

Aktivitus[®]

Testklinik & Coaching

GENOM KUNSKAP, ERFARENHET, PERSONLIGT BEMÖTANDE, INDIVIDUELL ANPASSNING OCH FYSIOLOGISKA TESTER KAN VI EFFEKTIVISERA ALLA FORMER AV KONDITIONSTRÄNING. VI ÄR SVERIGES LEDANDE TESTKLINIK.

Friskare medarbetare Lönsammare verksamhet

Vår mission är att hjälpa företag och organisationer med medarbetares kondition, hälsa och därmed välbefinnande, för en lönsammare verksamhet – Corporate Health Responsibility.

Med erfarenhet, kunskap, tester och analyser med vetenskaplig grund samt aktivitetsprogram förbättrar vi individens kondition, hälsa och välbefinnande. Effekterna av Aktivitus insatser är mätbara.

Nästa generations företagsfriskvård.

Aktivitus[®]
Testklinik & Coaching

Fysisk aktivitet sänker upplevd stress

"Stress i sig utgör ingen enskild diagnos, men stressexponering kan bidra till både psykisk och somatisk ohälsa som i sin tur har bevisats kunna påverkas av regelbunden fysisk träning."

Fysisk träning och förbättrad kondition verkar förebyggande och rehabiliterande vid stressrelaterade sjukdomar. - FYSS 2015, Socialstyrelsen

Aktivitus[®]
Testklinik & Coaching

Bättre kondition - Ökad produktivitet och sänkt sjukfrånvaro

Med ökad kondition reduceras risken för livsstilsrelaterade sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, ångest och depression. Med en bättre kondition på en individuell nivå ökar välbefinnande och produktivitet. Sjukfrånvaron minskar.

Det finns stark evidens för att regelbunden fysisk aktivitet är förenat med en minskad risk för livsstilsrelaterade sjukdomar med cirka 30 procent. - FYSS 2015, Socialstyrelsen

Aktivitus[®]
Testklinik & Coaching

Aktivitus metod

1. Tester och undersökning

klarlägga nuvarande status och grunddata samt identifiera behov, förbättringsområden, effektivt friskvårdsarbete. Akuta fall hanteras.

Mikrotal

- Självskattningsenkät för hälsa, kondition och välbefinnande
- Hälsotester
- Submaximalt konditionstest

Makrotal

- Sjukdagar
- Andra mätbara ohälsokostnader

4. Ny period med friskvårdsinsatser

Justerade aktiviteter och insatser efter nya identifierade behov och förändringar. Nya tester/coachsamtal efter 6 månader.

2. Friskvårdsinsatser

Aktiviteter och friskvårdsinsatser anpassade efter behov.

- Aktiveringsaktiviteter i nivåer – något för alla
- Motiverande och utbildande föreläsningar
- Positivt belöningsystem
- Interna hälsoambassadörer och inspiratörer

3. Utvärdering och rapportering

Nya tester och undersökningar i uppföljande, motiverande och utvärderande syfte. Rapportering och Identifiering av behov inför ny friskvårdsperiod.

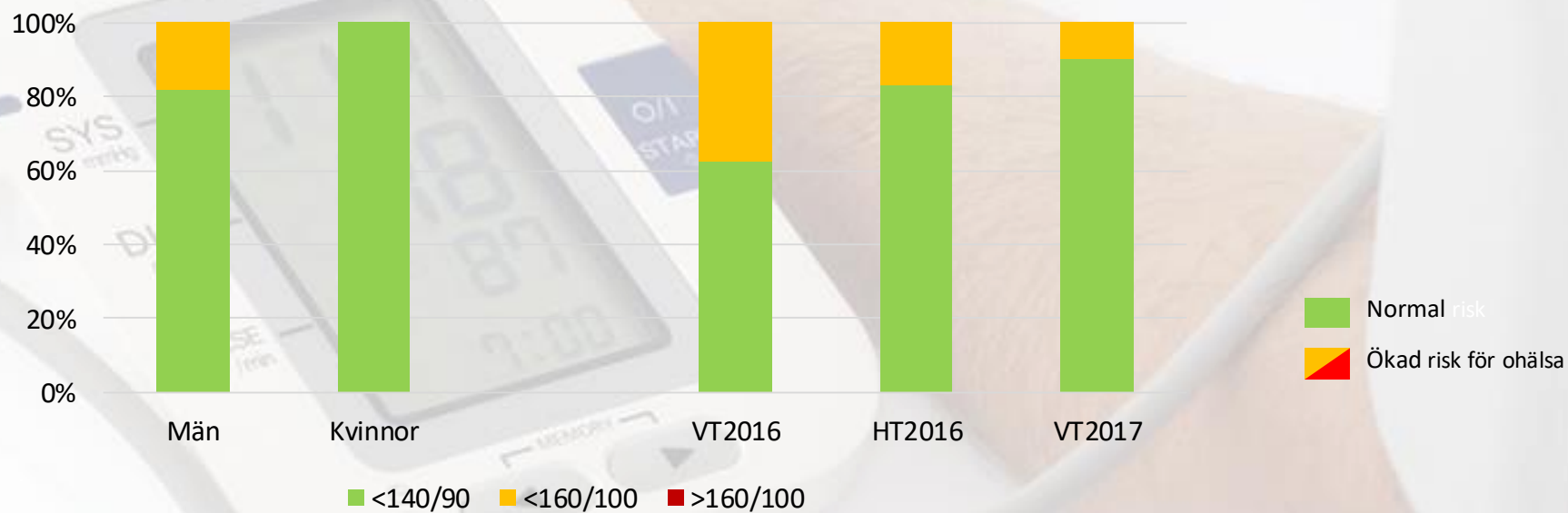
- Förändringar i Mikro och Makrotal
- Rapportering i form av förändring i kondition, upplevd stress/välbefinnande, ohälsokostnader och produktivitet/lönsamhet



