

JUST NU | IMORGON

7° 93% 3m/s

Vad



händer

A+



Friskare. Berit Arturson, Kersti Lööv, Linn Björkman och Dennis Ahlgren på Snöstorps hemtjänstgrupp har tränat sig till bättre hälsa. Bild: Jörgen Alström

HALMSTAD

Hemtjänstgruppen i Snöstorp tränade på arbetstid i ett år och blev tre gånger så friska!

– De har varit fantastiskt duktiga, säger enhetschef Josefin Green.

När projektet drog i gång hade en av tio anställda noll sjukdagar på ett år. Ett år senare hade de friska ökat till tre av tio.

Och det slutade inte där.

Personalen i Snöstorps hemtjänstgrupp har bara fortsatt att bli friskare.

I augusti i år låg friskaletet, som det kallas, på 40 procent.

Snittet för samtliga anställda i hemvårdsförvaltningen ligger på 32 procent medan genomsnittet för hemtjänsten är 27 procent.

Projektet startade 2013 mot bakgrund av att sjukfrånvaron börjat öka igen, efter att under flera år har varit nedåtgående.

Halmstads kommun gav företaget Proformia Hälsa uppdraget att genomföra en pilotstudie med syfte att öka frisknärvaron och minska sjukfrånvaron inom hemvårdsförvaltningen.

Idén som testades var att hälsoarbete i grupp och individuellt kombinerat med en hälsoriskenkät med individuell återkoppling skulle ge positiva effekter.

Dessutom utökades insatserna till att även omfatta mellanchefernas egen hälsa och deras förmåga att stimulera medarbetarna. Programmet heter Chefshälsa och namnet kommer av att chefen ska vara aktivt delaktig och drivande i projektet.

Josefin Green, enhetschef för hemtjänstgruppen i Snöstorp, genomgick först en kortare utbildning för att sedan kunna leda och delta i projektet. Att hon själv var med och tränade var en förutsättning för hela projektet.

– Andra liknande projekt där chefen inte deltog aktivt visade sig inte ha lika gott resultat.

Hon ser tydliga fördelar med att hennes personal är friskare.

– Vi behöver inte ta in så många vikarier. Det i sin tur betyder att våra kunder får träffa ordinarie personal oftare.

ANNONS



ANNONS

Ha
uti
Sök

Bilm

Alli

Moc

Alli

-B
A

A

SE

10:4

10:3

10:3

10:3

10:3

ANNONS

F
eLife
Life
Life
1 kg

Hon poängterar att hennes medarbetare tar ett stort ansvar för sin hälsa och fortsätter att motionera även sedan projektet har avslutats.

I projektet deltog tre grupper av hemtjänstpersonal. En grupp tränade aktivt, en kontrollgrupp erbjöds enbart föreläsningar om kost, motion och sömn medan en kontrollgrupp inte fick några stödåtgärder alls.

Den aktiva gruppen fick träna efter instruktion i Rådhusets gym. Effekterna på deras hälsa utvärderades och resultatet jämfördes med kontrollgrupperna.

I den aktiva gruppen upplevde 36 procent själva att deras hälsa hade förbättrats medan 43 procent i kontrollgruppen utan stödåtgärder upplevde att deras hälsa hade blivit sämre.

Sömnstörningar och trötthet på dagtid minskade i den aktiva gruppen medan dessa besvär blev vanligare i kontrollgrupperna. Inom den aktiva gruppen minskade också stressnivån.

Samtliga grupper försämrades något när det gällde värk och smärta från ländrygg samt nacke och axlar. Men inom den aktiva gruppen minskade stressnivån.

Läs även: Kerstis mål var att klara Tjejklassikern

ANNA-KARIN FORSBERG

akf@hallandsposten.se

ANNONS



TILL STARTSIDAN

TIPSA HP

ANDRA HAR ÄVEN SETT

ANNONS

Anställda tränade sig friska

NYHETER När projektet drog igång hade en av tio anställda noll...

ANNONS

Stjärnorna som sprider julstämning

NÖJE & KULTUR Doug Seegers, Carola Häggkvist, Malena Ernman, Lisa...

VIASAT SPORT

Nya tjänsten som hjälper småsparare investera i fastigheter

Nya sajten Tessin.se låter småsparare investera direkt i...

Källa: Tessin

TOPPDELAD

Mänskliga sköldar används i Syrien

NYHETER Human Rights Watch (HRW) anklagar syriska rebellgrupper...

Därför behöver

Sammandrag:

Linus Lundberg

VW-aktien rasar

kroppen K vitamin **Toronto-Dallas 4-1**

Så populärt att det säljer slut i Australien. Se vad det...

Källa: K2

samlar saltade **skröner om Laholm**

NYHETER - På ett yttligt plan vill jag underhålla, men på ett...

efter nytt **avgasfusk**

EKONOMI Volkswagenaktien rasar med omkring fem procent på...

STROSSLE

ANNONS

