**SVENSKA**

**Arbetsgivaren i samarbete Företagshälsovården välkomnar dig att delta i en Hälsoprofil**

Hej,

Arbetsgivaren i samarbete med Företagshälsovården erbjuder dig att delta i en HPI Hälsoprofil som en viktig del i Hälsoprojektet xxx. Ditt deltagande ger oss bättre förutsättningar att fortsätta främja din hälsa och ditt välbefinnande. Frågorna rör din hälsa och livsstil. **Tänk på att detta är din chans att påverka vårt framtida hälsoarbete.**

**Så här deltar du:**

* Logga in på [**https://todaytoo.se/survey/hpb/**](https://todaytoo.se/survey/hpb/)**foretagetAB** med ditt Mobila BankID eller personnummer.
* Svara gärna på frågorna så snart som möjligt, men allra **senast fredag 3 mars.**
* Frågorna tar cirka **5 minuter** att besvara. **Du får besvara frågorna under arbetstid.**
* Besvara frågorna så uppriktigt som möjligt. **Din arbetsgivare får INTE del av några enskilda svar**, utan får endast en avidentifierad gruppsammanställning*.*
* **Boka tid** för din Hälsoprofil via bokningskalendern på [www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning](http://www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning) eller ring 08 - 123 456 789.

**Todaytoo - Ditt personliga hälsokonto**

Efter du svarat på frågorna visas en överblick av dina resultat och **du väljer själv om du vill spara resultaten på ditt personliga Hälsokonto på Todaytoo. Om du inte har ett Hälsokonto sen tidigare kan du skapa ett direkt från resultatsidan**. På ditt Hälsokonto du kan följa din utveckling och jämföra dina resultat mot svenska arbetslivet. Du kan när som helst radera ditt Hälsokonto om du inte längre vill ha det kvar.

**Dina svar behandlas och omfattas av sekretess**Endast Företagshälsovården AB har tillgång till dina svar. Arbetsgivaren får **INTE** del av några enskilda svar, utan får endast en avidentifierad gruppsammanställning*.* All behandling sker enligt EU:s Dataskyddsförordning GDPR.

**Att tänka på inför din Hälsoprofil:**

* Fundera på om det är något särskilt i din hälsosituation 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.

**Eventuella frågor**

Kontakta [maria.glad@foretagetAB.se](mailto:maria.glad@foretagetAB.se) eller [lars.frisk@fhv.se](mailto:lars.frisk@fhv.se)

Med vänliga hälsningar  
Maria Glad, HR, Arbetsgivaren  
[maria.glad@foretagetAB.se](mailto:maria.glad@foretagetAB.se)   
070-xxx xx xx

i samarbete med

Lars Frisk, projektledare Företagshälsovården  
[lars.frisk@fhv.se](mailto:lars.frisk@fhv.se)  
070 – xxx xx xx

*Tjänsten HPI Hälsoprofil är utvecklade av HPI Health Profile Institute AB. Eventuellt tekniska problem med enkätlänken rapporteras till:* [*https://support.hpinordic.se/support/tickets/new*](https://support.hpinordic.se/support/tickets/new) *Beskriv det tekniska problemet så utförligt som möjligt. Lämna även nödvändiga kontaktuppgifter så HPI Health Profile Institute AB kan återkoppla till dig.*

**ENGLISH**

**Your employer in cooperation with Business health welcomes you to participate in an HPI Health Profile**

Hi,

Your employer in collaboration with Business health invites you to participate in HPI Health Profile as an important part of Health project xxx. Your participation gives us an understanding of your current state of overall health and well-being and will also help in how your health can be further improved. You will answer questions regarding your health and lifestyle. **Keep in mind that this is your chance to influence our future work regarding your health.**

**How to participate:**

* Log on to [**https://todaytoo.se/survey/hpb/foretagetAB**](https://todaytoo.se/survey/hpb/foretagetAB)with your Swedish Mobile BankID, Swedish personal number or date of birth.
* Please answer the questions as soon as possible, but no later than **Friday, March 3.**
* The questions take about **5 minutes** to answer. **You may answer the questions during working hours.**
* Answer the questions as truthfully as possible. **Your employer does NOT receive any individual answers**, they will only receive an unidentified group summary.
* **Book time** for your Health Profile via the booking calendar at [www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning](http://www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning) or call 08 - 123 456 789.

**Todaytoo - Your Personal Health Account**

After answering the questions, an overview of your results will be displayed. **If desired, you can save your results to your personal Health Account, Todaytoo. If you do not have a health account, you can create one directly on the result page.** In your Health Account you can follow your development and compare your results with Swedish working life. You can delete your health account at any time if you no longer want it.

