

## Wellnet. Fem starka sidor.

I Wellnet-portalen finns tusentals hälsobyggande tjänster från över tusen högklassiga leverantörer. Utöver mängder av friskvård spänner utbudet mycket brett – från självtester och hälsorådgivning till inspiration, utbildning och mycket annat. Medarbetarna hittar lätt något som passar och stimuleras att aktivera sig.

Portalens struktur – med ett grundpaket och många tillvalstjänster – gör att varje arbetsgivare kan skräddarsy hälsoerbjudandet till sina medarbetare (och även anpassa det över tiden).

Outsourcing av all hantering kring hälsobyggandet gör det möjligt för arbetsgivare att öka satsningen på hälsa och livsstil – utan att behöva ägna interna resurser åt administration, ekonomi och uppföljning. Det tar Wellnet hand om.

Betalningen av aktiviteter och tjänster ombesörjs av Wellnet direkt från medarbetarnas personliga friskvårdskonton. Ingen behöver hålla reda på kvitton eller ligga ute med egna pengar.

Återrapporteringen av genomförda aktiviteter och nyttjade tjänster ger god överblick och uppföljning, och underlättar strategiska bedömningar i hälsoarbetet.

## Wellnet. Hälsobyggaren.



# Bygg det friska för att slippa bota det sjuka.



## Ohälsobomben: Är gammal äldst?

De flesta arbetsgivare har ingen aning om hur gamla deras anställda är. Inte ens hur många av dem som är över 50.

Om de visste skulle de förfäras.

I personalakterna står visserligen när var och en föddes. Men inget om deras fysiska ålder. Den som man mäter på en testcykel.

### Lika gamla.

Den fysiska åldern kan avslöja att en 28-åring är lika gammal som en 52-åring. Att deras ryggar, lungor, hjärta och muskler är likvärdiga. Den enes kropp motstår inte mer än den andres – varken påfrestningar eller sjukdomar. Bägge är egentligen 50+. Dvs den ålder då hälsoproblem blir vanligare – liksom sjukfrånvaro.

Anta att din personals fysiska medelålder i själva verket är 15 år högre än den biologiska – och att ni i praktiken har dubbelt så många över 50 som på pappret. (Inte helt orimligt med tanke på hur många människor som ännu röker eller misshandlar sin hälsa på andra sätt.) Vad händer då med era sjuktal om tre år? Eller om fem?

Det här är inget mindre än en ohälsobomb – som bara väntar på att brisera. Och det finns bara ett sätt du kan desarmera den på: föryngra din personal.

Inte genom att byta ut medarbetarna – utan genom att förändra deras livsstil. Om de rör sig mer, äter bättre och slutar röka märks det direkt på deras hälsa.

Oavsett om det står 52 eller 28 år i prästbetyget.



En gång var svenskarna världens friskaste folk. Sjukfrånvaron var låg, välbefinnandet högt.

Människorna rörde naturligt på sig i det dagliga livet. De åt en mestadels enkel men näringsrik kost. Barnen hoppade hopprep och lekte indianer i skogen.

Sedan kom datorerna, fjärrkontrollerna, transfetterna, sockerexplosionen och dokusåporna i snabb följd. Och stressen ökade – både den professionella och den sociala.

Det friska svenska folket sjönk ned i tv-soffan och blev bara fetare och sjukare.

### Inget trendbrott.

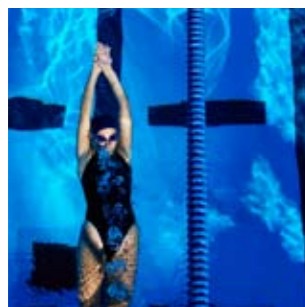
Korttidsfrånvaro är idag till största delen livsstilsrelaterad. De flesta människor rör sig helt enkelt för lite och äter för dåligt. Att många röker hjälper förstås inte heller. Alltfler hamnar i riskzonen för allvarlig ohälsa och långa sjukskrivningar.

