**SVENSKA - INTRO**Visas för deltagaren när hen loggat in på enkäten.

**Välkommen till frågorna inför din HPI Hälsoprofil med Arbetsplatsprofil**

HPI Hälsoprofil med Arbetsplatsplatsprofil innehåller frågor om din livsstil, dina hälsovanor och dina hälsoupplevelser samt frågor om din psykosociala- och fysiska arbetsmiljö. Frågorna och svaren ger dig en möjlighet att få en överblick över din hälsa, ditt välbefinnande samt hur du upplever din arbetsmiljö.

När du kommer för att genomföra din Hälsoprofil går din hälsoprofilcoach och du tillsammans igenom svaren.

**Tänk på att:**

* Besvara frågorna så uppriktigt som möjligt. **Din arbetsgivare får INTE del av några enskilda svar**, utan får endast en avidentifierad gruppsammanställning*.*
* Frågorna tar cirka **10 minuter** att besvara. **Du får besvara frågorna under arbetstid.**
* Frågorna om din livsstil och hälsa avser den **SENASTE MÅNADEN** med undantag för alkoholfrågorna som avser de **SEX SENASTE MÅNADERNA.**
* Frågorna om din psykosociala och fysiska arbetsmiljö avser de **TRE SENASTE MÅNADERNA.**
* **Använd gärna fritextfälten** för att skriva kommentarer.
* Frågorna kan bara besvaras en gång och utan avbrott. **Om du pausar en längre stund innan du svarat på alla frågor och skickat in dina svar kommer inget att sparas och du behöver börja om från början igen.**
* Klicka "Skicka dina svar" för att slutföra enkäten.

Efter du svarat på frågorna visas en överblick av dina resultat och **vi rekommenderar att du sparar resultatet på ditt personliga Hälsokonto. Om du inte har ett Hälsokonto sen tidigare kan du skapa ett direkt från resultatsidan.** **Vi rekommenderar att du väljer BankID som inloggningssätt.**

På ditt Hälsokonto kan du följa din utveckling och jämföra dina resultat mot svenska arbetslivet. Du hittar ditt Hälsokonto på [www.todaytoo.se](http://www.todaytoo.se) och du kan när som helst radera ditt Hälsokonto om du inte längre vill ha det kvar.

*Tjänsterna HPI Hälsoprofil och HPI Arbetsplatsprofil är utvecklade av HPI Health Profile Institute AB.*

**SVENSKA - SAMTYCKE**

Visas för deltagaren efter välkomsttexten. Deltagaren måste svara JA för att komma vidare till frågorna i enkäten. OBS att om ni vill ha ert **företagsnamn/organisationsnummer/adress**   
innan samtyckestexten måste ni skriva in det vid varje beställning.

**Samtycke till behandling av personuppgifter**

Företagshälsovården AB  
Org. nr: XXXXXX-YYYY  
Gatuadressen 11  
123 45 Staden

Din arbetsgivare vill att du lämnar vissa uppgifter om dig själv till oss. All behandling kommer ske i enlighet med EU:s Dataskyddsförordning (2016/679).

Ändamålet med behandlingen är att få en bild av din hälsa och hälsan på din arbetsplats, se behovet av eventuella insatser samt se utveckling över tid. För att få behandla personuppgifter om dig behöver vi ditt samtycke.

Personuppgifter vi vill behandla är namn, personnummer, kön, mejladress, organisation och yrke, psykosocial och fysisk arbetsmiljö samt hälsodata och hur du upplever din hälsa och livsstil.

Din arbetsgivare kommer endast ha tillgång till en avidentifierad gruppsammanställning. Dina personuppgifter kommer inte att lämnas ut till obehörig part eller användas för något annat ändamål än ovan.

Du har enligt EU:s Dataskyddsförordning, kapitel 3, rätt till insyn i vilka personuppgifter vi behandlar om dig, begära rättelse av felaktiga uppgifter samt begära radering genom att återkalla detta samtycke. Det kan då innebära att vi helt eller delvis inte kan fullfölja våra åtaganden gentemot dig.

Genom att svara **JA** nedan så samtycker du till att vi behandlar personuppgifter om dig enligt ovan.

**SVENSKA - MEDDELANDE**

Visas för deltagaren då hen besvarat alla frågor och klickat på ”Skicka dina svar”.   
OBS att ni måste ersätta **din företagshälsa** med korrekt information för varje beställning.

**Meddelande från din företagshälsa**

**Utöver de frågor du har besvarat så ingår även detta i en Hälsoprofil:**

* Mätning av vikt, midjemått och blodtryck.
* Ett lättare konditionstest på cykel.
* Ett främjande samtal om livsstilens betydelse för hälsan.

