

# 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 Juhnstam 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 följeffekter 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 (byggföreläsare, 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, Bräckegymnasiet Göteborg och Salliusgymnasiet i Eslöv. Några utbildnings- och uppföljningsträffar under projekttiden.

## 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)

**Testfall 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.

**Testfall 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.

**Testfall 1**

26 % har testvärde  $\geq 45$

42 % har testvärde 35-44

32 % har testvärde  $< 35$

**Testfall 2**

30 % har testvärde  $\geq 45$

43 % har testvärde 35-44

27 % har testvärde  $< 35$

**Förbättring:**

4 % fler har testvärde  $\geq 45$   
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 ( $\geq 45$ ) för kontinuerligt fysiskt arbete, ex. byggnadsarbetare*

*Testvärde ( $\geq 35$ ) 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  $\leq 94$  cm.  
32 % hade ett midjemått  $> 94 \leq 102$  cm.  
21 % hade ett midjemått  $> 102$  cm.

**Testtillfälle 2.**

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

**Förbättring:**

8 % fler hade ett midjemått  $\leq 94$  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.

Aktiviteter 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 referensarbetsplatserna 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 stöttas 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 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”, 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
<b>Extern finansiering</b>		
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
<b>Summa:</b>	1132 000	556 000
<b>Totalt 2008-2009: 1 688 000 kr</b>		

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
<b>Resultat</b>	<b>64 300</b>

## Bilaga 2

### Utvärdering av hälsoprojekt på referensarbetsplatsen

#### 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 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, pulsältet  
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

Rapportskrivning. 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

Rapportskrivning: 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)**

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

## Enkät utvärdering av hälsoprojekt på PEAB (Paradiset)

Din ålder: \_\_\_\_\_

Ditt yrke: \_\_\_\_\_

### Har du deltagit i hälsosamtalen?

- Ja, i båda samtalen  endast i hälsosamtalet sep/okt-08  
 endast i hälsosamtalet april-09  Nej, inte i något av hälsosamtalen

Om svar; ”endast samtal okt/sept-08”, vad gjorde att du inte deltog i hälsosamtalet april-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 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 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 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. Hälsöfrämjande ledarskap/hälsoekonomi

Hälsoenkät

Hälsocoachning inkl. konditionstest, blodtrycksmätning, midjemått

Rapportskrivning. 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

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



**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

Rapportskrivning. 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

Rapportskrivning: 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)

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

### 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: \_\_\_\_\_

**Vad tyckte du om föreläsningen med Mats Pettersson?**

mycket bra    bra    varken bra/dåligt    dåligt    ej deltagit

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Vad tyckte du om innebandyn?**

mycket bra    bra    varken bra/dåligt    dåligt    ej deltagit

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Vad tycker du om personlig träning?**

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 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



