



Besöksadress/Visiting adress: Institutionen för hälsovetenskap, Hedenbrovägen, Boden
Postadress/Postal adress: SE-961 36 Boden, Sweden
Telefon/Telephone: +46 921-758 00. *Telefax/Fax:* +46 921-758 50
Hemsida/Homepage: <http://www.hv.luth.se>

Kartläggning av hälsoläge och önskemål på friskvårdsaktiviteter,
bland anställda på företag.

Carola Silverplats

Kvalificerad yrkesutbildning
Hälsovägledning, 80p
Höstterminen 2004
Handledare: Rod Howard, VD Kraftkällan
Maria Björnermark, Vik. projektledare

Abstrakt

Studiens syfte bestod av att utveckla en enkät som kunde användas för att kartlägga dels det aktuella hälsoläget bland arbetstagare och dels vilka friskvårdsinsatser arbetstagare ville ha från sin arbetsgivare. Ovannämnd enkät användes sedan för att genomföra en kartläggning på ett företag. Förhoppningen var att enkäten skulle kunna vara ett vägledande verktyg för företag i deras hälsoarbete för personalen. Framtagandet av enkäten samt den faktiska kartläggningen, gav många förbättringsförslag på enkätens utformning. Företaget JM AB fick en överblick över den till enkäten utvalda personalens hälsoläge, som visade sig vara relativt bra. Motivationen bland de svarande att förändra något som påverkar deras hälsa i positiv riktning var stor och man kunde konstatera att det var inom området "kondition/fysiskt aktiv" som motivationen var som störst. Den friskvårdsaktivitet som var populärast hos personalen, var att få tid för friskvård på betald arbetstid.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	4
2. Syfte	7
3. Metod.....	8
Undersökningsgrupp och urval	8
Enkätkonstruktion	8
Utlämnande av enkät	9
Enskilt bortfall	9
Variabelbortfall.....	10
4. Resultat.....	11
Den anställdes hälsoläge: "Några frågor om dig och din hälsa"	11
Den anställdes önskemål på friskvårdsaktiviteter: "Några frågor om vad du skulle önska av din arbetsgivare"	21
5. Diskussion	25
Metoddiskussion	25
Resultatdiskussion	27
6. Referenser	29
7. Bilagor	30

1. Introduktion

"En hälsosam, motiverad och väl kvalificerad arbetsstyrka är grunden till det framtida sociala och ekonomiska välbefinnandet i den Europeiska unionen" står att läsa i Luxemburg Deklarationen (1997). Den antogs av samtliga medlemsländers representanter 1997 och är ett policydokument för det europeiska nätverket Workplace Health Promotion, beträffande hälsofrämjande arbete på arbetsplatser.

På grund av de skenande sjukfrånvarotalen under de senaste åren, har regeringen tagit fram olika handlingsplaner för att komma till rätta med problemet. Under år 2002 beslutades det så kallade 11-punktsprogrammet för ökad hälsa i arbetslivet. Nu har man satt som mål att frånvaron från arbetslivet på grund av sjukskrivning skall halveras fram till år 2008, i förhållande till år 2002 (prop. 2002/03:35).

Johnsson, Lugn och Rexed (2003) betonar hur viktigt det är att medarbetarna i den hälsofrämjandeprocessen, bland annat ska "uppleva delaktighet" och "vara sedda och hörda". Luxemburg Deklarationen (1997) tar upp några riktlinjer för att uppnå målet "hälsosamma människor i hälsosamma organisationer", där punkt ett är: "All personal måste involveras (deltagande)". Man beskriver också bland annat vikten av att integrera det hälsofrämjande arbetet i organisationernas alla viktiga beslut och att låta åtgärder följa en "problemlösande cykel: behovsanalys, prioritering, planering, genomförande, kontinuerlig uppföljning/kontroll och utvärdering".

Idag finns olika former av enkäter som används på företag och inom företagshälsovården för att inventera hälsa. Hälsoprofilbedömning enligt Stråkenshus, är en etablerad och omfattande metod för beteendeförändring och kartläggning av friskvårdsbehov hos individer. Den omfattar även ett konditionstest (www.halsoprofil.net). Korpen Svenska Motionsidrottsförbundets Hälsonyckel är en livsstilstest där man också inkluderar ett konditionstest (www.korpen.se).

Beträffande motionsvanor, är det tydligaste sättet att få en genomgång av statusen bland personalen, att göra individuella konditionstest. För att vi ska behålla hälsan och orka arbeta är det viktigt att vi har en tillräcklig fysisk kapacitet. Ett sätt att mäta den fysiska kapaciteten är att mäta den maximala syreupptagningsförmågan som påverkas starkt av regelbunden fysisk aktivitet och en något mer ansträngande träning. Andersson, Johrén och Malmgren (2004, s.14) poängterar att: "En oroande stor andel av den svenska vuxna befolkningen äldre än 40 år är så fysiskt inaktiva att de har en maximal syreupptagning på högst 1,8 liter/minut. Det innebär att utnyttjandegraden på 20-25% motsvarar ca 0,4 liter/minut i syreupptagning, som man fysiologiskt i genomsnitt kan klara av under en arbetsdag på 8 timmar. Detta motsvarar inte mycket mer än vad som krävs för att sova, nämligen 0,25 liter/minut. En slutsats blir således att många arbetstagare nätt och jämt håller sig vakna på jobbet. Det är således inte så konstigt att många upplever trötthet och utmattning i tillvaron."

Att göra konditionstest är en relativt dyr process och en enkät kan ses som ett mindre kostsamt instrument att få en överblick, för att utifrån resultatet sedan kunna jobba vidare med hälsoarbetet.

På Folkhälsoinstitutets uppdrag har nationella rekommendationer tagits fram beträffande fysisk aktivitet: "Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, t.ex. rask promenad." Genom regelbunden fysisk aktivitet minskar man risken för bland annat hjärt- kärlsjukdom, högt blod tryck och diabetes typ II. Dessutom förbättras livskvaliteten och man klarar bättre vardagens krav (www.fhi.se).

Statens Folkhälsoinstitut sammanställer under senhösten 2004 en enkät, "Hälsa på Lika Villkor, nationella folkhälsoenkäten" där det framkommer att 64% av männen och 73% av kvinnorna rapporterar att de har en arbetsgivare som på något sätt stöder fysisk aktivitet. Det bekräftar att det är vanligt förekommande med stöd för fysisk aktivitet bland de svenska företagen, men inte i vilken form detta stöd ges.

EU-nätverket Workplace Health Promotion genomförde 1998-1999 ett projekt för att identifiera och välja ut ett antal organisationer och företag som goda exempel på hur ett hälsofrämjande arbete kunde bedrivas i praktiken, "Models of Good Practice". Grundsytet var att utvärdera ländernas arbetsplatser utifrån ett hälsofrämjande perspektiv, men man konstaterade att det, bland annat på grund av ekonomiska förutsättningar, var svårt att genomföra en sådan utvärdering av ett helt land. Det slutade med att man valde ut fyra goda exempel från varje land och totalt blev det 66 utvalda företag. Några av de gemensamma faktorer man lyckats se bland dessa företag är att: de har anammat en hälsopolicy och satt upp mål för sitt promotiva hälsoarbete, delaktighet från de anställda har varit ett viktigt inslag i förändringsarbetet, hälsocirklar kring bland annat arbetsmiljö, stresshantering och fysiska aktiviteter för de anställda har dominerat. Intressant är också att företagen bekräftar att det finns ekonomiska fördelar med ett ökat hälsofrämjande på arbetsplatserna. (Menckel, A. och Österblom, L. 2003)

"Från den 1 januari 2004 har förutsättningarna för skattefri motion och annan friskvård förtydligats och förenklats genom att vissa villkor för skattefriheten har slopats" (skatteverket.se). Motionen och friskvården behöver bland annat inte längre utövas enligt abonnemang eller vara av kollektiv natur. Även kravet på att massage måste klassas som rehabilitering för att bli skattefri har tagits bort. Det här innebär att möjligheten att variera utbudet av friskvårdsaktiviteter markant har utökats för arbetsgivarna och nu kan även sådana friskvårdsaktiviteter som t.ex. qigong, kostrådgivning och stresshantering vara skattefria. Avgörande är dock att motionen och friskvården riktar sig till hela personalen, är av enklare slag (sporter som kräver dyrare kringutrustning, ex golf och ridning räknas inte som enklare slag) och av mindre värde, för att skattefriheten ska gälla.

Studien som presenteras i denna rapport fokuserar på att ta fram en enkät som kan hjälpa arbetsgivare att kartlägga hur hälsoläget ser ut bland de anställda och även på att få en kartläggning över vilka friskvårdsaktiviteter deras anställda vill ha.

Inriktningen på enkätens frågor har tagits från ett brett hälsoperspektiv i samråd med Kraftkällan och Uppsalahälsan. Frågorna som skall behandla hälsoläget bland de anställda innefattar frågor om: motion, fysisk aktivitet, stress, sömn, rökning/snusning, fysiskt och mentalt mående, trivsel på arbetsplats, matvanor, upplevelsen av hur man tar hand om sin hälsa, motivation till förändringar som påverkar hälsan i positiv riktning (och i förekommande fall inom vilket/vilka område man vill göra förändring/ar), samt en avslutande fråga om vart man föredrar att träna. En total genomgång ur alla aspekter (t ex ergonomi, psykosocialmiljö) skulle kräva en väldigt omfattande enkät, varför dessa begränsningar är gjorda.

Även frågorna om önskemål på friskvårdsaktiviteter från arbetsgivaren har begränsats till att omfatta: subventionerat träningskort, fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplatsen, tid för friskvård på betald arbetstid, hälsonyckel/hälsoprofil, individuell hälsoplan, föreläsningar/studiecirklar, subventionerad massage, fruktkorg, samt ett alternativ för dem utan önskemål och ett öppet för andra förslag. Dessutom har det funnits följdfrågor till alternativen: "fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplatsen" och "föreläsningar/studiecirklar", med flervalsoalternativ på olika aktiviteter och ämnen man är intresserad av. Det finns väldigt många olika aktiviteter som kan räknas som friskvård, allt från teaterbesök till ledarutbildningar, men fokus har lagts utifrån ett hälsovägledarperspektiv.

2. Syfte

Syftet med denna studie är att utveckla en enkät som kan användas i syfte att kartlägga

- det aktuella hälsoläget bland arbetstagare
- vilka friskvårdsinsatser arbetstagare vill ha från sin arbetsgivare

och med ovannämnda enkät genomföra en kartläggning på ett företag.

