

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE I BYGGSEKTORN 2006-2009

Förord

Medverkat i projektet

Projektledare: Cecilia Redegren Gomes, Sveriges Byggindustrier
Styrgrupp; Sveriges Byggindustrier, Seko, Byggnads, VVS-företagen.
Arbetsgrupp; Peab, Skanska, JM, NCC, Veidekke

Jag vill tacka Lars Tullstedt och Björn Samuelsson BI, Bo Sandström och Annika Adolfsson Skanska, Jeanette Holmgren PEAB, Anna-Karin Petursson PEAB, Christin Nilsson och Gunilla Stenback JM, Karolina Rinman, Jeanette Juhnestam och Mikael Wikberg NCC, Elisabet Langbråten Veidekke, Jörgen Eriksson Byggnads, Per-Åke Persson SEKO och Marcus Ekström VVS - Företagen. För ert stöd och inspiration under projektets gång!

Projektet har finansierats med stöd av SBUF och AFA.

Sammanfattning

Projektet startade hösten 2006 och avslutades i september 2009.

Syftet har varit att prova och utvärdera olika förebyggande och hälsofrämjande insatser. Målet har varit att ta fram nya arbetsmetoder och nytt material som kan komma byggbranschen tillgodo.

En del i detta har varit att genomföra hälsosatsningar på referensföretag i byggbranschen.

Tre arbetsplatser valdes ut. Peab's bygge "Paradiset" på Kungsholmen, NA Bygg i Hallsberg, NVS-företagens filialer i Västerås, Enköping och Köping.

Som första steg har tjänstemän och hantverkare på arbetsplatserna erbjudits hälsocoaching inkl. konditionstest och mätning av midjemått och blodtryck. Utifrån hälsocoachingen har deltagarna satt individuella mål. Uppföljning har skett efter 6 månader. Utifrån målen har medarbetarna fått prova på olika hälsofrämjande aktiviteter, delvis på arbetstid. De aktiviteter som erbjudits har bl.a. varit kostkurser, olika träningspass, rök- och snusavvänjning m.m. Några grupper har fått prova på mental träning i gruppcoaching

Totalt har 119 personer deltagit. 95 personer har deltagit vid båda testtillfällena.

Utifrån tester och olika frågor kring hälsa blir deltagarna indelade i en frisk- resp. riskgrupp.

Friskgruppen har bra livsstil och hälsodata medan riskgruppen har stort behov av livsstilsförändringar för att bibehålla en god hälsa i framtiden.

Vid test 1 befann sig 39 procent i friskgruppen och 61 procent i riskgruppen. Vid test 2 befann sig i 53 procent friskgruppen och 47 procent i riskgruppen. En förändring på 14 procent.

63 procent förbättrade sitt testvärde och 53 procent gick ner i vikt mellan testtillfälle 1 och 2. Friskfaktorerna är framför allt att deltagarna upplever att de mår bra (87 procent) och trivs på arbetet. Riskfaktorerna är framför allt fysisk inaktivitet (40 procent) och dåliga konditionsvärden (27 procent, under 35 i testvärde, vilket är lägsta nivå för att klara av ett kontorsarbete). Fysiskt aktiv är den som rör sig i genomsnitt 30 minuter/dag motsvarande en rask promenad. Endast 60 procent av deltagarna uppnår kriteriet "fysiskt aktiv". Många har ett rörligt arbete men kommer inte upp i en puls som motsvarar den man uppnår när man går en riktigt rask promenad.

Nytt material som har lagts ut på Aktiv byggares hemsida:

- Morgonuppvärmnings -material
- Foldern "Före Byggande"
- Styrke- och rörlighetsövningar finns på affischerna "Rörlighet", "Gummibandsträning", "Bollträning", "Styrketräning med käpp/stång", "Rörlighet axlar"
- Stretchplansch
- Hälsoenkät och hälsokort
- Argumentbank med ekonomiska argument för hälsofrämjande arbete
- Idébank. Konkreta tips på fungerande arbetssätt som växt fram under projektets gång.

Innehållsförteckning

Förord	2
Sammanfattning.....	3
Bakgrund	5
Syfte.....	6
Målgrupper	6
Finansiering	6
Prioriterade delprojekt	6
Delprojekt referensarbetsplatser	7
Syfte/Mål	7
Metod.....	7
Urval	7
Deltagarstatistik	7
Genomförande	8
Resultat	8
Måluppfyllelse	13
Ekonomi.....	13
Diskussion	14
Referenser	15
Delprojekt material	16
Delprojekt argumentbank	16
Delprojekt idébank.....	16
Delprojekt gymnasieskolan byggprogram	16
Övriga insatser	16
Avvikelser.....	17
Erfarenheter	17
Slutsatser.....	17
Bilagor	18

Bakgrund

Utvecklingsinriktade byggföretag efterfrågar metoder för ett ökat hälsofrämjande arbete (HA). HA 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.

AFA's statistik över allvarliga arbetsskador visar att byggsektorn är en bransch med flera yrkesgrupper bland de mest drabbade. Risken för allvarliga arbetsolycksfall är ca 3 ggr högre än riksgenomsnittet. Risken för invalidiserande arbetsolycksfall är 2-3 ggr högre och risken för arbetssjukdomar är 3-5 ggr högre än riksgenomsnittet. Detta orsakar ett betydande lidande för individen och stora kostnader för samhälle, organisation och individ.

Föreliggande projekt, 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, 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. JM, NCC, SKANSKA och PEAB är goda exempel på företag som allt mer prioriterar och efterfrågar HA. Genom en god samverkan med bl.a. dessa företag kan beprövade arbetssätt och material komma små och medelstora företag tillhanda så att de kan komma igång på ett enkelt och tidseffektivt sätt.

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

Aktiv Byggares målgrupp har främst varit gymnasieskolans elever men i och med det fruktsamma arbetet tillsammans med de större företagens friskvårdsansvariga har det framkommit att det finns starka önskemål att ta fram stöd även för de yrkesverksamma.

Syfte

Syftet är att minska antalet framtida arbetsskador och skapa förutsättningarna 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.

Partssamverkan har varit en viktig del i projektet, tillsammans har vi en möjlighet att lyfta fram hälsofrågor på agendan och främja en hälsosam och aktiv livsstil, både på arbetet och på fritiden.

Målgrupper

- Byggnadsarbetare
- Byggelever
- Lärare (bygglärare, idrottslärare, hushållslärare m.fl.)
- Friskvårdsansvariga och arbetsmiljöansvariga inom byggföretag
- Skyddsombud på byggföretag
- VD, chefer, lagbasar m.fl. inom byggföretag
- Byggnadsindustrins Yrkesnämnd (BYN), Regionala Yrkeskommittén (RYK)
- Företagshälsovård (med byggare som målgrupp)
- Nätverk inom arbetsmiljöområdet (BCA, Arbetsmiljögruppen, Byggnads m.fl.)

Finansiering

Projektet finansierades av AFA (938 000 kr) och SBUF (750 000 kr).

Ekonomisk redovisning, se bilaga 1

Prioriterade delprojekt

- Referensarbetsplatser

Utse ett antal byggarbetsplatser som *referensarbetsplatser* för att få möjlighet att utveckla nya, enkla arbetsmetoder inom förebyggande hälsoarbete som kan komma hela byggbranschen tillgodo.

- Material

Fortsätta *spridningen* av tidigare framarbetat material inom Aktiv Byggare t.ex. arbetsätt, idéer och material, i linje med upprättad kommunikationsplan. Vi kommer även att göra *nytryckningar* av de Aktiv Byggare material som redan finns för att kunna fullfölja spridningen.

Ta fram nytt *material* tillsammans med företagen för att underlätta och främja arbetet med livsstilsfrågor på arbetsplatserna.

- Argumentbank

Samla *hållbara argument* för att driva ett förebyggande friskvårdsarbete.

Beslutsfattare vill veta vilka ekonomiska ”vinster” friskvårdsarbetet bidrar till.

Projektet analyserar vilka undersökningar som är gjorda och sammanställer det till en argumentationsbank, e v initiera ytterligare undersökningar.

- **Idébank**

Skapa en idébank där tips och idéer samlas. Syftet är att ge konkreta tips på fungerande arbetssätt som växer fram under projektets gång. Informationen förmedlas via webben.

- **Kontakt med gymnasieskolans byggprogram**

Fortsätta HA på gymnasieskolans byggprogram. Kunskapsspridningen fortsätter samt en vidareutveckling av det framgångsrika samarbetet med Aktiv Byggares fem referensskolor: Palmcrantzskolan Östersund, Wenströmska Gymnasiet Västerås, Gripenskolan Nyköping, Bräcke gymnasiet Göteborg och Salliusgymnasiet i Eslöv. Några utbildnings- och uppföljningsträffar under projektiden.

Delprojekt referensarbetsplatser

Syfte/Mål

Syftet har varit att prova och utvärdera olika förebyggande och hälsofrämjande insatser. Målet har varit att ta fram nya arbetsmetoder och nytt material som kan komma byggbranschen tillgodo.

Metod

Hälsosamtal innehållande: Hälsokenät (se bilaga 7), Coachning enligt NÖHRA (nuläge, önskeläge, hinder, resurser, agera). Submaximalt cykeltest (Åstrand), vikt, midjemått, blodtrycksmätning. Resultaten utifrån tester och hälsocoachning har sammanställts i ett hälsokort (se bilaga 8) som deltagaren fått. Föreläsningar och hälsofrämjande aktiviteter har erbjudits mellan testtillfälle 1 och 2. Tidsperioden mellan testtillfälle 1 och 2 var sex månader.

Urval

Tre referensarbetsplatser valdes. PEAB's bygge "Paradiset" på Kungsholmen, NA Bygg i Hallsberg och en filial av NVS-företagen med säte i Västerås, Enköping och Köping. Referensarbetsplatserna valdes utefter storlek och geografiskt säte och möjlighet att delta i projektet. Vi ville ha både stora och små företag.

Deltagarstatistik

Hälsosamtal 1: 39 personer från Peab, 37 personer från NA Bygg och 43 personer från NVS-Företagen

Hälsosamtal 2: 22 personer från Peab, 37 personer från NA Bygg och 36 personer från NVS-Företagen

Totalt har 119 personer deltagit varav 112 män och 7 kvinnor.

95 personer har deltagit vid båda testtillfällena varav 89 män och 6 kvinnor.

64 var hantverkare och 31 var tjänstemän.

Medelåldern var 42 år.