**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="726 430 810 481" data-label="Image"></div> <h1 data-bbox="451 548 802 602">HÄLSOENKÄT</h1> <p data-bbox="435 667 829 685">Namn: .....</p> <p data-bbox="435 728 788 761">Dina svar är betydelsefulla för inriktningen av arbetsplatsens framtida hälsofrämjande insatser!</p> <p data-bbox="435 772 807 804">Sammanställningen av svaren kommer att göras på ett sådant sätt att en enskild individs svar eller svarkombinationer inte kan identifieras.</p> <p data-bbox="435 815 638 833">Ansvarig för denna hälsoinventering är:</p> <p data-bbox="435 842 818 900">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="922 392 1043 414">Upplevd hälsa</h3> <p data-bbox="922 423 1297 441">Hur upplever du ditt allmänna fysiska, psykiska och sociala hälsotillstånd?</p> <p data-bbox="922 452 1291 472"><input type="checkbox"/> Mycket bra   <input type="checkbox"/> Bra   <input type="checkbox"/> Varken bra/dåligt   <input type="checkbox"/> Dåligt</p> <hr/> <h3 data-bbox="922 510 1125 533">Motion - fysisk aktivitet</h3> <p data-bbox="922 539 1190 557">Vilka av nedanstående påståenden stämmer på dig?</p> <p data-bbox="922 571 1078 586">Påstående "Vardagsmotion"</p> <p data-bbox="922 598 1310 642">- 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="922 649 1048 667"><input type="checkbox"/> Stämmer bra på mig</p> <p data-bbox="922 676 1086 694"><input type="checkbox"/> Stämmer mindre bra på mig</p> <hr/> <p data-bbox="922 730 1038 745">Påstående "Träning"</p> <p data-bbox="922 757 1313 790">- 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="922 797 1048 815"><input type="checkbox"/> Stämmer bra på mig</p> <p data-bbox="922 824 1086 842"><input type="checkbox"/> Stämmer mindre bra på mig</p> <div data-bbox="1050 896 1177 960" data-label="Image"></div>														
<h3 data-bbox="435 1070 528 1093">Kostvanor</h3> <p data-bbox="435 1102 815 1120">Kryssa i en ruta i varje rad. Kryssa framför det som stämmer bäst in på dig.</p> <table border="0" data-bbox="435 1131 826 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"/> Hoppar sällan/aldrig över måltider</td><td><input type="checkbox"/> Hoppar ofta över måltider</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Äter mellemål</td><td><input type="checkbox"/> Äter inte mellemål</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Dricker vatten/mjölk till maten</td><td><input type="checkbox"/> Dricker annan dryck än vatten/mjölk</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 1355 569 1373"><input type="checkbox"/> Ofta trött under dagen</p> <p data-bbox="435 1400 788 1417">Vilka av följande påståenden gäller för dig under en vanlig vecka?</p> <p data-bbox="435 1426 700 1444"><input type="checkbox"/> Har ofta svårt att somna (tar mer än 45 minuter)</p> <p data-bbox="435 1453 780 1471"><input type="checkbox"/> Vaknar mer än 5 gånger per natt och har då svårt att somna om</p> <p data-bbox="435 1480 689 1498"><input type="checkbox"/> Har normalt 3 eller fler sömnlösa nätter/vecka</p> <p data-bbox="435 1507 777 1525"><input type="checkbox"/> Jag vaknar ofta tidigare (mer än en timme tidigare) än jag tänkt</p> <p data-bbox="435 1534 587 1552"><input type="checkbox"/> Jag har ofta mardrömmar</p> <div data-bbox="587 1576 676 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"/> Hoppar sällan/aldrig över måltider	<input type="checkbox"/> Hoppar ofta över måltider	<input type="checkbox"/> Äter mellemål	<input type="checkbox"/> Äter inte mellemål	<input type="checkbox"/> Dricker vatten/mjölk till maten	<input type="checkbox"/> Dricker annan dryck än vatten/mjölk	<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 1037 1093">Tobaksvanor</h3> <p data-bbox="922 1102 1086 1120">Röker eller snusar du dagligen?</p> <p data-bbox="922 1128 963 1146"><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 1153 1200"><input type="checkbox"/> Jag snusar dagligen (eller i princip dagligen)</p> <hr/> <h3 data-bbox="922 1232 1134 1254">Framtida arbetsförmåga</h3> <p data-bbox="922 1267 1222 1285">Jag tror att min arbetsförmåga om 3-4 år kommer att vara:</p> <p data-bbox="922 1294 1118 1312"><input type="checkbox"/> Mycket god (i princip utan besvär)</p> <p data-bbox="922 1321 1203 1339"><input type="checkbox"/> Godtagbar (vissa besvär men jag klarar att arbeta)</p> <p data-bbox="922 1348 1203 1366"><input type="checkbox"/> Dålig (jag kan troligen inte arbeta pga dålig hälsa)</p> <hr/> <h3 data-bbox="922 1413 1230 1435">Förtroende för egen hälsoutveckling</h3> <p data-bbox="922 1449 1308 1498">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 1208 1626">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"/> Hoppar sällan/aldrig över måltider	<input type="checkbox"/> Hoppar ofta över måltider														
<input type="checkbox"/> Äter mellemål	<input type="checkbox"/> Äter inte mellemål														
<input type="checkbox"/> Dricker vatten/mjölk till maten	<input type="checkbox"/> Dricker annan dryck än vatten/mjölk														
<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](http://www.bygg.org/aktivbyggare)

<b>Personuppgifter:</b> Namn: _____ Födelseår: _____ Företag/Avd: _____ Yrke: _____ Datum: _____ Genomförd av: _____	<b>HÄLSOPLAN</b> Nuläge: _____ Önskeläge: _____ Hinder: _____ Resurser: _____ Så här når jag mina mål: _____ _____ _____ _____
<b>Mätvärden:</b> Längd (cm): _____ Vikt (kg): _____ Blodtryck: _____ Vilopuls: _____ Midjemått (cm): _____	
<b>Cykeltest:</b> 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	