Blodtryck (exempel på utdrag ur rapport)

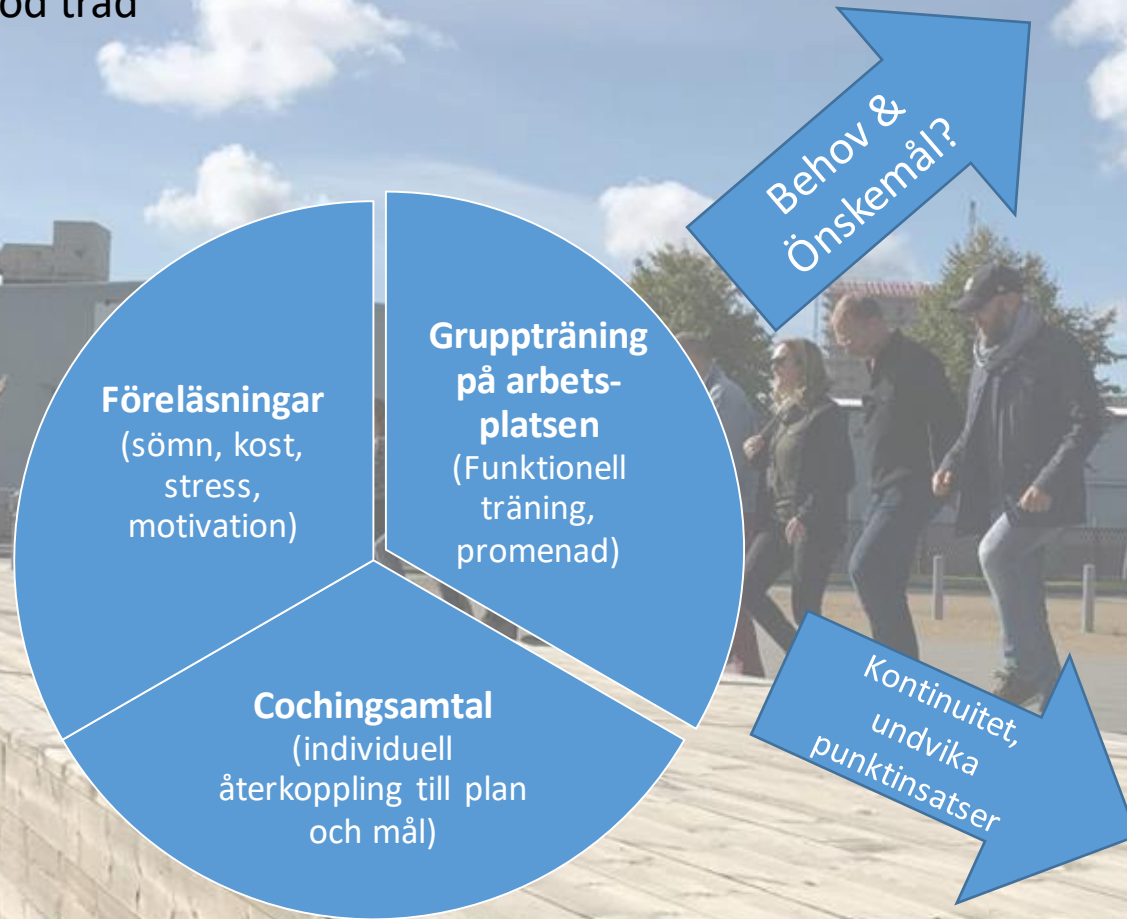
Medel kvinnor: 125/73

Medel män: 133/83



Friskvårdsaktiviteter

Röd tråd





Case och referenser

Koncern 500 pers.

