

Förändrings- verktyg.



WELLNETACTION

Hur mår jag?

Wellnet Action är ett verktyg som hjälper människor att bli medvetna om sitt eget hälsotillstånd, förstå hur det kan förbättras och ta ställning till lämpliga åtgärder. Därmed krymper steget mellan tanke och handling.

Verktygets fokus på individuella livsstilsfaktorer gör det kort, enkelt och tydligt. Medarbetaren får omedelbar feedback, ökad kunskap och underlag till en personlig handlingsplan för sin hälsoutveckling. Verktyget stimulerar till tidiga insatser och en hälsofrämjande livsstil.

Wellnet Action kompletterar företagets interna medarbetarundersökningar (som vanligen inte täcker individens hälsa). Resultatet från testet på grupp- och avdelningsnivå kan användas för att visa hälsoläget i hela organisationen. Arbetsgivaren får en fingervisning om var risk- och friskgrupperna finns och kan studera hur hälsotillståndet påverkas av företagets olika friskvårdssatsningar.

På så sätt kan verktyget fungera som ett underlag för inköp av hälsorelaterade tjänster och bidra till ett framgångsrikt hälsobyggande.



Enkelt och personligt.

Wellnet Action består av totalt 30-35 frågor inom åtta fokusområden – alla med stark anknytning till aktuell forskning om hälsa och livsstil:

Hälsa

Balans

Körelse

Mat

Beroende

Alkohol

Vila

Besvär



För att göra verktyget hanterbart och begripligt är frågorna inom varje område få och enkelt uttryckta. De är formulerade som påståenden ur ett jag-perspektiv – detta för att öka känslan av ett inre samtal och eget ansvar.



Fakta om Wellnet Action.

- Webbaserat frågeformulär kring hälsa, livsstil och förändringsvilja.
- 30-35 frågor/påståenden inom åtta områden.
- Ger individen omedelbar feedback för varje frågeområde.
- Fungerar som underlag till en personlig handlingsplan.
- Integrerat med medarbetarens egna sidor i Wellnet-portalen.
- Ger arbetsgivaren ett resultat på grupp-, avdelnings- och organisationsnivå.

WELLNET™

Wellnet AB. Grönbrinksgatan 11, 117 59 Stockholm.
08-611 76 00. www.wellnet.se