

Ugglapraktiken AB är ett rikstäckande friskvårdsföretag etablerat 1989.

Satsningar på friskvård stärker ditt företags varumärke och är en viktig motivationsfaktor för personalen.

Bland kunderna märks Ericsson, Alecta, Skandia, Microsoft, Skansen m.fl.



Ugglapraktikens screening ger svar om hälsoläget på företaget



Stress visar sig ofta i fysiska symptom

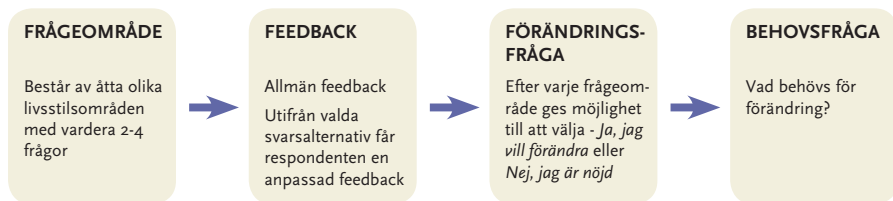


Musarm är en vanlig åkomma i det moderna IT-samhället

## Ugglapraktikens screening

Ugglapraktikens screening 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. Verktöget är utformat för att vara inspirerande och är lätt att fylla i. Medarbetaren får omedelbar feedback, ökad kunskap och underlag till en personlig handlingsplan för sin hälsoutveckling. Verktöget stimulerar till tidiga insatser och en hälsofrämjande livsstil.



Ugglapraktikens screening 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 friskvårdsåtgärder.

### Enkelt och personligt

Ugglapraktikens screening består av totalt 30-35 frågor inom åtta fokusområden – alla med stark anknytning till aktuell forskning om hälsa och livsstil. Frågorna är valda med omsorg. De är förhållandevis få men täcker ändå området livsstil väl:

<b>Hälsa</b>	<b>Balans</b>	<b>Rörelse</b>	<b>Mat</b>
<b>Beroende</b>	<b>Alkohol</b>	<b>Vila</b>	<b>Besvär</b>

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