

HELT HELSE

OSTEOPATI · ERNÆRING · TRENING · HELSEVEILEDNING

HELT BEDRIFT · HELSEAVTALE FOR BEDRIFTER

En helt vanlig tirsdag.

Osteopat og trener kommer til arbeidsplassen én fast dag i uka.
Slik kan dagen se ut, og dette koster det.

FOR ANSATTE, LEDERE OG HR · ALLE PRISER ER MED

HELT HELSE · KJELSÅS, OSLO

HELTHELSE.NO

Slik ser tirsdagen **vår ut.**

08.00

Morgenkaffe.

Osteopat og trener er på plass, og dagen starter rolig.

08.30–09.30

Gruppetime.

Styrke og kondisjon med kollegene, tilpasset ulike nivåer, før arbeidsdagen er i gang for fullt.

09.30–10.00

Formiddagspause.

Tid til å skifte og spise noe før arbeidsdagen fortsetter.

10.00–12.00

Behandling.

Fire behandlinger à 30 minutter hos osteopaten. De ansatte bestiller selv og går rett tilbake til arbeidet etterpå.

12.00–13.00

Lunsj.

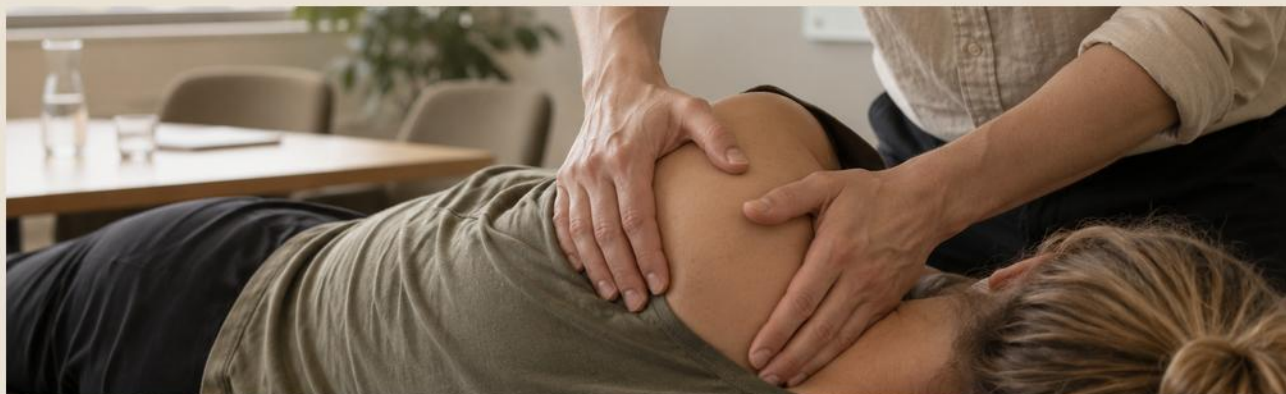
Felles pause midt på dagen.

13.00–16.00

Behandling.

Seks behandlinger til. Til sammen ti behandlinger på én dag.

Hvilken ukedag vi kommer, avtales med dere.



Helt Helse i ett år.

Fra osteopater, klinisk ernæringsfysiolog og trenere ved Helt Helse på Kjelsås.

HVER UKE

01	Osteopatidag hos dere	Én dag Hver uke, 44 uker
8-10 behandlinger à 30 minutter, én fast dag i uka. Nakke, rygg, skuldre og hodepine, med råd om hva den ansatte kan gjøre selv.		

02	Gruppetime i styrke og kondisjon	60 min Hver uke, 44 uker
Tilpasset ulike nivåer. Ingen forkunnskaper trengs.		

ÉN GANG I LØPET AV ÅRET

03	Samtale om ernæring	30 min Per ansatt
Med klinisk ernæringsfysiolog, om måltidsrytme og kosthold som passer hverdagen.		

04	Stress og planlegging i hverdagen	60 min Per ansatt
Prioritering, kalender og pauser. Konkrete verktøy til egen arbeidsdag.		

05	Kontorplasstilpasning	Ca. 7 timer Felles for bedriften
Gjennomgang av arbeidsplassene. Stol, bord og skjerm justeres, med råd om variasjon.		

Hvorfor Helt Helse i **bedriften** deres?

Sykefravær har sjelden én årsak. Fysisk belastning, søvn, kosthold, stress og arbeidsstilling spiller sammen. Helt Bedrift bygger på en biopsykososial modell, der kropp, hode og hverdag ivaretas samtidig. Målet er bedre effektivitet, et bedre arbeidsmiljø og færre plager, ikke bare færre sykedager.