**Att tänka på inför din Hälsoprofil:**

* Fundera på om det är något särskilt i din hälso- och arbetssituation som du vill fokusera på under samtalet.
* Ta med legitimation.
* Kom ombytt i shorts/lediga byxor och t-shirt.
* Avstå från tyngre motion dygnet innan.
* Avstå från att äta en större måltid närmare än 2 timmar innan.
* Avstå från att röka eller snusa timmen innan.
* Använder du mediciner så skriv ner namnen på dessa.
* Blir du sjuk, omboka din tid så snart som möjligt.

Välkommen

**ENGLISH - INTRO**

Appears to the participant when he/she log in to the questionnaire.

**Welcome to the questions for your HPI Health Profile and HPI Workplace Profile**

HPI Health Profile and Workplace Profile contains questions about your lifestyle, health habits and health experiences. The survey also contains questions regarding your psychosocial and physical work environment. These questions and answers will give you an opportunity to get an overview of your health, wellbeing and how you perceive your work environment.

When attending your Health Profile, you will discuss your answers together with your Health Profile Coach.

**Keep in mind that:**

* Answer the questions as truthfully as possible. **Your employer does NOT receive any individual answers**, they will only receive an unidentified group summary.
* The questions take about **10 minutes** to answer. **You may answer the questions during working hours.**
* The questions regarding your health and lifestyle apply to the **LAST MONTH**, with exception for the questions regarding alcohol which apply to the **LAST SIX MONTHS.**
* The questions regarding the psychosocial and physical work environment apply to the **LAST THREE MONTHS**.
* **Please use the free text fields** to write comments.
* The questions can only be answered once and without interruption. **If you pause for a while before answering all questions and submitting your answers, they will NOT be saved, and you MUST start over.**
* Click "Submit your answers" to complete the survey.

After you have answered the questions, an overview of your results is displayed, and **we recommend that you save your results in your personal Health Account. If you do not have a Health Account before, you can create one directly from the results page. We recommend that you, if you have the opportunity, choose Swedish Mobile BankID as the login method.**

In your Health Account you can monitor your progress and compare your results to Swedish working life. You find your Health Account at [www.todaytoo.se](http://www.todaytoo.se) and you can delete your Health Account at any time if you no longer want it.

*HPI Health Profile and HPI Workplace Profile are developed by HPI Health Profile Institute AB.*

**ENGLISH - CONSENT**

Appears to the participant after the welcome text. The participant must answer YES to move on to the questions. NOTE that if you want your **company name/organization number/address**   
before the consent text, you must enter it with each order.

**Consent of treatment of personal data**

Business Health AB  
Organization number: XXXXXX-YYYY  
Street 11  
123 45 City

Your employer is asking you to leave us some personal data. All treatment of your personal data will be handled according to the General Data Protection Regulation, GDPR (2016/679).

The purpose of the treatment is to get an understanding of the current state of the overall health and well-being at your workplace, how you perceive your health and your psychosocial and physical working environment, examine if there is a need for any actions and to view progress over time.

The personal data that will be handled is name, date of birth/social security number, gender, e-mail, organization, profession, health data, how you perceive your health, lifestyle, and psychosocial and physical working environment.

Your employer will only have access to an unidentified group summary. Your personal data will be kept confidential and will not be used for any purpose other than above.

According to the General Data Protection Regulation, chapter 3, you have the right to know what personal data we are handling. You can demand that data that is inaccurate is corrected and demand that the data be deleted by withdrawing your consent. This could result in that we are not able to fulfill our commitment towards you.

By answering **YES** below you are giving your consent to us to handle your personal data as stated above.

**ENGLISH - MESSAGE**

Shown to the participant when he/she answered all questions and clicked on   
"Submit your answers". NOTE that you must replace **your Business health** with   
correct information for each order.

**Message from your Business health**

**In addition to the questions you have answered, this is also included in a Health Profile:**

* Measuring of your weight, waist circumference and blood pressure.
* A submaximal fitness test on a stationary bicycle.
* A promotional conversation about the importance of lifestyle for health.

**To have in mind before your Health Profile**

* Take a moment and think about if there is something particularly in your health- and work situation that you would like to focus on during the appointment.
* Bring identification.
* Cycle in spare clothes, shorts/loose pants and t-shirt.
* Refrain from heavy exercise the day before.
* Refrain from eating a larger meal two hours before.
* Refrain from smoking or snuffing the nearest hour before.
* If you are using medications, please write down the names of these.
* If you get sick, please cancel your booking as soon as possible.

Welcome

**NORSK - INTRO**

Vises til deltakeren når du er logget på spørreskjemaet.

**Velkommen til spørsmålene til din HPI Helseprofil med Arbeidsplassprofil**

HPI Helseprofil med Arbeidsplassprofil inneholder spørsmål om livsstilen din, dine helsevaner og helseopplevelser, samt spørsmål om ditt psykososiale og fysiske arbeidsmiljø. Spørsmålene og svarene gir deg en mulighet til å få oversikt over helsen din, din trivsel og hvordan du opplever arbeidsmiljøet ditt.

