



Vi skapar frisk framgång!

# FRISKVÅRD HOS GENESIS

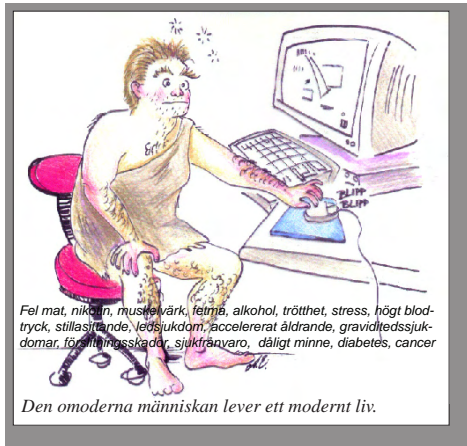
Allmän information

## Omoderna människor

Vi människor är dåligt anpassade för det liv som vi faktiskt lever. Som arbetsgivare får man ett kvitto på detta genom låg produktivitet och sjukskrivningar hos personalen. Mer än hälften av alla påverkbara sjukdomstillstånd orsakas idag av våra egna livsstilsval.

Människokroppen är en konstruktion, som genom årtusenden av fysiskt arbete och ständig jakt på mat, är anpassad för att optimalt använda tillgängliga resurser. Lagring av fett som energireserv i kroppen har varit det bästa sättet att försörja de arbetande musklerna med energi och skydda kroppen mot kyla.

Styrka, uthållighet och vaksamhet har fram tills alldeles nyligen varit absoluta förutsättningar för överlevnad. Våra muskler, vårt blodomlopp och hjärtat är fortfarande anpassat för regelbundet fysiskt arbete. Hjärna och nervsystem är anpassade för ett liv där stress är ovanligt och mest handlar om flykt eller kamp för livet.



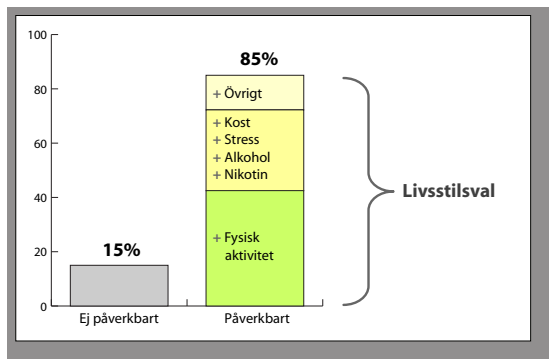
Ständig rörelse, muskelarbete och köld, är idag ersatt av långa perioder av konstant stress, stillasittande framför datorn, stillasittande framför TV, stillasittande i bilen/på bussen, stillasittande på möten...

Istället för varierande arbete med stora muskelgrupper överanstränger vi små muskler i långa arbetspass med minimal variation av kroppsställningen.

Den ständiga bristen på mat har ersatts med ett överskott av fet mat som med god marginal överträffar vårt energibehov - utan att ge oss den näring vi behöver.

## Livsstilssjukdomar

En önskad bieffekt av vårt moderna liv är det vi i dagligt tal kallar "Livsstilssjukdomar". Med det menar vi sjukdomstillstånd eller oförmåga till arbete orsakat av vårt eget beteende.



Ungefär 85% av alla sjukdomstillstånd orsakas av faktorer som vi kan påverka själva. Av dessa utgör brist på fysisk aktivitet den enskilt största.

Omoderna människor - med en modern livsstil - behöver Modern Friskvård.

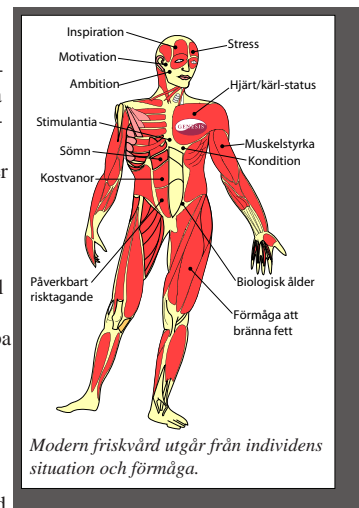
## Modern Friskvård

Modern Friskvård är en effektiv metod för medelstora och stora företag att systematiskt förebygga - och på sikt eliminera - livsstilsrelaterat risktagande och efterföljande sjukdomar hos sin personal.

Modern Friskvård tar sin utgångspunkt i individens behov, förmåga och ambition. Modern Friskvård arbetar konsekvent med mätbara, specifika och påverkbara livsstilsfaktorer.

Målet med Modern Friskvård är alltid att varje anställd ska förbli fullt frisk under resten av sitt yrkesverksamma liv.