01 Biologisk: fysisk helse og energi

Smerter, dårlig arbeidsstilling og lavt energinivå trekker arbeidsdagen ned. Osteopatidagen, kontorplasstilpasningen og gruppetimen jobber direkte med dette.

02 Psykologisk: mentalt overskudd

Stress og press svekker konsentrasjon, beslutningsevne og motivasjon. Timen om stress og planlegging gir konkrete verktøy for å stå i arbeidshverdagen.

03 Sosialt: fellesskap og trivsel

Den ukentlige gruppetimen samler kollegene. Et godt sosialt klima på jobb er en dokumentert faktor som reduserer risikoen for sykefravær.

Det viktigste skjer mens de ansatte er på jobb

De fleste med plager går på jobb. Vond nakke, dårlig søvn og høyt press går ut over konsentrasjon og effektivitet lenge før det eventuelt blir sykmelding. Derfor handler avtalen om hele arbeidsdagen, ikke bare om fraværet.

«Sunne og tilfredse ansatte er nøkkelen til en vellykket bedrift.»

MÅLET MED AVTALEN

- ✓ **Bedre effektivitet og arbeidsevne i arbeidstiden**
- ✓ **Et bedre arbeidsmiljø, med tilrettelagte arbeidsplasser og mer fellesskap**
- ✓ **Færre plager i nakke, rygg og skuldre, og mindre belastning**
- ✓ **Færre sykedager, og et konkret gode som teller når dere rekrutterer**

Hva det koster, krone for krone.

Ingen skjulte kostnader. Avtalen er laget for bedrifter med 40–60 ansatte.

EN VANLIG UKE	PER UKE	PER ANSATT I ÅRET	PRIS
Osteopatidag, 8–10 behandlinger	6 250 kr	Ernæring (30 min)	650 kr
Gruppetime, styrke og kondisjon	1 200 kr	Stress og planlegging (60 min)	1 200 kr
Per uke	7 450 kr	Per ansatt	1 850 kr
I året, 44 uker	327 800 kr	FELLES, ÉN GANG I ÅRET	PRIS
		Kontorplasstilpasning	10 000 kr



Hvorfor det lønner seg.

For plager som vond nakke går mest tid tapt mens de ansatte er på jobb, ikke i fravær. I tillegg kommer de korte fraværsdagene her og der.

Tapt arbeidstid ved nakkesmerter, i en sveitsisk studie av 120 kontoransatte

1,2 %

10,8 % redusert effektivitet på jobb

Fravær

Til sammen 12 % av arbeidstiden

Et program med øvelser, ergonomi og helseinformasjon reduserte tapet med 2,8 prosentpoeng.

9 av 10

timer tapt til nakkesmerter gikk tapt mens de ansatte var på jobb.

18–60 %

av kostnadene ved ti vanlige helseplager skyldtes redusert effektivitet på jobb, i en amerikansk studie.

2–3 dager

per ansatt i året går til egenmeldt fravær. Det er 1 % av dagsverkene.

Hvor mye må effektiviteten øke før avtalen går i null?