**Your answers are treated and covered by confidentially**   
Only Business health has access to your answers. Your employer does **NOT** receive any individual answers, they will only receive an unidentified group summary. All treatment is done according to the EU General Data Protection Regulation, GDPR.

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

* Take a moment and think about if there is something particularly in your health 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

**Any questions**

Please contact [maria.glad@foretagetAB.se](mailto:maria.glad@foretagetAB.se) or [lars.frisk@fhv.se](mailto:lars.frisk@fhv.se)

Best Regards  
Maria Glad, HR, Your employer  
[maria.glad@foretagetAB.se](mailto:maria.glad@foretagetAB.se)   
070-xxx xx xx

in collaboration with

Lars Frisk, project leader Health AB

[lars.frisk@fhv.se](mailto:lars.frisk@fhv.se)  
070 – xxx xx xx

*HPI Health Profile are developed by HPI Health Profile Institute AB. In case of technical problems with the questionnaire please report to:* [*http://support.hpinordic.se/support/tickets/new*](http://support.hpinordic.se/support/tickets/new) *Describe the technical problem as thoroughly as possible. Also leave your contact details for HPI Health Profile Institute AB to get back to you.*

**NORSK**

**Arbeidsgiveren i samarbeid Bedriftshelsen ønsker deg velkommen til å delta i en Helseprofil**

Hallo,

Arbeidsgiveren i samarbeid med Bedriftshelsen tilbyr deg å delta i en HPI Helseprofil som en viktig del av Helseprosjektet xxx. Din deltakelse gir oss bedre muligheter til å fortsette å fremme din helse og ditt velvære. Spørsmålene angår din helse og livsstil. **Husk at dette er din sjanse til å påvirke vårt fremtidige helsearbeid.**

**Slik deltar du:**

* Logg deg på [**https://todaytoo.se/survey/hpb/foretagetAB**](https://todaytoo.se/survey/hpb/foretagetAB) med svensk Mobile BankID, svensk personnummer eller fødselsdato.
* Svar gjerne på spørsmålene så snart som mulig, men senest **fredag ​​3. mars.**
* Spørsmålene tar omtrent **5 minutter** å svare på. **Du kan svare på spørsmålene i løpet av arbeidstiden.**
* Svar på spørsmålene så oppriktig som mulig. **Din arbeidsgiver mottar IKKE individuelle svar**, men får bare et uidentifisert gruppesammendrag.
* **Bestill tid** for Helseprofil din via reservasjonskalenderen på [www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning](http://www.foretagshalsanAB.se/tidsbokning) eller ring 08 - 123 456 789.

**Todaytoo - Din personlige Helsekonto**

Etter at du har svart på spørsmålene, vises en oversikt over resultatene dine, og **du velger om du vil lagre resultatene på din personlige Helsekonto på Todaytoo.** Hvis du ikke har en Helsekonto tidligere, kan du opprette en direkte fra resultatsiden. I helsekontoen din kan du overvåke fremdriften din og sammenligne resultatene med svensk arbeidsliv. Du kan når som helst slette helsekontoen din hvis du ikke lenger ønsker den.

**Svarene dine blir behandlet og dekket av taushetsplikt**

Bare Bedriftshelsen har tilgang til svarene dine. Arbeidsgiveren mottar IKKE noen individuelle svar, men får bare et uidentifisert gruppesammendrag. All behandling skjer i henhold til EUs databeskyttelsesforordning GDPR.

**Tenk på før Helseprofilen din:**

* Tenk på om det er noe spesielt med din helsesituasjon 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.

**Noen spørsmål**

Kontakt maria.glad@foretagetAB.se eller lars.frisk@fhv.se

**Vennlig hilsen**

Maria Glad, HR, Arbeidsgiver

maria.glad@foretagetAB.se

070-xxx xx xx

I samarbeid med

Lars Frisk, prosjektleder Bedriftshelsen

lars.frisk@fhv.se

070 - xxx xx xx

*Tjenesten HPI Helseprofil ble utviklet av HPI Health Profile Institute AB. Eventuelle tekniske problemer med spørreskjemaet rapporteres til:* [*https://support.hpinordic.se/support/tickets/new*](https://support.hpinordic.se/support/tickets/new) *Beskriv det tekniske problemet så omfattende som mulig. Oppgi også nødvendig kontaktinformasjon slik at HPI Health Profile Institute AB kan gi tilbakemelding til deg.*