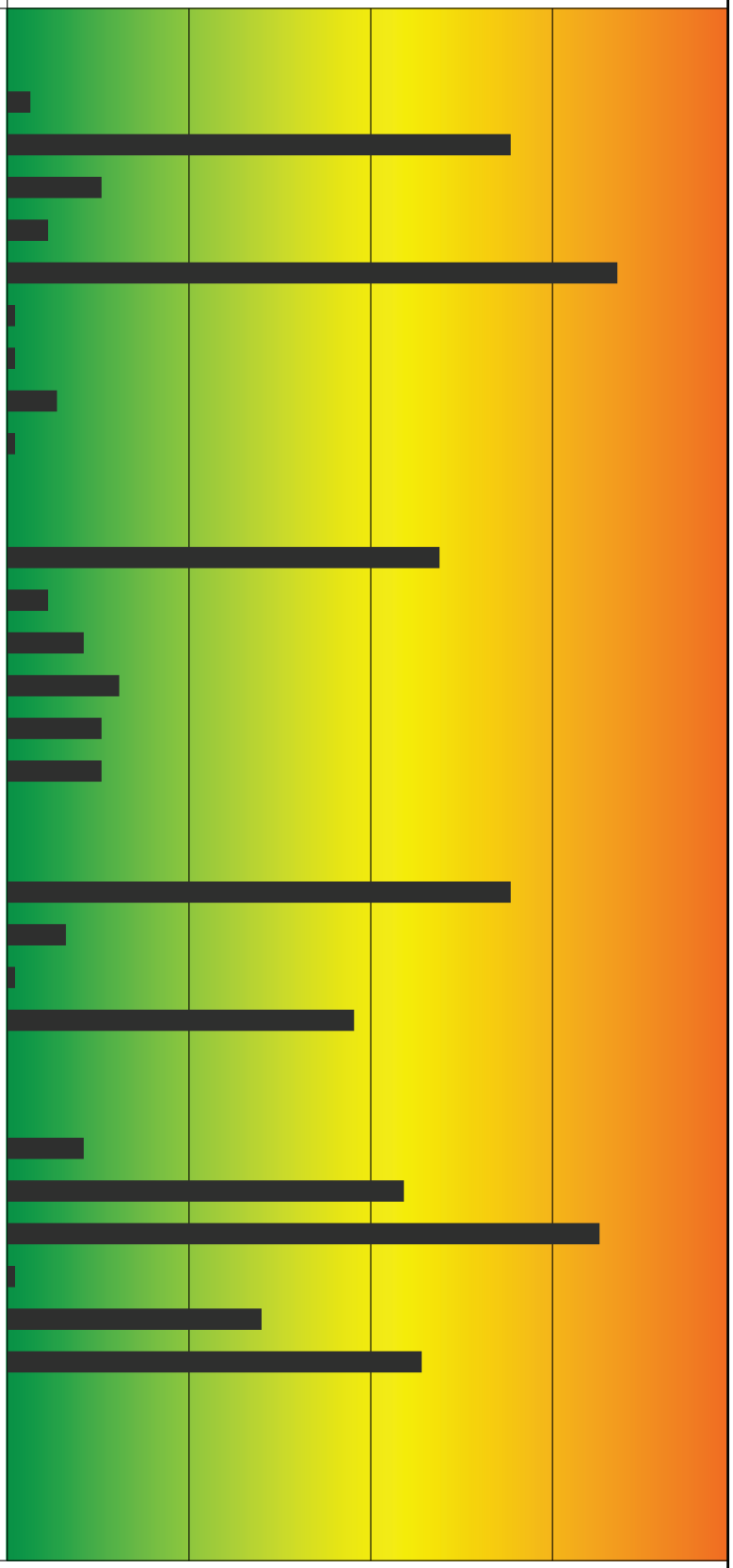
Efter genomgång av FörändringsProfilens® resultat kan du upprätta en handlingsplan, som kan vara en hjälp för dig om du vill förändra något i din livsstil.

FörändringsProfil ®

Föllinge test 071023 - 53417PQA (1)

BETEENDEN

Positiv — Bedömning — Negativ



FörändringsProfil ®

Föllinge test 071023 - 53417PQA (1)

HÄLSA / LIVSSITUATION

Bedömning: Positiv – Negativ

LIVSSITUATION
- Tillfredsställelse
- Stress i privatlivet
- Framtidstro
- Oro för ekonomin

MENING OCH SAMMANHANG
- Förståelse av sammanhang
- Förmåga att hantera sin situation
- Upplevelse av meningsfullhet