3. Metod

Undersökningsgrupp och urval

Studien genomfördes i samarbete med motionsanläggningen Kraftkällan och företagshälsovården Uppsalahälsan, som valde ut tre företag ur Uppsalahälsans kundregister. Dessa kontaktades med en förfrågan om de var intresserade av att delta i studien. JM AB som nyligen hade genomfört hälsoundersökningar på deras kollektivanställda hos Uppsalahälsan, hade ett starkt intresse av att delta och blev det utvalda företaget. Företaget har ca 210 anställda, varav ca 80 tjänstemän och ca 130 kollektivanställda byggnadsarbetare. I dagsläget erbjuder JM AB samtliga sina anställda 50% subvention (maximalt 2000 kronor per år) på valfritt träningskort. På kontoret finns också fruktkorg, något som i dagsläget inte finns på byggarbetsplatserna. På vissa av byggarbetsplatserna har man byggympa som inledning på arbetsdagen.

I samråd med en representant från JM AB gjordes ett urval bland personalen. Urvalskriterierna var följande: en blandning av både tjänstemän och kollektivanställda, en övre gräns på ca 100 utdelade enkäter på grund av tidsskäl, samt att byggarbetsplatserna skulle finnas inom skälig restid från Uppsala centrum. Enkäten delades ut till totalt 114 anställda, 44 enkäter till tjänstemän på kontoret, 30 män och 14 kvinnor. 70 enkäter till kollektivanställda byggnadsarbetare och tjänstemän (mellan en till tre tjänstemän per byggarbetsplats) som arbetade på fyra byggarbetsplatser.

Enkätkonstruktion

Efter litteraturstudier och genomgång av bland annat Hälsoprofilbedömning enligt Stråkenshus och Korpens Hälsonyckel, tog jag fram en enkät med frågor som skulle svara mot syftet. Inriktningen på enkätens frågor har som tidigare nämnts tagits från ett brett hälsoperspektiv (frågorna behandlar bland annat motion, fysisk aktivitet, stress, sömn, rökning/snusning, fysiskt och mentalt mående, trivsel på arbetsplats, matvanor och olika former av friskvårdsaktiviteter). I enlighet med Trosts (2001) rekommendationer, är enkätfrågorna främst försedda med fasta svarsalternativ, men avslutas med en öppen fråga. Enkäten består av en första del med "Några frågor om dig och din hälsa" och en andra del, "Några frågor om vad du skulle önska av din arbetsgivare". Enkäten omarbetades i flera steg efter att ha testats på några personer, innan den färdiga slutprodukten trycktes upp på A3-papper som viktes till en fyrsidig A4-broschyr. Enkäten inklusive de två olika missivbrev (ett för kontoret och ett för byggarbetsplatserna) finns i bilaga 1, 2 och 3. Tanken med enkäten är också att man ska kunna använda sig av dess hälsodel ("Några frågor om dig och din hälsa:"), som uppföljning efter att man satt in eventuella åtgärder och förhoppningsvis kunna utläsa positiva förändringar i personalens hälsa.

Enkäten besvarades helt anonymt, inget namn skulle skrivas på enkäten och den var heller inte numrerad vid utdelandet. För att jag skulle veta vilka som svarat och inte lämna ut påminnelser till dem, fanns i varje enkät inlagt ett svarskort (se bilaga 4) på vilket man ombads fylla i namn och telefonnummer. Svarskortet fungerar också som en lott, då två stycken halvkroppsmassage kommer att lottas ut bland dem som lämnat in sin enkät.

Utlämnande av enkät

På kontoret skickades ett internt informationsmail till alla tjänstemän om att det i deras postfack skulle delas ut en enkät som alla ombeddes svara på. De skulle därefter, inom de närmaste två dagarna, lämnas in i de provisoriska brevlådorna som var uppställda i receptionen (en brevlåda för enkäterna och en för svarskortet). Efter att ha gått igenom och prickat av de svarskort som kommit in, lämnades påminnelsekort ut till de som inte svarat (se bilaga 5), med en önskan om att få in enkäten inom ytterligare ett par dagar.

Information om enkäten gavs av en företagsrepresentant vid ett personalmöte, till platscheferna på de utvalda byggarbetsplatserna. Efter kontakt med platscheferna, bokades en mötestid in, då jag kunde komma ut till byggarbetsplatserna och dela ut, samt samla in enkäterna. En representant från JM AB ombesörjde utdelning och insamlande på Sjudargården i Sigtuna av praktiska skäl. Sjudargården och Industristaden var de två första byggarbetsplatserna vi besökte. Efter att ha gått igenom deras enkäter kunde noteras att ett flertal svarande hade missat att man på fråga, 13, 15, 16 och 17 (se bilaga 3) skulle prioritera sina svar, istället för att bara kryssa som man gjort på de övriga frågorna. Därför poängterades vid utlämnandet av enkäten hos de två kvarvarande byggarbetsplatserna (Kvarteret Tor och Rickomberga) att man skulle vara observant på dessa frågor vid ifyllandet.

Enskilt bortfall

Av tjänstemännen var det 39 som besvarade enkäten, vilket motsvarar en svarsfrekvens på ca 89%. I fortsättningen kommer tjänstemännen att delas in i "Kontoret-Män" och "Kontoret-Kvinnor" och svarsfördelningen dem emellan var ca 85% för männen och 100% för kvinnorna. Av de kollektivanställda byggnadsarbetarna och tjänstemännen på byggarbetsplatserna, som i fortsättningen kommer att redovisas som "Byggarbetsplatser", var det 62 som besvarade enkäten, vilket motsvarar ca 89%. Bortfallet orsakades av bland annat sjukfrånvaro och önskan om att inte delta i studien.

Variabelbortfall

Variabelbortfall innebär att vissa frågor inte besvarats av svarspersonerna. Som redan nämnts var det ett flertal svarande som hade missat att man på fråga, 13, 15, 16 och 17 (se bilaga 3) skulle prioritera sina svar istället för att bara kryssa, som man gjort på de övriga frågorna. Dessa har tagits med i diagrammen under "Resultat" som en separat post "Endast ikryssat - utan prioritet". Ett fåtal hade kryssat i fler svarsalternativ än vad som ombads, dessa hanteras som bortfall.

Fråga 4b ("Hur ofta känner du dig stressad hemma/på fritiden?") har av några svaranden missats helt och fråga 14 ("Vart skulle du föredra att träna om valmöjlighet fanns?") utmärktes av ett relativt stort antal svaranden som kryssat för två alternativ (Se vidare figur 15).

Ett fåtal personer har på fråga 15 noterat "finns" eller "det har vi redan", vid några av svarsalternativen och man kan därför inte säkert veta om svaren i figur 19 (se sid 23) är helt rättvisande. Fråga 16 och 17 (redovisas i figur 20 och 21, sid 23 och 24) skulle besvaras av dem som i fråga 15 valt "Möjlighet till fysisk aktivitet /träning i anslutning till arbetsplatsen" och/eller "Föreläsningar/Studiecirklar". En del av de som inte hade valt någon av dessa i fråga 15, svarade ändå på fråga 16 och /eller 17. Dessa har fått en separat post "Ikryssat trots ej valt i Fråga 15" och är inräknade i figur 20 och 21, för noggrann specificering se bilaga 6 och 7.

I "Metoddiskussionen" i kapitel 5, diskuterar jag hur man till kommande enkäter kan omformulera dessa frågor för att förhoppningsvis minska variabelbortfallet.

4. Resultat

Hälsoläge och önskade friskvårdsaktiviteter på JM AB.

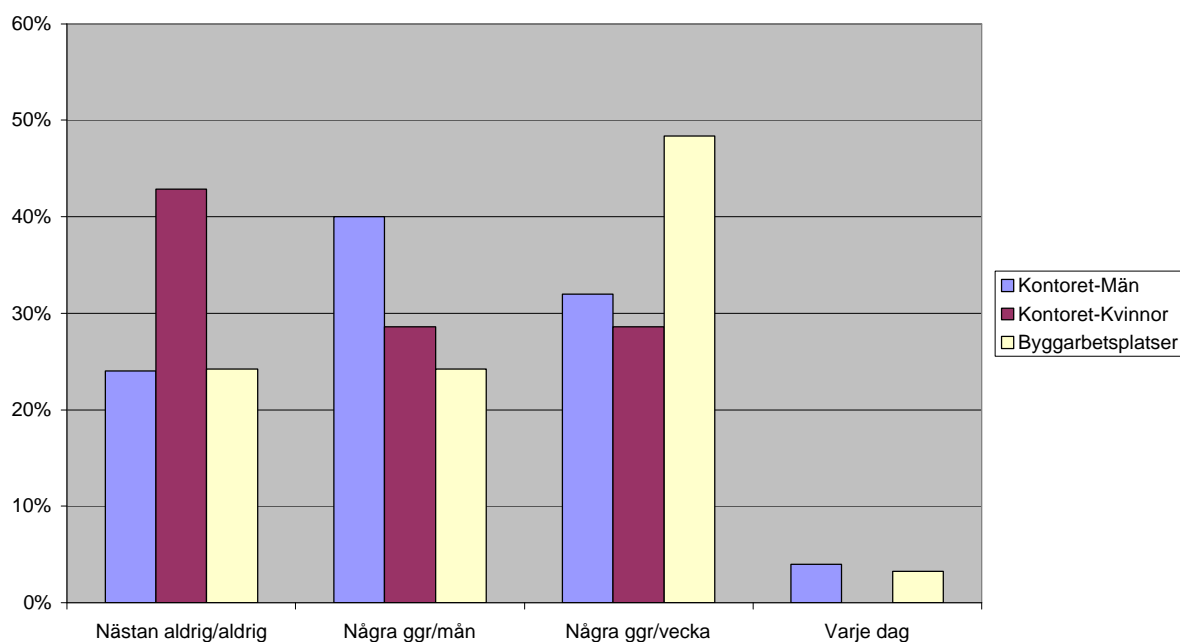
Resultatet redovisas i diagram, tabeller och text och jag vill redan här poängtera de skillnader i innebörd som staplarna i diagrammen får, på grund av att antalet anställda i de olika grupperna skiljer sig åt, se tabell 1.