Arbetsgivarna kämpar för att sänka sina kostnader för frånvaro och rehabilitering. Ändå märks inget egentligt trendbrott.

För att ett sådant ska uppstå är det inte mer rehabilitering för de sjuka som behövs, utan en förändrad livsstil för de friska.

### Färre i riskzonen.

När sjuka människor väl har rehabiliterats hamnar många i riskzonen igen. En del återfaller i sjukdom. Men när friska människor förbättrar sin livsstil minskar risken att de ska bli sjuka. Inte bara tillfälligt, utan långsiktigt.



Med färre anställda i riskzonen drabbas färre av ohälsa. Sjukfrånvaron minskar, liksom behovet av rehabilitering. (Studier har visat att anställda som övergått från riskzon till friskzon minskat sin sjukfrånvaro med 10 dagar över två år.)

Så ser alltså trendbrottet ut: Fler friska, färre i riskzonen, färre sjuka.

Wellnet grundar sin affärsidé på just detta samband. Vi vill hjälpa alla människor att bygga sin hälsa – inte minst dem som är i eller på väg mot riskzonen. Vi kan få fler av dem att *vilja* må bra och *vilja* aktivera sig.

En affärsidé och ett samarbete som arbetsgivare kan dra åtskillig nytta av.

Sjukzonen

Riskzonen

Friskzonen

Friska människor som inte aktivt odlar den egna hälsan och det egna välbefinnandet riskerar att glida in i en riskzon – och därifrån över i ohälsa. Att vända det mönstret – och hålla det friska friskt – är Wellnets främsta ambition.

# Friskvårdspengen – löneförmån eller hälsoinvestering?



69% av alla arbetstagare i Sverige erbjuds subventionerad friskvård. Oftast sker det i form av en friskvårdspeng, dvs. ett årligt belopp som fritt kan disponeras för friskvård.

Men skälen att instifta friskvårdspengen varierar.

För en del handlar det om en löneförmån eller goodwill-gest – en nödvändig kostnad för att attrahera och behålla kompetent personal.

Andra ser subventionen som ett sätt att stimulera anställda till att aktivera sig.

## Dålig utdelning.

Det vällovliga i bägge resonemangen är lika tydligt som det som skiljer dem åt.

Man kan säga, lite hårddraget, att det första syftar till att hålla kvar nyckelmedarbetare i företaget – medan det andra är ett försök att hålla alla anställda friska.

Tyvärr fungerar inget av dem med automatik. Att konkurrera om arbetskraft med hjälp av friskvårdspengar blir mindre effektivt ju fler arbetsgivare som erbjuder dem.

Samtidigt är det ofta en minoritet (ibland bara 10-15%) som överhuvud taget rör sin friskvårdspeng. Och ännu färre som faktiskt nyttjar den fullt ut (utöver de redan frälsta, som inte ens behöver den för att aktivera sig).

Därmed ger hälsoinvesteringen förstås inte den rätta avkastningen.



## Roligt och enkelt.

Wellnets synsätt är enkelt: Friskvård handlar om hälsobyggande, inte om personalförmåner.

Med rätt verktyg kan fler anställda inspireras till en aktivare livsstil. En livsstil som gör dem lättare, friskare och piggare. Och resulterar i lägre frånvarokostnader, högre produktion och ökad arbetsglädje.

Hemligheten kan sammanfattas i tre ord: Stimulans, enkelhet och effektivitet.

Att bygga sin hälsa blir *stimulerande* om man har massor av aktiviteter och tjänster att välja mellan – inte bara jympa och innebandy.

*Enkelt* blir det sedan om man snabbt och bekvämt kan hitta och beställa just det man själv vill ägna sig åt. Och dessutom slipper hålla på med pengar och kvitton.

*Effektivt* blir det om arbetsgivaren får ökat utbyte av sin investering i hälsa – och samtidigt kan ägna mindre resurser åt hanteringen av den.

Därmed kan den börja ge den avkastning som var tänkt.

