



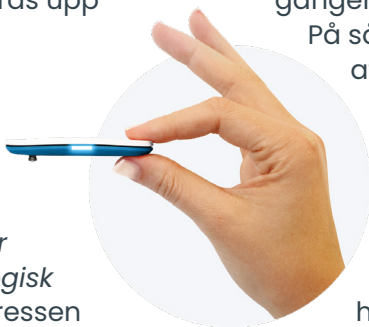
Digital stressmätning

Dags att kolla stressen?

Stress är en del av livet, utan den skulle vi inte fungera som människor. Stress i sig är inte farligt, vi och våra kroppar är byggda för att kunna hantera den. Stress kan däremot bli ett problem om den inte balanseras upp av återhämtning.

Vi vet inte hur stressade vi är

Det kan ibland vara svårt att avgöra om kroppen befinner sig i ett tillstånd av stress eller återhämtning. Det vi *uppfattar* som stress är inte alltid *fysiologisk* stress, och den *fysiologiska* stressen är inte alltid något vi *uppfattar*. Likadant är det med återhämtning. För att få fullständig koll på vår stress behöver vi mäta och översätta kroppens signaler. Dessa ska vägas samman med nivån av självskattad stress för att få fram ett mått på den individuella stressnivån.



Proaktivt hälsoarbete

Våra stressnivåer påverkas av både sinne och omvärld och kan snabbt ändras, därför rekommenderar vi att stressmätningen görs två gånger om året och erbjudas alla på företaget.

På så sätt få alla individer en möjlighet att agera på eventuellt avvikande värden innan de blir en sjukdomsrisk, och arbetsgivare och HR kan följa stressnivån i bolaget.

Biodata och självskattning

Mätningen görs genom en analys av hälsomarkörer hämtade ur ett EKG med medicinsk kvalitet. EKG:t fångar också upp information om livsstil så som fysisk aktivitet och sömnkvalitet. Med hjälp av data från dessa faktorer och svar på subjektiva frågor kan vi fastställa en stressnivå. Resultaten visar vilka parametrar som behöver ses över beroende på vilka mål som satts upp.

Så här funkar det



1. Mätkitet

Mätaren skickas hem direkt till dina anställda efter att de anmält sig via ert bolags personliga anmälningssida.



2. Mätningen

Appen laddas ner och medarbetaren kan komma igång med mätningen direkt. Linkuramätaren bärs runt bröstkorgen dygnet runt och stressmätningen pågår i tre dygn.



3. Resultatet

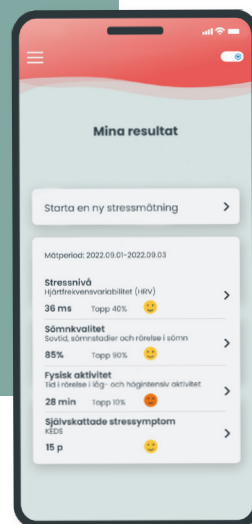
Resultaten av stressmätningen återfinns i appen. Med dem som underlag är tröskeln låg för att skapa hållbar förändring i livet.

Hälsokontroll 2.0

Stressmätningen från Linkura är som en hälsokontroll, men här behövs inga besök till vårdcentral eller möten med läkare. Det behövs inte heller blodprov eller tid blockerad i kalendern för att göra stressmätningen. Värdena mäts smidigt med hjälp av ett bärbart EKG som följer med i vardagen. Resultaten följs direkt i appen när det passar.

Stressmätningen ger svar på

- **Stressnivå** – fysiologisk balans mellan stress och återhämtning.
- **Sömnkvalitet** – sammanvägt mått baserat på tider i olika sömnstadier samt rörelse under sömn.
- **Fysisk aktivitet** – Pulshöjande rörelse uppdelat på lågintensiv och högintensiv fysisk aktivitet.
- **Självskattade stressymptom** – risk för utmattningsuppmätt via KEDS (Karolinska exhaustion disorder scale)



"Vi ville erbjuda våra medarbetare verktyg och möjligheter till en hållbar vardag, både vad gäller arbete och privatliv"

HR-chef, finansbolag

Pris

Digital stressmätning 965 SEK/person*

Anonymiserad grupp rapport 5000 SEK/st

*frakt för mätaren tillkommer

Linkuras historia

Under ledning av docent Anders Tjernvik utvecklades vid Linköpings Universitet en plattform som kunde mäta och följa fysiologiska reaktioner i realtid. Sedan grundandet har Anders fortsatt utveckla Linkura i rollen som forskningsansvarig. Hans vision om att använda avancerad medicinsk teknik för förebyggande hälsosatsningar har fram till idag hjälpt över 7000 individer att må bättre. Linkuras plattform består i nuläget av en patenterad EKG-sensor, mobilappar för iOS och Android, molninfrastruktur, den digitala guiden Linus och en av världens största databaser av hjärtslag utanför vården.



Dataskydd

Resultatet av en digital stressmätning visas bara för dig som gör den. Du får dina resultat direkt i appen. Data delas inte med arbetsgivare eller någon annan och hanteras inom ramen för GDPR. Linkura ❤️ GDPR.