SOCIALT STÖD
- Antal relationer
- Närhet i relationerna

SINNESSTÄMNING
- Hoppfull
- Full av energi
- Orolig
- Nedstämd

TABLETTKONSUMTION
- Smärtstillande medel
- Sömnmedel/lugnande
- Antidepressiva medel

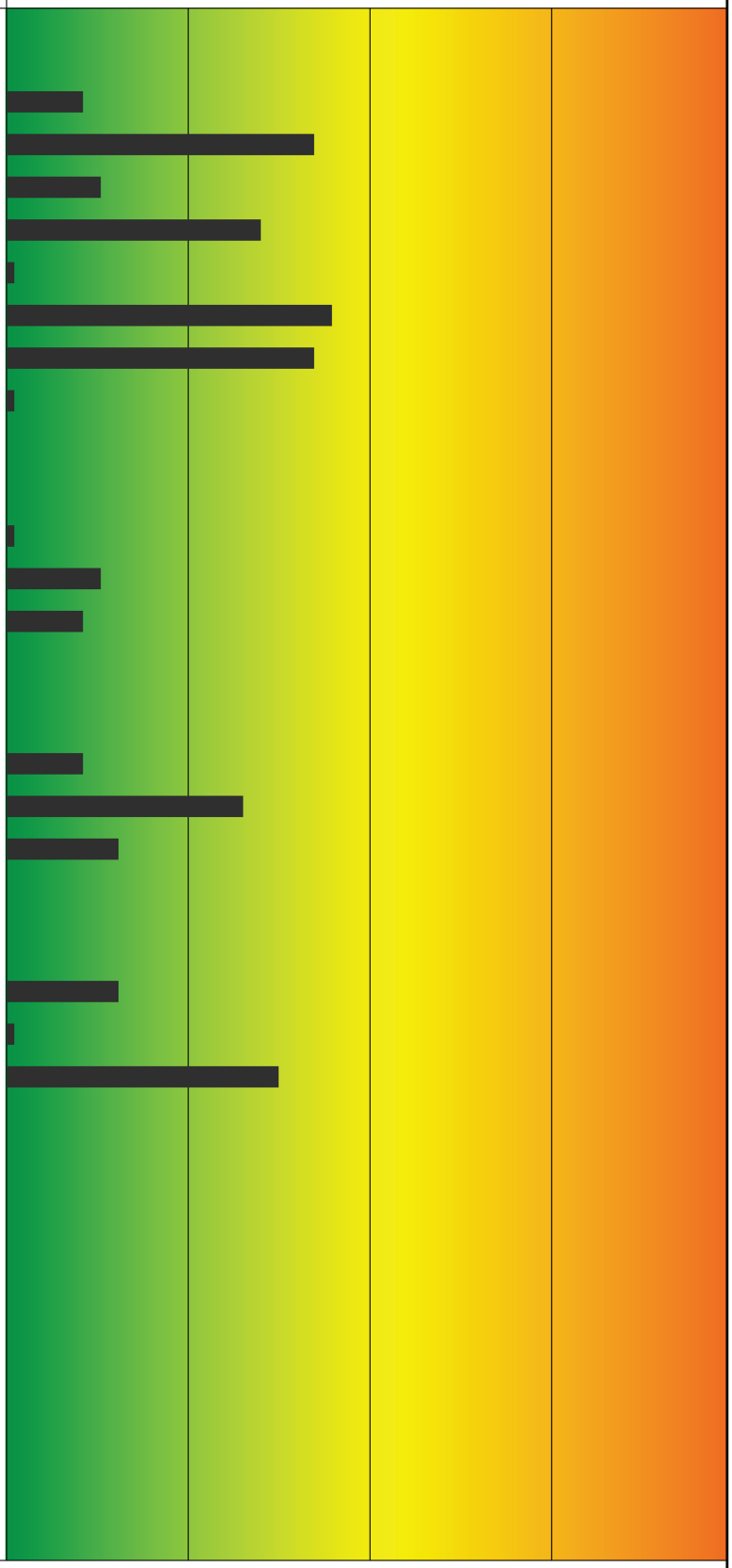
HÄLSOPROBLEM
- Kroppsliga besvär
- Sömnbesvär
- Smärta

HÄLSOTILLSTÅND
- Psykiskt välbefinnande
- Fysiskt hälsotillstånd
- Jämfört med ett år tidig

FörändringsProfil ®

Föllinge test 071023 - 53417PQA (1)

ARBETSSITUATION	Positiv — Bedömning — Negativ
ALLMÄNT	
Arbetsinnehåll	
Trivsel i arbetet	
Meningsfullt arbete	
Resurser	
Stress i arbetet	
Belastningsbesvär pga arbetet	
Funktionsförmåga i arbetet	
Oro för anställningen	
BELASTNING / KONTROLL	
Arbetsbelastning	
Krav i arbetet	
Kontroll och inflytande	
RELATIONER PÅ ARBETET	
Gemenskap och stöd	
Samarbete mellan grupper	
Relationsinriktat ledarskap	
LEDNINGSFRÅGOR	
Ledningens arbetssätt	
Övergripande mål	
Uppskattning och feedback	