Genomförande

Upplägget har anpassats efter de olika referensarbetsplatsernas önskemål och möjligheter (se bilagor 4,5 och 6, specifikt projektupplägg). Alla deltagare har fått fylla i en hälsoenkät (Stefan Lundström, bilaga 6) som medtagits till hälsosamtalet.

Hälsosamtal och tester

Deltagandet var frivilligt och genomfördes på betald arbetstid. Det avsattes en timme vid hälsosamtal 1 och 45 minuter vid hälsosamtal 2.

Hälsoenkäten har gått igenom tillsammans med en hälsopedagog.

Hälsopedagogen har mätt blodtryck och tagit midjemått. Deltagaren har sedan fått göra ett sub maximalt konditionstest (Åstrand). Hälsopedagogen har coachat deltagaren och denne har sedan satt upp individuella mål. Deltagaren har fått med sig ett hälsokort (se bilaga 8) med hälsodata och en individuell hälsoplan.

Uppföljning har skett efter 6 månader. Utifrån målen har medarbetarna fått prova på olika hälsofrämjande aktiviteter, delvis på arbetstid. De aktiviteter som erbjudits har bl.a. varit kostkurser, olika träningspass, rök- och snusavvänjning m.m. Några grupper har fått prova på mental träning och coachning i grupp.

Resultat

Indelning i åtgärdsgrupper

Utifrån Hälsoenkäten har deltagarna indelats i frisk- respektive riskgrupper

Indelningen syftar till att uppmärksamma de individer som grund av sina livsstilsvanor löper stor risk att drabbas av ohälsa i framtiden.

- Friskgruppen innehåller de personer som svarat ”positivt” på alla frågor i enkäten.
- Riskgruppen innehåller de personer som svarat ”negativt” på minst en fråga i enkäten (undantaget frågorna om kost- och snusvanor).

Friskgruppen har bra livsstil och hälsodata medan riskgruppen har behov av livsstilsförändringar för att behålla en god hälsa i framtiden.

Vid testtillfälle 1 befann sig 39 % i friskgruppen och 61% i riskgruppen.

Vid testtillfälle 2 befann sig i 53 % friskgruppen och 47% i riskgruppen.

En förändring på 14 %.

Friskfaktorerna är framför allt att deltagarna upplever att de mår bra (87 %) och trivs på arbetet. Riskfaktorerna är framför allt fysisk inaktivitet (40 %) och dåliga konditionsvärden (27 %, under 35 i testvärde).

Specifikt resultat för de olika referensarbetsplatserna, se bilagor 4, 5 och 6.

Hälsoenkät (bilaga 7)

Jämförelse mellan testtillfälle 1 och testtillfälle 2. (95 personer)

Upplevd hälsa

Testtillfälle 1.

74 % upplevde sin hälsa som bra eller mycket bra.

26 % upplevde sin hälsa som ”varken bra eller dålig”.

Testtillfälle 2.

87 % upplevde sin hälsa som bra eller mycket bra.

13 % upplevde sin hälsa som ”varken bra eller dålig”.

Förbättring:

13 % fler upplever sin hälsa som bra eller mycket bra vid testtillfälle 2.

Fysisk aktivitet

Testtillfälle 1.

48 % var fysiskt aktiva (motsvarande en rask promenad minst 30 min/dag i genomsnitt).

Testtillfälle 2.

60 % var fysiskt aktiva (motsvarande en rask promenad minst 30 min/dag i genomsnitt).

Förbättring: 12 % fler var fysiskt aktiva vid testtillfälle 2.

Rekommendationen för fysisk aktivitet är att alla, oberoende av ålder, bör vara fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag motsvarande exempelvis en rask promenad.

Träning

Testtillfälle 1.

42 % motionerar ombytta i träningskläder (minst 2 gånger per vecka under minst 40 minuter per gång)

Testtillfälle 2.

49 % motionerar ombytta i träningskläder (minst 2 gånger per vecka under minst 40 minuter per gång)

Förbättring: 7 % fler motionera ombytta vid testtillfälle 2.

Sverige idag: 20 % motionerar ombytta minst 2 gånger per vecka.

Kostvanor

Testtillfälle 1.

58 % hade bra/ok kostvanor

Testtillfälle 2.

84 % hade bra/ok kostvanor.

Förbättring: 26 % fler hade bra/ok kostvanor vid testillfälle 2.

Sovvanor

Testillfälle 1.

15 % kände sig trötta dagtid.

Testillfälle 2.

8 % kände sig trötta dagtid.

Förbättring: 7 % färre kände sig trötta dagtid vid testillfälle 2.

Rökvanor

Testillfälle 1.

9 % rökte dagligen.

Testillfälle 2.

6 % rökte dagligen.

Förbättring: 3 % färre röker dagligen vid testillfälle 2.

Sverige idag: 14 % av befolkningen är daglig rökare

Snusvanor

Testillfälle 1.

29 % snusar dagligen

Testillfälle 2.

27 % snusar dagligen.

Förbättring:

2 % färre snusar dagligen vid testillfälle 2.

Sverige idag: 22 % av männen och 3 % av kvinnorna snusar.

Framtida arbetsförmåga

Testillfälle 1.

57 % tror att den framtida arbetsförmågan kommer att vara ”mycket god” (i princip utan besvär).

40 % tror att den framtida arbetsförmågan kommer att vara ”godtagbar” (vissa besvär men jag klarar av att arbeta).

3 % tror att arbetsförmågan kommer att vara ”dålig” (kan troligen inte arbeta p.g.a. dålig hälsa).

Testillfälle 2.

59 % tror att den framtida arbetsförmågan kommer att vara ”mycket god” (i princip utan besvär)

40 % tror att den framtida arbetsförmågan kommer att vara ”godtagbar” (vissa besvär men jag klarar av att arbeta)

1 % tror att arbetsförmågan kommer att vara ”dålig” (kan troligen inte arbeta p.g.a. dålig hälsa)

Förbättring:

2 % fler tror att arbetsförmågan kommer att vara ”mycket god”

2 % färre tror att arbetsförmågan kommer att vara ”dålig”

Förtroende för egen hälsoutveckling

(har besvarats av NA Bygg och NVS-företagen, sammanlagt 73 personer)

Testtillfälle 1.

32 % känner sig ”säkra” på att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

53 % känner sig ”ganska säkra” på att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

15 % känner sig ”tveksamma” till att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

Testtillfälle 2.

38 % känner sig ”säkra” på att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

55 % känner sig ”ganska säkra” på att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

7 % känner sig ”tveksamma” till att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

Förbättring:

6 % fler känner sig ”säkra” på att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

2 % fler känner sig ”ganska säkra” på att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

8 % färre känner sig ”tveksamma” till att på egen hand kunna förändra/bibehålla sin livsstil/hälsa.

Konditionstest (sub maximalt cykeltest, Åhstrand)

(87 personer)

Testvärdet beräknas genom att dividera beräknad maximal syreupptagning i liter/minut med kroppsvikten * 1000.

Testtillfälle 1

26 % har testvärde ≥ 45

42 % har testvärde 35-44

32 % har testvärde < 35

Testtillfälle 2

30 % har testvärde ≥ 45

43 % har testvärde 35-44

27 % har testvärde < 35

Förbättring:

- 4 % fler har testvärde ≥ 45
- 1 % fler har testvärde 35-44
- 5 % färre har testvärde < 35

55 av 87 har förbättrat sitt testvärde
24 av 87 har försämrat sitt testvärde

Medarbetare under 25 år hade generellt sett sämre kondition för sin ålder jämfört med medarbetare mellan 50 och 65 år. I gruppen 18-25 år hade 30 procent låg kondition, medan 5 procent av 55-65 åringarna hade låg kondition för sin ålder.

Krav för olika yrkesgrupper (ref: Stefan Lundström)

Testvärde (≥ 45) för kontinuerligt fysiskt arbete, ex. byggnadsarbetare

Testvärde (≥ 35) är minsta krav för kontorsarbete

Testvärde (< 35) innebär ökad risk för ohälsa

Testvärde 35 motsvarar en gångfart på 6km/h under minst 5km.

Midjemått

Testtillfälle 1.

- 47 % hade ett midjemått ≤ 94 cm.
- 32 % hade ett midjemått $> 94 \leq 102$ cm.
- 21 % hade ett midjemått > 102 cm.

Testtillfälle 2.

- 55 % hade ett midjemått ≤ 94 cm.
- 24 % hade ett midjemått $> 94 \leq 102$ cm.
- 21 % hade ett midjemått > 102 cm.

Förbättring:

- 8 % fler hade ett midjemått ≤ 94 cm.
- 8 % färre ett midjemått $> 94 \leq 102$ cm.
- Ingen förändring vad gäller de som hade ett midjemått > 102 cm.

50 av 95 har minskat sitt midjemått (sammanlagt -138 cm)

25 av 95 har ökat sitt midjemått (sammanlagt +52 cm)

Sammanlagt: 86 cm mindre i midjeomfång

Män: midjemått över 102 cm innebär en kraftigt ökad risk för hjärt-kärlsjukdom.

Kvinnor: midjemått över 88 cm innebär en kraftigt ökad risk för hjärt-kärlsjukdom.

Blodtryck

Testtillfälle 1.

26% hade vid mättillfället ett för högt blodtryck.

Testtillfälle 2.

23% hade vid mättillfället ett för högt blodtryck.

Förbättring:

3 % färre hade vid mättillfället ett för högt blodtryck.

Måluppfyllelse

Under hälsosamtal 1 fick deltagarna sätta mål inför det uppföljande samtal som ägde rum ett halvår senare.

48 av 95 personer ville förbättra konditionen.
22 personer lyckades förbättra sin kondition.

28 av 95 personer ville gå ner i vikt
18 personer lyckades gå ner i vikt.

4 av 28 snusare ville sluta snusa
2 personer lyckades sluta snusa.

3 av 9 rökare ville sluta röka
2 personer lyckades sluta.

15 av 95 hade ”övriga mål”. 7 personer lyckades uppnå dessa mål.

51 av 95 (54 %) har nått sina mål, av dessa 51 var 29 med på aktiviteter som anordnades.

Följande mål sattes efter hälsosamtal 2

42 personer vill förbättra konditionen!
23 personer vill gå ner i vikt!
18 personer vill behålla hälsan!
3 personer vill förbättra hälsan!
2 personer vill sluta röka!
1 person vill sluta snusa!