- » För att lyckas i en friskvårdssatsning krävs att varje individ, utifrån sina egna förutsättningar, får tillräcklig kunskap, motivation, inspiration och möjlighet att själv påverka sin livsstil.
- » För att friskvårdssatsningen inom företaget ska löna sig på sikt krävs regelbunden och konsekvent uppföljning och anpassning av aktiviteterna. Att "komma igång" är bara en del av lösningen; det är lika viktigt att fortsätta underhålla och utveckla hälsan för att förbli långtidsfrisk.
- » För att friskvårdssatsningen ska bli riktigt effektiv - med minsta möjliga insats - behöver varje individ få skraddarsydd, specifika och målinriktade åtgärder. Systematisk uppföljning och objektiv mätning undanröjer livsstilsrisker bättre än planlösa och godtyckliga åtgärder.
- » För att få full effekt av friskvårdsarbetet behöver all personal få hjälp att ta personligt ansvar för sin friskvård. Att enbart hjälpa de som redan vill är ingen bra investering.
- » På samma sätt som vi regelbundet borstar tänderna för att slippa kariesangrepp; behöver vi ständigt jobba förebyggande med friskvård för att inte bli sjuka.



Genesis Health AB har specialiserat sig på metoder att aktivera även den grupp av personalen som har svårast att ändra sitt beteende - den grupp som därför också är i störst behov av hjälp med sin livsstil.

Med över 15 års forskning inom idrottsmedicin, Modern Friskvård och fysiologi, har Genesis Health AB en unik position på marknaden och ett rejält försprång före närmsta konkurrenter.

Med kontinuerlig vidareutveckling av våra mätmetoder, vidareutbildning av vår personal och med ständig nytveckling av våra beräkningsmodeller står vi väl rustade som en strategisk partner för företag som vill satsa långsiktigt på att utveckla personalens hälsa och företagets lönsamhet.

### Traditionell friskvård?

Den traditionella friskvården (exempelvis gym-kort och massage) är i bästa fall en bra - men oprecis metod att uppnå och bibehålla ett välbefinnande hos personalen.

Utän uppföljande vägledning, eller möjligheter att systematiskt och objektivt mäta behov och framsteg hos individen, blir det svårt att se om eller var investeringarna i företagets friskvårdssatsning ger resultat.

Den grupp inom företaget som är i störst behov av hjälp är också den grupp som är svårast att aktivera. Traditionell friskvård har här sin största svaghet - nämligen att den bara når ut till den delen av personalen som redan vill.

### Allmän/privat sjukvård?

Sjukvården i Sverige är inte rustad för att arbeta med förebyggande insatser. Med begränsade resurser och allmänheten som uppdragsgivare, är det naturligt att man enbart arbetar med vård och rehabilitering av redan sjuka.

För att motivera till, och vidmakthålla, den fysiska hälsan hos personalen - är Modern Friskvård det mest kostnadseffektiva och förutsägbara alternativet.



Vi skapar frisk framgång!

# ABONNEMANG

Allmän information

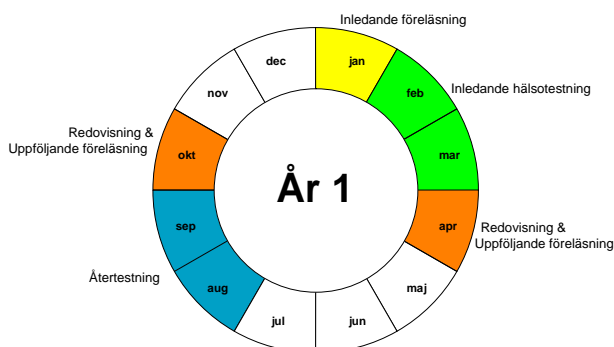
## Abonnemangstjänster

Vårt abonnemang löper på två år och ger en regelbundet sammanställd information till företagsledningen om företagets hälsotillstånd, i form av styrkor och svagheter, tillsammans med konkreta rekommendationer till åtgärder.

Våra rekommendationer syftar uteslutande till att påverka de anställda, till att ta ett personligt ansvar för sin egen aktiva friskvård, eftersom det visat sig vara det mest lönsamma för företaget.

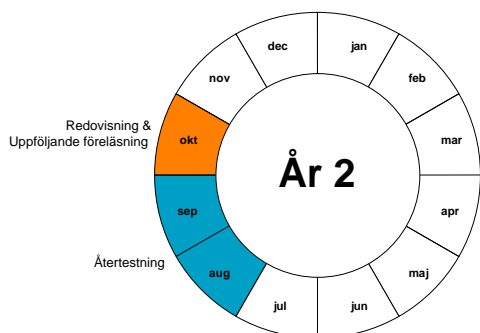
Abonnemanget innehåller bl.a. följande:

- » Fast månadsavgift.
- » Inledande föreläsning med allmän information om de hälsorisker dagens människa utsätter sig för, vad de orsakar, och hur de förebyggs (under januari månad i exemplet nedan).
- » Inledande hälsotestning, av all personal (februari i exemplet nedan), baserat på Genesis Standardtest.
- » Personlig rådgivning i samband med hälsotestet, där varje individ får realistisk information om sitt nuvarande risktagande och hur livsstilsrisker kan minskas.
- » Uppföljande test av personalen inom sex månader.
- » Uppföljande föreläsning, anpassad efter företagets konstaterade behov, med fokus på ett begränsat antal risker och hantering av dessa.



