

---

## SJÄLVINSTRUERANDE HÄLSOPROFIL®

---

### Professionell omsorg lönar sig

Den Självinstruerande Hälsoprofilen® är en metod för att motivera anställda att förändra sin livsstil för bättre hälsa. Metoden påvisar även eventuella risker för framtida ohälsa med fokus på hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och psykiska besvär.

### Risikfaktorer

Det finns i dag en stor medvetenhet om att människors livsstil har stor betydelse för deras hälsa. Om att de största riskfaktorerna för ohälsa är felaktiga kost- och motionsvanor, tobak, alkohol- och droger samt psykosocial belastning.

För att förebygga ovanstående är det vanligt att arbetsplatser erbjuder sina anställda olika former av hälsoundersökningar. Ofta ingår medicinska prover och samtal där syftet är att diskutera de egna hälsovanorna. Får man vid ett sådant tillfälle beskedet att allt är bra, trots att den egna livsstilen framställts i en bättre dager än vad som kanske är helt riktigt, förloras ofta incitamentet till förändring.

Den typen av undersökningar är kostsamma och många arbetsplatser väljer därför av ekonomiska skäl ofta bort dessa och även möjligheten till sammanställning och återkoppling av de genomförda undersökningarna. En samlad bild av arbetsplatsens hälsoläge faller därmed bort.

Med utgångspunkt i ovanstående har Falck Healthcare valt att erbjuda arbetsplatser en Självinstruerande Hälsoprofil® som på ett både kostnadseffektivt och pedagogiskt sätt ger den anställde en bild av det egna hälsoläget och en möjlighet att i lugn och ro reflektera över resultaten. Det är härigenom den anställde själv som värderar sanningen i svaren.

### Den Självinstruerande Hälsoprofilen® hjälper till att

- Minska sjukdomstillfällena och sjukfrånvaro.
- Bibehålla och öka välbefinnandet för medarbetaren.
- Ge anställda insikt i den egna livsstilens betydelse för hälsan.
- Ge organisationen en helhetsbild över medarbetarnas fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.
- På ett enkelt och kostnadseffektivt sätt arbeta med hälsofrågor.

Den Självinstruerande Hälsoprofilen® kan användas som enskild insats för enstaka individ eller som strategisk insats för en grupp av medarbetare.



#### Adress

Falck Healthcare AB  
Bondegatan 21  
116 33 STOCKHOLM

#### Telefon

0771-50 50 80

#### Webb

[www.falckhealthcare.se](http://www.falckhealthcare.se)

#### E-post

[info@falckhealthcare.se](mailto:info@falckhealthcare.se)

---

## SJÄLVINSTRUERANDE HÄLSOPROFIL®

---

### FLEXI

#### Abonnemang

- Självinstruerande Hälsoprofiler® till anställda.
- Information såväl skriftlig som muntlig till berörda chefer om profilens syfte, innehåll och hur den hanteras.
- Sammanställning av samtliga profiler med rekommendationer av åtgärder som underlag för kommande hälsoaktiviteter.
- Stöd och rådgivning i hälsofrågor av sjuksköterskor och hälsocoacher via telefon under ett år.

### PREMIUM

#### Abonnemang

- Som ovan med tillägg enligt nedan.*
- Uppföljande Självinstruerande Hälsoprofil® till alla anställda.
- Sammanställning av samtliga profiler med rekommendationer av åtgärder som underlag för kommande hälsoaktiviteter.

### Metodik

Den Självinstruerande Hälsoprofilen® har utarbetats av Primärvården i Göteborg, Sahlgrenska Akademin och Falck Healthcare. Man har även samverkat med Utvecklingsenheten i Habo, Avdelningen för allmän medicin i Göteborg, Yrkesmedicin i Göteborg samt Psykologiska institutionen i Göteborg.

Den Självinstruerade Hälsoprofilen® har testats vetenskapligt på 511 klienter under uppbyggnadsfasen.

Resultaten efter ett års uppföljning visade en signifikant förbättring vad gäller fysisk aktivitet, kostvanor och stress.

*Falck Healthcare är ett personalvårdsföretag verksamt inom företagshälsovård med fokus på medarbetaren. Vi erbjuder medarbetaren tillgänglighet dygnet runt och ett snabbt omhändertagande. Vår verksamhet bibehåller och utvecklar medarbetarens arbetsförmåga och minskar därmed risken för frånvaro. Vi har bedrivit vår verksamhet sedan 1992 och har idag mer än 1,5 miljoner anslutna medarbetare fördelade mellan alla de nordiska länderna.*

---

#### Adress

Falck Healthcare AB  
Bondegatan 21  
116 33 STOCKHOLM

#### Telefon

0771-50 50 80

#### Webb

[www.falckhealthcare.se](http://www.falckhealthcare.se)

#### E-post

[info@falckhealthcare.se](mailto:info@falckhealthcare.se)