

Sundhedsportal

Sundhedsprocent

Mobilbooking



Digitalt Sundhedsunivers

Skaber effektive og målbare forandringer
for virksomhedens sundhed, trivsel og arbejdsmiljø



Falck
Healthcare

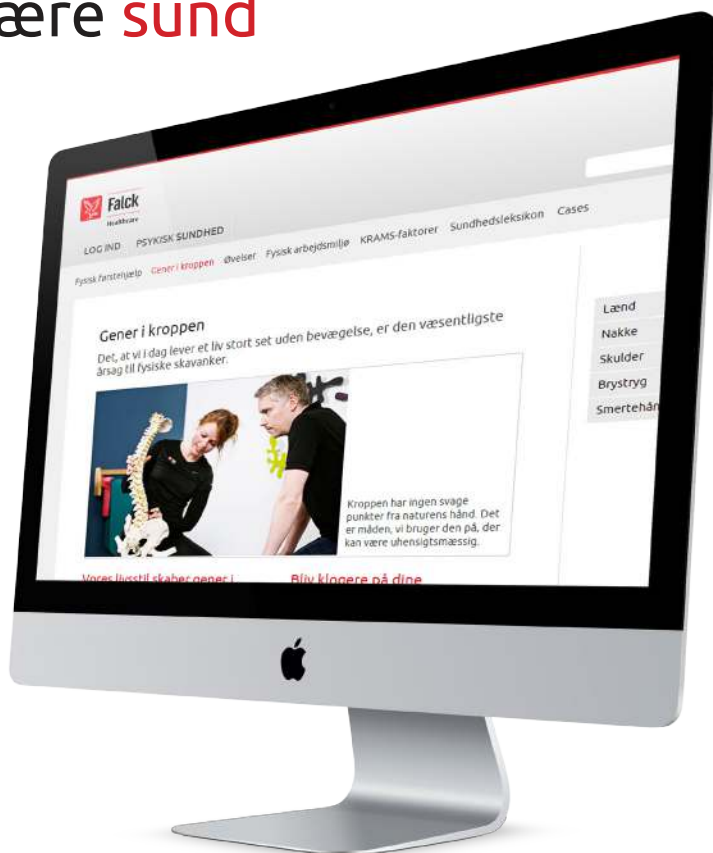
Digitale Sundhedsløsninger

– vi gør det nemt at være **sund**

Sundhedsportal

Sundhedsprocent

Mobilbooking



Du kan finde gratis mindfulness øvelser med lydfiler og instruktioner under Psykisk Sundhed, bl.a. små 5 min. øvelser, fx „Kontoryoga“ og „Pusterummet“.

Et univers af viden om sundhed

Sundhedsportalen har tre omfattende områder:

- Fysisk Sundhed
- Psykisk Sundhed
- Sygefraværshåndtering

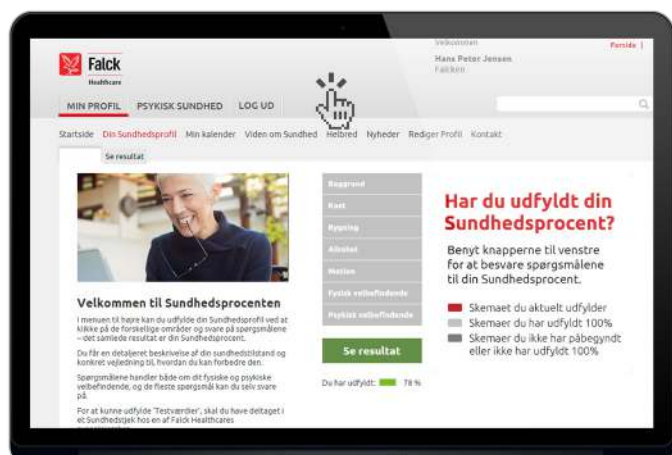
De tre temaer har masser af helt gratis indhold i form af videoer, lydfiler, tests, råd og vejledninger – til inspiration for både medarbejderen og virksomhedens ledelse.

Mobil app

Du kan også se Sundhedsportalen og opdatere din Sundhedsprocent på vores mobil app.

