

Hemuppgift och examination – HPB

1. Slutför alla e-learningkurser och repetera de delar du behöver för att genomföra en HPB

Samtliga obligatoriska e-learningkurser måste vara slutförda innan du kan ladda ned ditt intyg.

2. Ladda ned det digitalt kursmaterial

Du hittar allt digitalt kursmaterial på www.hpinordic.se/kursmaterial Lösenord: HPI

3. Genomför minst tre egna Hälsoprofilbedömningar

För en mer ”verklighetstrogen” testsituation rekommenderar vi att du genomför minst en HPB på någon du inte känner så väl. Säkerställ att profilen är komplett inmatad genom funktionen ”Att göra”.

4. Reflektera över en (1) av dina genomförda Hälsoprofilbedömningar

Skriv ca 1 A4-sida innehållande nedan punkter. På nästa sida hittar du ett exempel på reflektion.

Bakgrund:

- Ålder och kön, Motionsvanor och övrig fysisk aktivitet, Eventuellt övrigt relevant.

Samtalet: (fokus medvetandegörande och värderingsfritt samtal med öppna frågor).

- Vilken/vilka faktorer upplevde deltagaren hade störst inverkan på hans upplevda hälsa?
- Vilken/vilka frågor fick mest fokus i samtalet?
- Vad är du som Hälsoprofilbedömare mest nöjd med i samtalet?
- Är det något du kommer göra annorlunda nästa gång? I så fall vad?

Kroppssammansättning och Blodtryck:

- Upplevde du att din deltagare hade en realistisk syn på sin kroppsvikt/ kroppssammansättning. Om inte, hur gick resonemanget/samtalet kring detta? Hur gick blodtrycksmätningen?

HPI Konditionstest:

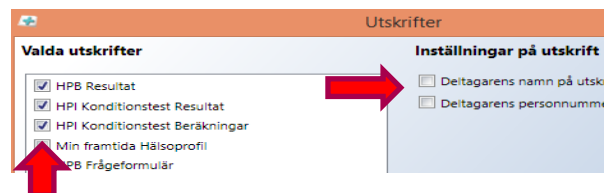
- Hur gick genomförandet? Pulsregistrering? Deltagarens skattning av upplevd ansträngning enligt Borg RPE-skalan? Inmatning i Plustoo? Om något ”strulade”, hur agerade du?
- Valde du rätt effekt för din deltagare? Nådte deltagaren önskad upplevd ansträngning på högre effekten? Om inte, hade du kunnat göra något annorlunda?
- Om du valde ett annat Beräknings sätt än Ekblom Bak, motivera varför.
- Vad är du som Testledare mest nöjd med? Hade något kunnat göras annorlunda?

Sammanfattning:

- Hur tror du deltagaren upplevde sin Hälsoprofilbedömning?
- Tror du Hälsoprofilbedömningen motiverade till en förändring/ bibehållande av redan bra livsstil?
- Såg deltagaren några kopplingar i sin HPB? Nådte deltagaren en målsättning inför nästa HPB?
- Om du under mötet inte använde Anteckningsrutan, vad skulle du kunnat skriva där som deltagaren fått med sig hem?
- Övriga reflektioner från dig som hälsoprofilbedömare.

Skriv ut deltagarens resultat från Plustoo med sidorna

- HPB Resultat
- HPI Konditionstest Pulskurva
- HPI Konditionstest Beräkningar



Välj att ta bort deltagarens namn och personnummer/födelsedatum på utskriften.

5. Maila in din reflektion samt utskrivna resultat från Plustoo

Maila till academy@hpinordic.se Det är mycket viktigt att du anger **NAMN** och **UTBILDNING/SKOLA** i ämnesraden!!

6. Efter godkänd hemuppgift, genomför utvärderingen på e-learningen

7. Ladda ned ditt digitala intyg

Exempel ”Egen genomförd HPB”

Hälsoprofilbedömare: Theodore Grip theodore.grip@gmail.com
Skola: Kungliga Hälsoprofilinstitutet

Bakgrund:

Man, 46 år. Chaufför på flygbussen. Upplever sitt arbete som ”Periodvis mycket fysiskt krävande arbete” på grund av enstaka lyft. Är stillasittande både på arbetet och fritiden. Motionerar inget. Har en hund han älskar. Sammanboende och 2 tonårsbarn som bor på annan ort. X upplever ”mycket ofta” värk i rygg och knän i samband med att han tvingas hjälpa passagerare med deras resväskor. X upplever sin hälsa som ”dålig”.

