

dietistboxen[®]

Under vecka v. 46 2019 har Dietistboxen haft ett event i samarbete med



Dentsply
Sirona

Wellspect[®]

Eventet byggde på att upplysa om och förebygga Diabetes typ 2. Vi samarbetade med HR avdelningen där vi planerade vad vi skulle genomföra. Effektiviteten var beundransvärd och det behövdes endast två möten för att genomföra följande.

På företagets intranet gavs följande bra information om eventet:

191111 - Friskvårdsvecka, Heart Health/Diabetes



Hoglund, Linda
HR Coordinator

Välkommen till en friskvårdsvecka med aktiviteter för att uppmärksamma diabetes och informera om risker och förebyggande åtgärder.

- **"Dietistboxen rekommenderar" – val på lunchmenyn och i butiken**
Julia Stahre, legitimerad dietist från Dietistboxen, har tillsammans med vår restaurang tagit fram "Dietistboxen rekommenderar" för en specifik lunchrätt under samtliga veckans dagar samt på produkterna i vår butik. Julia kommer att finnas på plats för frågor på måndag, onsdag och fredag under lunchtid.
- **Dietistboxen**
Dietistboxen är ett program där du kan få individuell kostrådgivning för att förbättra din hälsa eller förändra dina kostvanor. Från och med november 2019 finns Dietistboxen med som en förmån för anställda i Mitt Val. Under lunchen den 13/11 kommer Dietistboxen att finnas på plats för mer information.
- **Informationsföreläsning**
Vill du veta mer om hur du kan påverka din livsstil och minska risken för att drabbas av diabetes typ 2 är du välkommen att delta i en informationsföreläsning med Julia Stahre den 13 november kl 14-15. Anmäl ditt intresse till Linda Höglund, HR. Ladda gärna ner föreläsningen till din kalender.
- **Internationella diabetesdagen 14/11**
Information på intranätet om diabetes. Missa inte Anna Dahls (Human Resources) egna berättelse om hur det är att leva och arbeta med diabetes, typ 1.
- **Sponsring**
Som en del av företagets CSR-arbete har vi valt att ge en företagsgåva till Diabetesfonden och till Hjärt- och lungfonden och bidra till deras fortsatta forskning kring diabetes.

Länk - [Lunchmeny](#)

Länk - [Dietistboxen](#)

Länk - [Mitt Val](#)

Länk - [Diabetesfonden](#)

Länk - [Hjärt- och Lungfonden](#)

Ladda ner Outlook påminnelse till föreläsningen här:

[Kl 14:00 - 15:00](#)

När du klickar på länken ovan för att ladda ner påminnelsen till kalendern öppnas en sida. Klicka då på "Open" för att ladda ner kalenderbokningen.



Hoglund, Linda
HR Coordinator

191104 - Health Matters Q4 – Heart Health/Diabetes



Hoglund, Linda
HR Coordinator

Fokusområdet för koncernens gemensamma Wellnessprogram, Health Matters, för kvartal 4 är Heart Health med fokus på Diabetes.

Diabetes

Diabetes är en typ av kärlsjukdom och ett samlingsnamn för tillstånd med förhöjda blodsockervärden. Diabetes innefattar flera olika typer av diabetes med många gemensamma drag. Men de skiljer sig också åt på flera viktiga punkter, ex orsaken till att man drabbas och hur de behandlas. De två vanligaste formerna kallas för typ 1- och typ 2 diabetes.

Diabetes, typ 1, är en autoimmun sjukdom som innebär att kroppens egen insulinproduktion helt, eller till stor del, har upphört. Sjukdomen är ett kroniskt tillstånd och behandlas vanligen med insulininjektioner.

Diabetes, typ 2, kallades tidigare åldersdiabetes då det vanligen är ett symptom på nedsatt insulinkänslighet kopplat till högt blodtryck och bukfetma. Sjukdomen kan förebyggas eller stävjas, om den upptäcks i ett tidigt skede, genom livsstilsförändringar.

Friskvårdaktivitet

Under vecka 46, 11-15 november, kommer vi att ha aktiviteter i ljusgården för att uppmärksamma diabetes och informera om risker och förebyggande åtgärder.

