



NISCHOMRÅDE · KURERAD TRENDANALYS

Holistiskt välbefinnande och hälsa

Utforskar trender inom holistiskt välbefinnande och hälsa, med fokus på integrerade konsulttjänster och digitala lösningar för livsstilsförändring och mental hälsa för individer och organisationer.

UPPDATERAD 11 september 2026

● Mikro ● Makro ● Mega

12 —
PUBLICERADE
TRENDER

KORT SVAR

Det viktigaste i analysen

Framtidens välbefinnande drivs av **integrerade digitala ekosystem** där **AI-baserad personalisering** skalar upp stödet för både fysisk och mental hälsa. För att förbli relevanta måste aktörer skifta från isolerade insatser till sammanhållna plattformar som adresserar hela individens livscykel och **existentiella behov**.

01 Hur bör vi anpassa vår affärsmodell för att möta efterfrågan på digital hälsocoaching?

Övergången kräver en modell som kombinerar mänsklig expertis med **AI-drivna verktyg** för kontinuerlig uppföljning. Genom att implementera abonnemangstjänster som erbjuder **virtuell coaching** kan ni skapa högre kundvärde än genom enstaka fysiska workshops.

03 Hur kan vi använda data för att bevisa ROI i våra välmåendeprogram?

Genom att samla fragmenterade lösningar i ett **enhetligt ekosystem** kan ni bättre spåra användardata och demonstrera effekt. Använd **AI-driven analys** för att koppla medarbetarnas hälsoinsatser till konkreta produktivitetmått.

02 Vilka komponenter är kritiska för att bygga ett framgångsrikt välmåendesystem för arbetsplatser?

Ett framgångsrikt system måste vara proaktivt och holistiskt, där fysisk, mental och **existentiell hälsa** integreras. Fokusera särskilt på att inkludera stöd för specifika demografiska grupper, såsom **kvinnors hormonella hälsa**, för att säkerställa hållbar produktivitet.

04 Vilken roll spelar digitala verktyg för att minska stillasittandet?

Digitala verktyg är avgörande för att bryta stillasittandet genom att erbjuda **beteendeoriktad motivation**. Implementera lösningar som mäter och uppmuntrar vardagsrörelse för att möta det växande gapet mellan insikt om hälsa och faktisk livsstilsförändring.

MAKROTREND

Virtuell coaching gör holistiskt välbefinnande till en hemlevererad tjänst

Virtuell hälsocoaching, guidad meditation och digitalt stöd för mentalt och fysiskt välbefinnande gör att kunder kan få kontinuerlig hjälp hemifrån. Leverantörer behöver därför utveckla abonnemangs- eller plattformsmodeller som kombinerar coaching, innehåll och självmonitorering i stället för enbart fysiska besök eller workshops.

Digitalisering

Halsa

Affarsmodeller

1 observation · senast 11 september 2026

Källor

01 Health & Wellness Trends 2025: eCommerce & The Future
asendia.se

02 Digitala lösningar - Socialstyrelsen
socialstyrelsen.se

MIKROTREND

Integrerade och proaktiva välmåendesystem på arbetsplatsen

Företag utvecklar omfattande, personaliserade välmåendesystem för anställda som adresserar fysisk, mental, finansiell hälsa och omsorgsansvar. En nyckelkomponent är proaktiv hälsa, inklusive specifikt stöd för äldre arbetstagare (50+) för att främja ett hållbart arbetsliv och hjärnhälsa, med målet att förbättra produktivitet och retention.

Arbetskraft

Hallbarhet

Effektivisering

Halsa

4 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01

Regeringen lanserar Rörelseåret 2026 för ökad rörelse - Regeringen.se
regeringen.se

02

Flera undersökningar - SLOSH
slosh.se

03

Health & Wellness Trends 2025: eCommerce & The Future
asendia.se

MIKROTREND

Tillväxt inom marknaden för mental hälsa och välmående-appar

Marknaden för appar inom mental hälsa och välmående uppvisar stark tillväxt i Sverige. Konsumenter söker digitala lösningar för att hantera stress, förbättra sin mentala hälsa och främja ett allmänt välbefinnande. Detta driver efterfrågan på innovativa tech-lösningar inom e-handel och digitala betalningar för dessa tjänster.