## Myten om friskvårdspengen: Läpparnas bekännelse?

Hundratusentals svenska arbetsgivare investerar varje år totalt flera hundra miljoner kronor i friskvård för sina anställda.

Är du en av dem?

I så fall gör du det rimligen för att din personal ska förbättra sin hälsa genom att förändra sin livsstil. Det är då du får avkastning på din investering i form av minskad sjukfrånvaro och ökad frisknärvaro. Förebyggande hälso-utveckling ersätter kostsam rehabilitering.

Eller hur?

## Så hur är det i praktiken?

Blev hälsotalen bättre? Förändrades några livsstilar? Blev soffpotatisarna spänstigare?

Får du – handen på hjärtat – tillräcklig avkastning på hälsoinvesteringen?

Statistiken är nämligen nedslående. Av dem som över huvudtaget kvitterar ut den friskvårdspeng de har rätt till kommer nära hälften av sig direkt efter nyår – så fort de köpt sitt årskort på gymmet...

## Friskvårdsmynen.

Kvar blir ungefär 10 procent målmedvetna hälsfantaster, som tränar så ofta de kommer åt. Som äter sunt och undviker droger.

Och som med glädje tar emot din friskvårdssubvention.

Det är bara det att de allra flesta av dem skulle träna och vårda sin hälsa precis lika mycket även utan några subventioner.

Just detta är Myten Om Friskvårdspengen i ett nötskal. Vill man vara krass åstadkommer pengan ingenting alls. De redan frälsta får rabatt på den friskvård de ändå skulle köpa. Medan de som verkligen behöver omvändas fortsätter att inte köpa någon friskvård alls.

Eftersom ekonomiska morötter uppenbarligen inte räcker för att få igång hälsobyggandet i de breda lagren av medarbetare är det något annat som behövs.

Det krävs, kort och gott, aktiv beteendemodifikation.

## Så bidrar Wellnet till att bygga dina medarbetares hälsa.



Enkelt, bekvämt,  
stimulerande.

Hur kan stora och mindre arbetsgivare utveckla medarbetarnas livsstil och bygga deras hälsa på ett effektivt sätt?

Svar: Genom att outsourca den verksamheten till Wellnet.

Då kan de erbjuda sina anställda livsstilsaktiviteter och hälso-tjänster som är mer varierade, mer kvalificerade och mer lustfyllda. Fler anställda stimuleras att intressera sig för sin hälsa och tillägna sig en hälsofrämjande livsstil. Resultatet visar sig snabbt i form av lägre frånvarokostnader, högre produktion och ökad arbetsglädje.

### Avancerad portal.

Wellnets tjänst inkluderar bedömning och urval av friskvårds- och andra hälsotjänster, beställning av aktiviteter, administration, ekonomi, statistik och uppföljning, liksom löpande kommunikation med arbetsgivarnas anställda.

Verksamheten är helt Internet-baserad. I Wellnet-portalen kan varje anställd på egen hand bekvämt välja sina favoritaktiviteter. Utbudet är lika stort som varierat – åtskilliga tusen tjänster från över tusen högklassiga leverantörer. Det här inspirerar medarbetarna genom att underlätta för var och en att hitta något som passar.

### Grundpaket med tillval.

Portalens struktur gör erbjudandet till medarbetarna extra flexibelt. Med hjälp av ett grundpaket och ett stort antal tillvalstjänster kan varje arbetsgivare sätta samman just det utbud av hälsotjänster som passar.

Betalningen av genomförda aktiviteter ombesörjs av Wellnet direkt från medarbetarnas personliga friskvårdskonton. Ingen behöver hålla reda på kvitton eller ligga ute med egna pengar.

Återrapportering av genomförda aktiviteter sker också i portalen. Det ger arbetsgivaren god överblick och snabb uppföljning.



Wellnet-portalen gör friskvård och hälsobyggande överskådligt, tillgängligt – och lustfyllt.