Når du kommer til å gjennomføre Helseprofilen din, kommer din Helseprofilcoach og du gå gjennom svarene sammen.

**Husk at:**

* Svar på spørsmålene så oppriktig som mulig. **Din arbeidsgiver mottar IKKE individuelle svar**, men får bare et uidentifisert gruppesammendrag.
* Spørsmålene tar omtrent **10 minutter** å svare på. **Du kan svare på spørsmålene i løpet av arbeidstiden.**
* Spørsmålene om din livsstil og helse forholder seg til **SISTE MÅNED**, med unntak av alkoholrelaterte spørsmål knyttet til **SEX SISTE MÅNEDER.**
* Spørsmålene om ditt psykososiale og fysiske arbeidsmiljø er knyttet til de **TRE SISTE MÅNEDENE.**
* **Bruk gjerne fritekstfeltene** til å skrive kommentarer.
* Spørsmålene kan bare besvares en gang og uten avbrudd. **Hvis du tar en lengre pause før du svarer på alle spørsmål og sender inn svarene dine, blir ingenting lagret og du må starte på nytt.**
* Klikk "Send svarene dine" for å fullføre undersøkelsen.

Etter at du har svart på spørsmålene, vises en oversikt over resultatene dine, og **vi anbefaler at du lagrer resultatene i din personlige Helsekonto. Hvis du ikke har en Helsekonto før, kan du opprette en direkte fra resultatsiden. Vi anbefaler at du, hvis du har muligheten, velger Swedish Mobile BankID som påloggingsmetode.**

I Helsekontoen din kan du overvåke fremdriften din og sammenligne resultatene med det svenske arbeidslivet. Du finner Helsekontoen din på [www.todaytoo.se](http://www.todaytoo.se) og du kan slette Helsekontoen din når som helst hvis du ikke lenger ønsker den.

*Tjenestene HPI Helseprofil og HPI Arbeidsplassprofil er utviklet av HPI Health Profile Institute AB.*

**NORSK - SAMTYKKE**

Vises for deltakeren etter velkomstteksten. Deltakeren må svare JA for å komme videre til spørsmålene. MERK at hvis du vil ha **firmanavn/organisasjonsnummer/adresse**   
før samtykketeksten, må du oppgi det med hver ordre.

**Samtykke til behandling av personopplysninger**

Bedriftshelsen

Organisasjonsnummer: XXXXXX-YYYY

Gateadresse 11

123 45 Byer

Arbeidsgiveren din vil at du skal sende inn visse opplysninger om deg selv til oss. All behandling vil skje i samsvar med EUs databeskyttelsesforordning (2016/679).

Formålet med behandlingen er å få et bilde av helsen din og helsen på arbeidsplassen din, se behovet for innsats og se utvikling over tid. For å behandle personopplysninger om deg, trenger vi ditt samtykke.

Personopplysninger som vi ønsker å behandle er navn, fødselsdato/svensk personnummer, kjønn, e-postadresse, organisasjon og yrke, psykososialt og fysisk arbeidsmiljø samt helsedata og hvordan du opplever din helse og livsstil.

Arbeidsgiveren din vil bare ha tilgang til et uidentifisert gruppesammendrag. Din personlige informasjon vil ikke bli gitt ut til noen uautorisert part eller brukt til noe annet formål enn ovenfor.

Du har rett i henhold til EUs databeskyttelsesforordning, kapittel 3, til å ha tilgang til personopplysningene vi behandler om deg, til å be om rettelse av feilaktige data og å be om sletting ved å trekke tilbake dette samtykket. Dette kan bety at vi ikke helt eller delvis ikke er i stand til å oppfylle våre forpliktelser overfor deg.

Ved å svare **JA** nedenfor, samtykker du til at vi behandler personopplysninger om deg som beskrevet ovenfor.

**NORSK - MELDING**

Vist for deltakeren da de svarte på alle spørsmål og klikket på "Send svarene".   
MERK at du må erstatte **din bedriftshelse** med riktig informasjon for hver ordre.

**Melding fra din bedriftshelse**

**I tillegg til spørsmålene du har svart, er dette også inkludert i Helseprofilen din:**

* Måling av vekt, midjemål og blodtrykk.
* En enklere kondisjonstest på en sykkel.
* En kampanjesamtale om viktigheten av livsstil for helsen.

**Tenk på før Helseprofilen din:**

* Tenk på om det er noe spesielt med din helse- og arbeidssituasjon som du vil sette søkelys på under samtalen.
* Ta med identifikasjon.
* Kom bytt til shorts / casual bukser og t-skjorte.
* Avstå fra tyngre trening 24 timer i døgnet.
* Avstå fra å spise et større måltid nærmere enn 2 timer før.
* Avstå fra å røyke eller snuse timen før.
* Hvis du bruker medisiner, skriv ned navnene på disse.
* Hvis du blir syk, bør du planlegge tiden din så snart som mulig.

Velkommen