- Digitalisering
- Halsa
- Teknik
- E-handel
- 3 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01	Förnyad miljardsatsning på psykisk hälsa under 2026 - SKR skr.se
02	Swedens Sustainable Lifestyle Ecosystem business-sweden.com
03	Stresshantering för företag Evidensbaserade program – Vivenor vivenor.se

MIKROTREND

Existentiellt välbefinnande blir ett nytt lager i arbetsplatsprogram

Forsknings- och policyinitiativ börjar bredda holistisk hälsa från fysisk och psykisk hälsa till mening, tillhörighet och livsbalans. Konsulter och plattformsföretag kan tidigt utveckla arbetsplatsutbildningar, reflektionsprogram och digitala verktyg som integrerar existentiella teman med livslångt lärande och produktivitet.

Halsa

Arbetskraft

Innovation

1 observation · senast 11 september 2026

Källor

01

Existentiell hälsa i en digital tidsålder | Dagens Arena
dagensarena.se

MIKROTREND

Ökat fokus på kvinnors och hormonell hälsa inom välbefinnande

En tydlig trend för 2026 är att kvinnors hälsa kommer att stå mer i centrum, med ett holistiskt perspektiv som omfattar hela livscykeln från fertilitet till post-menopaus. Dessutom ökar uppmärksamheten på hormonell hälsa för både män och kvinnor, vilket driver fram nya, mer riktade välbefinnandelösningar.

Halsa

Demografi

Konsumentbeteende

4 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01 **Trender For Din Halsa och Traning Hela Aret**
chef.se

02 **Globala wellness-trender och framtidens hälsa 2026 | Testmottagningen**
testmottagningen.se

03 **Nordiska trender inom hälsa och välbefinnande 2026 för ... - Oriola**
oriola.com

MAKROTREND

AI-driven personalisering och dataanalys inom hälsa och aktiv livsstil

Användningen av AI, bärbar teknologi och dataanalys blir alltmer central för att skapa personliga tränings- och livsstilsprogram. Detta möjliggör datadriven coaching, framstegsspårning och skräddarsydda rekommendationer för att främja fysisk aktivitet och holistisk hälsa. Det driver investeringar i digitala hälsoplattformar och AI-infrastruktur.

Ai

Digitalisering

Teknik

Innovation

7 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01

Longlife Active Individanpassat Digitalt Motivationsprogram For En Halsosam och Hallbar Livsstil Med Stod av
shh.se

02

Trender Inom Traning 2026
aktivitus.se

03

Wellness Trends Shaping How We Move Feel in 2026
activewellness.com

MAKROTREND

Holistisk och demografiskt anpassad välmåendeintegration

Företag rör sig från isolerade friskvårdsprogram till en 'hel människa'-strategi som omfattar fysisk, mental, finansiell och social hälsa. Detta inkluderar skräddarsydda program för specifika demografiska grupper som kvinnors hälsa (t.ex. klimakteriet) och yngre generationers behov.

Konsumentbeteende

Demografi

Affarsmodeller

7 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01 **TRENDER INOM TRÄNING 2026**
aktivitus.se

02 **Trender inom hälsa för privatpersoner och företag - Gaia Health**
gaiahealth.se

03 **Employer Branding 2025 Trender Gamla Sanningar och Framtiden**
onestepbeyond.se

MAKROTREND

Integrering av mindfulness och stresshantering i konsumenterbjudanden

Mindfulness och stresshanteringstekniker integreras alltmer i olika konsumentnära sektorer, bortom traditionell hälsovård. Detta inkluderar upplevelser, produkter och tjänster som syftar till att främja mental välbefinnande och 'mysfaktor' som svar på ökad daglig stress hos konsumenter.

Halsa

Konsumentbeteende

Affarsmodeller

5 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01

A Progressive Approach To Mental Health
healthcareworld.com

02

Trender inom hälsa för privatpersoner och företag - Gaia Health
gaiahealth.se

03

Top Consumer Trends 2026 Market Research Insights Brands Need To Build Winning Strategies
escalent.co

MAKROTREND

AI-driven personalisering och dataanalys inom hälso- och välmåendebranschen

Artificiell intelligens (AI) integreras alltmer i hälso-och välmåendeteknik för att erbjuda individanpassade lösningar. Detta omfattar AI-drivna verktyg för personliga kostplaner, träningsrekommendationer och övergripande hälsooptimering, vilket lockar betydande riskkapitalinvesteringar och driver höga företagsvärderingar.