Tabell 1 En person motsvarar för:

Kontoret-Män	4%
Kontoret-Kvinnor	ca 7%
Byggarbetsplatser	ca 1,5%

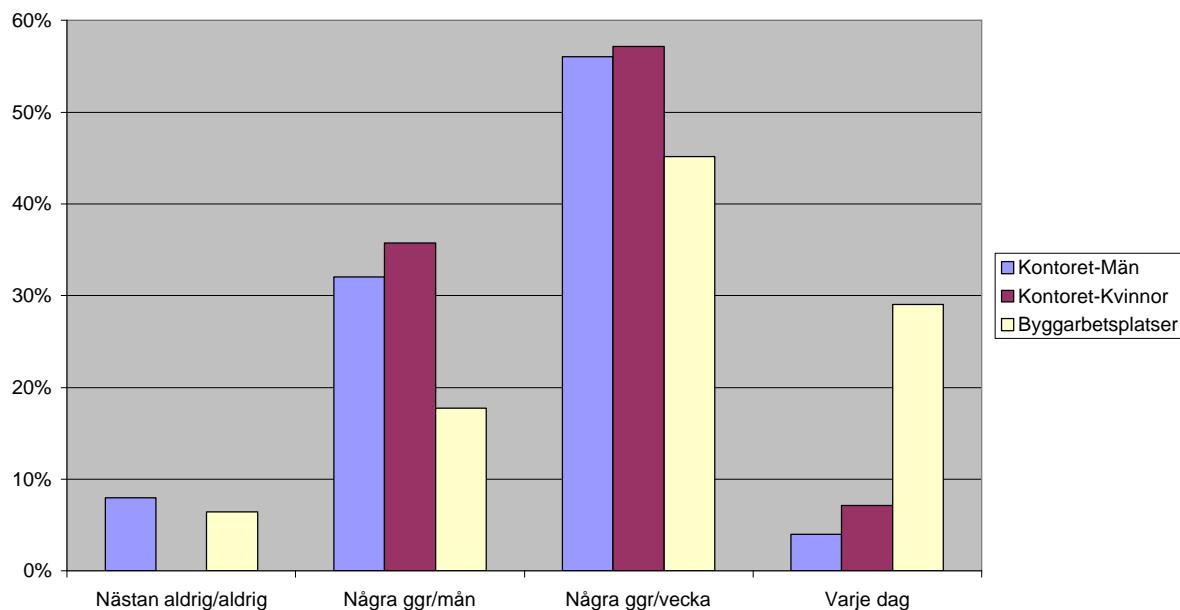
Den anställdes hälsoläge: "Några frågor om dig och din hälsa"

Figur 1 Hur ofta byter du om för att motionera (i syfte att förbättra/bibehålla konditionen)?



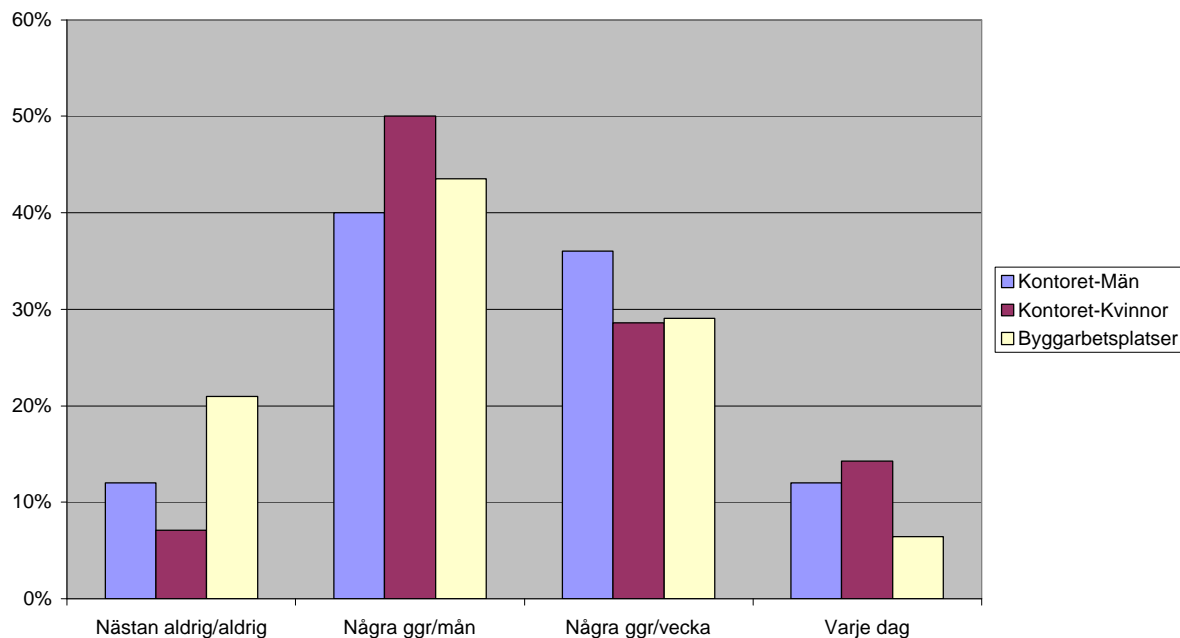
Figur 1. Drygt hälften av de anställda på byggarbetsplatserna, medan endast ca en tredjedel av de kontorsanställda, motionerar regelbundet varje vecka (några ggr/vecka eller varje dag).

Figur 2 Hur ofta rör du dig fysiskt sammanlagt minst 30 min/dag (motsvarande t ex rask promenad)?



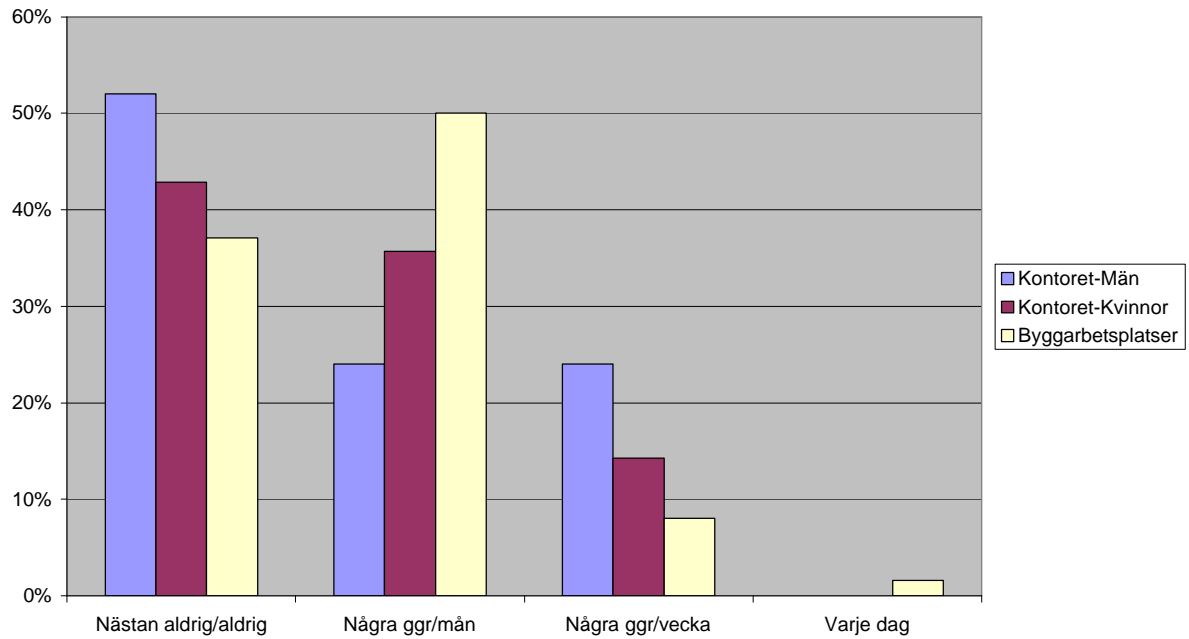
Figur 2. Majoriteten i samtliga grupper befinner sig i kategorierna några ggr/vecka och varje dag. Dock är det drygt var tredje kontorsanställd och nästan var fjärde av de anställda på byggarbetsplatserna som så sällan som några ggr/mån eller nästan aldrig/aldrig, rör sig 30 min/dag.

Figur 3 Hur ofta känner du dig stressad på arbetet?



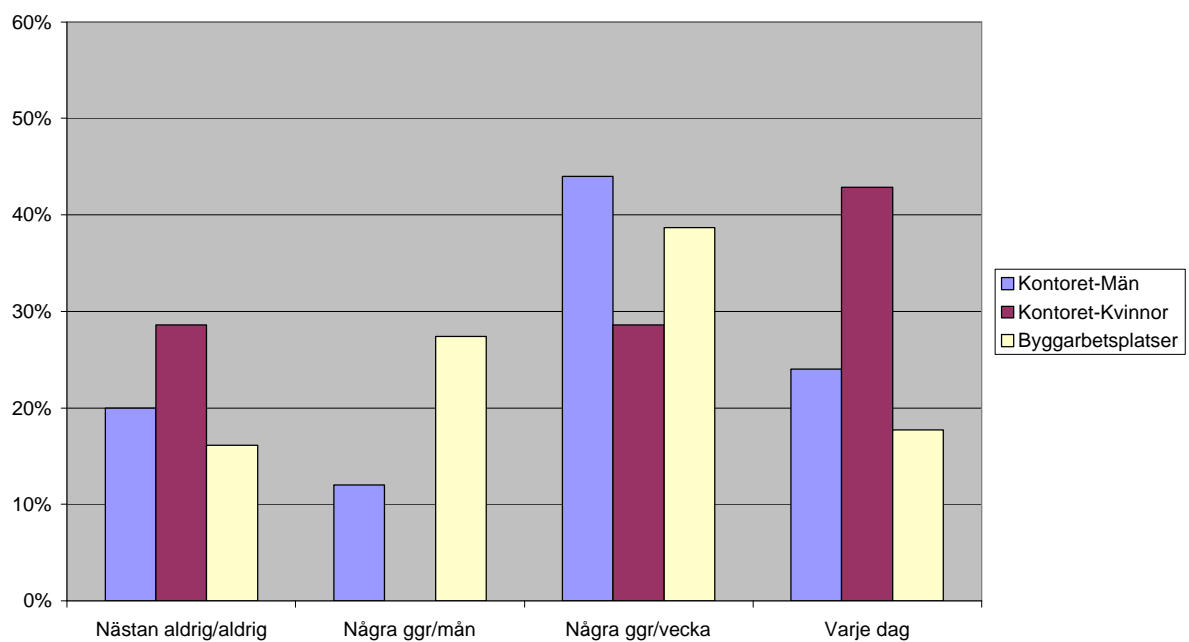
Figur 3. Totalt sett har närmare hälften av de kontorsanställda svarat att de känner sig stressade några ggr/vecka eller varje dag. De anställda på byggarbetsplatserna har något lägre svarsfrekvens inom dessa kategorier och är också den av grupperna, som har den största andelen svarande i kategorin nästan aldrig/aldrig.