Julia Stahre, legitimerad dietist från Dietistboxen, kommer att finnas på plats under veckan för att ge information och svara på frågor. Julia har tillsammans med vår Köksmästare Peter tagit fram en specifik lunchrätt som "Dietistboxen rekommenderar" för samtliga veckans dagar. Julia har även sett över utbudet i personalbutiken. Du hittar även där "Dietistboxen rekommenderar" på olika produkter.

Vill du veta mer om hur du kan påverka din livsstil och minska risken för att drabbas av diabetes typ 2 är du välkommen att delta i en informationsföreläsning med Julia den 13 november kl 14-15. Anmäl ditt intresse till Linda Höglund, HR. Ladda gärna ner föreläsningen till din kalender.



Hoglund, Linda
HR Coordinator

Ladda ner Outlook påminnelse till föreläsningen här:

[Kl 14:00 - 15:00](#)

När du klickar på länken ovan för att ladda ner påminnelsen till kalendern öppnas en sida. Klicka då på "Open" för att ladda ner kalenderbokningen.

Med företagets kökschef planerad vi och tog fram ett rekommenderat menyval varje dag som presenterades på intranätets lunchmeny och på tavlan vid entrén till restaurangen varje dag.



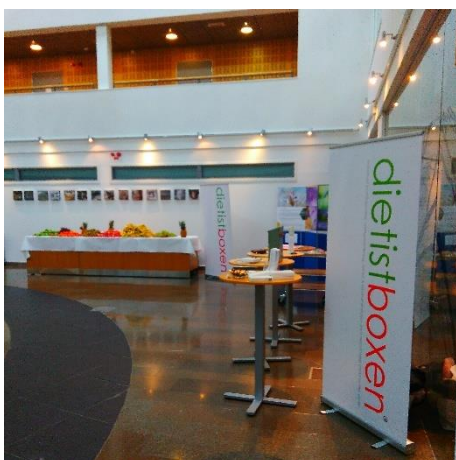
I restaurangen och i företagets kiosk placerades Dietistboxen rekommenderar skyltar ut. Detta var mycket uppskattat för att kunna göra rätt hälsosamma val.



Utanför restaurangen fanns hela veckan ett informationsbord där vi även bjöd på Werthers sockerfria karameller.



På onsdagen var det dags för huvudeventdagen. Då stod vi under hela lunchen mellan klockan 11 och 13 i företagets ljusgård och informerade alla anställda tillsammans med företagets HR avdelning. Det bjöds även på en gigantisk frukt buffé med mera.



Efter lunchen hölls en föreläsning om ca 40 min som avslutades med frågestund. Föreläsningen filmades och lades upp på företagets intranät också.

Bild föreläsning



Vi samarbetade med Benify friskvårds portal så att personalen enkelt kunde klicka hem en Dietistbox till sig.



Kontentan är ett mycket bra event där företaget är nöjt och de anställda fått en bra upplysning om Diabetes typ 2 och hur man kan förebygga denna sjukdom som tar liv och kostar samhället och företag ofantligt mycket pengar.

Så här tyckte en medarbetare:

"Hej Linda

Vill bara ge lite feedback.

Jag köpte Dietistboxen och skickade in min kostdagbok igår och idag har jag fått utförlig rapport med analys med näringsberäkning över hur jag äter, rekommendationer till vad jag behöver tänka på för att uppnå mina mål och personliga menyföreslag.

Mycket professionellt och det känns personligt.

Tack för initiativet till Hälsoveckan!"

Det känns bra att vi på Dietistboxen har kunnat hjälpa till med att få personalen att tänka på vad de äter för att undvika att utveckla Diabetes typ genom föreläsning och att de köpt en Dietistbox där de fått all hjälp de behöver.

Är du också intresserad av att genomföra ett hälsoförebyggande event så kontakta oss för ett förutsättningslöst möte.

dietistboxen®

0764 165301

info@dietistboxen.se

www.dietistboxen.se

Box 1421

411 42 Göteborg

dietistboxen®