Ai

Teknik

Innovation

Digitalisering

3 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01

Health & Wellness Trends 2025: eCommerce & The Future

asendia.se

02

Halsotrender 2025

vital.se

03

Nordiska trender inom hälsa och välbefinnande 2026 för ... - Oriola

oriola.com

MAKROTREND

Utveckling av 'Well-being Ecosystems' för enhetliga lösningar

Det finns ett växande intresse för att skapa 'well-being ecosystems' som syftar till att förena fragmenterade hälsolösningar till en enda, sammanhållen plattform. Målet är att förbättra användningen av välbefinnandeprogram och tydligt demonstrera deras avkastning på investeringar (ROI) genom en mer integrerad och överskådlig upplevelse för användaren.

Digitalisering

Affarsmodeller

Effektivisering

Innovation

3 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01 **Holistic Employee Benefits in 2026 Building Person Mjcz7imb**
hr.com

02 **Top Employee Well Being Trends Employers Must Know For 2026**
fitonhealth.com

03 **Holistic Employee Benefits in 2026 Building Personalized Equitable Wellness Ecosystems**
innovativehumancapital.com

MIKROTREND

LLM-baserade hälsocoacher som skalar individanpassad beteendeförändring

Patentansökningar och startupinvesteringar pekar mot AI-coacher som kombinerar språkmodeller med personliga hälsoprotokoll, livsstilsdata och löpande vägledning. Detta kan pressa konsultföretag att komplettera mänskliga coacher med AI-stöd för kontinuerliga samtal, rekommendationer och uppföljning mellan professionella insatser.

Ai

Digitalisering

Affarsmodeller

1 observation · senast 11 september 2026

Källor

01

Digital arbetsmiljö & AI – framtidens företagshälsa

avonova.se

02

IL315723A - System for Improving User Well Being via LLM - Google Patents

patents.google.com

03

E-hälsa – digital transformation för vård och omsorg - RISE

ri.se

MAKROTREND

Behov av Digitala Verktyg för Beteendeförändring inom Fysisk Aktivitet

Trots att 70% av svenskarna anser vardagsrörelse vara viktigt, får en tredjedel inte in tillräckligt, och stillasittandet ökar. Detta indikerar ett stort behov av effektiva beteendeariktade metoder och digitala verktyg som kan stödja individer och organisationer i att öka sin fysiska aktivitet. Företag som kan erbjuda innovativa digitala lösningar för att mäta, motivera och underlätta vardagsrörelse har en växande marknad.

Digitalisering

Konsumentbeteende

Halsa

4 observationer · senast 11 september 2026

Källor

01 Vardagsrörelse Är Viktig Men Svar Att Fa Till
folkhalsomyndigheten.se

02 Beteendeariktade Metoder För Ökad Fysisk Aktivitet och Halsa. En Kartläggning och Förslag Till Nya
sbu.se

03 [PDF] Forskningsrapport Fysioterapi Nr4 2024
fysioterapi.se

OM ANALYSEN

Använd gärna analysen

Du får gärna skriva ut, dela och citera ur analysen. Använd insikterna i ert eget arbete, i presentationer och i samtal där de kan göra nytta.

DOKUMENTKÄLLA

<https://trendscope.se/holistiskt-valbefinnande-och-halsa>

NÄR DU HÄNVISAR

Ange Trendscope som källa. I digitala sammanhang får du gärna länka tillbaka till dokumentkällan, så att läsaren kan hitta den senaste publicerade versionen och följa underlaget vidare.

KONTROLLERA VIKTIGA UPPGIFTER

Både människor och AI kan missa sammanhang, feltolka uppgifter eller återge en källa fel. Kontrollera därför originalkällan när en uppgift ska ligga till grund för beslut, publicering eller andra sammanhang där korrekthet är viktig.

AI-STÖD OCH MÄNSKLIG KURERING

Delar av källinsamlingen och bearbetningen har gjorts med AI-stöd. Urval, struktur och den publicerade analysen har granskats och kurerats redaktionellt av människor.

FÖRESLAGEN HÄNVISNING

Trendscope. “Holistiskt välbefinnande och hälsa”.
Uppdaterad 11 september 2026.