Figur 4 Hur ofta känner du dig stressad hemma/på fritiden?



Figur 4. Stressnivån är betydligt lägre hemma/på fritiden jämfört med på arbetet, för alla de tre grupperna.

Figur 5 Hur ofta sover du minst 7 timmar/natt?



Figur 5. En relativt stor del av de anställda (30% av kontorets män och kvinnor, och drygt 40% av de anställda på byggarbetsplatserna) har svarat att de nästan aldrig/aldrig eller endast några ggr/mån, sover 7 timmar per natt.

Tabell 2 Röker du?

	Kontoret-Män	Kontoret-Kvinnor	Byggarbetsplatser
Ja	12%	7%	8%
Ibland	8%	14%	8%
Nej	80%	79%	84%

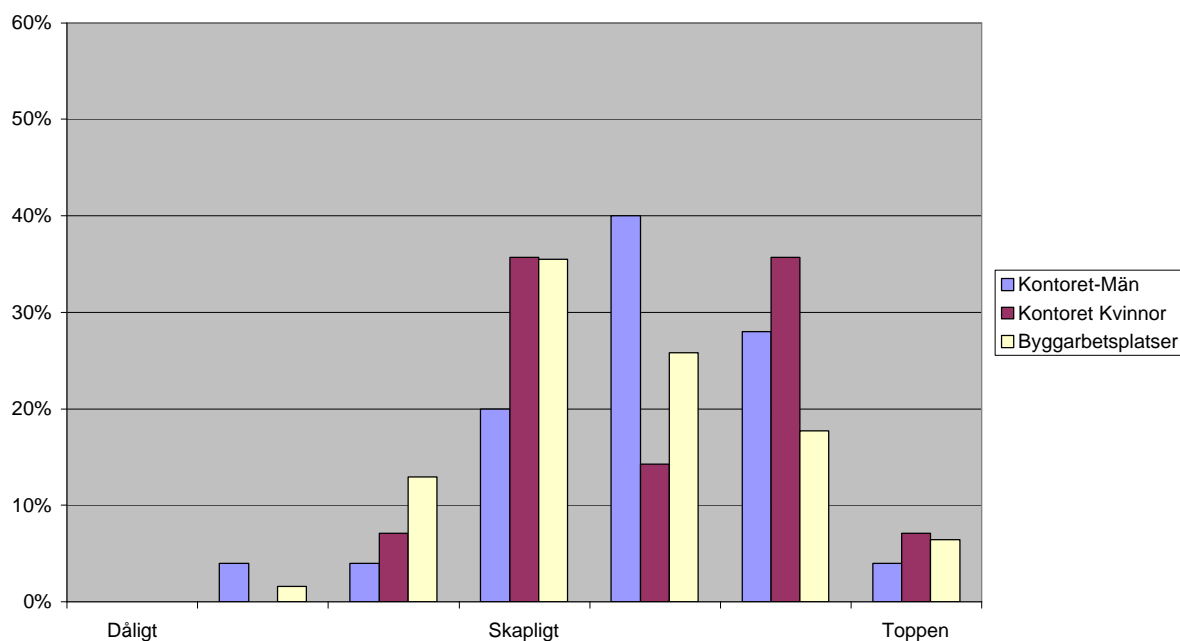
Tabell 2. Det är en klar majoritet av icke rökare i samtliga grupper.

Tabell 3 Snusar du?

	Kontoret-Män	Kontoret-Kvinnor	Byggarbetsplatser
Ja	20%	0%	42%
Ibland	0%	0%	3%
Nej	80%	100%	55%

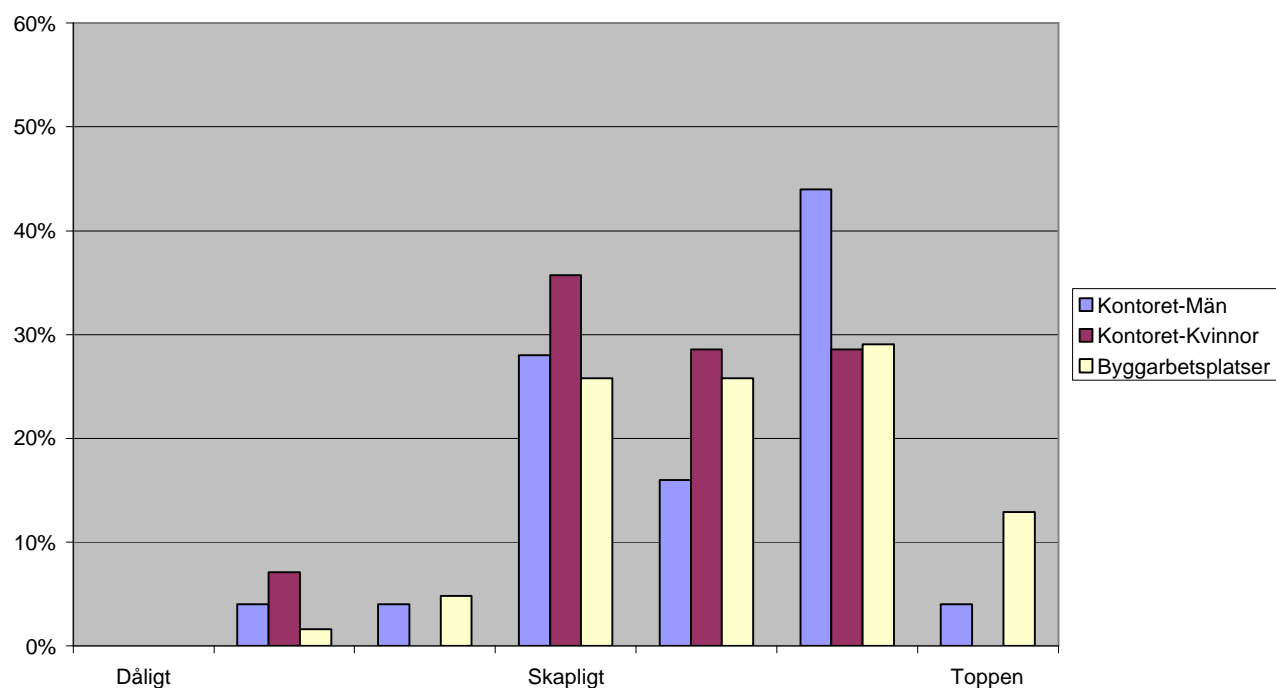
Tabell 3. Bland kontorets kvinnor finns inga snusare, kontorets män har också en klar majoritet icke snusare, men bland männen på byggarbetsplatserna är endast drygt hälften snusfria.

Figur 6 Om du tänker tillbaka på den senaste veckan, hur har du mått fysiskt?



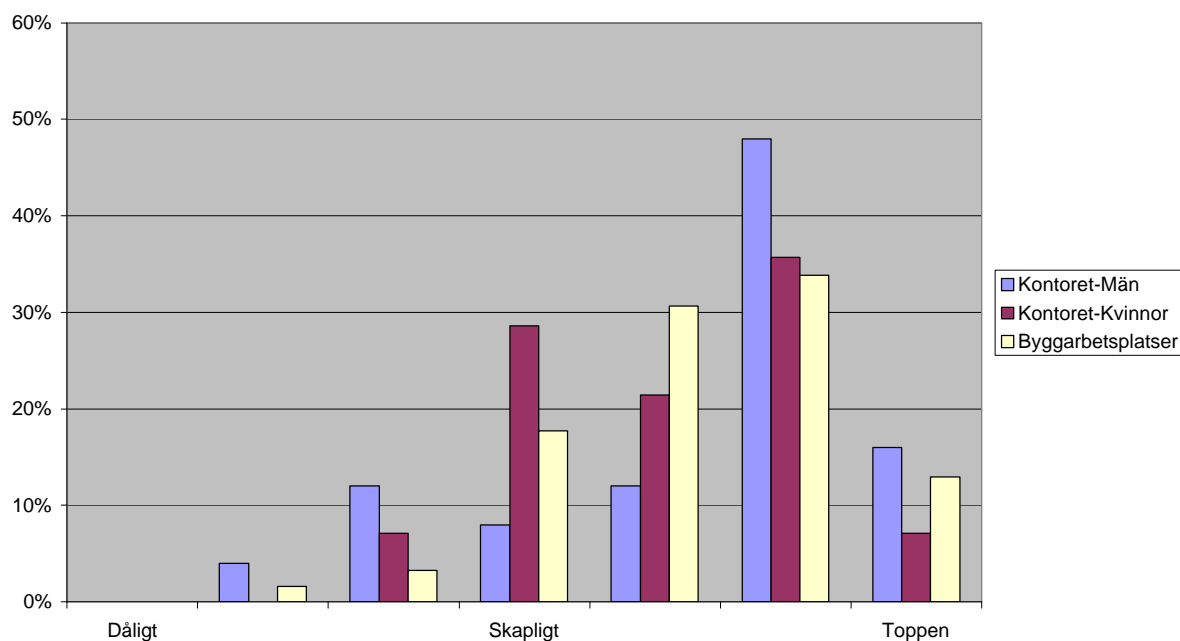
Figur 6. Det är en tydlig majoritet av svaranden på den positiva skalsidan om man jämför med den negativa sidan.

Figur 7 Om du tänker tillbaka på den senaste veckan, hur har du mått mentalt?