Ekonomi**Risk- friskgrupp**

Skillnader föreligger mellan grupperna vad gäller sjukfrånvaro. Medarbetare i riskgruppen har upp till 10 fler sjukdagar/år (Riquelme,P).

I genomsnitt kostar en sjukdag 10 procent av månadslönen och de störningskostnader som kan uppstå under karensdagarna har också tagits med i beräkningen. Ett flertal studier (Shepard RA, 1992) har visat att på några år sikt ger strukturerade friskvårdsprojekt tre-åtta gånger pengarna tillbaka.

Under hälsosatsningarna på referensarbetsplatserna förflyttades 13 personer från riskgrupp till friskgrupp. En byggnadsarbetare har en genomsnittlig lön på 26 300 kr (ref: Svenskt Näringsliv, 2008). Kalkylen räknar på effekter fem år fram i tiden. Inom hälsoekonomin används en diskonteringsfaktor i beräkningen på ca fyra procent.

Enligt ovanstående skulle det innebära:

$13 * 26\,300 \text{ kr} = 341\,900 \text{ kr}$.

$341\,900 \text{ kr} * 4.452 = 1\,522\,139 \text{ kr}$

Kostnad genomförande = 644 000 kr

Utdelning: 1 522 139 – 644 000 = **878 139 kr**

Utöver företagets hälsovinst i form av minskad sjukfrånvaro tillkommer vinster i form av ökad frisknärvaro och ökad arbetskapacitet.

Rökning

Beräkningar visar att kostnaden för en rökare är ca. 30.000 kr/år (Casio 1991). Detta p.g.a. förlorad arbetstid, ökad sjukfrånvaro m.m. Tre personer slutade röka under projektet.

Det skulle innebära en minskad kostnad på $3 \cdot 30.000 \text{ kr} = 90.000 \text{ kr/år}$

Till detta tillkommer vinster för individen och samhälle.

Upplevd hälsa

Enligt Bengt Arnetz, forskare på Karolinska Institutet, har man kunnat påvisa att de personer som upplever sin hälsa som dålig eller mycket dålig löper 3-8 gånger större risk att drabbas av sjukdom eller för tidig död inom 2-10 år.

Ingen av medarbetarna upplevde sin hälsa som dålig. 13 procent upplevde sin hälsa som ”varken bra eller dålig” vid testtillfälle 2.

Diskussion

Hälsosamtalen har varit ett bra tillfälle för varje medarbetare att fundera över nuvarande livsstil och vad en förändring skulle kunna innebära. Fokus har legat på att sätta *ett* mål som både är realistiskt och attraktivt. Tidsperioden mellan samtal och tester har varit sex månader. Jag valde den tidsperioden dels för att deltagarna skulle hinna delta i olika motivationshöjande aktiviteter men ändå inte hinna tappa i motivation (som jag tror är risken om tiden mellan testtillfällena är för lång) och dels för att projektiden inte medgav en uppföljning som låg för långt fram i tiden. Om resurser finns tror jag på att lägga in ett motiverande samtal efter tre månader för att stämma av hur det går för personen och ett uppföljande samtal ett år efter första samtalet. Beteendeförändring tar tid och det skulle vara intressant att se hur många personer som efter två år håller fast vid sin nyvunna livsstil.

Aktivitetserna i detta projekt har varit allmänt riktade och deltagandet frivilligt. Detta för att ge alla chansen att kunna delta på lika villkor. Vissa aktiviteter har legat på arbetstid medan andra har legat på fritiden. Det hade varit intressant att ha riktade aktiviteter enbart till de personer som vid testtillfälle 1 befann sig i ”riskgrupp”. Det skulle troligen vara mer ekonomiskt lönsamt att enbart satsa på dem samtidigt som det skulle kunna vara svårt att försvara personalpolitiskt, då hälften av medarbetarna skulle hamna utanför hälsosatsningen under aktivitetsperioden.

Under mina hälsosamtal med byggarbetare hörde jag ofta ”Jag är fysiskt aktiv på mitt arbete, så jag behöver inte träna”. Många arbetsmoment är fysiskt krävande men frågan är om syreupptagningsförmågan förbättras? För att konditionen ska tränas måste pulsen upp i ”full” slagvolym. För en 40-åring innebär det 120 pulsslag/minut. En lägre pulsfrekvens ger inte någon särskild träningseffekt på hjärtat. Många byggarbetare kommer inte upp så högt i puls så att de får den träningseffekten under arbete.

40 procent av medarbetarna var fysiskt inaktiva vid testtillfälle 2.

27 procent hade ett testvärde under 35.

Medarbetare under 25 år hade generellt sett sämre kondition för sin ålder jämfört med medarbetare mellan 50 och 65år. I gruppen 18-25 år hade 30 procent låg kondition, medan 5 procent av 55-65 åringarna hade låg kondition för sin ålder. Då fysisk aktivitet är den enskilt största friskfaktorn och många dessutom hade en undermålig kondition så anser jag att det bör läggas mer resurser på att se till att så många som möjligt har en fysisk som motsvarar det arbete de ska klara av att utföra fram till pensionsålder. Dessutom bör personen kunna tillgodogöra sig en värdig fritid och inte kraschlanda i soffan vid arbetsdagens slut. Har man en dålig kondition så ligger man under en fysiskt ansträngande dag så nära sin maxkapacitet att man i längden sliter oerhört på kroppen. Under hälsosatsningen lyckades en del förbättra sin kondition och detta med relativt små medel. Cykel till och från jobbet, en rask promenad på kvällen eller träning tillsammans med arbetskamrater.

Jag använde mig av coachning som samtalmotod. Jag upplever att det är mer effektivt att ställa frågor till medarbetaren som sedan själv får komma fram till personliga mål och hur vägen mot målet ska se ut. Rådgivarens roll kan ibland vara otacksam då klienten känner sig pådyvlat en massa råd han eller hon kanske inte bitt om. Dessutom är det lätt att skylla på det om man vid uppföljningstillfället inte nått sina (eller kanske rådgivarens) uppsatta mål.

51 av 95 (54 %) har nått sina mål, av dessa 51 var 29 med på aktiviteter som anordnades.

I utvärderingsenkäten (bilaga 2), ställde jag en fråga om hälsosamtalen har skapat motivation till förändring? 62 personer svarade att samtalen skapat motivation medan 20 svarade att de inte blivit mer motiverade.

30 personer blev lottade att vara med i coachningsgrupper för att få ta del av mental träning. Enligt utvärderingen (bilaga 3) tyckte många att det var positivt.

Det har skett en hel del förändringar mellan testtillfällena. Det är positivt att 14 procent fler befinner sig i friskgrupp vid testtillfälle 2. Många har förbättrat sina testvärden genom att vara mer fysiskt aktiva. Kostvanorna har förbättrats även om det finns mycket kvar att göra. Små förändringar har gett resultat. Fler har börjat äta frukost på morgonen och många äter mer frukt och grönsaker. Kosten har varit en viktig del i projektet. Medarbetarna på referensarbetsplatserna fick ta del av en inspirationsföreläsning kring kost och träning. Ett 30-tal gick på kostkurs (Peab och NA Bygg) och lärde sig laga mat och ett tiotal har varit med i viktväktarna (NVS-företagen).

Hur vill företagen fortsätta med hälsoarbetet? Vilka nyckeltal är viktiga? Hur många av företagets medarbetare vill man ha i friskgrupp?

Referenser

Patricio Riquelme, "Sjukfrånvaro hos anställda i frisk- och riskgrupp enligt hälsoprofilbedömning", Salugora (2003-2006)

Stefan Lundström, Hälsoekonom

"The work ability continuum", Per Lindberg, Avhandling KI 2006.

Mossey, JM, Shapiro, E, "Self-rated health: a predictor of mortality among the elderly. Am J Public health 1982; 72:800-808.

"Effektiv friskvård - lönsammare företag", PREVENT 2006

Blair, Paffenbarger m.fl. "Physical Fitness and All-Cause Mortality", JAMA, Nov 3, 1989-vol 262, No.17.

Delprojekt material

Nytt material har tagits fram i samarbete med företagen.

Nytryckningar av morgonuppvärmningsprogrammen 1-6 har gjorts.

Foldern "Före Byggande" finns att beställa via Aktiv Byggares hemsida. Det är en hälsohandbok med praktiska tips kring träning, kost och återhämtning. Den är framtagen i samarbete med JM, NCC, Peab och Skanska.

Styrkeprogrammet i foldern är framtaget i samarbete med Bosön Idrottsfolkhögskola.

Annat material som tagits fram och som finns på hemsidan är:

- Fem olika planscher med styrke- och rörlighetsövningar, framtagna i samarbete med Bosön. Dessa är: "Rörlighet", "Gummibandsträning", "Bollträning", "Styrketräning med käpp/stång", "Rörlighet axlar"
- En ny stretchplansch.
- Hälsoenkät, hälsokort. Hälsoenkäten är enkel att använda och ger en nulägesstatus på hälsoläget både på individ- och gruppnivå. Hälsokortet kan användas av t.ex. företagshälsovården. Materialet har testats på referensarbetsplatserna.

Delprojekt argumentbank

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

Delprojekt idébank

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

Delprojekt gymnasieskolan byggprogram

Uppföljningsträffar har ägt rum på fyra av fem av Aktiv Byggares referensskolor. Wenströmska Gymnasiet i Västerås, Gripensskolan i Nyköping, Bräcke gymnasiet Göteborg och Salliusgymnasiet i Eslöv.

Information och inspiration har förmedlats via RYK (Regionala yrkeskommittéer) - träffar i Ystad, Göteborg och Stockholm

Övriga insatser

- Inspirationsträffar, introduktion morgonuppvärmning, kostföreläsningar på byggföretag och skolor.
- Samarbete med byggföretag, företagshälsovården och idrottsfolkhögskolan Bosön
- Utbildning i före byggande arbete har hållits genom Prevent för företagshälsovården som har byggare som målgrupp.

Avvikelser

Projektet har försenats. Detta p.g.a. försenade godkännanden av projektansökningar.

Antalet referensarbetsplatser blev tre istället för fyra. Detta för att hinna med och fullfölja arbetet innan projektavslut.

Medlen som avsatts för fyra referensarbetsplatser användes stället för utgifter på de övriga referensarbetsplasterna och till framtagande av nytt material.

Erfarenheter

För att arbetet i projektform ska bli optimalt krävs att tiden för projektarbetet inte försenas. Det tog tid att få projektet godkänt av alla parter inom AFA. Då projektet skulle avslutas i juni 2009 fanns inte utrymme för uppföljning av referensarbetsplatserna och heller inte tid för marknadsföring av de nya arbetsmetoder och nytt material som framtagits under projektets gång.