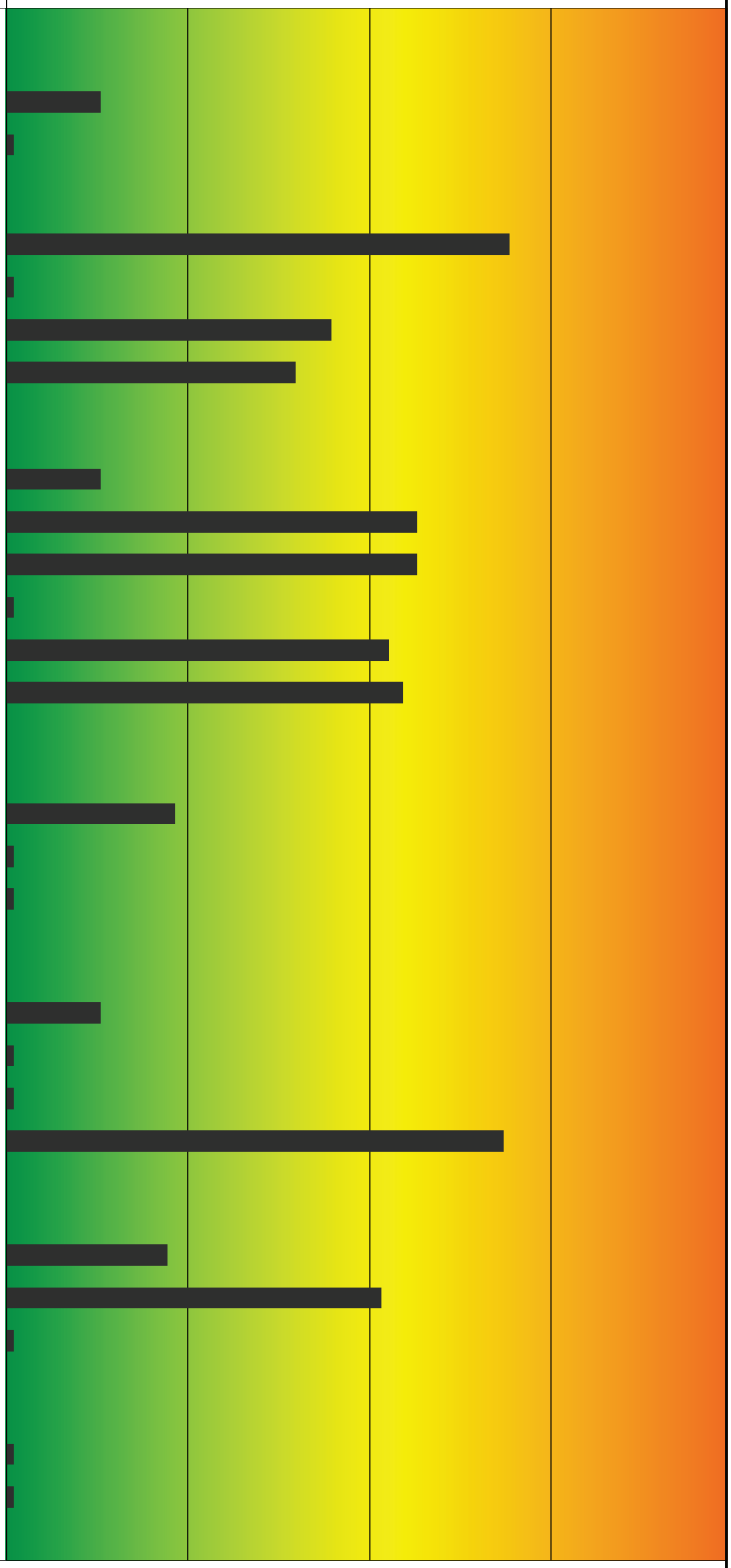


FörändringsProfil ®

Föllinge test 071023 - 53417PQA (1)

KROPPSLIGA FAKTORER

Bedömning: Positiv – Negativ



ÄRFTLIGHET
- Hjärt- kärlsjukdomar
- Diabetes

SJUKDOM
- Hjärtsjukdom
- Kärlkramp
- Högt blodtryck
- Diabetes

SYMTOM
- Bröstsmärtor
- Nacke- och ryggbesvär
- Trötthet
- Yrsel
- Mag-/tarmbesvär
- Infektioner/förkylningar

