

Hälsofrämjande arbete i byggsektorn – Aktiv Byggare



Genom projektet Aktiv Byggare har idéer, material, arbetsätt och samarbete öppnat för en ökad fokusering på hälsofrämjande arbete inom byggföretagen.



Bakgrund

Utvecklingsinriktade byggföretag efterfrågar metoder för ett ökat hälsofrämjande arbete. Hälsofrämjande arbete är en allt viktigare komponent i det systematiska arbetsmiljöarbetet med det primära syftet att minska belastningsbesvär och reducera antalet arbetsskador. Goda följd effekter är en säkrare arbetsplats, ett förbättrat hälsoläge och en ökad social samvaro.

Projektet *Aktiv Byggare*, fullt implementerat, förväntas kunna ge en märkbar förbättring av hälsoläget och en bestående minskning av risktalen för allvarliga arbetsskador. Även om resultatet med en mycket konservativ uppskattning endast skulle innebära enstaka procents minskning av arbetsskadorna så betyder det stora besparingar för alla parter.

Såväl stora som små och medelstora företag i byggindustrin har visat ett stort intresse att utöka sitt arbetsmiljöarbete inom förebyggande och hälsofrämjande områden såsom arbetsmetoder, ergonomi, yrkesanpassad träning, morgonuppvärmning och livsstilsfrågor. Genom projektet Aktiv Byggare har idéer, arbetsätt och samarbete öppnat för en ökad fokusering på hälsofrämjande arbete inom byggföretagen.

Syfte

Syftet är att minska antalet framtida arbetsskador och skapa förutsättningar för ett hälsosammare liv. Målet är att utveckla nya, enkla arbetsmetoder och arbetsmaterial som hela byggbranschen har nytta av i sitt förebyggande och hälsofrämjande arbete.

Genomförande

Med stöd från SBUF och AFA Försäkring har arbetet utförts av Sveriges Byggindustrier. Projektet har genomförts enligt följande huvudpunkter:

Referensarbetsplatser

Ett antal byggarbetsplatser har utsetts som referensarbetsplatser för att få möjlighet att utveckla nya, enkla arbetsmetoder inom förebyggande hälsoarbete som kan komma hela byggbranschen tillgodo.

Material

Framarbetat material inom Aktiv Byggare, till exempel arbetsätt, idéer och material, har fortsatt spridits i linje med upprättad kommu-

nikationsplan. Nytryckningar har gjorts av det Aktiv Byggare-material som finns sedan tidigare för att kunna fullfölja spridningen. Nytt material har tagits tillsammans med företagen för att underlätta och främja arbetet med livsstilsfrågor på arbetsplatserna.

Argumentbank

Hållbara argument har samlats för att driva ett förebyggande friskvårdsarbete. Beslutsfattare vill veta vilka ekonomiska "vinster" friskvårdsarbetet bidrar till. Projektet har analyserat vilka undersökningar som är gjorda och sammanställt det till en argumentationsbank. Detta kan även ligga till grund för ytterligare studier.

Idébank

En idébank har skapats där tips och idéer samlats. Syftet var att ge konkreta tips på fungerande arbetssätt som växt fram under projektets gång.

Kontakt med gymnasieskolans byggprogram

Kunskapspridningen har fortsatt och en vidareutveckling har skett av det framgångsrika samarbetet med Aktiv Byggares fem referensskolor: Palmcrantzskolan Östersund, Wenströmska Gymnasiet Västerås, Gripenskolan Nyköping, Bräcke gymnasiet Göteborg och Salliusgymnasiet i Eslöv. Utbildnings- och uppföljningsträffar har genomförts under projektiden.

Resultat

Referensarbetsplatser

Tre referensarbetsplatser valdes. PEAB:s bygge "Paradiset" på Kungsholmen, NA Bygg i Hallsberg och NVS:s filialer i Västerås, Enköping och Köping. Referensarbetsplatserna valdes utefter storlek och geografiskt säte och möjlighet att delta i projektet. På referensarbetsplatserna genomfördes:

- Hälsosamtal innehållande hälsoenkät samt coaching enligt NÖHRA (nuläge, önskeläge, hinder, resurser, agera).
- Submaximalt cykeltest (Åstrand).
- Mätning av vikt, midjemått samt blodtrycksmätning.