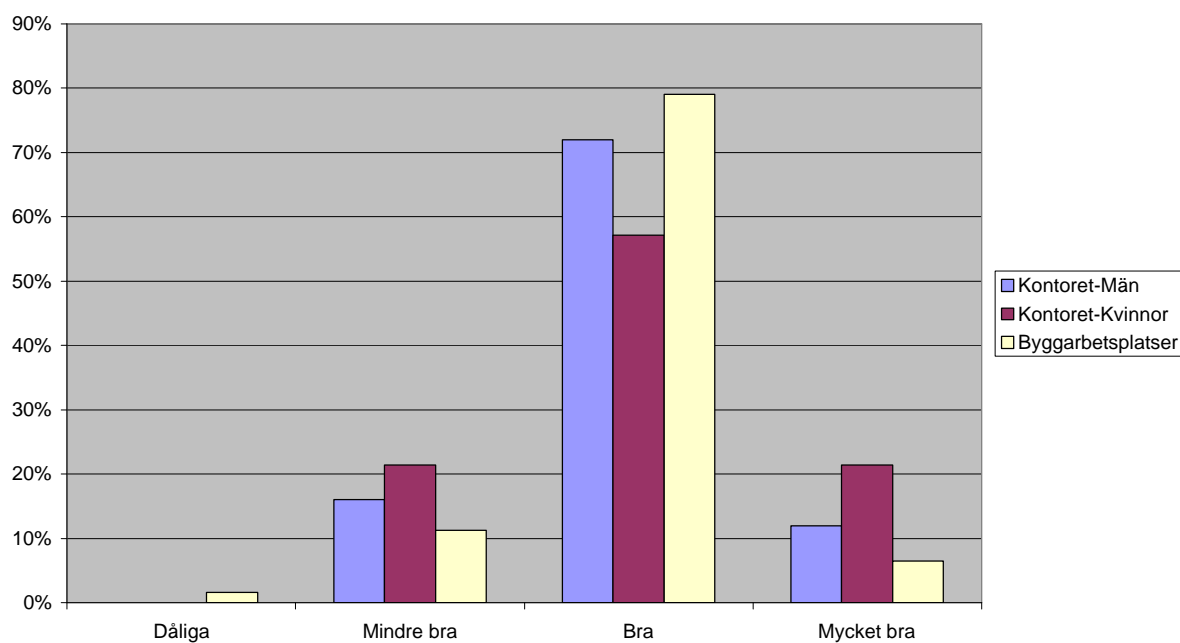
Figur 7. Även det mentala måendet har liksom det fysiska, en klar majoritet på den positiva skalsidan, i samtliga grupper.

Figur 8 Hur tycker du att du trivs på arbetet?



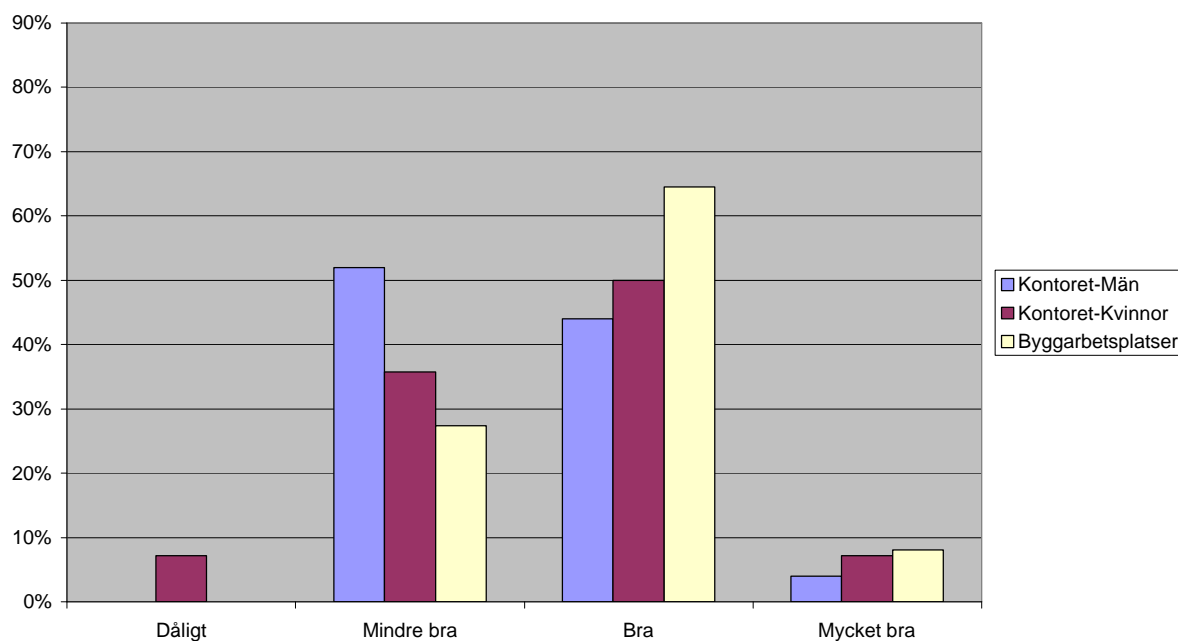
Figur 8. Trivseln på arbetsplatserna är generellt hög i samtliga grupper.

Figur 9 Hur tycker du att dina matvanor är?



Figur 9. Cirka åtta av tio anställda i samtliga tre grupper upplever sig ha bra eller mycket bra matvanor.

Figur 10 Hur anser du att du tar hand om din hälsa?



Figur 10. Här kan vi se en tydlig förskjutning av antalet svaranden mot kategorin mindre bra jämfört med tidigare diagram. Drygt 50% av kontorets män, drygt 40% av kontorets kvinnor och nästan 30% av de anställda på byggarbetsplatserna, upplever att de tar mindre bra eller dålig hand om sin hälsa.

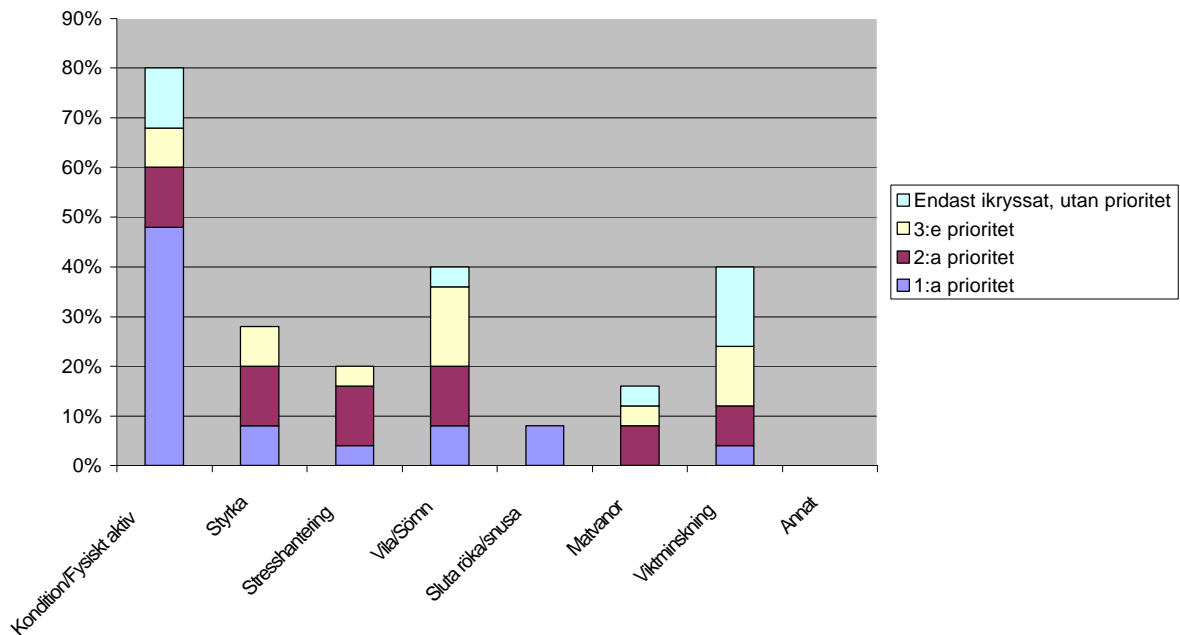
Tabell 4 Känner du dig motiverad att förändra något som påverkar din hälsa i positiv riktning?

	Kontoret-Män	Kontoret-Kvinnor	Byggarbetsplatser
Nej	4% (1 pers)	7% (1 pers)	23% (14 pers)
Ja	96% (24 pers)	93% (13 pers)	77% (48 pers)

Tabell 4. En stark majoritet (alla utom två) av samtliga anställda på kontoret känner motivation till att förändra sin hälsa i positiv riktning. Även på byggarbetsplatserna är det så pass många som tre av fyra som känner sig motiverade till en hälsoförändring.

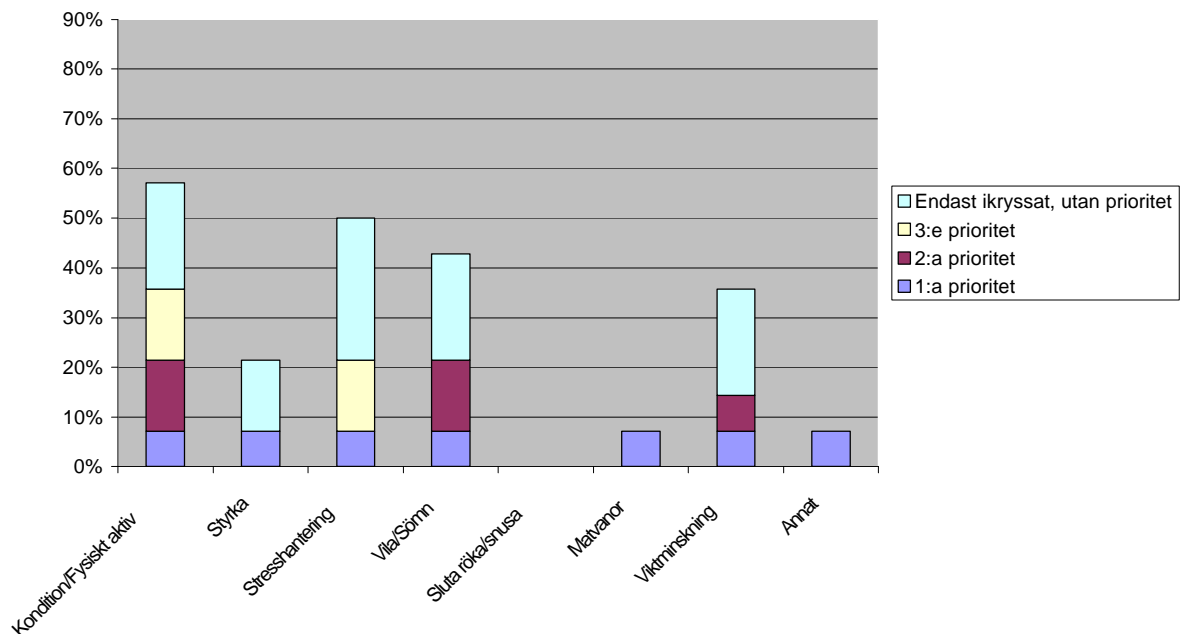
I fråga 13 i enkäten (illustreras i figur 11, 12, 13 och 14) ombads de svarande att välja ut och prioritera max tre områden som de var motiverade till att göra förändringar inom.