CIRKULATION
- Systoliskt blodtryck
- Diastoliskt bloctryck
- Vilopuls

LABVÄRDEN
- Totalkolesterol
- LDL/HDL-kvot
- Triglycerider
- Glukos

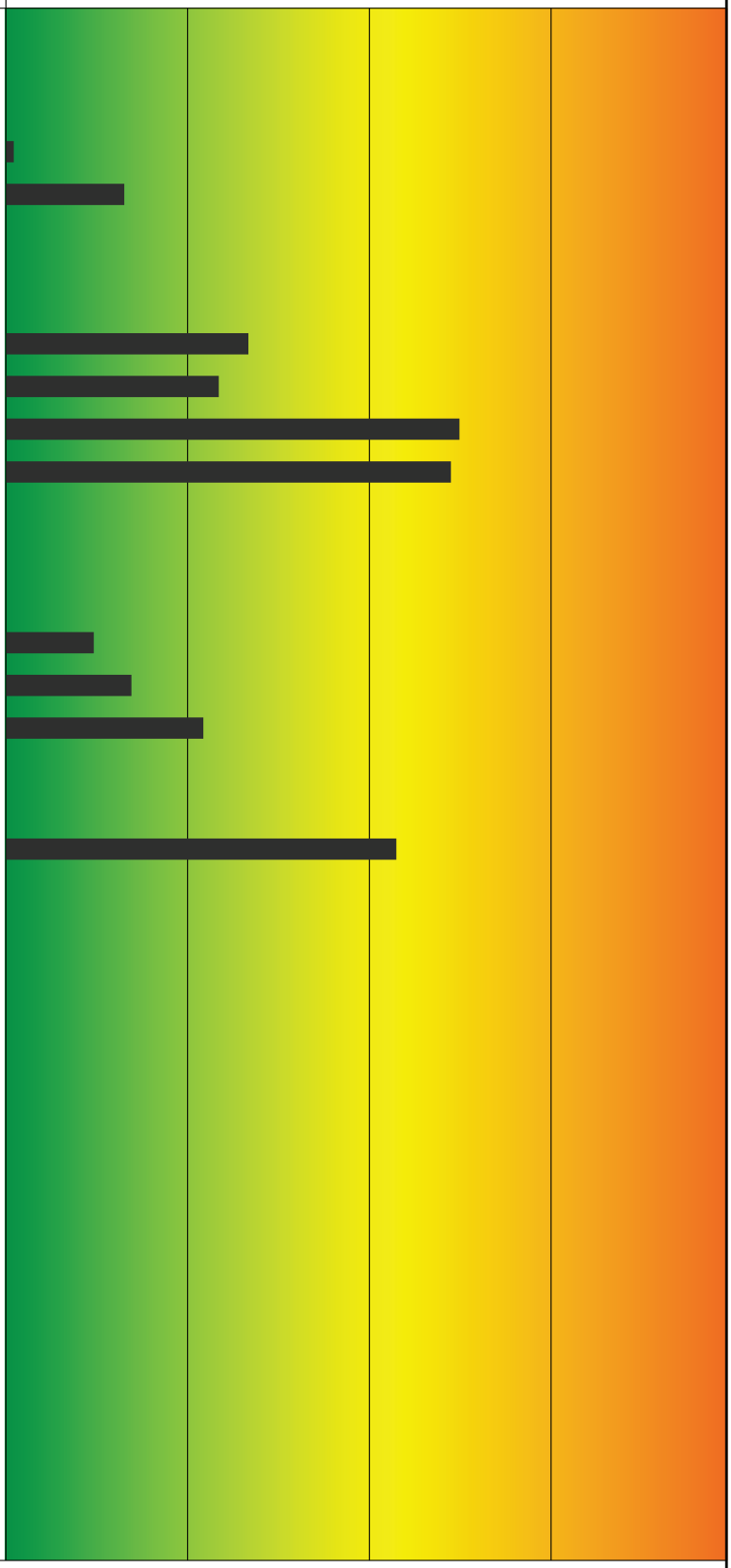
KONDITION
- Självskattad kondition
- Självskattad uthållighet
- Konditionstest

KROPPSKONSTITUTION
- Viktindex (BMI)
- Midjemåt

FörändringsProfil ®

Föllinge test 071023 - 53417PQA (1)

SAMMANFATTNING



ALLMÄNT
- Arbetssituation
- Socialt stöd

FÖRÄNDRINGSBETEENDEN
- Hälsobeteenden
- Typ-A beteenden
- Stresshantering
- Återhämtning/vila

EFFEKTER
- Stress i arbete/privat
- Sinnesstämning
- Utmattningsprocess

Hälsoindex (hjärta/kärl)