Materialet kommer med åren att behöva uppdateras och revideras. Arbetsmetoder behöver prövas under en längre period och utvärderas kontinuerligt. Det finns mycket kvar att göra inom det förebyggande området i byggbranschen.

Att arbeta i projektform kräver referensgrupper, nätverk, styrgrupper och tydliga mål. En grundförutsättning är att projektet stötts internt och regelbundet följs upp.

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 yrkeskunskande 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”, d.v.s. 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.

Var tionde byggnadsarbetare kan idag arbeta fram till pensionen. Sett ur både företagets och individens perspektiv talar det mesta för att tidiga, underhållande och förebyggande insatser är betydligt mer lönsamma än sena rehabiliteringsinsatser.

Nytt material och nya arbetsmetoder som tagits fram i projektet finns på Aktiv byggares hemsida.

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.

Bilagor

- Bilaga 1 Ekonomisk redovisning
- Bilaga 2 Utvärderingsenkät
- Bilaga 3 Resultat utvärdering
- Bilaga 4 Referensarbetsplats Peab
- Bilaga 5 Referensarbetsplats NA Bygg
- Bilaga 6 Referensarbetsplats NVS - Företagen
- Bilaga 7 Hälsoenkät
- Bilaga 8 Hälsokort

Bilaga 1

Ekonomisk redovisning

Budget

	2008	2009
Extern finansiering		
Projektledare	660 000	330 000
Arbetsplatskostnad	200 000	100 000
Inköp av testmaterial, cykel, dataprogram m.m.	20 000	0
Aktiviteter på referensarbetsplatser 54 000 *4 st	162 000	54 000
Externa konsulter	60 000	
Materialkostnader		50 000
Mässor - fackmässor, kampanjer - annonser, Event	10 000	10 000
Resekostnader	20 000	12 000
Summa:	1132 000	556 000
Totalt 2008-2009: 1 688 000 kr		

Projektet är finansierat av AFA, 938 000 kr och SBUF, 750 000 kr. Totalt 1 688 000 kr.

Utfall

Totalt externa intäkter	
Försäljning trycksaker och anslag	1 954 300
Totalt varor och externa tjänster	-402 700
Totalt övriga externa kostnader	-256 400
Totalt personalkostnader	-899 900
Totalt interna kostnader	-331 000
Resultat	64 300

Bilaga 2

Utvärdering av hälsoprojekt på referensarbetsplatsen

Har du deltagit i hälsosamtalen?

- Ja, i båda samtalen
 endast i hälsosamtalet vt-09
 endast i hälsosamtalet ht-08
 Nej, inte i något av hälsosamtalen

Om svar; ”endast samtal ht-08”, vad gjorde att du inte deltog i hälsosamtalet

vt-09? _____

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

- mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt mycket dåligt

Kommentar: _____

Vad tyckte du hälsosamtalen?

- mkt bra bra varken bra/dåligt dåligt mkt dåligt ej deltagit

Vad var bra: _____

Vad kan göras bättre: _____

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

- ja nej

Kommentar: _____

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

- för lång lagom för kort

Kommentar: _____

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

mycket bra bra varken bra/dålig dålig ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt

Kommentar: _____

Har du saknat någon
aktivitet? _____

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

ja nej

Om ja,
vad: _____

Om nej, är det något du
saknat? _____

Tack för din medverkan!

Bilaga 3

Resultat av utvärdering av hälsoprojekt på referensarbetsplatser

Enkäten har besvarats av 82 personer

Detta är en sammanfattning av de gemensamma frågorna från de olika enkäterna på respektive företag.

Har du deltagit i hälsosamtalen?

75 personer har deltagit i båda hälsosamtalen

4 personer har endast deltagit i hälsosamtal 1

3 personer har endast deltagit i hälsosamtal 2

Kommentarer, vad gjorde att du inte deltog i båda hälsosamtalen:

Vet ej

Jag glömde

Jag vet vart jag ligger

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

Mycket bra: 33 personer

Bra: 47 personer

Varken bra/dåligt: 2 personer

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Bokningslistorna var lite struliga (1 person)

Kul att se var man ligger någonstans

Vad tyckte du hälsosamtalen?

Mycket bra: 30 personer

Bra: 46 personer

Varken bra/dåligt: 6 personer

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer, vad var bra?:

Få folk att börja tänka på träning

Info om en själv

Man får en insikt i hur man mår

Fokus på många delar (inte bara en)

Att hälsa är mer än mat och motion

Det mesta var bra

Motivationshöjande

Bra att få mål att uppnå

Att man fick veta sin status

Det var bra att se om man gjort någon förändring

Kändes personligt

Konditionstestet och samtalet
Testning
Tips o lite info om vad som är viktigt
Insikt, mål och planering
Lärande om vad som behöver förbättras
Bra råd och tips
Man fick reda på hur man själv mådde

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

Ja: 62 personer
Nej: 20 personer

Kommentarer:

Äta frukost och mer frukt,
Nej, har mitt träningsschema redan
Har kommit igång med styrketräning
Har slutat röka
Motiverar till träning
Fått bättre lust att träna
Absolut, att i grupp sätta individuella mål är bra för mig
Små förändringar, lite kost och behålla kondition
Ja, börja träna
Ja, försöker röra mig mer.
Nej, har tillräcklig motivation
Nej, tyvärr
Ja, man har tagit lite mer tid till motion
Har kommit igång med träning och satt mål framåt

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

För lång: 7 personer
Lagom: 71 personer
För kort: 3 personer
Ingen uppfattning: 1 person

Kommentarer:

Man hinner se resultat
Man hinner göra något
Bör vara tre samtal inom 6 månader
Vet man så anpassar man sig
Man kunde haft en längre period med ett mellansamtal
Ska vara tre samtal inom 6 månader
Ingen uppfattning
Bra tid att lyckas med förändring

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

Mycket bra: 43 personer
Bra: 15 personer
Varken bra/dåligt: 6 person
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 18 personer

Kommentarer:

Bra och lärorikt
Roligt att lyssna på och intressant
Fick upp ögonen för vissa saker
En gång till vore bra
Mycket inspirerande
Väldigt bra info om kost och hälsa
Intressant
Tänkvärd
Kanske inte håller med om allt han sa
Intressant och medryckande
Intressant och lärorikt
Lite för avancerade termer

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

Mycket bra: 19 personer
Bra: 47 personer
Varken bra/dåligt: 12 personer
Dåligt: 1 person

Kommentar:

Inspirationspassen borde varit tidigare under hösten
Kunde varit mer styrketräning
Fanns något för alla att prova på
Jag var med och valde ut dom
Lite långt att åka från Örebro därför var jag ej med

Har du saknat någon aktivitet?

Mer lagsport
Friluftaktivitet

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

Ja: 58 personer
Nej: 22 personer
Om ja, vad:
Koppla av och reflektera
Träna och må bra
Matvanorna
Man är aldrig för gammal
Matkursen
Kosthållning
Äta lite bättre, t.ex. frukost, frukt och att motionera
Coachkursen var bra

Träning
Råris kokas 2,5dl ris med 7dl vatten
Träna mer
Motion och kost är bra!
Om mat
Tänka på vad man äter
Mat och hälsa
Var man ska ligga i konditionsstapeln för byggnadsarbetare
Kost, att man ska träna lite jämt
Om att alltid sätta upp mål i livet
Motivationen har blivit bättre
Kost, lite mer om vilken träning som ger vad
Kost och att ta sig tid att motionera
Allmänt om kroppens funktioner
Kunskap om kroppen, t.ex. stress
Ökad medvetenhet om vikten av kost och motion
Kost
Äta lite annorlunda
Vikten av att äta rätt
Många idéer om matlagning
Coachning
Mer om motion, hur viktigt det är och frukost
Grötrecept, pulsbalet
Avslappning, kost m.m.
Kosten
Kondition är en färskvara
Mycket av det som Mats föreläste om
Kost, ex nyttan av proteinintag på kvällen
Att man ska sluta snusa
Tänka på vad du äter och när du ätit vilken motion som krävs
Tips på kost m.m.
Kosten
Att äta bättre

Om nej, är det något du saknat?

Visste det mesta, handlar om motivation

Bilaga 4

Upplägg på referensarbetsplats Peab

Steg 1

Info och nulägesanalys

- Info till chefer, platschef, lagbas, facket:
Upplägg och syfte med projektet
Hur mäter vi resultaten? Insats kontra lönsamhet av hälsoprojektet
- Nuläge: kort- och långtidssjukfrånvaro. Hälsovärden, undersökningar gjorda inom företaget
- Info till medarbetare. Upplägg och syfte med projektet

Steg 2

Tester

- Utbildning för chefer. Hälsöfrämjande ledarskap/hälsoekonomi
- Seminarium för alla medarbetare: ”Hälsa som resurs”
- Hälsoenkät
- Hälsocoachning inkl. konditionstest, blodtrycksmätning, midjemått
- Rappportskrivning. Resultat nuläge
- Återkoppling resultat till chef och medarbetare
- Mål inför uppföljning

Steg 3

Förslag på hälsofrämjande aktiviteter

- Föreläsning: ”Orka vara ledig” med Mats Pettersson
- Rörelseanalys i samarbete med Bosön
- Kostkurs
- Erbjudande om olika typer av inspirationspass (någon form av pulsbaserad träning, *funktionell styrketräning* m.m.)
- Coachning i grupp
- Rök- och snusavvänjning

Steg 4

Tester

- Hälsoenkät
- Hälsocoachning inkl. konditionstest, blodtrycksmätning, midjemått
- Rappportskrivning: Hälsoläget. Jämförelse enkät, tester, coachning mellan tillfälle 1 och 2,
- Återkoppling resultat till chef och medarbetare
- Diskussion fortsatt hälsoarbete

