

# Affärshälsa lönar sig

TEXT: LOTTA SELLBERG FOTO: NIANA, MAGNUS PEHRSSON

Friskvård är en bra metod att både öka företagets vinst och måna om de anställdas hälsa. Investeringar inom det här området betalar sig väldigt fort, både i form av ökad produktivitet och minskad sjukfrånvaro. Det menar hälsorevisorn och företagsekonom Stefan Lundström.

▼ **–ALLA VET HUR VIKTIGT** det är med god hälsa. Människor som mår bra presterar mer. Att företagen ändå är tveksamma beror på att de inte tror att friskvårdsinsatser varaktigt kan förbättra hälsan hos de individer som verkligen behöver det. På goda grunder visar det sig, eftersom företagen ofta gör alldeles för små satsningar för att det ska ge varaktigt resultat och mest köper friskvårdstjänster som en löneförmån.

Hälsoekonomen Stefan Lundström efterlyser därför en mer långsiktig, strukturerad och strategisk satsning på hälsoutveckling hos företagen där man förväntar sig ett mätbart hälsoreultat tillbaka.

– För att jobba med det här måste man avgränsa problemet och fokusera på de viktigaste faktorerna; fysisk aktivitet, rökning och återhämtning. Har man fått dessa tre under kontroll är väldigt mycket vunnet. 70 procent av all ohälsa är nämligen orsakad av kända livsstilsfaktorer, där även kostvanor och stress ingår – och folk klarar inte på egen hand att lägga om livsstil utan de behöver stöd.

## Skolexempel

Idag känner bara Stefan Lundström till ett verkligt skolexempel på konsekvent hälsoarbete och det är Länsförsäkringar AB som

jobbat med detta i 20 års tid. Där kunde man vetenskapligt visa att strategiskt hälsoarbete gav en väsentligt bättre hälsostatus.

– Länsförsäkringar skickade tio soffpotatisar på betald arbetstid till en personlig tränare under en tiomånadersperiod och fick tillbaka sju aktiva motionärer. Varje sådan är värd åtskilliga 100 000 kronor. Hälsoekonomi handlar om att mäta, följa upp och utvärdera hälsa. Det måste göras på ett trovärdigt sätt inför linjecheferna som ska ut med pengarna och fatta besluten. ▲

## ”70 procent av all ohälsa är orsakad av kända livsstilsfaktorer”

Stefan Lundström, hälsorevisor och företagsekonom.



## En vettig investering

Generellt är friskvård lönsamt minst med faktor gånger fem.

- ▶ I låglöneyrken ger en friskvårdsatsning på all personal sex gånger pengarna tillbaka inom fyra år.
- ▶ På en blandad större arbetsplats ger samma satsning fem gånger pengarna tillbaka.
- ▶ Bland tjänstemän är utfallet för en allmän friskvårdssatsning tre gånger pengarna inom fyra år.
- ▶ Däremot lönar sig normalt sett inte en friskvårdssatsning riktad till all personal inom höglöneyrken. Men även för denna kategori är tidig rehabilitering som enbart riktar sig till riskgrupperna mycket lönsam. Normalt ger detta tio gånger pengarna tillbaka inom fyra år.

Agerar du tidigt för att förebygga sjukskrivningar blir du alltså en vinnare både mänskligt och ekonomiskt. Försäkringskassan har tagit fram ett enkelt kalkylprogram för att du som arbetsgivare själv ska kunna räkna ut vad sjukfrånvaron kostar ditt företag:

[http://www.forsakringskassan.se/arbetsgivare/forebygga\\_sjukfranvaro/vad\\_kostar/](http://www.forsakringskassan.se/arbetsgivare/forebygga_sjukfranvaro/vad_kostar/)

**Det finns dock tre undantag när du inte kan räkna hem en friskvårdssatsning:**

- ▶ Om du har tillfälligt anställd eller säsonganställd personal eller väldigt hög personalomsättning.
- ▶ Om verksamheten snart ska upphöra.
- ▶ Om arbetskraften är väldigt ung och ännu inte hunnit få problem. Genomsnittsåldern måste vara minst 40 år.

**BodyPump, bara ett av många sätt att träna. Ta lunch på gymmet och det blir roligare att jobba på eftermiddagen!**



Lyfta skrot, böja knän, mötas i armbrytning. Så går det till när Lars Nyberg från Niana kör ett cirkelträningsspass med personalen på Infodata Direct.