Figur 11 Kontoret-Män: Inom vilka områden är du motiverad att göra förändringar:



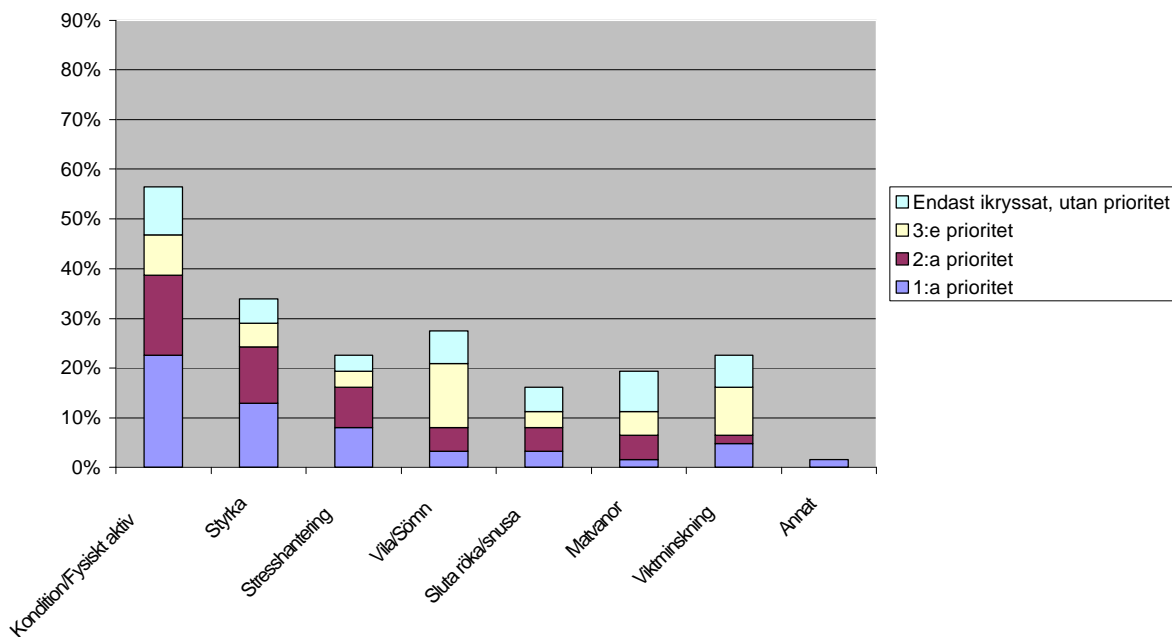
Figur 11. En slående majoritet av kontorets män känner störst motivation för området kondition/fysiskt aktiv, både beträffande förstahands prioritering och totalt sett. Vila/sömn och viktminskning får dela på andra placeringen totalt sett.

Figur 12 Kontoret-Kvinnor: Inom vilka områden är du motiverad att göra förändringar:



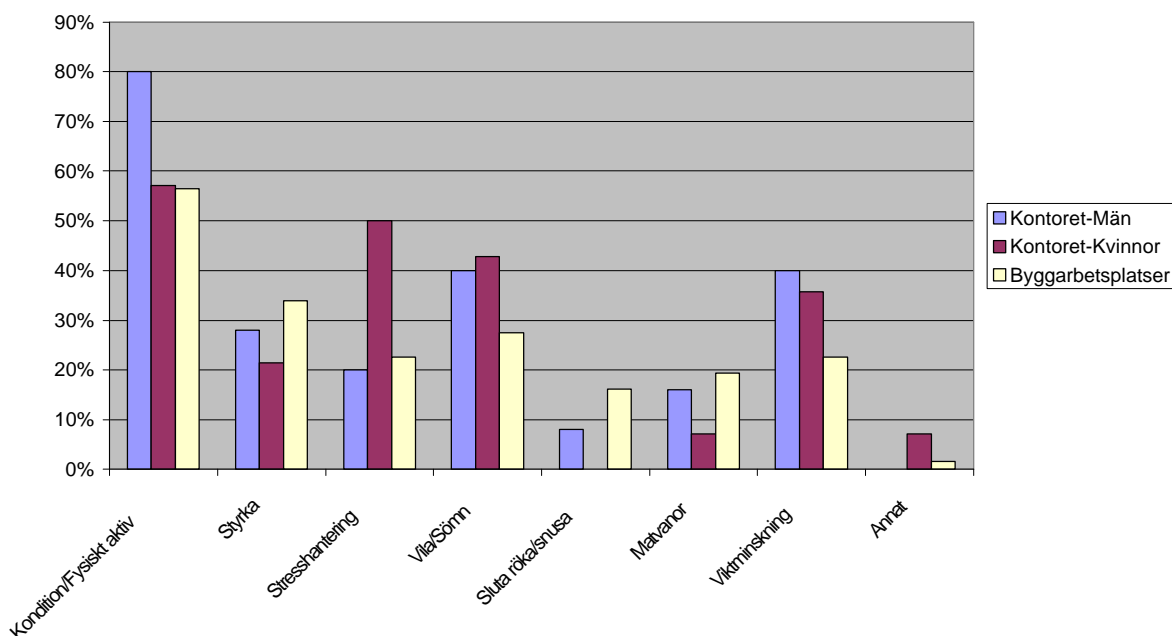
Figur 12. Här kan tydligt ses att många har missat att man skulle prioritera. Förstahands prioriteringen är jämt fördelad, men totalt sett kan vi se att kondition/fysiskt aktiv ligger i topp även bland kontorets kvinnor, följt av stresshantering och vila/sömn. Annat; Tid för lunchpromenad 2ggr/v.

Figur 13 Byggarbetsplatser: Inom vilka områden är du motiverad att göra förändringar:



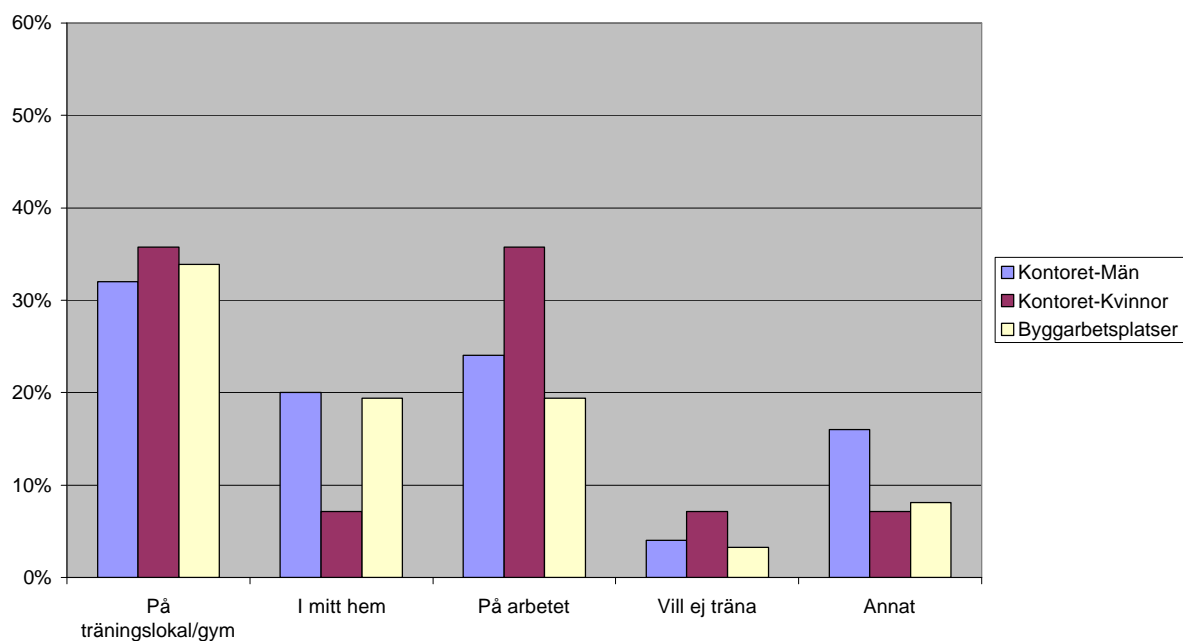
Figur 13. Även på byggarbetsplatserna var motivationen för förändringar inom kondition/fysiskt aktiv högst, både beträffande första prioritering och totalt. Styrka kommer på andra plats och trots att förstahands prioriteringen för stresshantering är högre än för vila/sömn, blir det totala intresset för vila/sömn förändringar större. Annat; "Att inte få arbetsskador".

Figur 14 Jämförelse: Inom vilka områden är du motiverad att göra förändringar:



Figur 14. Om vi inte tar hänsyn till prioriteringsgraden utan bara jämför de totala staplarna för de olika grupperna, kan vi se att fördelningen mellan de olika områdena generellt är ganska lika mellan grupperna. Utmärkande är dock stresshanteringen, där intresset är högre bland kontorets kvinnor.

Figur 15 Vart skulle du föredra att träna om valmöjlighet fanns?



Figur 15. Cirka var tredje svarande i samtliga grupper föredrar att träna på träningslokal/gym och en förhållandevis stor del vill träna på arbetet¹.

