

HerCare-appen:

Upptäck, förstå och agera på hormonella obalanser, hemma och på jobbet.

Använd appen för proaktiv hälsa.

... och om du vill, träffa en specialist.



HerCare-appen

Tillgänglig i hela EU



Appen är **CE-märkt**. Det betyder att den är godkänd som en medicinsk-teknisk produkt. Den ger evidensbaserade rekommendationer.



Appen finns tillgänglig i **EU** och **Storbritannien** (27 länder).
Fler länder kan diskuteras framåt.



Appen finns översatt till **4 språk**:
🇬🇧 engelska, 🇸🇪 svenska,
🇫🇷 franska, 🇩🇪 tyska.
Fler språk kan diskuteras.



Pris från 79 kr/mån, per användare



HerCare-appen

3 steg till din hälsa

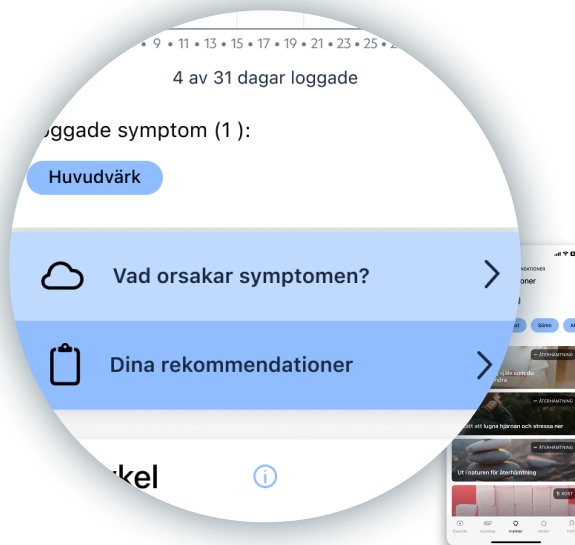
1 UPPTÄCK

Spåra symptom kopplade till ev. menscykel. Få en indikation på din hormonella status med Hormonkollen.



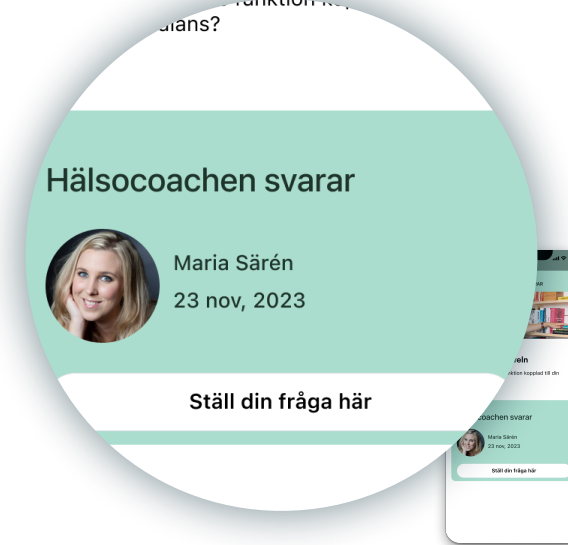
2 FÖRSTÅ

Förstå din kropp och dina symptom bättre med bakomliggande orsaker.



3 AGERA

Personliga rekommendationer och frågesessioner med våra hälsocoacher ger kontinuerligt stöd kring din livsstil. När du behöver finns våra vårdmöten som hjälper dig "back on track"



Bilaga

Case: Effektmätning

HerCare-appen som friskvård

Managementbolag i Stockholm, 9 kvinnor, 30-55 år, 3 månader

Case: 6 månader med HerCare Hälsoprogram på arbetsplatsen

Uppstart

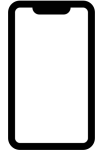


Hormonell balans

Föreläsning:

- Kvinnors (och mäns) hormoner
- Hormonell obalans och hur det påverkar jobbet och hemma
- Vad kan man göra själv för att må bra?
- Verktyg för dig som är chef

Igång



Kör igång

Introduktion:

Introduktion av appen till alla anställda.

Hjälp att komma igång, material att visa internt.

HerCare-appen +
coaching

Utvärdering



Enkät

Anonym enkät till alla användare efter 6 månader.



Analys

Insikter från arbetet kring hormonell hälsa.

Resultat

Mätning före piloten visade:

100%

uppger att det hänt att symptom påverkat dem negativt på jobbet. 15% uppger att det händer ofta.

77%

upplevde mellan **5 och 9 symptom**.

85%

vet inte vad symptomen beror på.

>70%

uppger att de vet väldigt lite, eller inget alls om hormonell hälsa.

Endast 15%

vet om deras menscykel är normal eller ej

Resultat

Mätning efter piloten visade:

Alla

har lärt sig mer om hormonell hälsa generellt.

88%

har fått ökad förståelse om sig själv, sina symptom, sin menscykel.

88%

förstår nu vad som orsakar deras symptom.

55%

är nu mer lyhörda på sina signaler.

44%

känner sig nu mindre ensamma
i sin situation.

33%

har eller ska söka vård för
sina besvär.

Bra! Det här är kvinnor som annars hade väntat. Det hade gett ökat lidande och krävt mer behandling.