På portalen kan medarbetarna botanisera i ett jätteutbud tjänster. Sen beställer de något som verkar spännande och betalar direkt från sina friskvårdskonton – utan att själva hantera vare sig pengar eller kvitton. (Och skulle friskvårdspengen ha tagit slut går det lika bra att betala med det egna kreditkortet.)

Alla medarbetare får ett personligt användarnamn och lösenord. Här nedan ser du ett par exempel på vad som sedan väntar dem. Några enkla klick är allt som krävs för att komma igång.

1. Här finns hela tjänstekatalogen – ordnad i flera kategorinivåer, som gör det enkelt och snabbt att navigera rätt.
2. Man kan också snabbt söka efter någon särskild tjänst eller aktivitet (eller leverantör) som man är intresserad av.
3. Massor av inspiration – i form av intressanta artiklar om hälsa och välbefinnande, träning och vila, mat och dryck, kropp och själ.
4. Nyheter som rör hälsobyggande på den egna arbetsplatsen hittar man här.
5. Här klickar man för att hitta sina egna personliga sidor – med webbcoach, träningslogg, statistik, scheman, lagtävlingar och mycket annat som gör hälsobyggandet roligare.



# Aktivt hälsobyggande: Mycket mer än friskvård.



Friskvård i vid bemärkelse utgör en viktig del av Wellnets metodik för hälsobyggande. Men där ryms även andra delar – minst lika centrala. Det själsliga välbefinnandet är lika viktigt som det kroppsliga. Att satsa på det ena och inte det andra fungerar inte.

Wellnet vill vara en komplett och allsidig partner för arbetsgivare som satsar målmedvetet på sina medarbetares hälsa och välbefinnande. Därför består våra tjänster dels av ett fast grundpaket, Wellnet *Bas*, med betoning på friskvård. Detta kan du som ansluten arbetsgivare komplettera med olika tillvalstjänster som säljs separat. Tillvalstjänsterna, Wellnet *Plus*, kan du köpa i samband med grundpaketet eller vid senare tillfällen.

Wellnet *Bas* omfattar förmedling av fyra kategorier av friskvårdstjänster: Motion och träning, avslappning, kost- och viktprogram och avvänjning. Här ingår även webbshop, webbcoach, inspiration, administration, kundtjänst, statistik och Mina Sidor (med många spännande funktioner).

Wellnet *Plus* spänner över ett brett register av andra hälsotjänster – från hälsotester och sjukanmälan till webbdoktor. Det de flesta har gemensamt är att de köps och nyttjas direkt i Wellnet-portalen. Några levereras dock direkt på arbetsplatsen.

En del av tillvalstjänsterna är avdragsgilla. Det är bara dessa som kan köpas för friskvårdspengar. Andra återfinns visserligen i portalen men debiteras medarbetarnas egna kreditkort. Flertalet köps av de anställda individuellt, medan en del beställs/köps av arbetsgivaren.

På nästa sida finner du en sammanfattning av Wellnets många hälsotjänster.



## Wellnet *Bas*

### Motion & träning.

I Wellnet-portalen finns hundratals möjligheter att röra på sig. Från lätta aktiviteter till hårda. Från flåshöjande till muskelbyggande. Från gamla klassiker till det allra senaste.

### Avslappning.

Här finns ett stort utbud inom området aktiv avslappning – från beslutsam ryggmassage eller inspirerade tai-chipass till en stunds intensiv koncentration på yogamattan.

### Kost & vikt.

Här ryms en mängd aktiviteter som hjälper medarbetare att skaffa sig en sundare kosthållning och hålla sin vikt i schack. Från enstaka kostseminarier till långsiktiga viktminskningsprogram.

### Avvänjning.

För den som vill bryta sitt beroende av tobak, alkohol eller andra droger finns här kvalificerad assistans – erfarna specialister som hjälper till att övervinna både lasterna och de mentala spärrar som gör dem svåra att bli av med.