Steg 5

Utvärdering

Enkät till medarbetare/chef: Utvärdering av projektet

Resultat jämförelse test 1 och test 2, PEAB, HT-08/VT-09

PEAB, Paradiset **22 medarbetare har deltagit vid test 1 och 2
(19 har cyklat)**

	11 hantverkare och 11 tjänstemän		
	Test 1	Test 2	Förändring
Friskgrupp	13 (59%)	15 (68%)	2 (+9%)
Riskgrupp	9 (41%)	7 (32%)	-2 (-9%)
Upplevd hälsa som bra	20 (91%)	18 (82%)	-2 (-9 %)
Goda kostvanor	18 (81%)	22 (100%)	4 (+19%)
Midjemått (≤ 94)	14 (64%)	15 (68%)	1 (+4%)
Midjemått (> 94)	5 (18%)	3 (14%)	-1 (-4%)
Midjemått (> 102)	4 (18%)	4 (18%)	ingen förändring
Fysiskt aktiva	13 (59%)	17 (77%)	4 (+18%)
Motionerar ombytt	10 (45%)	11 (50%)	1 (+4%)
Testvärde (≥ 45)	4 (21%)	6 (32%)	2 (+11%)
Testvärde (35-44)	11 (58%)	11 (58%)	ingen förändring
Lågt testvärde (< 35)	4 (21%)	2 (10%)	-2 (+11%)
Stress/sömnproblem	1 (4%)	2 (9%)	+1 (+5%)
Röker dagligen	2 (9%)	1 (4%)	-1 (-5%)
Snusar dagligen	5 (23%)	5 (23%)	ingen förändring
Högt blodtryck	3 (14%)	1 (5%)	-2 (-9%)
Framtida arbetsförmåga			
Mycket god	12 (55%)	13 (59%)	+1 (+4%)
Godtagbar	9 (41%)	8 (37%)	-1 (-4%)
Dålig	1 (4%)	1 (4%)	ingen förändring

Målsättning:

12 av 22 ville förbättra konditionen. 8 personer har lyckats
6 av 22 ville gå ner i vikt. Alla har lyckats (en del hela vägen mot målvikt
andra en bit på väg)
6 av 22 hade övriga mål. 4 har inte kommit i mål, 2 vet ej p.g.a. av att mål
ligger längre fram i tiden

**14 av 22 (64 %) har nått sina mål, av dessa var 5 personer med på
aktiviteter som anordnades**

Framtida mål:

9 personer vill förbättra konditionen!
4 personer vill gå ner i vikt!
4 personer vill behålla hälsan!
3 personer vill förbättra hälsan
2 personer vill sluta röka!

Vikt:

13 av 22 har gått ner i vikt (sammanlagt -27kg)
7 har gått upp i vikt (sammanlagt +11kg)
2 ligger kvar på samma vikt som tidigare.

Midjemått:

11 av 22 har minskat sitt midjemått (sammanlagt -36cm)
7 av 22 har ökat sitt midjemått (sammanlagt +12cm)
4 av 22 har samma midjemått som tidigare

Aktiviteter:**Inspirationsföreläsning av Mats Pettersson**

Högt deltagarantal

Coachning i grupp

10 personer

Rökavvänjning

1 person

Inspirationspass

13 personer har deltagit på ett eller flera pass.

I snitt 8 deltagare/pass.

Kostkursen

10 deltagare

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

mycket bra bra varken bra/dålig dålig ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om core-passet på club Lindhagen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om bollcore-passet på club Lindhagen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om spinning-passet på club Lindhagen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om PT-cirkel i gymmet på club Lindhagen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om cirkeltränings-passet i källaren på club Lindhagen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om kostkursen med Nicole Beck?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om coachkursen med Gunnar Karlin?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om rörelseanalysen (Pär Svennar från Bosön filmade)

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om det funktionella träningspasset med Pär Svennar från Bosön?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt

Kommentar: _____

Under projektiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

ja nej

Om ja,
vad: _____

Om nej, är det något du
saknat? _____

Tack för din medverkan!

Resultat utvärdering på PEAB

Besvarad av 25 personer

Har du deltagit i hälsosamtalen?

18 personer har deltagit i båda hälsosamtalen
4 personer har endast deltagit i hälsosamtal 1
2 personer har endast deltagit i hälsosamtal 2

Kommentarer, vad gjorde att du inte deltog i båda hälsosamtalen:

vet ej
jag glömde
jag vet vart jag ligger

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

Mycket bra: 10 personer
Bra: 15 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Mycket dåligt: 0 personer
Kommentarer: bokningslistorna var lite struliga (1 person)

Vad tyckte du hälsosamtalen?

Mycket bra: 9 personer
Bra: 13 personer
Varken bra/dåligt: 3 personer
Dåligt: 0 personer
Mycket dåligt: 0 personer
Kommentarer: bokningslistorna var lite struliga (1 person)

Kommentarer: få folk att börja tänka på träning

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

Ja: 18 personer
Nej: 7 personer

Kommentarer:

äta frukost och mer frukt,
nej, har mitt träningsschema redan

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

För lång: 2 personer
Lagom: 20 personer
För kort: 3 personer

Kommentarer:

Man hinner se resultat

Man hinner göra något

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

Mycket bra: 14 personer

Bra: 3 personer

Varken bra/dåligt: 1 person

Dåligt: 0 personer

Ej deltagit: 6 personer

Kommentarer: bra och lärorikt

Vad tyckte du om core-passet på club Lindhagen?

Mycket bra: 6 personer

Bra: 3 personer

Varken bra/dåligt: 0 personer

Dåligt: 0 personer

Ej deltagit: 15 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tyckte du om bollcore-passet på club Lindhagen?

Mycket bra: 6 personer

Bra: 3 personer

Varken bra/dåligt: 0 personer

Dåligt: 0 personer

Ej deltagit: 15 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tyckte du om spinning-passet på club Lindhagen?

Mycket bra: 4 personer

Bra: 5 personer

Varken bra/dåligt: 0 personer

Dåligt: 0 personer

Ej deltagit: 15 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tyckte du om PT-cirkel i gymmet på club Lindhagen?

Mycket bra: 4 personer
Bra: 2 personer
Varken bra/dåligt: 1 person
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 16 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tyckte du om cirkeltränings-passet i källaren på club Lindhagen?

Mycket bra: 4 personer
Bra: 3 personer
Varken bra/dåligt: 1 person
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 16 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tyckte du om kostkursen med Nicole Beck?

Mycket bra: 3 personer
Bra: 3 personer
Varken bra/dåligt: 2 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 15 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tyckte du om coachkursen med Gunnar Karlin?

Mycket bra: 3 personer
Bra: 3 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 17 personer

Kommentar: förändring av tankebanor

Vad tyckte du om rörelseanalysen (Pär Svennar från Bosön filmade)

Mycket bra: 4 personer
Bra: 6 personer
Varken bra/dåligt: 5 personer
Dåligt: 2 personer
Ej deltagit: 6 personer

Kommentar:

Ej fått något resultat än
Mycket som inte var vettigt

Vad tyckte du om det funktionella träningspasset med Pär Svennar från Bosön?

Mycket bra: 1 person
Bra: 7 personer
Varken bra/dåligt: 1 person
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 13 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

Mycket bra: 6 personer
Bra: 15 personer
Varken bra/dåligt: 3 personer
Dåligt: 0 personer

Kommentar:

Inspirationspassen borde varit tidigare under hösten
Kunde varit mer styrketräning

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

Ja: 16 personer
Nej: 7 personer

Om ja, vad:

Koppla av och reflektera
Träna och må bra
Matvanorna
Man är aldrig för gammal
Matkursen
Kosthållning
Äta lite bättre, tex frukost, frukt och att motionera
Coachkursen var bra
Träning
Råris kokas 2,5dl ris med 7dl vatten
Träna mer
Motion och kost är bra!

Om nej, är det något du saknat?

Inga kommentarer

Bilaga 5

Upplägg referensarbetsplats på NA Bygg

Steg 1

Info och nulägesanalys

- Info till chefer, platschef, lagbas, facket:
Upplägg och syfte med projektet
Hur mäter vi resultaten? Insats kontra lönsamhet av hälsoprojektet
- Nuläge: kort- och långtidssjukfrånvaro. Hälsovärden, undersökningar gjorda inom företaget
- Info till medarbetare. Upplägg och syfte med projektet

Steg 2

Tester

- Utbildning för chefer. Hälsofrämjande ledarskap/hälsoekonomi
- Hälsoenkät
- Hälsocoachning inkl. konditionstest, blodtrycksmätning, midjemått
- Rappportskrivning. Resultat nuläge
- Återkoppling resultat till chef och medarbetare
- Mål inför uppföljning

Steg 3

Förslag på hälsofrämjande aktiviteter

- Föreläsning: ”Orka vara ledig” med Mats Pettersson
- Kostkurs
- Erbjudande om olika typer av inspirationspass (någon form av pulsbaserad träning, *funktionell styrketräning* m.m.)
- Coachning i grupp

Steg 4

Tester

- Hälsoenkät
- Hälsocoachning inkl. konditionstest, blodtrycksmätning, midjemått
- Rappportskrivning: Hälsoläget. Jämförelse enkät, tester, coachning mellan tillfälle 1 och 2,
- Återkoppling resultat till chef och medarbetare
- Diskussion fortsatt hälsoarbete

Steg 5

Utvärdering

Enkät till medarbetare/chef: Utvärdering av projektet

Resultat jämförelse test 1 och test 2, NA Bygg HT-08/VT-09

NA Bygg Totalt 37 medarbetare har deltagit vid test 1 och 2
(35 har cyklat)

27 hantverkare och 10 tjänstemän

	Test 1	Test 2	Förändring
Friskgrupp	15(40%)	19(51%)	4 (+11%)
Riskgrupp	22(60%)	18(49%)	-4 (-11%)
Upplevd hälsa som bra	29(78%)	35(95%)	+6 (+17%)
Goda kostvanor	25(68%)	32(86%)	+7(+18%)
Midjemått (≤ 94)	18(49%)	21(57%)	3(+8%)
Midjemått ($>94 \leq 102$)	12(18%)	9(14%)	-3(-8%)
Midjemått (>102)	7(19%)	7(19%)	ingen förändring
Fysiskt aktiva	19(51%)	22(59%)	+4(+8%)
Motionerar ombytta	16(43%)	19(51%)	+3(+8%)
Testvärde (≥ 45)	14(40%)	14(40%)	ingen förändring
Testvärde (35-44)	13(37%)	13(37%)	ingen förändring
Lågt testvärde (<35)	8(23%)	8(23%)	ingen förändring
Stress/sömnproblem	6(16%)	4(11%)	-2(-5%)
Röker dagligen	2(5%)	2(5%)	ingen förändring
Snusar dagligen	8(22%)	7(19%)	1(-3%)
Högt blodtryck	6(16%)	6(16%)	ingen förändring
Framtida arbetsförmåga			
Mycket god	23(62%)	22(59%)	-1(-3%)
Godtagbar	13(35%)	15(40%)	+2(+5%)
Dålig	1(3%)	0(0%)	-1(-3%)
Förtroende för egen hälsoutveckling			
Säker	16(43%)	15(40%)	
Ganska säker	17(46%)	21(57%)	
Tveksam	4(11%)	1(3%)	

Målsättning:

16 av 37 ville förbättra konditionen. 9 personer har lyckats.

