

Hälsoprogram för ökad effektivitet

Detta digitala hälsoprogram är framtaget för att minska onödiga kostnader, erbjuda bättre hälsodata för hela organisationen och samtidigt förbättra hälsorelaterad produktivitet bland medarbetarna. Programmet är ett av de äldsta på den svenska marknaden och utvärderat i studier.



En hälsoanalys – *Prometern* – ger personliga råd till medarbetarna om vad de bör göra och i förekommande fall också vem som kan ge stöd. Analysen tar fasta på individens livsstilmässiga kapacitet för att klara av belastningar i arbetet. Dessutom erhålls en rapport på gruppens hälsa.

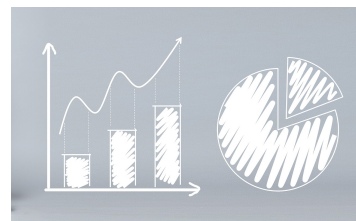
Ett hälsoprogram – *Formgivaren* – är kopplat till analysen och ger stöd på tre nivåer. Förutom att medarbetarna inspireras till en bra livsstil, får hälsoinspiratörer och chefer stöd för att skapa och följa utvecklingen av olika hälsoinsatser.

Analysen ger ett bra underlag för att förbättra hälsan

Eftersom analysen vanligtvis har 80-90% svarsfrekvens, kan man med god säkerhet uttala sig om hur hela organisationen mår.

Fördelar med hälsoprogrammet

1. Minskar kostnaderna jämfört med manuella hälsoundersökningar
2. Bidrar till bättre levnadsvanor
3. Bidrar till minskad sjuknärvaro och ökad produktivitet
4. Redovisar hälsan för organisationens olika nivåer
5. Ger synergieffekter när det kopplas till coachande insatser
6. Erbjuder uppföljning av hälsa och produktivitet



Exempel: Användning av hälsoverktygen

När individen besvarat enkätens cirka 50 frågor, skickas en personlig feedback utifrån behov, målsättning och motivationsnivå. Feedbackens nivåindelning avgör vilket stödbehov som rekommenderas. En person med god livsstil och hälsa hör till Grön grupp, medan de med fler riskfaktorer och färre friskfaktorer kommer höra till Gul eller Röd grupp.



Här nedan ges exempel på återkoppling till tre medarbetare inom vården

1. Kvinna som är 32 år och som arbetar med tunga lyft och har relativt hög stress. Hon är regelbundet motionsaktiv och har god kondition. Hon har normal kroppsvikt och röker inte. Hon blir av och till trött i axlarna, men har ingen smärtproblematik. Hennes hälsorelaterade produktivitet (0-100 %) är 97 %.

Kvinnan får råd om att byta övningar under styrketräningsspassen (via länk till videoövningar i Formgivaren) och länk till information om stress.

2. Kvinna som är 41 år och som anger tunga lyft och hög stress. Hon promenerar 15 minuter dagligen. Hennes kondition är strax under den hälsomässiga nivån. Hon har BMI 26,2. Röker dagligen och anger att hon har ont i nacke och ländrygg då och då. Hennes uppskattade produktivitet är 87 %.

Kvinnan rekommenderas att kontakta en personlig tränare hos motionsleverantör för övningar för nacke och ländrygg. Hon får också råd om ett seminarium om kost och motion, som anordnas av arbetsgivaren. Dessutom uppmanas hon att göra en kostregistrering i Formgivarens dagbok för att diskutera detta med den personliga tränaren.

3. Den tredje kvinnan är 49 år och anger tunga lyft och mycket hög arbetsrelaterad stress. Hon har mycket låg fysisk aktivitet då hon anser sig "röra sig tillräckligt på jobbet". Hon har ett BMI som är 31,2 och hon är rökare. Hon har ont i nacke och ländrygg varje dag och sömnproblem flera gånger per vecka. Hennes uppskattade produktivitet är 64 %.

Denna kvinna får råd om att söka fysioterapeut hos företagshälsovården. Hon får en "remiss" (FAR-recept) till gymmet för fortsatt fysisk aktivitet. Samtidigt får hon en länk till lätta styrkeövningar (video) och handlingsprogram i Formgivaren.

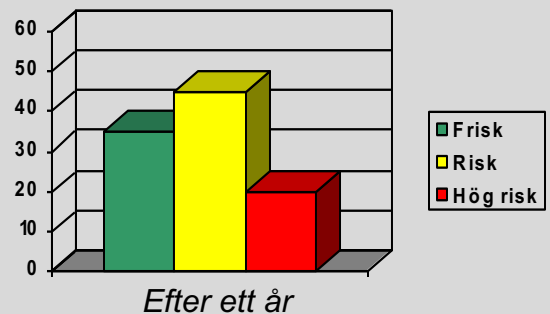
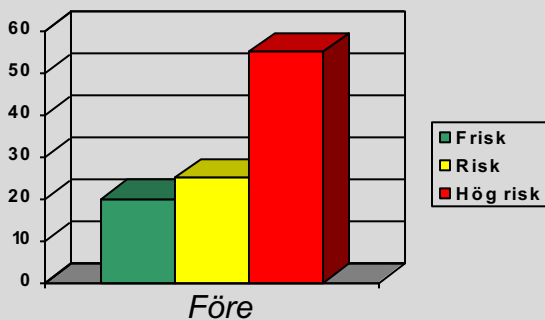
Effekter vid användning av hälsoverktygen

Programmet kan användas fristående eller som en integrerad del i ett coachande koncept. Här nedan visar vi först ett test av hälsoprogrammet som en fristående resurs på Karolinska Universitetssjukhuset och längre ner som en del i metoden Chefshälsa utförd på uppdrag av Halmstads kommun.

Karolinska Universitetssjukhuset

I en pilotstudie på Karolinska Universitetssjukhuset deltog 12 personer. De besvarade hälsoenkäten Prometern vid två tillfällen under ett år. Enkäten tog områden som arbetsbelastning, livsstil, arbetsförmåga, förändringsvilja mm. Medarbetarna fick individuell feedback och stöd i digital form.

Innan undersökningen upplevde endast var femte deltagare god hälsa. Efter ett år gjorde nästan hälften av gruppen detta, samtidigt som produktiviteten ökat med 3,2%. Förändring av risknivå visas i diagrammen här nedan. Hög risk för ohälsa minskade från en nivå strax över 50% till 20%. Denna undersökning visar att det med små medel går att förbättra upplevd hälsa hos en grupp medarbetare.



Halmstad kommun – Chefshälsa i 3 steg

Med en 3-stegs metod, Chefshälsa, får mellanchefer inom hemtjänst hjälp att driva frågor om livsstil och arbetsmiljö, vid medarbetarsamtal och på APT-möten. Prometerns återkoppling används i samband med hälsosamtal som varje chef håller med sina medarbetare.

Långsiktigt hållbara effekter

Chefshälsa har efter 5 år gett flera goda effekter som att:

- den korta sjukfrånvaron minskat med 64%.
- 75 % upplever en god hälsa.
- 8 % upplever arbetsrelaterad stress.
- nästan alla anger att de kan återhämta sig under arbetstid.
- över 60 % av medarbetarna har god kondition och tränar styrka.