Samtalet:

När X kom till mig hade han svarat att han motionerade/tränade 6 ggr/vecka eller mer samt registrerat 420 min/vecka på minutstapeln för måttlig intensitet. I samtalet framkom det dock att han var UTE med hunden 420 min/v, utan att själv nå upp till kravet ”minst måttlig intensitet minst 10 min sammanhängande”. X blev besviken men förstod efter mina öppna frågor att han missförstått frågan och ändrade till ”Aldrig” på frågan motion/träning samt till 0 min på minutstapeln för måttlig intensitet. Vi hade ett bra samtal om hur han kan nå upp till 150 min/v med måttlig intensitet till nästa gång.

Innan Sixten kom hade han med hjälp av Aftonbladet räknat ut sitt BMI och var mycket stolt över sin ”normalvikt”. X har dock ett kraftigt ökat midjemått. X uppgav att han hade ”Bra” kostvanor. Jag höll verkligen inte med och råkade säga det. Nästa gång kommer jag inte prata så ”dömande” om deltagares kostvanor och inte komma med en massa råd som inte passar deltagaren! I samtalet kom vi tillbaka till hans hund som fått motionsråd och specialkost av veterinären för att minska i vikt. Med hjälp av funktionen ”Visa gränser för midjemått och BMI” hade vi ett bra samtal och Sixten insåg att han behöver minska sitt midjemått trots att han enligt BMI är normalviktig. Kosten var han inte beredd att ändra, men då han ändå var ute med hunden 420 min/v ville han börja med målet att vara fysiskt aktiv minst 30 min/dag med måttlig intensitet.

Jag är väldigt nöjd att jag kunde göra så bra kopplingar till hunden, som X älskar, för att öka Sixtens insikt och motivation till förändring.

Blodtryck/Kroppssammansättning:

Vid ordinarie mätning av X blodtryck hörde jag 145/85, men det var lite svårt att höra. Jag valde därför att göra en ny mätning efter konditionstestet i samband med resultatgenomgången. X hade då 150/100 och jag bad honom kolla upp det nästa gång han var på läkarbesök. Jag skrev även en anteckning under Kommentarer så han skulle komma ihåg det när han kom hem.

HPI Konditionstest:

Jag genomförde ett Ekblom Bak-test. Jag valde den alternativa effekten 90 watt då X är helt fysiskt inaktiv och äter en pulspåverkande hjärtkärllmedicin samt hade ett förhöjt blodtryck. X hade fått läsa instruktionerna till Borg-skalan innan testet, men jag repeterade ändå instruktionerna, vilket jag är glad för då X missuppfattat hur den skulle användas. Nästa gång kommer jag placera dator och cykel på ett annat sätt + tejpa upp Borg RPE skalan på väggen, nu blev det stressigt att fylla i X värden under testet. Efter 1 min på högre effekten upplevde X 13 och i slutet upplevde X 15, så jag valde rätt effekt. Jag är glad att jag valde den lägre rekommendationen för X. Jag bedömde att beräkningssätt Borg gav det mest rimliga värdet utifrån funktionerna Hälsosam konditionsnivå och Cooper. Då X åt pulspåverkande medicin kan beräkningssätt Ekblom Bak vara missvisande.

Sammanfattning

Jag tror X upplevde sin HPB som positiv. Framförallt samtalet kring hunden och hur han kunde kombinera hundens ordinerade motion med egen motion. Jag valde att fokusera samtalet kring ökad fysisk aktivitet, då X inte var riktigt redo för större kostförändringar än. Jag är glad att jag frågade extra om ”minutstaplarna” och att X ändrade sitt svar. Jag missade att skriva X mål i anteckningsrutan. Jag skulle ha skrivit ”Promenerar med hunden minst 150 min/v med måttlig intensitet”. Nästa gång ska jag planera mer tid mellan mina deltagare och framförallt inte lägga mina egna värderingar i deltagarens svar. Jag är i stort nöjd med min HPB ☺

(Exemplet är skrivet utifrån Sixten som du följt genom övningsuppgifterna)