7 av 37 ville gå ner i vikt. 6 personer har lyckats.

4 av 37 ville förbättra kosten. 2 personer har lyckats.

17 av 37 (46%) har nått sina mål, av dessa var 13 personer med på aktiviteter som anordnades.

Vikt:

15 av 37 har gått ner i vikt (sammanlagt -21kg)

9 av 37 har gått upp i vikt (sammanlagt +17kg)

Midjemått:

22 av 37 har minskat sitt midjemått (sammanlagt - 44 cm)

8 av 37 har ökat sitt midjemått (sammanlagt + 16 cm)

Testvärde:

19 personer har förbättrat testvärdet. 13 personer har försämrat testvärdet

3 av 25 har oförändrat testvärde.

Aktiviteter:**Inspirationsföreläsning av Mats Pettersson**

Högt deltagarantal

Några äter numera frukost och tänker mer på kosten, mer frukt och grönt.

Coachning i grupp

10 personer

Inspirationspass

14 personer har deltagit på ett eller flera pass.

Kostkursen

7 deltagare

Framtida mål:

13 personer vill förbättra konditionen

Nio personer vill gå ner i vikt

Åtta personer vill behålla hälsan!

Enkät utvärdering av hälsoprojekt på NA Bygg

Din ålder: _____

Ditt yrke: _____

Har du deltagit i hälsosamtalen?

- Ja, i båda samtalen endast i hälsosamtalet ht-08
 endast i hälsosamtalet vt-09 Nej, inte i något av hälsosamtalen

Om svar; ”endast samtal ht-08”, vad gjorde att du inte deltog i hälsosamtalet vt-09? _____

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

- mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt mycket dåligt

Kommentar: _____

Vad tyckte du om hälsosamtalen?

- mkt bra bra varken bra/dåligt dåligt mkt dåligt ej deltagit

Vad var bra: _____

Vad kan göras bättre: _____

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

- ja nej

Kommentar: _____

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

- för lång lagom för kort

Kommentar: _____

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

mycket bra bra varken bra/dålig dålig ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om core-passet på Stocksäterskolan?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om box-passet på Alléhallen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om cirkel -träningen på Stocksäterskolan?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om Puls -passet på Stocksäterskolan?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om spinning-passet i Alléhallen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om Aquabiken i Alléhallen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om kostkursen med Nicole Beck?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om coachkursen med Gunnar Karlin?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt

Kommentar: _____

Har du saknat någon aktivitet? _____

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

ja nej

Om ja, vad: _____

Om nej, är det något du saknat? _____

Tack för din medverkan!

Resultat utvärdering NA Bygg

Besvarad av 32 personer

Har du deltagit i hälsosamtalen?

32 personer har deltagit i båda hälsosamtalen

Kommentarer, vad gjorde att du inte deltog i båda hälsosamtalen:

Inga kommentarer

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

Mycket bra: 16 personer

Bra: 15 personer

Varken bra/dåligt: 1 person

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

kul att se var man ligger någonstans

Vad tyckte du hälsosamtalen?

Mycket bra: 14 personer

Bra: 17 personer

Varken bra/dåligt: 1 person

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Vad var bra?:

Man får en insikt i hur man mår

Fokus på många delar (inte bara en)

Att hälsa är mer än mat och motion

Det mesta var bra

Motivationshöjande

Bra att få mål att uppnå

Att man fick veta sin status

Det var bra att se om man gjort någon förändring

Kändes personligt

Konditionstestet och samtalet

Testning

Tips o lite info om vad som är viktigt

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

Ja: 23 personer

Nej: 9 personer

Kommentarer:

Absolut, att i grupp sätta individuella mål är bra för mig

Små förändringar, lite kost och bibehålla kondition

Ja, börja träna

Ja, försöker röra mig mer.

Nej, har tillräcklig motivation

Nej, tyvärr

Ja, man har tagit lite mer tid till motion

Har kommit igång med träning och satt mål framåt.

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

För lång: 2 personer

Lagom: 29 personer

För kort: 1 person

Kommentarer:

Vet man så anpassar man sig

Man kunde haft en längre period med ett mellansamtal

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

Mycket bra: 25 personer

Bra: 6 personer

Varken bra/dåligt: 1 person

Dåligt: 0 personer

Ej deltagit: 0 personer

Kommentarer:

Roligt att lyssna på och intressant

Fick upp ögonen för vissa saker

En gång till vore bra

Mycket inspirerande

Väldigt bra info om kost och hälsa

Intressant

Tänkvärd

Kanske inte håller med om allt han sa

Intressant och medryckande

Intressant och lärorikt

Lite för avancerade termer

Vad tyckte du om core-passet på Stocksäterskolan?

Mycket bra: 3 personer
Bra: 5 personer
Varken bra/dåligt: 1 person
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 23 personer

Kommentar:

Svårt att hänga med
Har fortsatt på den
Kunde inte delta i puls-delen

Vad tyckte du om box-passet på Alléhallen?

Mycket bra: 1 person
Bra: 5 personer
Varken bra/dåligt: 1 person
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 25 personer

Kommentar:

Inget jag skulle delta i privat
Kanske lite för tufft
Lite tuff kondition, kanske avskräckte en del
Lite för jobbigt

Vad tyckte du om cirkel-träningen på Stocksäterskolan?

Mycket bra: 2 personer
Bra: 2 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 28 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tyckte du om puls-passet på Stocksäterskolan?

Mycket bra: 3 personer
Bra: 2 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 27 personer

Kommentar: inga kommentarer

Vad tyckte du om spinning-passet i Alléhallen?

Mycket bra: 1 person
Bra: 3 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 28 personer

Kommentarer:

Har provat förut, mycket bra
Bra komplement till löpträning
Måttligt engagemang från ledare
Styrketränar och spelar fotboll regelbundet, även löpning då och då

Vad tyckte du om Aqua-biken i Alléhallen?

Mycket bra: 2 personer
Bra: 0 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 30 personer

Kommentarer:

Roligt och jobbigt
Mer krävande än jag förväntat mig

Vad tyckte du om kostkursen med Nicole Beck?

Mycket bra: 4 personer
Bra: 2 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 26 personer

Kommentarer:

För få gånger, kunde varit fler
För mycket grönsaker och konstiga ingredienser för att ätas varje dag
Lite kort, fler lektioner
Vi hade trevligt och lärorikt

Vad tyckte du om coachkursen med Gunnar Karlin?

Mycket bra: 3 personer
Bra: 2 personer
Varken bra/dåligt: 3 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 24 personer

Kommentarer:

Attityd och inställning avgör det mesta i livet
För korta pass (var stressigt)
En mycket trevlig man med kunskap
Inte min grej

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

Mycket bra: 8 personer
Bra: 16 personer
Varken bra/dåligt: 5 personer
Dåligt: 1 personer

Kommentarer:

Fanns något för alla att prova på
Jag var med och valde ut dom
Lite långt att åka från Örebro därför var jag ej med

Har du saknat någon aktivitet?

Friluftaktivitet

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

Ja: 25 personer
Nej: 7 personer

Om ja, vad:

Kosten, att man ska träna lite jämt
Om att alltid sätta upp mål i livet
Motivationen har blivit bättre
Kost, lite mer om vilken träning som ger vad
Kost och att ta sig tid att motionera
Allmänt om kroppens funktioner
Kunskap om kroppen, tex stress
Ökad medvetenhet om vikten av kost och motion
Kost
Äta lite annorlunda
Vikten av att äta rätt
Många idéer om matlagning
Coachning
Mer om motion, hur viktigt det är och frukost
Grötrecept, pulsbältet
Avslappning, kost m.m.
Kosten
Kondition är en färskvara
Mycket av det som Mats föreläste om
Kost, ex nyttan av proteinintag på kvällen

Om nej, är det något du saknat? Visste det mesta, handlar om motivation

Bilaga 6

Upplägg på referensarbetsplats NVS-Företagen

Steg 1

Info och nulägesanalys

- Info till chefer
Upplägg och syfte med projektet
Hur mäter vi resultaten? Insats kontra lönsamhet av hälsoprojektet
- Nuläge: kort- och långtidssjukfrånvaro. Hälsovärden, undersökningar gjorda inom företaget
- Info till medarbetare. Upplägg och syfte med projektet

Steg 2

Tester

- Hälsoenkät
- Hälsocoachning inkl. konditionstest, blodtrycksmätning, midjemått
- Rappportskrivning. Resultat nuläge
- Återkoppling resultat till chef och medarbetare
- Mål inför uppföljning

Steg 3

Hälsofrämjande aktiviteter

- Föreläsning: ”Orka vara ledig” med Mats Pettersson
- Viktväktarna (Västerås)
- Olika typer av inspirationspass (Västerås)
- Innebandyträning (Enköping)
- Personlig träning (Enköping)
- Träning på gym (Köping)

Steg 4

Tester

- Hälsoenkät
- Hälsocoachning inkl. konditionstest, blodtrycksmätning, midjemått
- Rappportskrivning: Hälsoläget. Jämförelse enkät, tester, coachning mellan tillfälle 1 och 2,
- Återkoppling resultat till chef och medarbetare
- Diskussion fortsatt hälsoarbete

Steg 5

Utvärdering

Enkät till medarbetare/chef: Utvärdering av projektet

Resultat jämförelse test 1 och test 2, NVS

NVS, Västerås, Enköping, Köping

Totalt 36 medarbetare har deltagit vid test 1 och 2

(33 har deltagit i cykeltest)

	24 hantverkare och 10 tjänstemän		
	Test 1	Test 2	Förändring
Friskgrupp	9(25%)	16(44%)	7 (+19%)
Riskgrupp	27(75%)	20(56%)	-7 (-19%)
Upplevd hälsa som bra	21(58%)	30(83%)	+9(+25%)
Goda kostvanor	22(61%)	26(72%)	4(+11%)
Midjemått (≤ 94)	13(36%)	16(44%)	3(+8%)
Midjemått (>94)	14(39%)	11(31%)	-3(-8%)
Midjemått (>102)	9(25%)	9(25%)	ingen förändring
Fysiskt aktiva	14(39%)	18(50%)	4(+11%)
Motionerar ombytta	14(39%)	17(47%)	3(+8%)
Testvärde (≥ 45)	5(15%)	6(18%)	1(+3%)
Testvärde (35-44)	12(36%)	13(39%)	1(+3%)
Lågt testvärde (<35)	16(48%)	14(42%)	-2(-6%)
Stress/sömnproblem	7(19%)	2(6%)	-5(-13%)
Röker dagligen	5(14%)	3(8%)	-2(-6%)
Snusar dagligen	15(42%)	14(39%)	-1(-3%)
Högt blodtryck	16(44%)	15(42%)	-1(-3%)
Framtida arbetsförmåga			
Mycket god	19(53%)	21(58%)	+2(+5%)
Godtagbar	16(44%)	15(42%)	-1(-3%)
Dålig	1(3%)	0(0%)	-1(-3%)

Vikt:

16 av 36 har gått ner i vikt (sammanlagt -56 kg)
11 av 36 har gått upp i vikt (sammanlagt +34 kg)
9 ligger kvar på samma vikt som tidigare.