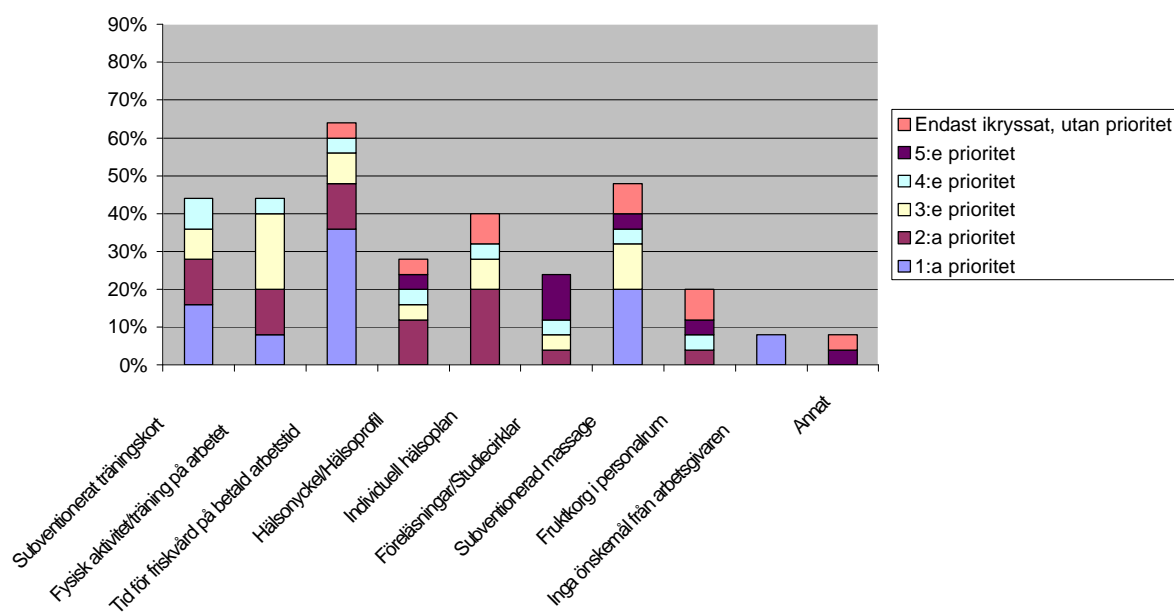
Annat: "På min fritid", "simhall", "på arbetstid", "skidor", "löpträning", "fjällvärlden", "med idrottsklubb", "i naturen", och två personer svarade: "ute".

¹ Här är inte medräknat de nio personer från samtliga grupper som hade svarat två svarsalternativ. Dessa svar fördelade sig med 9% på träningslokal/gym, 9% på arbetet och 2% i mitt hem.

Den anställdes önskemål på friskvårdsaktiviteter: "Några frågor om vad du skulle önska av din arbetsgivare"

Även i fråga 15 i enkäten (illustreras i figur 16, 17, 18 och 19) ombads de svarande att prioritera sina val. Man fick välja ut max fem friskvårdsaktiviteter som man önskade från arbetsgivaren.

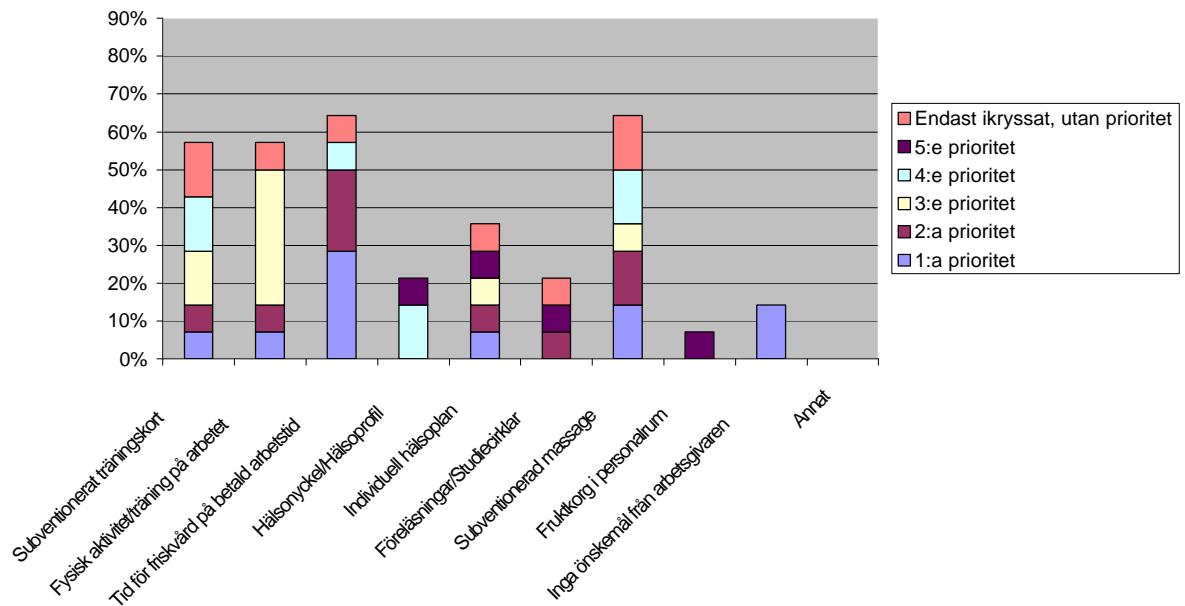
Figur 16 Kontoret-Män: Om du fick önska, vad skulle du då vilja att din arbetsgivare erbjöd för friskvårdsaktiviteter?



Figur 16. För kontorets män kan vi se att de tre alternativ som fått flest 1:a prioritets val också fått de flesta valen sammanlagt. På första plats, tid för friskvård på betald arbetstid, på andra plats subventionerad massage och på delad tredjeplats, subventionerat träningskort och fysisk aktivitet på arbetstid. En uppstickare bland de mindre vanliga friskvårdsaktiviteterna är individuell hälsoplan (enskilt samtal och upplägg av strategi för beteendeförändring), som får 40% av de svarande männen på kontoret.

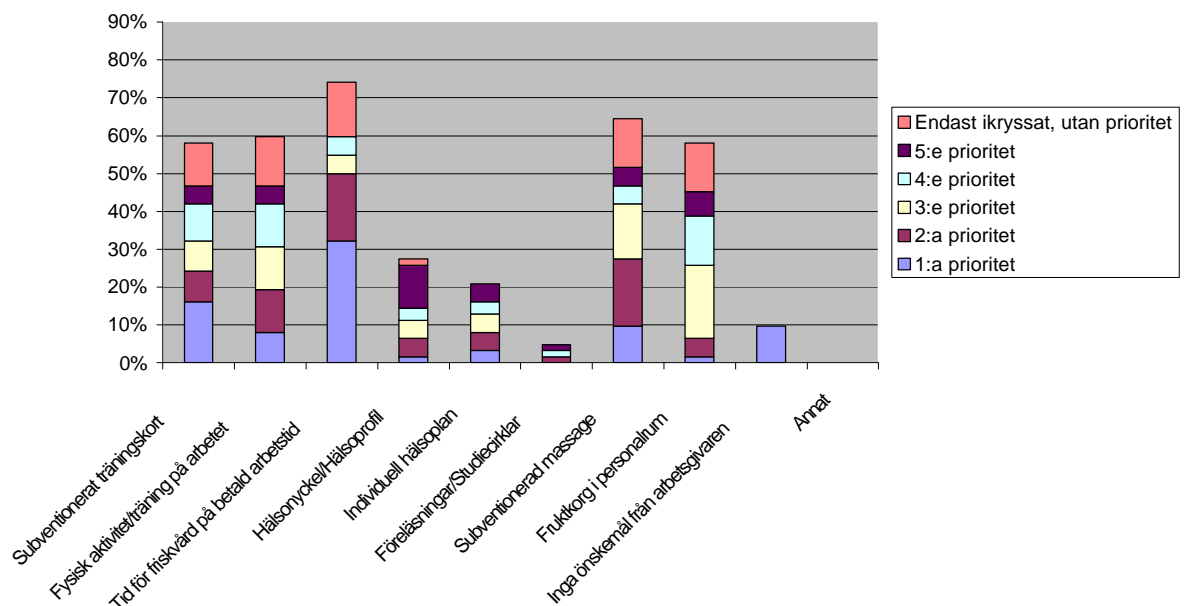
Annat: "Träningskläder (löpning skidåkning)", "Subvention till annan än träningslokal/gym, t ex simn/golf".

Figur 17 Kontoret-Kvinnor: Om du fick önska, vad skulle du då vilja att din arbetsgivare erbjöd för friskvårdsaktiviteter?



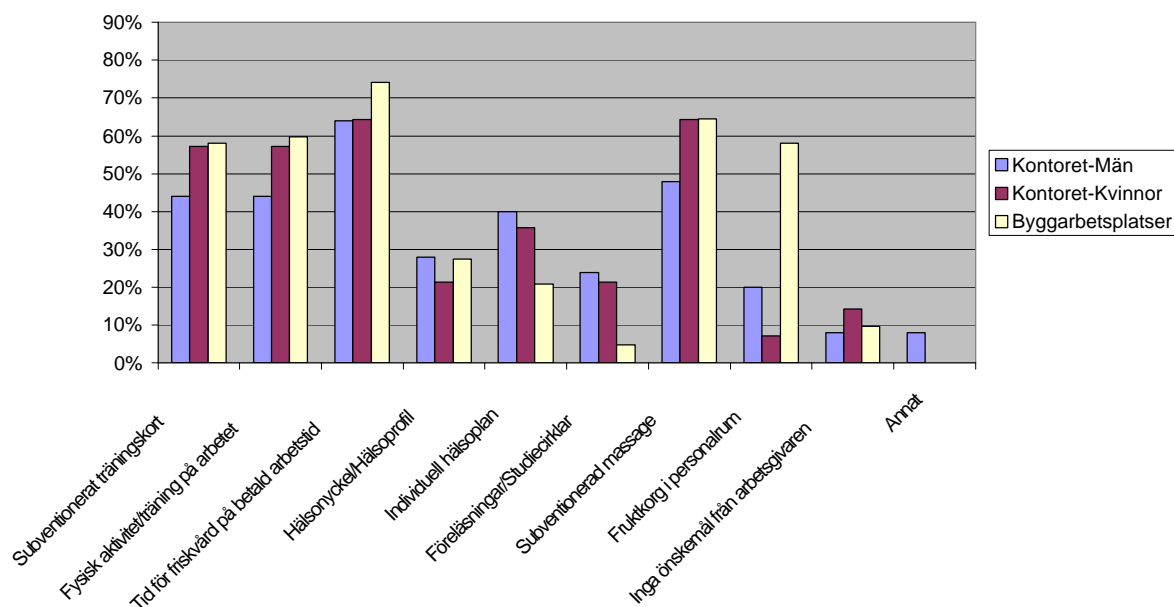
Figur 17. Bilden över önskemålen från kontorets kvinnor är väldigt lik den över kontorets mäns önskemål, med bland annat den lilla skillnaden att det för kvinnorna blev delad första placering för, tid för friskvård på betald arbetstid och subventionerad massage.

