

RESULTAT FRÅN SVENSKA RE'S PROGRAM PÅ GRAN CANARIA 2015

INLEDNING

Här kommer en sammanfattning och kommentarer från resultatet av deltagande i Svenska Re's tre-veckors hälsoprogram på Gran Canaria under 2015. Resultatet grundar sig på en jämförelse av den Hälsoprofilbedömning (HPB) som genomfördes vid ankomsten, samt en andra HPB efter tre veckors hälsoprogram. Tidigare rapporter har innehållit resultat från ytterligare en HPB ca sex månader efter deltagarnas hemkomst, men då har endast en cirka en tredjedel deltagit.

Den bifogade rapporten omfattar resultat från 338 deltagare.

HÄLSOPROFILBEDÖMNING SOM METOD

Hälsoprofilbedömning™ genomförs i ett möte mellan en utbildad Hälsoprofilbedömare och en deltagare för att både skapa en större insikt om kopplingen mellan livsstilen och hälsan och motivera till livsstilsförändring. Hälsoprofilbedömning är även ett sätt att mäta effekterna av olika hälsoprogram.

Hälsoprofilbedömning™ (HPB) är tvärvetenskapligt förankrad i såväl medicin, fysiologi som beteendevetenskap och inleds med ett samtal om svaren på ett frågeformulär som belyser både hälsovanor och hälsoupplevelser. I HPB ingår även mätning av längd, viktsituation och blodtryck. Deltagaren får även genomgå ett submaximalt konditionstest på cykelergometer för beräkning av maximal syreupptagning, uttryckt som ml syre per kg kroppsvikt/minut, som även kallas testvärde.

RESULTAT

Förändringar hälsovanor

Eftersom hälsoprogrammet fokuserar på både fysisk aktivitet och bra kost har det skett stora, självrapporterade förbättringar för de allra flesta av deltagarna.

Utöver förbättringar av kost och motion har andelen som intar värktabletter halverats från 33 till 17 %.

Förändringar hälsoupplevelser

- Andelen med stress i livssituationen ofta eller mycket ofta har minskat med 66 %.
- Andelen med trötthet ofta eller mycket ofta har minskat med 58 %.
- Andelen med rygg/nackbesvär ofta eller mycket ofta har halverats från 54 till 27 %.
- Andelen med värk ofta eller mycket ofta har halverats från 60 till 30 %.
- Andelen med mindre bra upplevd hälsa har minskat med 46 %.
- Andelen med sömnsvårigheter ofta eller mycket ofta har minskat med 29 %.

Förändringar i hälsodata

31 % av deltagarna hade vid ankomsten ett testvärde på minst 35 ml/kg/min, vilket innebär en godkänd nivå i ett kortare eller längre hälsoperspektiv. Det innebär att 69 % hade ett testvärde lägre än 35 ml/kg/min, en nivå som kan innebära risk eller t o m stor risk för ohälsa. Redan efter tre veckors hälsoprogram hade andelen med testvärde lägre än 35 ml/kg/min minskat från 69 till 46 %. Det innebär att var tredje deltagare med ohälsosamt låg kondition på endast tre veckor förbättrat sin kondition till en godkänd nivå i ett kortare eller längre hälsoperspektiv.

Andelen med övervikt minskade under hälsoprogrammet från 50 % till 44 %. Viktminskningen kunde även tydligt belysas genom att andelen med kraftigt ökat midjeomfång minskat från 69 till 59 %.

Förändringar i risk- och friskgrupp

Efter en Hälsoprofilbedömning delas deltagarna in i en av fyra åtgärdsgrupper med olika behov av livsstilsförändring. Deltagare i riskgrupp har ett större behov av livsstilsförändring, jämfört med deltagare i friskgrupp.

97 % tillhörde riskgruppen vid starten av programmet. Tre veckor senare hade andelen i riskgruppen minskat till 69 %. Det innebär således att nästan var tredje deltagare av de som tillhörde riskgruppen vid ankomsten till Gran Canaria efter bara tre veckors hälsoprogram istället tillhörde friskgruppen.

RISK- OCH FRISKGRUPP OCH KOPPLING TILL SJUKFRÅNVARO

I en studie 2003 undersöktes skillnader i sjukfrånvaro under ett år mellan tjänstemän i riskgrupp och friskgrupp på ett stort svenskt finansbolag. De anställda i riskgrupp hade i genomsnitt tio fler sjukfrånvarodagar per år än de i friskgrupp. Detta resultat gällde för både män och kvinnor.