Midjemått:

17 av 36 har minskat sitt midjemått (sammanlagt -58 cm)
10 av 36 har ökat sitt midjemått (sammanlagt +24 cm)
9 av 36 har samma midjemått som tidigare

Testvärde:

21 av 33 har förbättrat sitt testvärde
8 av 33 har försämrat sitt testvärde

Målsättning:

10 av 33 ville förbättra konditionen. 5 personer har lyckats
15 av 33 ville gå ner i vikt. 6 personer har lyckats
5 av 33 hade övriga mål. Alla har lyckats
3 av 5 ville sluta röka. 2 personer har lyckats
4 av 15 ville sluta snusa. 2 personer har lyckats.

20 av 36 (56%) har nått sina mål.

Av dessa 20 var 11 personer med på aktiviteter som anordnades, fyra var med på viktväktarna, tre var med i rök- och snusavvänjningsgrupp, två var med på innebandy (Enköping), en fick personlig träning (Enköping), en var med och tränade (Köping)

Framtida mål:

20 personer vill förbättra sin kondition
10 personer vill gå ner i vikt
5 personer vill behålla sin hälsa
1 person vill sluta snusa
1 person vill fortsätta vara rökfri

Aktiviteter:

Inspirationsföreläsning av Mats Pettersson

Lågt deltagarantal

Västerås

Rök- och snusavvänjning

3 personer

Inspirationspass på N'Joy (4st pass)

7 personer deltog på Body Pump

Färre deltagare på följande pass

Viktväktarna

10 deltagare

Enköping

Innebandy

7 personer tränar tillsammans en dag/vecka

Personlig träning

2 personer i Enköping

Köping

6 personer tränar tillsammans på Nautilus en dag/vecka

Utvärdering av hälsoprojekt på NVS (Västerås)

Din ålder: _____

Ditt yrke: _____

Har du deltagit i hälsosamtalen?

- Ja, i båda samtalen endast i hälsosamtalet dec-08/jan-09
 endast i hälsosamtalet juni-09 Nej, inte i något av hälsosamtalen

Om svar; ”endast samtal dec/jan-09”, vad gjorde att du inte deltog i hälsosamtalet juni-09? _____

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

- mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt mycket dåligt

Kommentar: _____

Vad tyckte du hälsosamtalen?

- mkt bra bra varken bra/dåligt dåligt mkt dåligt ej deltagit

Vad var bra: _____

Vad kan göras bättre: _____

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

- ja nej

Kommentar: _____

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

- för lång lagom för kort

Kommentar: _____

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

mycket bra bra varken bra/dålig dålig ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om inspirationspassen på N'Joy?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tycker du om viktväktarkursen?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt

Kommentar: _____

Har du saknat någon aktivitet? _____

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

ja nej

Om ja, vad: _____

Om nej, är det något du saknat? _____

Tack för din medverkan!

Resultat utvärdering NVS Västerås

Besvarad av 14 personer

Har du deltagit i hälsosamtalen?

13 personer har deltagit i båda hälsosamtalen

1 person har endast deltagit i ett av hälsosamtalen

Kommentarer, vad gjorde att du inte deltog i båda hälsosamtalen:

Inga kommentarer

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

Mycket bra: 3 personer

Bra: 10 personer

Varken bra/dåligt: 1 person

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Vad tyckte du hälsosamtalen?

Mycket bra: 3 personer

Bra: 9 personer

Varken bra/dåligt: 2 personer

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Vad var bra?:

Insikt, mål och planering

Lärande om vad som behöver förbättras

Bra råd och tips

Man fick reda på hur man själv mådde

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

Ja: 11 personer

Nej: 3 personer

Kommentarer:

Slutat röka

Motiverar till träning

Fått bättre lust att träna

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

För lång: 2 personer
Lagom: 11 personer
Ingen uppfattning: 1 person

Kommentarer:

Ska vara 3st samtal inom 6 månader
Ingen uppfattning
Bra tid för att lyckas med förändring

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

Mycket bra: 4 personer
Bra: 4 personer
Varken bra/dåligt: 3 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 3 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Vad tyckte du om inspirationspassen på N'Joy?

Mycket bra: 0 personer
Bra: 3 personer
Varken bra/dåligt: 1 person
Dåligt: 2 personer
Ej deltagit: 8 personer

Kommentar:

Ej deltagit pga egen träning
För hårda pass (skrämmar bort nybörjare)
Hörde ej av sig enligt ök.

Vad tyckte du om viktväktarkursen?

Mycket bra: 1 person
Bra: 2 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 11 personer

Kommentar:

Ingen information
Får en att tänka till vad man äter

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

Mycket bra: 2 personer

Bra: 9 personer

Varken bra/dåligt: 3 personer

Dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Har du saknat någon aktivitet?

Mer lagsport

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

Ja: 9 personer

Nej: 5 personer

Om ja, vad:

Att man ska sluta snusa

Tänka på vad du äter och när du ätit vilken motion som krävs

Tips på kost m.m.

Kosten

Att äta bättre

Om nej, är det något du saknat? Nej

Utvärdering av hälsoprojekt på NVS (Enköping)

Din ålder: _____

Ditt yrke: _____

Har du deltagit i hälsosamtalen?

- Ja, i båda samtalen endast i hälsosamtalet dec-08/jan-09
 endast i hälsosamtalet juni-09 Nej, inte i något av hälsosamtalen

Om svar; ”endast samtal dec/jan-09”, vad gjorde att du inte deltog i hälsosamtalet juni-09? _____

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

- mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt mycket dåligt

Kommentar: _____

Vad tyckte du hälsosamtalen?

- mkt bra bra varken bra/dåligt dåligt mkt dåligt ej deltagit

Vad var bra: _____

Vad kan göras bättre: _____

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

- ja nej

Kommentar: _____

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

- för lång lagom för kort

Kommentar: _____

Resultat utvärdering NVS i Enköping

Besvarad av 6 personer

Har du deltagit i hälsosamtalen?

6 personer har deltagit i båda hälsosamtalen

Kommentarer, vad gjorde att du inte deltog i båda hälsosamtalen:

Inga kommentarer

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

Mycket bra: 2 personer

Bra: 4 personer

Varken bra/dåligt: 0 personer

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Vad tyckte du hälsosamtalen?

Mycket bra: 2 personer

Bra: 4 personer

Varken bra/dåligt: 0 personer

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Vad var bra?:

Info om en själv

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

Ja: 6 personer

Nej: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

För lång: 1 person

Lagom: 5 personer

Kommentarer:

Bör vara tre samtal inom 6 månader

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

Mycket bra: 0 personer
Bra: 0 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 6 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Vad tyckte du om innebandyn?

Mycket bra: 5 personer
Bra: 0 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 1 person

Kommentar:

Toppengrej!

Vad tyckte du om personlig träning?

Mycket bra: 1 person
Bra: 1 person
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 4 personer

Kommentar:

Skulle behövas några fler gånger
Bra att få en ordentlig genomgång
Fick ej någon information

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

Mycket bra: 1 person
Bra: 4 personer
Varken bra/dåligt: 1 person
Dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Har du saknat någon aktivitet?

Inga kommentarer

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

Ja: 6 personer

Nej: 0 personer

Om ja, vad:

Om mat

Tänka på vad man äter

Utvärdering av hälsoprojekt på NVS (Köping)

Din ålder: _____

Ditt yrke: _____

Har du deltagit i hälsosamtalen?

- Ja, i båda samtalen endast i hälsosamtalet dec-08/jan09
 endast i hälsosamtalet juni-09 Nej, inte i något av hälsosamtalen

Om svar; ”endast samtal dec/jan-09”, vad gjorde att du inte deltog i hälsosamtalet juni-09? _____

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

- mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt mycket dåligt

Kommentar: _____

Vad tyckte du hälsosamtalen?

- mkt bra bra varken bra/dåligt dåligt mkt dåligt ej deltagit

Vad var bra: _____

Vad kan göras bättre: _____

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

- ja nej

Kommentar: _____

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

- för lång lagom för kort

Kommentar: _____

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

mycket bra bra varken bra/dålig dålig ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tyckte du om den gemensamma träningen på Nautilus?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt ej deltagit

Kommentar: _____

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

mycket bra bra varken bra/dåligt dåligt

Kommentar: _____

Har du saknat någon aktivitet? _____

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

ja nej

Om ja, vad: _____

Om nej, är det något du saknat? _____

Tack för din medverkan!

Resultat utvärdering NVS i Köping

Besvarad av 5 personer

Har du deltagit i hälsosamtalen?

5 personer har deltagit i båda hälsosamtalen

Hur tycker du informationen under hälsoprojektet har varit?

(info om: syfte med projektet, hälsosamtal, bokningslistor, resultat av hälsosamtal, inspirationsaktiviteter, uppföljning, m.m.)

Mycket bra: 2 personer

Bra: 3 personer

Varken bra/dåligt: 0 personer

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Vad tyckte du hälsosamtalen?

Mycket bra: 2 personer

Bra: 3 personer

Varken bra/dåligt: 0 personer

Dåligt: 0 personer

Mycket dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Har hälsosamtalen skapat motivation till förändring för dig?

Ja: 4 personer

Nej: 1 person

Kommentarer:

Har kommit igång med styrketräning

Vad tycker du om tidsperioden mellan hälsosamtalen? (6 månader)

För lång: 0 personer

Lagom: 5 personer

För kort: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?