Mobilbooking

Mobilbooking gør det enkelt og hurtigt at booke tider: Klik på figuren, hvor du har gener, vælg klinik og bestil tid – så nemt er det.



Din viden til et **sundere** arbejdsliv



Sundhedsportalen

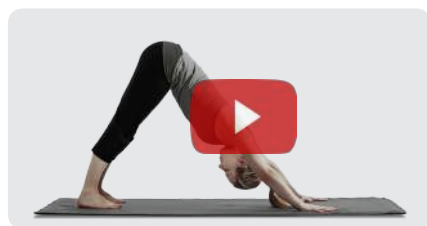
Indholdet på Sundhedsportalen er udarbejdet af Falck Healthcares sundhedsfaglige personale. Sundhedsportalen kan stå alene, men kan også støtte op om virksomhedens andre sundhedstiltag, eksempelvis behandling, sundhedstjek og adfærdsændringer.

Sundhedsportalen består af tre områder:

Psykisk Sundhed: Inddelt i temaer som fx Stress, Depression og Psykisk Førstehjælp med information, der også kan fungere som supplement mellem psykologbehandling eller som generel vidensbase og værktøjskasse – for den der er i behandling eller for lederen til medarbejdere, der ikke trives.

Fysisk Sundhed: Inddelt i temaer som fx Fysisk Førstehjælp, Sundhedsleksikon og Fysisk Arbejds miljø med gode råd og vejledning til en sund livsstil, og hvordan man kan forebygge og lindre gener i kroppen.

Sygefraværshåndtering: Inddelt i temaer fx Gode råd til den sygemeldte, Lovgivning og Tilbage i Job med vejledning til håndtering af sygefravær til både den sygemeldte og arbejdsgiveren.



Omfattende bibliotek af øvelser med instruktioner og videomateriale. Indelingen i kategorier, gør det nemt at finde de rigtige øvelser.



Sundhedsprocenten giver feed-back til brugeren ift. de opsatte mål. Den direkte kobling mellem målene og resultater, giver stor motivation for brugeren.

Sundhedsprocenten

Sundhedsprocenten måler din sundhed på en skala fra 0-100%. Er der behov for ændring af livsstilen, motiverer den dig med feed-back og handlingsplaner. Kombinér med et Sundhedstjek for at få hele billedet.

KRAMS*

Viser din KRAMS-score og giver aktiv personlig feed-back

Din Sundhedsprocent

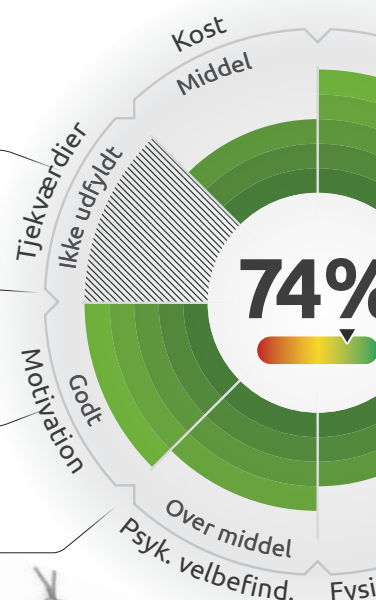
En procentscore der viser, hvor der kan sættes ind for at forbedre din sundhed

Motivation til at nå mål

Du får konkrete tilbagemeldinger og handlingsplaner på resultaterne

Råd, viden og vejledning

En sundhedsprofil der viser, hvor du kan sætte ind for et bedre helbred



***) KRAMS** er en forkortelse for de faktorer, der betyder mest for danskernes sundhed: **K**ost, **R**ygning, **A**lkohol, **M**otion og **S**tress



“ Falck Healthcares Sundhedsportal motiverer vores medarbejdere til mindre stress og en sundere livsstil. Og det er jo grundlaget for, at medarbejderne har mulighed for at gøre deres bedste, både på arbejdet, og når de kommer hjem til familien.



Find mere information på
falckhealthcare.dk/falckmycare
eller ring på 70 33 04 04.



Falck
Healthcare