### Upplevelser.

Här kan man söka, boka och betala såväl spa-vistelser som scenframträdanden, stadspromenader, utflyktsresor och andra kulturevenemang som kan vidga vyerna och stimulera själen.

### Shopping.

Här är en webbshop för sport- och träningsprodukter, hjälpmedel och litteratur med anknytning till hälsa och livsstil.

### Mina Sidor.

Här finns flera hjälpmedel och verktyg som bidrar till att stimulera och peppa medarbetarna. Ett exempel är webbcoachen *Bästa Form*, som assisterar användaren med att sätta och följa upp personliga mål – och dela dem med andra. Dessutom ges råd om t ex kost och motion.

### Råd & Dåd.

Här ingår – i portalen – löpande inspiration och motivation, administration och ekonomi, statistik och återrapportering – till stöd och hjälp både för medarbetare och arbetsgivare. Dessutom kundtjänst per telefon och e-post.

## Wellnet *Plus*

### Webbdoktor.

Tillgång till sjukvårdsupplysning för hela familjen via epost i det närmaste dygnet runt – från var som helst i världen. Svar lämnas av erfarna specialtläkare inom 60 minuter. Tusentals tidigare frågor och svar är också tillgängliga med hjälp av en enkel sökprocess (under iakttagande av nödvändig sekretess).

### Hälsotest.

Här kan medarbetare själva utvärdera sitt hälsotillstånd och välbefinnande. Testet grundas på frågor om kost, sömn, ohälsa, nikotin, alkohol och stress. Det beräknar fysisk ålder, ger vägledning i livsstilsfrågor och rekommenderar lämpliga aktiviteter i Wellnet-portalen.

### Sjukanmälan.

Sjuk- och friskanmälan per telefon alla vardagar för alla medarbetare. Anmälan görs till legitimerade sjuksköterskor, som även kan lämna upplysningar och råd med utgångspunkt från uppgivna symtom. Även uppföljningssamtal

till enskilda medarbetare ingår, för att stimulera dem till snabb friskanmälan.

### Utbildning.

Här finns bl a utbildning av hälsoinspiratörer på anslutna arbetsplatser, kortare eller längre seminarier kring livsstil, hälsa och välbefinnande, liksom föreläsningar av specialister inom olika livsstilsområden – t ex återhämtning och balans, kost, motion, motivation och livsstilsförändringar.

### Coachning.

Periodisk hälsocoachning för större eller mindre grupper av medarbetare, genomförd av erfarna specialister, för att stimulera till sundare vanor och ökad fysisk aktivitet. Coachningen sker med utgångspunkt från individuella hälsoutvecklingsplaner.

### Friskvård på arbetsplatsen.

Tillgång till och bokning av aktiviteter som kan genomföras regelbundet i arbetsgivarens egna lokaler – t ex massage, yoga, jympa.

Aerobic	Curling	Ju-jutsu	Medicinsk	Salsa	Taekwondo
Afrodans	Energimassage	Karate	fotvård	Shiatsu	Tai Chi
Aikido	Flamenco	Kickboxning	Motionslopp	Simning	Tennis
Akupressur	Floating	Kinesiologi	Multisport	Spinning	Vandring
Badminton	Folkdans	Klättring	Paddling	Square dance	Vatten-
Basket	Fotboll	Kostråd	Personlig	Squash	gymnastik
BodyBalance	Futsal	gymning	Träning	Stavgång	Vattenpolo
BodyPump	Gympa	Krav Maga	Pilates	Step-up	Vikt-
Bordtennis	Hälsoanalys	Lacrosse	Power yoga	Street dance	minskning
Bowling	Handboll	Lindy hop	Qigong	Stretching	Volleyboll
Boxning	Innebandy	Line dance	Racketlon	Stress-	Wushu
Bugg	Jazzdans	Löpning	Rökavvänjning	hantering	Yoga
Capoeira	Judo	Massage	Rosenterapi	Styrketräning	Zonterapi

## Valfriheten är nyckeln till lusten.



## Outsourcing gör hälsobyggandet effektivt.



Många som hör ordet friskvård tänker på svettiga jympapass och joggingrundor i snålblåst. Kanske innebandy.