Mycket bra: 0 personer
Bra: 2 personer
Varken bra/dåligt: 1 person
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 2 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Vad tyckte du om den gemensamma träningen på Nautilus?

Mycket bra: 3 personer
Bra: 2 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer
Ej deltagit: 0 personer

Kommentar:

Inga kommentarer

Vad tycker du om utbudet av aktiviteter?

Mycket bra: 2 personer
Bra: 3 personer
Varken bra/dåligt: 0 personer
Dåligt: 0 personer

Kommentarer:

Inga kommentarer

Har du saknat någon aktivitet?

Nej

Under projekttiden, har du lärt dig något som du kommer att ha nytta av?

Ja: 2 personer
Nej: 3 personer

Om ja, vad:

Mat och hälsa
Var man ska ligga i konditionsstapeln för att vara byggnadsarbetare

Bilaga 7

<div data-bbox="726 430 810 479" data-label="Image"></div> <h1 data-bbox="451 548 802 602">HÄLSOENKÄT</h1> <p data-bbox="435 667 828 685">Namn:</p> <p data-bbox="435 728 788 759">Dina svar är betydelsefulla för inriktningen av arbetsplatsens framtida hälsofrämjande insatser!</p> <p data-bbox="435 770 807 801">Sammanställningen av svaren kommer att göras på ett sådant sätt att en enskild individs svar eller svarskombinationer inte kan identifieras.</p> <p data-bbox="435 813 636 831">Ansvarig för denna hälsoinventering är:</p> <p data-bbox="435 840 818 898">Företagsledningen och de fackliga företrädarna har givit sitt medgivande till denna inventering. Ansvarig har tystnadsplikt enligt hälso- och sjukvårdslagen avseende enskilda svar och identifierbara svarkombinationer.</p>	<h3 data-bbox="922 389 1043 412">Upplevd hälsa</h3> <p data-bbox="922 421 1297 439">Hur upplever du ditt allmänna fysiska, psykiska och sociala hälsotillstånd?</p> <p data-bbox="922 450 1289 470"><input type="checkbox"/> Mycket bra <input type="checkbox"/> Bra <input type="checkbox"/> Varken bra/dåligt <input type="checkbox"/> Dåligt</p> <hr/> <h3 data-bbox="922 508 1123 530">Motion - fysisk aktivitet</h3> <p data-bbox="922 537 1190 555">Vilka av nedanstående påståenden stämmer på dig?</p> <p data-bbox="922 568 1078 584">Påstående "Vardagsmotion"</p> <p data-bbox="922 595 1308 640">- Nästan varje dag blir jag genomvarm av fysisk aktivitet under sammanlagt minst 30 min. Exempel: Rask promenad eller cykel till och från jobbet, minst 15 min dit + 15 min hem.</p> <p data-bbox="922 647 1048 665"><input type="checkbox"/> Stämmer bra på mig</p> <p data-bbox="922 674 1086 692"><input type="checkbox"/> Stämmer mindre bra på mig</p> <hr/> <p data-bbox="922 728 1035 743">Påstående "Träning"</p> <p data-bbox="922 754 1313 788">- En vanlig vecka är jag ombytt i träningskläder minst två gånger under ca 40 min eller mer per gång. Exempelvis: Gympapass, jogging, bollspel.</p> <p data-bbox="922 795 1048 813"><input type="checkbox"/> Stämmer bra på mig</p> <p data-bbox="922 822 1086 840"><input type="checkbox"/> Stämmer mindre bra på mig</p> <div data-bbox="1050 893 1177 958" data-label="Image"></div>														
<h3 data-bbox="435 1070 526 1093">Kostvanor</h3> <p data-bbox="435 1099 813 1120">Kryssa i en ruta i varje rad. Kryssa framför det som stämmer bäst in på dig.</p> <table data-bbox="435 1128 823 1234"><tr><td><input type="checkbox"/> Äter ofta/alltid frukost</td><td><input type="checkbox"/> Äter sällan/aldrig frukost</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Äter ofta hemlagad mat</td><td><input type="checkbox"/> Äter sällan hemlagad mat</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Hoppas sällan/aldrig över måltider</td><td><input type="checkbox"/> Hoppas ofta över måltider</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Äter mellanmål</td><td><input type="checkbox"/> Äter inte mellanmål</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Dricker vatten/mjök till maten</td><td><input type="checkbox"/> Dricker annan dryck än vatten/mjök</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Äter frukt och grönsaker dagligen</td><td><input type="checkbox"/> Äter inte frukt och grönsaker dagligen</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Tänker på att äta nyttigt</td><td><input type="checkbox"/> Tänker inte på vad som är nyttigt</td></tr></table> <hr/> <h3 data-bbox="435 1279 517 1301">Sovvanor</h3> <p data-bbox="435 1328 590 1346"><input type="checkbox"/> Normalt piggt under dagen</p> <p data-bbox="435 1352 569 1370"><input type="checkbox"/> Ofta trött under dagen</p> <p data-bbox="435 1397 786 1415">Vilka av följande påståenden gäller för dig under en vanlig vecka?</p> <p data-bbox="435 1424 699 1442"><input type="checkbox"/> Har ofta svårt att somna (tar mer än 45 minuter)</p> <p data-bbox="435 1451 780 1469"><input type="checkbox"/> Vaknar mer än 5 gånger per natt och har då svårt att somna om</p> <p data-bbox="435 1478 689 1496"><input type="checkbox"/> Har normalt 3 eller fler sömnlösa nätter/vecka</p> <p data-bbox="435 1505 777 1523"><input type="checkbox"/> Jag vaknar ofta tidigare (mer än en timme tidigare) än jag tänkt</p> <p data-bbox="435 1532 587 1550"><input type="checkbox"/> Jag har ofta mardrömmar</p> <div data-bbox="587 1576 675 1659" data-label="Image"></div>	<input type="checkbox"/> Äter ofta/alltid frukost	<input type="checkbox"/> Äter sällan/aldrig frukost	<input type="checkbox"/> Äter ofta hemlagad mat	<input type="checkbox"/> Äter sällan hemlagad mat	<input type="checkbox"/> Hoppas sällan/aldrig över måltider	<input type="checkbox"/> Hoppas ofta över måltider	<input type="checkbox"/> Äter mellanmål	<input type="checkbox"/> Äter inte mellanmål	<input type="checkbox"/> Dricker vatten/mjök till maten	<input type="checkbox"/> Dricker annan dryck än vatten/mjök	<input type="checkbox"/> Äter frukt och grönsaker dagligen	<input type="checkbox"/> Äter inte frukt och grönsaker dagligen	<input type="checkbox"/> Tänker på att äta nyttigt	<input type="checkbox"/> Tänker inte på vad som är nyttigt	<h3 data-bbox="922 1070 1035 1093">Tobaksvanor</h3> <p data-bbox="922 1099 1086 1117">Röker eller snusar du dagligen?</p> <p data-bbox="922 1126 963 1144"><input type="checkbox"/> Nej</p> <p data-bbox="922 1155 1144 1173"><input type="checkbox"/> Jag röker dagligen (eller i princip dagligen)</p> <p data-bbox="922 1182 1152 1200"><input type="checkbox"/> Jag snusar dagligen (eller i princip dagligen)</p> <hr/> <h3 data-bbox="922 1229 1133 1252">Framtida arbetsförmåga</h3> <p data-bbox="922 1265 1222 1283">Jag tror att min arbetsförmåga om 3-4 år kommer att vara:</p> <p data-bbox="922 1294 1117 1312"><input type="checkbox"/> Mycket god (i princip utan besvär)</p> <p data-bbox="922 1323 1203 1344"><input type="checkbox"/> Godtagbar (vissa besvär men jag klarar att arbeta)</p> <p data-bbox="922 1352 1201 1370"><input type="checkbox"/> Dålig (jag kan troligen inte arbeta pga dålig hälsa)</p> <hr/> <h3 data-bbox="922 1411 1230 1433">Förtroende för egen hälsoutveckling</h3> <p data-bbox="922 1449 1307 1496">Hur säker känner du dig på att du på egen hand kan förändra/behålla din hälsa/livstil. T.ex. få den kondition du önskar, nå eller bibehålla önskad vikt etc.</p> <p data-bbox="922 1509 1294 1527"><input type="checkbox"/> Säker <input type="checkbox"/> Ganska säker <input type="checkbox"/> Tveksam <input type="checkbox"/> Osäker</p> <hr/> <p data-bbox="991 1608 1206 1628">Tack för din medverkan!</p>
<input type="checkbox"/> Äter ofta/alltid frukost	<input type="checkbox"/> Äter sällan/aldrig frukost														
<input type="checkbox"/> Äter ofta hemlagad mat	<input type="checkbox"/> Äter sällan hemlagad mat														
<input type="checkbox"/> Hoppas sällan/aldrig över måltider	<input type="checkbox"/> Hoppas ofta över måltider														
<input type="checkbox"/> Äter mellanmål	<input type="checkbox"/> Äter inte mellanmål														
<input type="checkbox"/> Dricker vatten/mjök till maten	<input type="checkbox"/> Dricker annan dryck än vatten/mjök														
<input type="checkbox"/> Äter frukt och grönsaker dagligen	<input type="checkbox"/> Äter inte frukt och grönsaker dagligen														
<input type="checkbox"/> Tänker på att äta nyttigt	<input type="checkbox"/> Tänker inte på vad som är nyttigt														

Bilaga 8

Hälsokorset

Må bra

Sjuk ← → Frisk

Må dåligt

Hälsokort

Cecilia Redegren Gomes
Sveriges Byggindustrier, 2008
www.bygg.org/aktivbyggare

Personuppgifter:	HÄLSOPLAN
Namn: _____	Nuläge: _____
Födelseår: _____	_____
Företag/Avd: _____	Önskeläge: _____
Yrke: _____	_____
Datum: _____ Genomförd av: _____	Hinder: _____
Mätvärden:	_____
Längd (cm): _____	Resurser: _____
Vikt (kg): _____	_____
Blodtryck: _____	_____
Vilopuls: _____	Så här når jag mina mål: _____
Midjemått (cm): _____	_____
Cykeltest:	_____
Testvärde (ml/kg x min): _____	_____
Belastning (watt): _____	_____
Arbetspuls: _____ Beräknad maxpuls: _____	_____
Upplevd ansträngning: _____	_____
Fysiskt aktiv minst 30 min/dag i genomsnitt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	_____