

Mätbart helhetsgrepp om hälsoarbetet engagerar fler anställda till sunda vanor

När den internationella gruv- och mineralkoncernen LKAB kom i kontakt med Challengeze våren 2021 fanns det specifika önskemål som de behövde få hjälp med för att öka medarbetarnas hälsa på lång sikt. Fokus var att motivera alla medarbetare på ett roligt och nytänkande sätt samt att mäta hälsosatsningen för att etablera och bibehålla sunda vanor. Redan efter den inledande hälsoutmaningen ökade medarbetarnas välmående med över 10%. 2022, ett år senare har företaget i Sverige klivit in i ytterligare ett hälsoår med Challengeze.

Skräddarsydd hälsoplan

Med Challengeze som helhetspartner för det proaktiva hälsoarbetet arbetar LKAB med en hälsoplan som sträcker sig över ett år. Upplägget är anpassat efter kundens önskemål och bygger på teman som kost, träning, sömn, motivation och mindfulness med tillhörande aktiviteter. Bland annat har tre hälsoutmaningar, en föreläsningsserie och ett virtuellt löplopp genomförts. Ett upplägg som hjälpt företagets anställda att både skapa och bibehålla hälsosamma vanor.

Hälsoutmaningar är navet

Med Challengeze digitala hälsoutmaning, som navet för hälsosatsningen, har LKABs anställda peppats till ökad rörelse i vardagen. All fysisk aktivitet räknas, och med en rättvis algoritm för aktivitetspoäng kan även mindre aktiva inkluderas i en rolig och rättvis teambuilding-aktivitet där laget går före jaget. En utmaning som alla kunnat följa genom digital lifestatistik.

” Vi är nyfikna och inkluderande individer som välkomnar utmaningar och smarta idéer. Därför har vi tagit ett helhetsgrepp kring den proaktiva hälsan tillsammans med Challengeze och arbetar långsiktigt med att våra medarbetare ska må bra, trivas och vara innovativa. Vi behöver hållbara medarbetare för att driva ett hållbart företag som både behåller nuvarande och attraherar nya kollegor, kunder och leverantörer. ”

Maria Reinholdsson, HR Direktör, LKAB



Välmående bland personalen ökade i snitt med 10% under första hälsoutmaningen med Challengeze och deltagarantalet växte med 25% under den tredje.

Rullande aktiviteter 2021-2023

- Rådgivning från hälsostrateger
- Hälsoplan, uppföljning kvartalsvis
- Digital social hälsoplattform
- 3 Hälsooutmaningar à 6 veckor
- 5 Hälsoföreläsningar
- Virtuellt löplopp
- Hälso rapporter

” Tack vare mängden olika sätt att lägga upp friskvårdsarbetet på med Challengeze så kan både den som är i sin bästa form och den som precis kommit tillbaka från en sjukskrivning inspireras att delta i hälsoaktiviteterna utifrån sina förutsättningar. Mellan första och senaste hälsooutmaningen har antalet deltagare ökat med 100 personer, vilket är ett tecken på att vi på ett lustfyllt sätt fångat mångfalden av individer genom olika aktiviteter som engagerar. ”

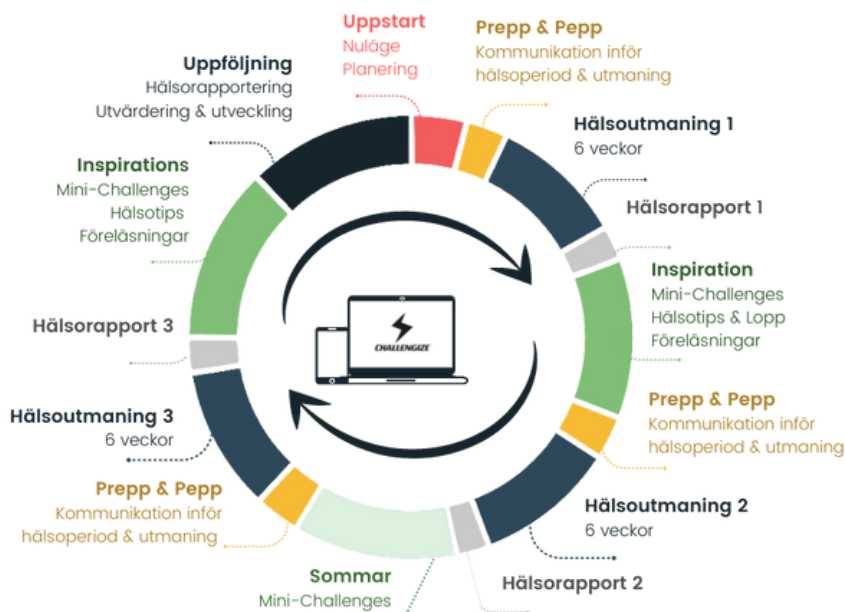
Stina Åkermalm, HR Koordinator och Friskvårdsansvarig, LKAB

Inkluderande för alla

Brist på kunskap och ensidighet är vanliga anledningar till att inte delta i en hälsosatsning. Därför har LKAB och Challengeze fokuserat på en mix av olika aktiviteter, däribland utbildning genom olika föreläsningar inom hälsa för att inkludera flera anställda.

Det digitala upplägget att tävla i lag och samla aktivitetspoäng har stärkt teamkänslan och fångat intresset bland medarbetare med mindre träningsvana när de kunnat delta från vilken plats de vill. Löpcoacher har även motiverat såväl ovana som vana löpare att träna inför och tävla i lopp.

Juni 2022



Hälsoår med strategisk rådgivning

Challengeze hälsostrateger har tagit fram en hälsoplan för LKAB som är uppbyggd som ett temabaserat hälsohjul fyllt med aktiviteter. Det skapar överblick på prioriterade områden att genomföra och löpande följa upp på med stöd från vägledande statistik från pågående och avslutade hälsooutmaningar för att nå uppsatta hälsomål.

Mätbara hälsoresultat



När en hälsooutmaning börjar och slutar loggar medarbetarna sitt upplevda välmående utifrån fem parametrar. Under den första utmaningen deltog 400 anställda och resultatet efter sex veckor visade att de i snitt ökat sitt välmående med 10 %, se nedan. Sedan dess har resultaten fortsatt i positiv riktning.