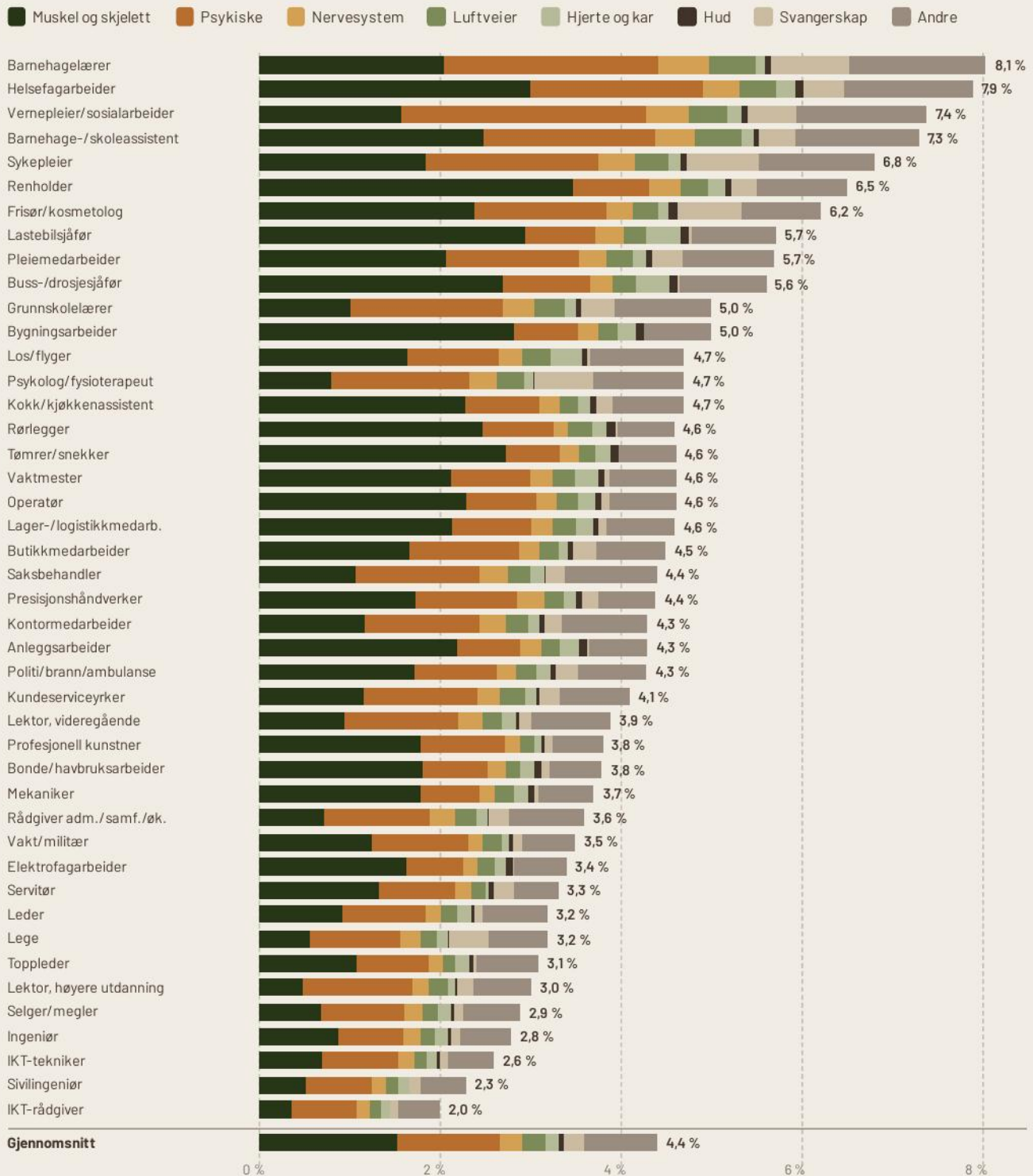
ANTALL ANSATTE	40	50	60
Årspris	411 800 kr	430 300 kr	448 800 kr
Tilsvarende av arbeidstiden	1,3 %	1,1 %	0,9 %
Per ansatt per arbeidsdag	ca. 6 minutter	ca. 5 minutter	ca. 4 minutter

Med andre ord: Hvis hver ansatt får noen minutter mer effektiv arbeidstid om dagen, har avtalen betalt seg. Eventuelle færre sykedager kommer i tillegg.

Forutsetninger: årslønn 608 000 kr + ca. 30 % sosiale kostnader, 7,5 timers arbeidsdag. Ikke et løfte om effekt. Kilder: Aegerter mfl., J Occup Rehabil 2022 (doi 10.1007/s10926-022-10069-0). Goetzel mfl., J Occup Environ Med 2004 (doi 10.1097/01.jom.0000121151.40413.bd). Nav, Sykefravær 2. kvartal 2026.

Langtidsfravær i 44 yrkesgrupper.

Legemeldt sykefravær over 16 dager i 2022, fordelt på hoveddiagnose. Andel tapte dagsverk av avtalte dagsverk.



Kilde: STAMI, NOA, Legemeldt sykefravær (NAV 2022). Figuren er tegnet på nytt av Helt Helse. Om sosialt klima og sykefravær: Knardahl mfl., Tidsskrift for velferdsforskning 2016.

Avkastning på investering (ROI).

ROI viser hva bedriften får igjen for hver krone som investeres. Her er hva forskningen sier, og hvordan regnestykket ser ut for Helt Bedrift.

56 %

av 138 forebyggende tiltak på arbeidsplassen hadde positiv avkastning.

9 %

hadde negativ avkastning. Resten var nøytrale eller kunne ikke beregnes.

Færre

positive resultater i randomiserte studier enn i andre studier. Det bør dere vite.

Regnestykket for 50 ansatte

Årspris 430 300 kr. Arbeidstiden til 50 ansatte er verdt ca. 39,5 millioner kroner i året, så 1 % bedre effektivitet tilsvarer 395 200 kr.