## Framgångsrecept i hälsoarbetet

Träning på jobbet eller motiverande hälsocoaching. Recepten är många för att nå framgång i hälsoarbetet. Vi har talat med två företag som har minskat sjukfrånvaron genom att ta hjälp av ett professionellt friskvårdsföretag.

▼ **DIREKTMARKNADSFÖRINGSBOLAGET** Infodata Direct bjuder sina 55 anställda på ett yogapass på tisdagar och ett cirkelträningsspass på torsdagar. Det är bara att packa väskan vid lunchtid och slinka ner i källarlokalen i huset där man sitter på Lilla Essingen i Stockholm.

– Jag är absolut övertygad om att man inte får utväxling på friskvårdspengen om man inte tar träningen till jobbet. Om du bjuder på en arbetstimme, fixar lokal och instruktör så kommer folk iväg. Det måste vara så enkelt och lättillgängligt som möjligt för att locka de som är omotiverade. Och lite gruppträck skadar förstås inte, ler Marcus Müller, företagets vd.

Idag tränar ungefär hälften av personalen minst en gång i veckan att jämföra med 10-20 procent innan träningen infördes på betald arbetstid våren 2006. Under samma tid har

sjukfrånvaron sjunkit från 2,5 till 1,7 procent och närmar sig Marcus mål på 1,4 procent.

– De flesta är relativt unga här och inte så sjuka idag, men jag såg framför mig en kommande sjukskrivningskatastrof. Om man har ett stillasittande jobb, vilket vi har, måste man röra på sig.

– Sedan litar jag inte på att de kommer iväg till gymmet av egen kraft, trots att de får 1 700 kronor i friskvårdsbidrag. Finns jag på kontoret är jag självklart också med och tränar. Det är viktigt att chefen föregår med gott exempel och visar att man menar allvar, understryker Marcus Müller.

Att träna och svettas tillsammans och snacka annat än försäljning har dessutom fått ihop gänget. Men det bygger helt på frivillighet, poängterar Marcus, och att man har en egen inre drivkraft och vilja att må bra.

– För att ytterligare stimulera har vi

byggt hela konferensresor kring temat hälsa med en bra mix av träningspass och föreläsningar. Vet man att man ska delta i ett yogapass på stranden följande morgon klockan åtta går drinkarna ner till ett minimum.

### Klarar stora leveranser

Infodata Direct har tagit hjälp av friskvårdsföretaget Niana, som bland annat även har Ericsson, Nokia och Electrolux som kunder. Niana kan leverera hela paket av friskvårdsinsatser ute på arbetsplatserna, från inspirerande föreläsningar, friskvårdsdagar och hälsokickoff till återkommande träningspass i grupp, olika behandlingar som kiropraktik och massage samt hälsocoaching i kundernas egna lokaler. Lösningarna skräddarsys både för det lilla företagets behov och för stora organisationer med tusentals anställda. I det senare fallet är Niana

ständig närvarande på plats och arbetar tätt ihop med företagshälsovården, HR och företagets idrottsklubbar.

– Ska arbetet bli framgångsrikt vill vi helst börja uppifrån och få med ledningen. De anställda gör inte som chefen säger utan som han eller hon gör, säger Anna Hansson, vice vd för Niana och fortsätter:

– Vi vill också skapa förståelse för att hälsoutveckling är en långsiktig process som måste få ta tid, men att varje satsad krona lönar sig. Där har medvetenheten ökat ute bland företagen bara de sista tre åren. I dag ser allt fler det förebyggande hälso- och friskvårdsarbetet inte enbart som en kostnad utan också som en investering och en strategisk del av företagets verksamhet.

### Egen coachingmetod

Det som är unikt med Niana är att man har tagit fram egen strukturerad metod för individuell hälsocoaching, med tre till sex möten under som mest ett halvårs tid, och att man – om det krävs – har nätverk och resurser att genomföra ett tusental hälsocoachingar på kort tid.

– Som i all friskvård bygger det på frivillighet, men de flesta som erbjuds hälsocoachingappar. Det är mycket uppskattat att få prata i lugn och ro om sin hälsa och att någon uppmärksammar hur jag mår. Samtidigt måste insikten om vad man bör förändra komma inifrån, menar Anna Hansson.