Resultaten från tester och hälsocoaching har sammanställts i ett hälsokort som deltagaren fått. Föreläsningar och hälsofrämjande aktiviteter har erbjudits mellan teststillfälle 1 och 2. Tidsperioden mellan teststillfälle 1 och 2 var sex månader.

Material

Nytt material har tagits fram i samarbete med företagen. Nytryckningar av morgonuppvärmningsprogrammen 1-6 har gjorts. Foldern "Före Byggande" finns att beställa på Aktiv Byggares sida som nås via Sveriges Byggindustriers webbplats. Det är en hälsokompendium med praktiska tips kring träning, kost och återhämtning som är framtagen i samarbete med JM, NCC, Peab och Skanska. Styrkeprogrammet i foldern är framtaget i samarbete med Bosön Idrottsfolk högstskola.

Annat material som tagits fram och som finns på Sveriges Byggindustriers hemsida är:

- Fem olika planscher med styrke- och rörlighetsövningar.
- En ny stretchplansch.
- Hälsoenkät och hälsokort. Hälsoenkäten är enkel att använda och ger en nulägesstatus på hälsoläget både på individ- och

grupp nivå. Hälsokortet kan användas av till exempel företagshälsovården. Materialet har testats på referensarbetsplatserna.

Argumentbank

Hållbara argument för att driva ett förebyggande friskvårdsarbete har samlats i ett dokument som finns på Sveriges Byggindustriers webbplats. Det är ett axplock av referenser från olika hälsosatsningar, beräkningsmodeller med mera. Räkneexempel från hälsosatsningarna på Aktiv Byggares referensarbetsplatser är medtagna.

Idébank

En idébank med tips och idéer finns på Sveriges Byggindustriers webbplats. Syftet är att ge konkreta tips på fungerande arbetssätt som har växt fram under projektets gång.

Gymnasieskolans byggprogram

Uppföljningsträffar har ägt rum på fyra av fem av Aktiv Byggares referensskolor. Information och inspiration har förmedlats via RYK-träffar (Regionala yrkeskommittéer) i Ystad, Göteborg och Stockholm.

Slutsatser

En rätt investerad hälsosatsning är lönsam. Hälsa är en resurs i arbetet och ohälsa ett hinder. Idag räcker det inte att vara kompetent inom sitt yrke. Utöver yrkeskunns krävs engagemang, trivsel och ork. Medarbetarens hälsa är en viktig framgångsfaktor. Hälsan på jobbet har betydelse för kvalitet och effektivitet och därmed även för lönsamhet.

I ett tidigt skede behövs normalt mindre insatser för att behålla en god hälsa och kondition jämfört med de insatser som behövs för att få tillbaka en person med dålig hälsa och kondition. Möjligheterna att lyckas med "förebyggande underhåll", det vill säga att undvika att personer tappar i effektivitet genom sämre hälsa och kondition, är mycket högre än möjligheterna att få tillbaka dem som under en längre period haft dålig kondition, hälsa och hög frånvaro.

Sett ur både företagets och individens perspektiv talar det mesta för att tidiga, underhållande och förebyggande insatser är betydligt mer lönsamma än sena rehabiliteringsinsatser. Det finns ett stort behov bland skolor och företag att arbeta vidare med dessa frågor och de behöver stöd för att komma igång och fullfölja arbetet. Aktiv Byggare kommer att drivas vidare av branschens rehab- och preventionsverksamhet Galaxen.

Ytterligare information

Kontaktpersoner:

Björn Samuelson, Sveriges Byggindustrier,
tel 08-698 58 09, e-post bjorn.samuelson@bygg.org
Lars Tullstedt, Sveriges Byggindustrier,
tel 08-698 58 22, e-post lars.tullstedt@bygg.org

Litteratur:

- Hälsofrämjande arbete i byggsektorn (Slutrapport SBUF Projekt 12055) kan laddas ner från www.sbuf.se under projekt 12055.

Internet:

www.bygg.org/aktiv_byggare.asp
www.galaxenbygg.se