Illustrationen visar ett exempel på första årets aktiviteter, med start i januari och uppföljning i april, samt återtestning inom sex månader.

Efter första året vidtar årsvis hälsotestning av personalen, med personlig rådgivning, och uppföljande föreläsningar inom relevanta områden.



Exempel på andra årets aktiviteter, i ett abonnemang, med ett års intervall på uppföljande hälsotester.

Abonnemanget kan förlängas ett år i taget efter första året, för att skapa kontinuitet i den förebyggande friskvården.

## Tillvalstjänster

Vi anpassar våra tjänster efter era behov. Vanliga tillvalstjänster omfattar administrativ hjälp, specialistbehandlingar, utökad testning och medlemskap i gym etc.

Våra tillvalstjänster kan köpas till all personal, till en avdelning, eller till en särskild grupp inom företaget (exempelvis en yrkesgrupp).

Några exempel:

- » Individuell handledning för nikotinbefeelse.
- » Individuell handledning för fettreduktion.
- » Rådgivning och målstyrd styrketräning.
- » Rabatterat medlemskap i Nautilus eller S.A.T.S. Sportsclub.
- » Stegräknare, med återkoppling till hälsotest.
- » Utökad hälsotestning (kunds-specifik eller för branschspecifika behov).
- » Administrativ hjälp med bokning av personalen inför hälsotest.
- » Tillgång till sjukgymnast, naprapat, kiropraktor och träningsfysiolog.
- » Enstaka hälsotest, utanför de ordinarie testperioderna.
- » Individuella hälsotest baserade på Genesis Sporttest.
- » Enstaka föreläsning, allmän eller uppföljande.

Ansvarig för abonnemang och tillvalstjänster är Christer Oreland på Stockholmskontoret (08-37 21 04), christer.oreland@genesishealth.se.

### Vanliga frågor

#### Varför är det viktigt att göra ett hälsotest för en individ/anställd?

En individ får på ett realistiskt sätt information om sina påverkbara livsstilsrisker. Hur och vad han/hon kan påverka själv, samt viktig information om hur individen kan öka sin prestationsförmåga och frisknärvaro.

#### Varför ska all personal på företaget testas?

Studier har visat att individer som ej vill testas oftast är de som har störst nytta av att känna till sina påverkbara livsstilsrisker. Om vissa grupper undantages får vi inte en komplett bild över vad som kan och bör påverkas.

#### Varför ska ett andra (uppföljande) hälsotest göras på samma individer?

Först med ett uppföljande test får företaget ett kvitto på att lönsamma livsstilsförändringar är under utveckling samtidigt som individen får ett kvitto på vad resultatet av fortsatt risktagande alternativt ny livsstil redan har inneburit.

#### Varför ska fler än två tester göras?

När vi väl har en utgångspunkt och en riktning kommer följande tester klart och tydligt visa att målet nås/inte har förklarats. Hälsa är ett livslångt projekt där man aldrig kan vinna men det lönar sig mycket bra att kämpa väl.

#### Varför behövs en allmän föreläsning innan första testet?

För att bättre förstå och tillgodogöra sig informationen i testet behövs en mer övergripande och allmän förklaring till vilka hälsorisker dagens människa utsätter sig för, vad de kostar och hur de förebyggs.

#### Varför behövs det även fler (uppföljande) föreläsningar?

När hälsotesterna visat på bristande kompetens eller ökat risktagande inom något område så är riktade och uppföljande föreläsningar det effektivaste sättet att åstadkomma en förändring.





Vi skapar frisk framgång!

# STANDARDTEST

Allmän information

## Genesis Hälsotest

Våra hälsotester finns i olika varianter, som samtliga bygger på samma grund, Standardtestet.

Standardtestet är ett datoriserat hälsotest med hög precision, baserat på internationellt accepterade vetenskapliga studier och praktiska erfarenheter, från de senaste decenniernas arbete med förebyggande friskvård.

Testet är utvecklat för företag som vill hålla sin personal arbetsför och frisk, även på lång sikt. Med Standardtestet mäter vi personalens individuella risktagande och biologiska ålder. Standardtestet ingår som en del i vårt friskvårdsabonnemang och kan även köpas för enstaka tester om behovet finns.

