

Docco minskar stressen

En summering av Doccas Livsstilstjänst

Docco erbjuder enkäter, rådgivning och analyser på internet, i syfte att förbättra företags arbetsmiljö och deras medarbetares hälsa.

Med ny teknik har vi utvecklat ett interaktivt Hälsosystem som betydligt förenklar kommunikationen mellan såväl företagsledning och medarbetare som mellan företags-hälsövården och företaget.

Med Doccas Livsstilstjänst kan företag/organisationer öka kunskapen och medvetenheten hos anställda, chefer och företagsledning, om vilka faktorer som skapar stress. Och vad som kan motverka uppkomsten.

Tjänsten ger företaget, organisationen och den anställda en helhetsbild genom att ta sig an både arbets- och privatliv. Detta är betydelsefullt då det är individens totala situation som påverkar stressbilden. Tjänsten tydliggör också vilka områden individen respektive organisationen bör fokusera på.

Målet är att medarbetare samt företag och organisationer, genom mer kunskap och ökad medvetenhet, ska få förutsättningar och motivation att minska stressen. Därmed kan ohälsa aktivt förebyggas.

Doccas metodik

Doccas Hälsosystem består av bland annat interaktiva enkäter som ger en bra bild av individens nuvarande hälsosituation. Baserat på resultaten ges råd om vad användaren kan göra för att förbättra sin hälsa eller arbetsmiljö.

Docco hjälper sedan till att ta fram en handlingsplan för att nå uppsatta mål, och stödjer användaren i att följa upp hur väl handlingsplanen följs. Genom att regelbundet upprepa kartläggningarna är det möjligt att följa den egna utvecklingen och modifiera sin handlingsplan i takt med att olika delmål uppnås.

Metodiken är gemensam för våra tjänster i Hälsosystemet: Livsstil och Arbetsmiljö. Tanken är att det ska vara lätt att känna igen sig i de olika stegen.



Delmomenten i Doccas metodik för Hälsosystemet.

Det här innehåller Livsstilstjänsten

Enkät – möjlighet för individen och organisationen att göra en stressanalys.

Resultat och råd – omedelbar återkoppling efter avslutad enkät med resultat och råd.

Handlingsplan – användaren tar själv fram en egen handlingsplan baserad både på råd från Docco och egna idéer till handling. Handlingsplanen kan förändras och stöd finns för uppföljning.

Utbildning – fördjupningsmaterial om stress för att utbilda användaren och skapa en grund och motivation till förändring.

Gruppresultat – en sammanställning av en grupps resultat presenteras för den ansvarige. Därefter presenterar den ansvarige resultaten för gruppen.

Spridning av information – möjlighet att göra resultat och rådgivning tillgänglig för användare, både internt i företaget och till sin företagshälsovård.

Gruppkartläggningar

Gruppkartläggningar är ett effektivt hjälpmedel som gör det möjligt att sätta fingret på orsaker till stress och annan ohälsa på arbetsplatsen. Det går dessutom att särskilja om orsakerna till ohälsan är privata eller har med arbetsplatsen att göra.

Ur resultatet av en gruppkartläggning kan man bland annat utläsa hur många och vilka grupper på företaget som är i riskzonen för utmattning till följd av stress. Det är också möjligt att jämföra resultatet med olika grupper och avdelningar.

Tidsåtgång för att göra Livsstilsenkäten

Den tid det tar att gå igenom Doccos Livsstilstjänst kan variera en del beroende på resultat, ambitionsnivå, organisationens storlek och tidigare erfarenheter. Att göra själva enkäten tar cirka 30–40 minuter.

Alla moment behöver inte göras samtidigt. Enkäten bör däremot fullföljas vid ett tillfälle. Övriga moment kan göras vid andra tillfällen. Enkätens resultat och råd sparas automatiskt. Resultaten, råden och handlingsplan går att skriva ut om så önskas.

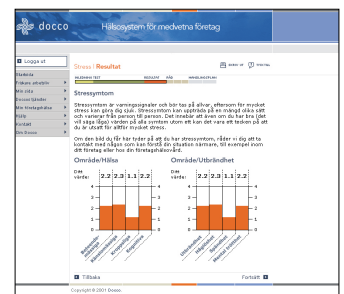
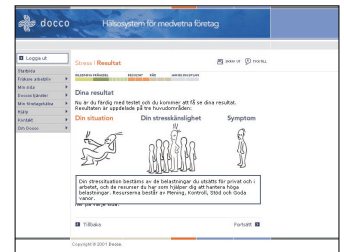
Ansvariga för utveckling och kvalitetsgranskning

Utvecklingen av Doccos Livsstilstjänst har skett i samarbete med docent Aleksander Perski och beteendevetare Giorgio Grossi, båda verksamma vid Stressmottagningen på Karolinska Institutet. De har, med stöd av ytterligare forskare, tagit fram enkät, rådgivning och övrigt innehåll.

– För oss är Docco en spännande satsning som ger oss möjlighet att nå ut till en betydligt bredare målgrupp med vår kunskap. Vi tror att internet är ett effektivt verktyg för att öka medvetenheten om stress och att Doccos interaktiva tjänster kan hjälpa många att få en bättre insikt i sin egen situation och få stöd i att begränsa riskerna för att må dåligt av stress, säger Aleksander Perski.

Om Docco

Med Doccos Hälsosystem kan man enkelt och regelbundet ta fram beslutsunderlag och skaffa sig mer kunskap om hälsans och arbetsmiljöns påverkan på lönsamheten. Genom enkäter, analyser och rådgivning på internet underlättar vi företagets hälsoarbete, samtidigt som kontakten mellan företagsledningen, medarbetarna och företagshälsovården avsevärt förenklas.



Direktkontakt

Maria Sandberg
maria.sandberg@docco.se
070-772 54 74