Fas 1 – Tester och undersökning

- Kickoff med informationsfilm och motiverande föreläsning
- Hälsotest, självskattning och enkelt konditionstest på arbetsplatsen
- Utbildning av interna friskvårdsambassadörer

Fas 2 - Friskvårdsinsatser

- Aktiviteter anpassade för att tilltala och aktivera ALLA, från promenad och enkel funktionell träning till regelrätt och professionellt ledd löpträning
- Coachsamtal återkoppling mål och plan

Fas 3 – Utvärdering och rapportering

- Nya tester och insamling av makrodata för att mäta effekt och resultat
- Underlag för ny period med friskvårdsinsatser

Resultat:

- Otränade och inaktiva personer som nått 25% förbättring av konditionen på 6 månader
- Screening lett till uppfångande av individer som behöver behandling av högt blodtryck
- Förbättrat konditionstal, sänkt blodtryck, minskad upplevelse av stress och ökad upplevelse av hälsa på hela gruppen

Konsultbolag 40 pers.

Fas 1 – Tester och undersökning

- Uppstartsinformation och motiverande föreläsning
- Hälsotest, självskattning och konditionstest på Aktivitus testklinik, efter individuella behov.

Fas 2 - Friskvårdsinsatser

- Regelbundna löp och cykelträningar
- Coaching inför lopp och klassikertävlingar
- Belöningsystem
- Hälso- och träningsutbildande föreläsningar

Fas 3 – Utvärdering och rapportering

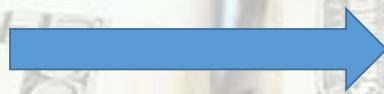
- Nya individuellt anpassade tester för utvärdering och rapportering.
- Underlag för ny period med friskvårdsinsatser

Resultat:

- Konditionstalet förbättrat 5 år i rad
- Företaget upplevs som en mer attraktiv arbetsplats
- Enskilda individer har nått sina individuella mål på Göteborgsvarvet, Vasaloppet och en svensk Klassiker

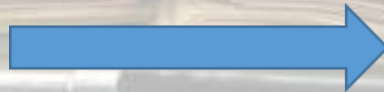
Arbetsgivarens vinster med förbättrad kondition hos medarbetarna

- Sänkt sjukfrånvaro
- Ökad stresstålighet
- Förbättrad produktivitet



Ekonomisk vinning

- Bättre gemenskap
- Bättre ork
- Upptäcka direkt ohälsa och åtgärda denna
- Förbättrad allmänhälsa
- Medarbetarnas känsla av att känna sig sedda och betydelsefulla



Mervärde medarbetare

*Varje investerad
friskvårdskrona ger 4-6
kronor tillbaka*

Vad är unikt med Aktivitus?

- *Vi grundar vårt arbete på vetenskap, kunskap och erfarenhet med individuell hänsyn och omhändertagande*
- ***Aktivitus är experter på kondition, träning och förebyggande hälsoinsatser för alla***

Aktivitus tilltalar inte bara de som redan är aktiva. Vi lägger stort fokus på de som behöver aktiveras och motiveras. Där det lönsamma förebyggande friskvårdsarbetet ger bäst effekt.
- ***Aktivitus friskvårdsinsatser och effekter är mätbara***

Vi använder oss av mätbara nyckelvärden på mikronivå (Individuella hälsotester, konditionstester och självskattning av stress, hälsa och välbefinnande) och makronivå (sjukfrånvaro och mätbara ohälsorelaterade kostnader). Mätningarna syftar till skräddarsydda insatser och därefter utvärdera dess effekter, vilket ger resultat på förbättrad lönsamhet.



Aktivitus[®]
Testklinik & Coaching



Om Aktivitus

Genom kunskap, erfarenhet, personligt bemötande individuell anpassning och fysiologiska tester har Aktivitus under 10 års tid effektiviserat träning för nybörjare till elit. Aktivitus startades 2004 och finns idag i Stockholm och Göteborg. Sen starten har vi gjort över 10.000 fysiologiska tester och 4000 anpassade träningsprogram.

Med Aktivitus omfattande samlade kunskap om kondition och förebyggande friskvård, hjälper vi företag och organisationer med medarbetares kondition, hälsa och därmed välbefinnande, för en lönsammare verksamhet. Vi kallar det för nästa generations företagsfriskvård.

Aktivitus Ledning

Sara Danielsson Lundkvist - Grundare, VD, Leg. Sjuksköterska

Mattias Lundkvist – Grundare, Test- och utvecklingschef, Hälsopedagog

Magnus Andersson Frånlund – Partner, strategi, Civ. Ing, Civ. ekonom

Johan Hasselmark – Partner, Chef Aktivitus Stockholm, Civ. Ing.

Johan Raud – Partner, Doktor Medicin, Forskningschef

Christofer Salmén – Partner, Civ. Ing.

Thor Een Kruse – entreprenör och grundare av Colourwear och Void

Aktivitus erbjuder också

Gruppträning – Löpning, cykel, simning, styrka/rörlighet

Fysiologiska tester för löpare, cyklister, skidåkare, triathleter och multisportare

Individuellt anpassade träningsprogram

Personlig träning och coaching

Kontakt

Sara Danielsson Lundqvist

sara@aktivitus.se

0732448248

www.aktivitus.se