En schablon som många företag använder är att en korttidssjukdag kostar minst 10 procent av månadslönen! Genomsnittslönen i Sverige för 2015 var cirka 30 000 kr. Om förbättringen från "risk" till "frisk" skulle kvarstå även efter hemkomsten, skulle rent statistiskt var tredje deltagare i Svenska Re minska sin sjukfrånvaro med 10 dagar, som ett resultat av hälsoprogrammet. Den ekonomiska besparingen på 30 000 kr förutsätter att minskningen avser 10 korttidssjukdagar.

Den totala kostnaden för en långtidssjukskrivning på till exempel 6 månader varierar stort men, givet att det inte finns någon överkapacitet (det vill säga för många anställda), understiger sällan 100 000 kronor. Det kan dock kosta mycket mer än så, speciellt om det handlar om en specialist- eller nyckelkompetens hos den enskilde anställde.

TESTVÄRDE UR ETT HÄLSOPERSPEKTIV OCH KOPPLING TILL ARBETSEFFEKTIVITET

För alla yrken gäller att den anställde har rätt kompetens för att klara av sina arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt. I begreppet kompetens ingår traditionellt bland annat utbildning, kunskaper, färdigheter och erfarenheter. För att arbetsprestationen ska bli riktigt bra behövs även motivation/stimulans i arbetet och att den anställde upplever både hälsa och välbefinnande, vilket innefattar att ha en tillräckligt bra kondition för att orka med både arbete, familj och fritid.

Numera finns det ungefärliga normer för olika yrkens krav på fysisk kondition för att arbetet uthålligt ska kunna skötas på ett effektivt sätt. Testvärde 35 är en önskvärd nivå för alla yrken, det vill säga även för kontorsarbete och annat stillasittande arbete. Bristande ork kan innebära att koncentrationsförmågan minskar, stress och trötthet ökar, vilket sannolikt försämrar både effektivitet och trivsel på jobbet.

Om vi utgår från att en fullpresterande medarbetare förutsätts gör nytta för åtminstone vad hen kostar och utgår från en lön på 30 000 kronor per månad + sociala avgifter och andra omkostnader, så borde "full produktion" vara värd minst 500 000 kronor per år. Låt oss då anta att dålig kondition kan resultera i minskad effektivitet i arbetet med 10-20 %. Då blir skillnaden mellan "full produktion" och "80-90 % produktion" 50 000 – 100 000 kr. Var tredje deltagare med lågt testvärde vid ankomsten hade på bara tre veckor förbättrat sin kondition till ett testvärde på minst 35 ml/kg/min. Om denna förbättring skulle kvarstå även efter hemkomsten, skulle den ekonomiska potentialen för var och en av dessa personer rent statistiskt kunna vara 50 000 – 100 000 kr.

TRÖTTHET OCH KOPPLING TILL ARBETSEFFEKTIVITET

Vid ankomsten till Svenska Re upplevde 57 % av deltagarna trötthet ofta eller mycket ofta. Efter tre veckor hade denna andel minskat till 25 %, d v s mer än halverats. Vi antar även här att upplevd trötthet ofta eller mycket ofta kan resultera i minskad effektivitet i arbetet med 10-20 %. Då blir skillnaden mellan "full produktion" och "80-90 % produktion" 50 000 – 100 000 kr. Mer än varannan deltagare med som upplevde trötthet ofta eller mycket ofta vid ankomsten hade på bara tre veckor minskat sin upplevelse av trötthet till då och då, sällan eller aldrig. Om denna förbättring skulle kvarstå även efter hemkomsten, skulle den ekonomiska potentialen för var och en av dessa personer rent statistiskt kunna vara 50 000 – 100 000 kr.

AVSLUTANDE KOMMENTAR

Den förbättring som kan ses hos deltagarna i Svenska Res tre-veckors program på Gran Canaria 2015 är anmärkningsvärt bra. För många av deltagarna har programmet resulterat i förbättringar av både hälsovanor, hälsoupplevelser, kondition och viktsituation. Det är dock angeläget att de nya vanorna också blir en del av dessa personers vardag. Om detta ska lyckas behöver många av deltagarna efter hemkomsten praktiskt och "moraliskt" stöd av den närmaste familjen, sin arbetsgivare, sin chef och sina arbetskamrater.

För deltagare, som även efter hemkomsten från Svenska Re mer permanent förbättrats från risk- till friskgrupp, från dålig till bra kondition, från ofta/m mycket ofta till mindre upplevd trötthet kan det företagsekonomiskt rent statistiskt gå att se en ekonomisk potential i form av

- lägre korttidsfrånvaro med 10 sjukdagar 30 000 kr
- och förbättrad arbetseffektivitet 50 000 – 100 000 kr

Argumenten att skicka anställda till Svenska Re är förstås inte enbart ekonomiska, utan också den omtanke man som arbetsgivare har om den egna personalen.

Gunnar Andersson
HPI Health Profile Institute