BEDRE EFFEKTIVITET I ARBEIDSTIDEN	VERDI	TILBAKE PER KRONE	ROI
1 %	395 200 kr	0,92 kr	-8 %
2 %	790 400 kr	1,84 kr	+84 %
3 %	1 185 600 kr	2,76 kr	+176 %

Til sammenligning

I nakkestudien på side 6 gikk tapt arbeidstid ned med 2,8 prosentpoeng blant kontoransatte med nakkesmerter.

Ikke regnet med

Eventuelle færre sykedager, lavere turnover og et bedre arbeidsmiljø kommer i tillegg.



ROI = (gevinst – kostnad) / kostnad. Forutsetninger: årslønn 608 000 kr + ca. 30 % sosiale kostnader. Ikke et løfte om effekt. Kilder: Thonon mfl., Eur J Public Health 2023 (doi 10.1093/eurpub/ckad092). Aegerter mfl., J Occup Rehabil 2022.

Hva påvirker effektiviteten i bedriften deres?

Arbeidseffektivitet har sjelden én forklaring. Biologiske, psykologiske og sosiale faktorer virker sammen, både hos den enkelte og på arbeidsplassen.

01

Biologisk

Fysisk helse. Smerter og plager kan gå ut over arbeidsytelsen.

Energiniivå. Søvn, kosthold og fysisk aktivitet påvirker evnen til å jobbe effektivt.

02

Psykologisk

Mentalt overskudd. Stress og uro kan svekke konsentrasjon og beslutningsevne.

Motivasjon og mening. Hvordan den ansatte opplever arbeidet sitt.

Selvregulering. Å håndtere arbeidsmengde, sette realistiske mål og holde fokus.

03

Sosialt

Arbeidsmiljø. Samspill mellom kolleger, støtte fra leder og arbeidskultur.

Støtte utenfor jobb. Familie og venner kan dempe stress.

Kommunikasjon. Åpen kommunikasjon gir bedre samarbeid.

Det bedriften merker

Sykefravær

Både de korte dagene her og der og de lange sykmeldingene.

Presenteeism

Å være på jobb med plager som går ut over konsentrasjon og tempo.

Psykososialt arbeidsmiljø

Krav, kontroll, støtte og forholdet mellom kollegene.

Organisatorisk arbeidsmiljø

Hvordan arbeidet er organisert: tempo, roller og arbeidstid.

Arbeidskapasitet og energi

Hvor mye den enkelte orker gjennom dagen og uka.

Turnover

Ansatte som slutter, og kostnaden ved å rekruttere og lære opp nye.

Fysisk arbeidsmiljø

Arbeidsstillinger, ergonomi og variasjon gjennom dagen.



Helseforsikring når noe har skjedd. **Helt Bedrift før.**

Behandlingsforsikring dekker behandling når sykdom eller skade har oppstått. Helt Bedrift jobber med plagene, arbeidsplassen og hverdagen før det kommer så langt.

	Helseforsikring	Helt Bedrift
Når	Når sykdom eller skade har oppstått	Hver uke, også før plagene blir store
Hvor	Hos behandleren. Den ansatte må reise.	På arbeidsplassen
Initiativ	Den ansatte må selv ta kontakt, og noen tjenester krever henvisning fra lege	Vi er der på en fast dag. De ansatte bestiller ledige timer.
Innhold	Utredning, spesialist, operasjon og behandling	Behandling, trening, ergonomi, ernæring og stress
Arbeidsplassen	Endrer ikke arbeidsplassen	Kontorplasstilpasning og felles trening hver uke
For den ansatte	Egenandel kan forekomme	Arbeidsgiver betaler
Effekt for bedriften	Raskere tilbake etter sykdom	Bedre arbeidsmiljø og effektivitet i arbeidstiden

Ikke enten eller

Helseforsikring gir rask tilgang til spesialist, bildediagnostikk og operasjon. Det gjør ikke Helt Bedrift. De to utfyller hverandre: forsikringen når noe har skjedd, Helt Bedrift for forebygging og hverdagen på jobb.

Klar for et år med **vanlige** tirsdager?

01

Prat på 20 minutter

Uforpliktende. Vi går gjennom antall ansatte og behov.

02

Avtale med fast pris

Dere får en skriftlig avtale med innhold og årspris.

03

Vi kommer til dere

Og helseåret starter på arbeidsplassen.

Er du ansatt?

Send denne til lederen din eller HR. Alt de trenger for å vurdere tilbudet, står her.



DAGLIG LEDER

Trine-Reneé Klavenes
trinerenee@helthelse.no
+47 906 78 221

KLINIKKEN

kontakt@helthelse.no
+47 90 42 86 55
Kjelsåsveien 160B, 0491 Oslo

FØLG OSS

helthelse.no
Instagram @helthelse

Færre tiltak. De riktige.



Avtal en samtale