Personalen testas normalt i två etapper; inledande och uppföljande hälsotestning. Den inledande testningen ger en bild av utgångsläget, i fråga om risktagande och påverkbara faktorer. Den genomförs normalt i anslutning till den första allmänna föreläsningen. Den uppföljande hälsotestningen visar att lönsamma livsstilsförändringar är under utveckling samtidigt som individen får ett kvitto på vad resultatet av fortsatt risktagande alternativt ny livsstil redan har inneburit.

Efter det första året testas personalen regelbundet med uppföljande tester. För grupper utan extrema krav (orsakade av t.ex. svåra arbetsituationer) testas personalen normalt en gång per år.



Hälsotestet genomförs individuellt och leds av våra hälsopedagoger. Hälsopedagogerna har utbildning från Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm samt kompletterande utbildning i Standardtest, beteendevetenskap och fysiologi. All personal hos Genesis omfattas av samma tystnadsplikt som gäller för personal inom sjukvården.

Genesis Standardtest ger konkret och begriplig information till individen inom följande områden:

- » Individens nuvarande biologiska ålder.
- » Konsekvenserna av individens livsstilsval baserat på den personliga profilen för biologiskt åldrande.
- » Påverkbara faktorer som betyder mest för individens biologiska åldrande.
- » Simulerad information om hur individens nuvarande situation skulle sett ut med lägre risktagande tidigare i livet.
- » Specifika råd om punktinsatser och livsstilsförändringar som ger ökad frisknärvaro och ökad effektivitet i arbetet.
- » Specifika motåtgärder mot individens risktagande på lång sikt, i syfte att minska riskerna för tidigt insjuknande i åldersrelaterade sjukdomar, samt därmed minska risken för framtida långtidssjukskrivningar.
- » Vid uppföljande tester visas resultatet av tidigare åtgärder och livsstilsförändringar, i form av ändrad utveckling av det biologiska åldrandet och förbättrad hälsa.

Genesis Standardtest, ger efter avslutad testperiod, information till företaget inom följande områden:

- » Företagets biologiska ålder i relation till den kronologiska åldern. Vid uppföljande test framgår även hur väl personalen har lyckats påverka sin biologiska ålder genom aktiva val.
- » Riskgrupper och i förekommande fall utpräglade riskbeteenden inom grupper av anställda (informationen är avidentifierad och visas endast för grupper större än fem personer).
- » Generella råd om åtgärder för hela företaget som stärker företagets friskvårdssatsning och ger de anställda bättre möjlighet att förbli långtidsfriska.

## Särskilda behov

Standardtestet mäter bl.a. individens styrka och kondition - två avgörande förutsättningar för ett friskt liv. I de fall delar av personalen har begränsad fysisk kondition (t.ex. orsakat av medicinering eller graviditet), genomförs ett reducerat test som utesluter eventuella risker under testningen.

Det reducerade testet omfattar endast de delar som kan genomföras helt utan risk för personen i dennes nuvarande situation. Skillnaden mot ett standardtest blir bl.a. en något lägre noggrannhet i beräkningen av biologisk ålder och avsaknaden av konditionsvärden i testprotokollet.

Som tillval för utvalda grupper av personalen kan vi erbjuda företagsspecifika tester. Dessa tester är i allmänhet önskvärda endast om det finns åldersskäl eller extrema arbetsförhållanden för delar av personalen.

De företagsspecifika testerna ger ingen påverkan på mätning av den biologiska åldern, men kan ge en indikation om behovet av extra åtgärder för personalen.

## Motionär och elit

Vårt hälsotest finns även i utökade varianter, som stöd för mer krävande aktiviteter, när du vill maximera resultatet av träningsinsatserna med minsta möjliga hälsorisker.

- » För personer eller företag som satsar på motionsidrott och vill utveckla sin prestationsförmåga effektivt, utan att öka sitt risktagande i onödan, erbjuder vi Sporttestet.
- » För personer som elitsatsar i sin idrott erbjuder vårt Elittest ytterligare mätningar och uppföljning av individuella resultat, i syfte att nå toppresultat med minskade långsiktiga hälsorisker för idrottaren.



Grunden för våra hälsotester är Standardtestet. Som påbyggnad för individer eller grupper finns vårt Sporttest och Elittest.

Sporttestet bygger vidare på Standardtestet med kompletterande mätningar av värden som påverkar förmågan att nå bättre resultat inom motionsidrott. Genesis Elittestet bygger i sin tur vidare på Genesis Standardtest och Genesis Sporttest.



Ansvarig för försäljning och bokning av hälsotester är Christer Oreländ, på Stockholmskontoret (08-37 21 04), christer.oreland@genesishealth.se.