Tanken med hälsocoachingen är att den

ska hjälpa de anställda till bättre hälsa och sundare vanor genom små förändringar i vardagen. Det börjar med en livsstilsenkät som ger en bild av människan och blir underlag för det första drygt timslånga samtalet, där man också gör olika tester av kondition, rörlighet och styrka. Under samtalet sätter man upp mål som är rimliga, genomförbara och där man kan följa upp effekten tillsammans.

– Hos oss gick ett 40-tal av totalt 150 operatörer i telefonväxeln på individuell hälsocoaching under ett halvår, berättar Tina Svärdström, växelgruppchef på Taxi Stockholms huvudkontor. Flera av dem har slutat röka, börjat träna och gått ner mycket i vikt.

Detta – i kombination med föreläsningar om stress, alkohol, kost och motion, möjlighet till subventionerad massage och ett promenadprojekt med stegräknare där avdelningen ska gå tillsammans till Kairo i år – har bidragit till att få ner sjukfrånvaron från 7,8 procent för 2,5 år sedan till 4,4 procent nu. Det är väldigt lågt för den här typen av verksamhet med mycket monotona arbetsuppgifter och hög risk för förslitningsskador och ont i axlar och ryggar.

– Vi kan absolut räkna hem vår friskvårdssatsning. En hög sjukfrånvaro kostar inte bara i reda pengar utan kan också vara ett tecken på att folk inte trivs på arbetsplatsen. Utmaningen är att få ner den sista lilla biten till målet på 4,0 procent. Men det ser jättebra ut, säger Tina Svärdström entusiastiskt. ▲



Niana är ett friskvårdsföretag som uteslutande jobbar mot företag och levererar friskvårdstjänster ute på arbetsplatserna. Bland kunderna märks Electrolux, SEB och Ericsson där snart 2 500 har fått individuell hälsocoaching.

Idag har Niana närmare 100 medarbetare i form av instruktörer, friskvårdskonsulenter och projektledare, hälsopedagoger och hälsocoacher, licensierade massörer och legitimerade naprapater och kiropraktorer som alla har minst tre års erfarenhet. Niana har också ett omfattande kontaktnät och kan snabbt finnas på plats som en integrerad del i friskvårdsverksamheten.

Niana hjälper sina kunder med allt från återkommande gruppträning till att driva ett stort antal gym och sporthallar och vara en totalleverantör av friskvårdstjänster i nära samarbete med HR.

## Ett gott skratt...

En god hälsa, ja. Vi motionerar, går med stavar, svettas i gym, springer maraton, cyklar och lyfter skrot. Och sedan finns det som kanske förlänger våra liv mer än något annat: skratt!

Optimisten lever längre än pessimisten. Nu är det vetenskapligt bevisat. Den första undersökningen gjordes 1962, de undersökta människorna klassades som optimister eller pessimister. Häromåret plockades undersökningarna fram: de glada hade en genomsnittlig levnadsålder som var 19 procent längre än de ledsna.

Att se Charlie Chaplin trilla på ändan gör oss alltså friskare, vår smärta minskar, vi sover bättre och känner oss lugnare, gladare och piggare. Dr Lee Berk på University of Loma Linda i Kalifornien pekar på att en patients förmåga till humor påverkar kroppens immunförsvar. Blodprover från försökspersoner som tagits efter att de sett en 15 minuters komedi visade en klar minskning av stresshormoner och en ökning av celler som förstör cancerceller.

I Sverige har läkaren Lars Ljungdahl tillsammans med två friskvårdare, genomfört ett projekt med humorvagn på lasarettet i Växjö. Vagnen var utrustad med humorartiklar, ljudkassetter och videofilmer med Hasse & Tage, Carl Gustaf Lindstedt och Sten Åke Cederhöök.

Lars Ljungdahl kontaterade att ju roligare patienterna hade, desto kraftigare lindring fick de i sina symptom. Skrattet kan också förbättra sjukdomsförloppet. Det var flera patienter med cancersjukdomar som hörde av sig spontant och ville delta.

Lars Ljungdahl försöker nu också sprida sin humorfilosofi till arbetsplatserna. Ju mer skämt och humor på jobbet, desto bättre klarar personalen av stressiga situationer.

### Slutligen en historia att begrunda:

– Patienten på rum 16, hur mår hon idag då?

– Jo, hon pratade i morse och verkar må mycket bättre.

– Pratade hon, oj då? Vad sa hon?

– Hon sa att hon mätte sämre.