Varför inte lika gärna spänning och skratt på bowlingbanan? Eller tjo och tjim med gammeldanslaget?

Att friskvården är kul och medryckande gör den förstås bara bättre. Särskilt när den är precis lika skattefri – både för arbetsgivaren som betalar den och för medarbetarna som har roligt med den.

### Mångfald som lockar.

Wellnets idé bygger just på mångfald. Ju fler aktiviteter det finns att välja mellan, desto lättare blir det att hitta något som lockar. Och lockar igen.

I listan här ovan finns en del av alla de mer än hundra olika möjligheter att utöva friskvård som erbjuds i Wellnet-portalen. De spänner över ett enormt register inom motion & träning, avslappning, kost & vikt och avvänjning.

Den som inte trakteras av bollsporter eller muskelbyggande kan lära sig dansa paso doble, spela vattenpolo eller pröva rosentherapi.

De flesta av aktiviteterna är avdragsgilla för arbetsgivaren och skattebefriade för de anställda. De kan därför köpas med friskvårdspengar. De som inte är skattebefriade kan förvisso betalas i portalen, men måste debiteras medarbetarnas egna kreditkort. Bekvämligheten är densamma – och priset är i regel klart lägre än leverantörernas normala.

### Skattereglerna som gör det möjligt.

Reglerna om skattefri motion och annan friskvård är enkla och tydliga. Det finns idag bara tre villkor för att subventionerad motion och friskvård ska vara skattefri, nämligen:

#### 1. Att den är av enklare slag.

Alla hälsofrämjande aktiviteter är i princip skattebefriade. Det är bara sporter som kräver dyrare redskap eller kringutrustning som är skattepliktiga om arbetsgivaren bekostar utövande eller utrustning. Det gäller t ex golf, segling, ridning och utförsåkning.

#### 2. Att den är av mindre värde.

Det finns ingen fastställd beloppsgräns för hur mycket en skattefri motions- eller friskvårdsförmån högst får kosta. Enligt Skatteverkets praxis är en förmån som motsvarar normalpriset för ett årskort på gym skattefri.

#### 3. Att den riktar sig till hela personalen.

Skattefriheten förutsätter att motions- eller friskvårdssubventionen riktar sig till hela personalen, oavsett anställningsform (alltså även korttidsanställda och vikarier).

Att erbjuda (och subventionera) en mängd hälsobyggande tjänster till hundratals eller tusentals anställda innebär ett betydande merarbete. Det krävs både kunskap och en hel del resurser för att hitta, bedöma och välja ut bra hälsotjänster och leverantörer.

De anställda ska informeras och peppas. Och förmås att aktivt intressera sig för sin egen hälsa. De ska få hjälp med att hålla sig friska – inte bara botas när de är sjuka. Dessutom behöver någon administrera beställningar, genomförande, kontroll och betalning, i takt med att de anställda tillgodogör sig tjänsterna.

### Hela hanteringen.

I Wellnet-portalen erbjuds tjänster och produkter som spänner över hela det hälsobyggande förloppet – från tester och rådgivningar till friskvård och hälsocoachning till sjukanmälan och diagnoshjälp.

Parallellt med att göra alla dessa tjänster bekvämt tillgängliga för medarbetarna sköter vi om hela hanteringen runt omkring – leverantörsurval, kvalitetssäkring, beställning, fakturakontroll, betalning, statistik, uppföljning m m.

### Strategisk grund.

Åtterrapporering av hälsoverksamheten sker löpande direkt i portalen. Arbetsgivaren får på så sätt god överblick över de tjänster som levererats och kan följa upp dem på olika sätt.

Inte minst ger detta en bra grund för strategiska bedömningar i det interna hälsoarbetet, liksom möjligheter att planera och genomföra fortsatta förbättringar.