Figur 18 Byggarbetsplatser: Om du fick önska, vad skulle du då vilja att din arbetsgivare erbjöd för friskvårdsaktiviteter?



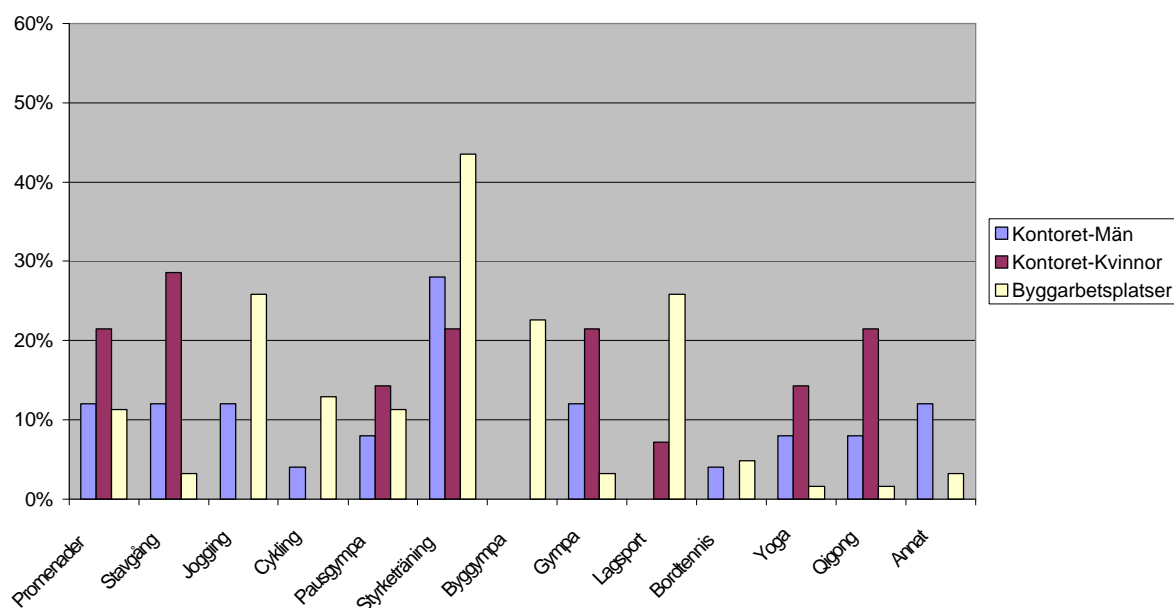
Figur 18. Även på byggarbetsplatserna är första prioriteringen störst för tid för friskvård på betald arbetstid och den är också populärast totalt sett i gruppen. Här är inte intresset för individuell hälsoplan lika stort som i de andra grupperna, men en uppstickare i popularitet är fruktkorgen.

Figur 19 Jämförelse: Om du fick önska, vad skulle du då vilja att din arbetsgivare erbjöd för friskvårdsaktiviteter?



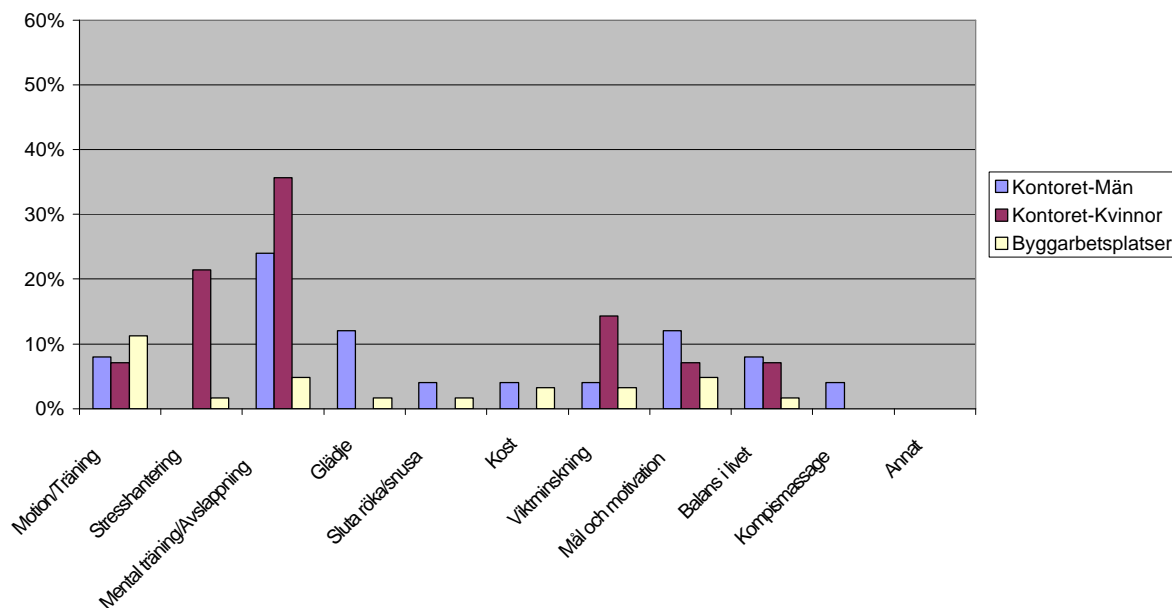
Figur 19. Här kan vi överskådligt se att likheterna mellan de olika gruppernas önskemål är väldigt stora. Tydligaste skillnaderna mellan kontoret och byggarbetsplatserna ser vi i kategorierna individuell hälsoplan, föreläsningar/studiecirklar och fruktkorg, där byggarbetsplatserna har ett bredare intresse för fruktkorg än de två övriga alternativen.

Figur 20 Jämförelse: För dem som valt "Möjlighet till fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplats", gavs möjlighet att välja max tre olika motionsformer som intresserade.



Figur 20. Här kan vi se att intresset för olika fysiska aktiviteter i anslutning till arbetsplatsen, skiljer sig mycket mellan de olika grupperna. Den aktivitet som samlar flest intresserade totalt sett är styrketräning. (Se bilaga 6 för specificering.) Annat: Badminton, Tennis och två personer: simning.

Figur 21 Jämförelse: För dem som valt "Föreläsningar/Studiecirklar", gavs möjlighet att välja max tre olika ämnen som intresserade.



Figur 21. Det ämne som samlar flest intresserade totalt sett är mental träning/avslappning. Bland kontorets kvinnor är även stresshantering populärt. Motion/träning och Mål och motivation får ett visst intresse från samtliga grupper. (Se bilaga 7 för specificering.)

Enkäten avslutades med en öppen fråga (fråga 18), där de svarande fick skriva ner om de hade ytterligare synpunkter på framtida friskvårdssatsningar eller på kartläggningen. En synpunkt var riktad till mig, men jag tror att alla kan ha nytta av att ta del av den: *"Det är enklare att klara av sitt arbete och stressmoment om man har bra kondition. Din viktigaste uppgift, att få människor motiverade att börja. Har man tränat något år så går det av sig själv."*

De övriga synpunkterna finner du i bilaga 8.

5. Diskussion

Metoddiskussion

Efter att ha samlat in och läst igenom svaren i enkäterna, kunde det konstateras att det finns en hel del detaljer att förbättra inför framtida användande av enkäten. Som tidigare nämnts under "Variabel bortfall" var det några frågor som blev missförstådda och förbättringsförslagen tas upp nedan. Huvuddelen av frågorna har dock fått en hög svarsfrekvens och känns relevanta för att få en bra överblick av hälsoläget och önskemålen på friskvårdsaktiviteter och kommer därför att vara kvar i oförändrat skick.

Generellt upplever jag det svårt att vara tillräckligt tydlig i enkäter. Kanske skulle några rader redan i missivbrevet, om att ta det lugnt när man läser instruktionerna till frågorna, kunna hjälpa till att undvika de enklaste missarna.

Jag tror att man i enkäten skulle kunna öka tydligheten ifråga om att det var dags för något annat än ikryssande, prioritering, under fråga 13, 15, 16 och 17, genom att ha två olika typer av svarssymboler, t ex kvadrater där man ska kryssa och enbart streck för sifferprioriteringen. Kanske är även en extra textrad: "Observera! Fyll i siffror 1, 2, 3", nödvändig. Fråga 14 ("Vart skulle du föredra att träna om valmöjlighet fanns?") behöver förtydligas med: "Välj endast ett alternativ", för att undvika flera kryss. Man skulle eventuellt även kunna fylla på med ett svarsalternativ: "utomhus". Man vet då inte om det är i anslutning till hemmet eller arbetsplatsen, så kanske måste man göra två frågor av denna; "När skulle du föredra att träna? På arbetstid eller fritid" och "Vart skulle du föredra att träna? På träningslokal/gym, i hemmet, på arbetet, utomhus".

Även fråga 15 ("Om du fick önska, vad skulle du då vilja att din arbetsgivare erbjöd för friskvårdsaktiviteter?") bör förtydligas med att man "även ska ta med det eventuella utbud av friskvårdsaktiviteter som i dagsläget finns på företaget", när man prioriterar. Kontoret-Män och Kontoret-Kvinnor som idag har utbudet av fruktkorg, har visat ett svagt intresse för det alternativet (se figur 19, sid 23), vilket skulle kunna tyda på att de räknar det som bestående. (Byggarbetsplatserna som idag saknar fruktkorg, har visat ett stort intresse för just det friskvårdsalternativet.) Dock har önskan om subventionerat träningskort fått en relativt hög svarsfrekvens, trots att det är något som erbjuds för samtliga anställda, vilket borde tyda på att även det som erbjuds idag har tagits med för majoriteten av de svarande.

För att undvika de misstag som blev, ifråga om vilka som skulle besvara fråga 16 och 17 (följfrågor om "fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplats" samt "föreläsningar/studiecirklar"), tror jag på att låta första och andra delen av enkäten byta plats. Detta skulle göra att man på första sidan efter missivbrevet skulle ha alla frågor som rör "Några frågor om vad du skulle önska av din arbetsgivare" och man undviker på så sätt att man måste vända blad.

En mindre förändring skulle kunna vara att ändra benämningen "träningslokal/gym", från fråga 14 och 15, till "träningsanläggning/gym", då skulle man kanske även uppfatta att den inbegriper simhallar. Jag tror att det är bra att i framtiden, innan man färdigställer och lämnar ut enkäten till en riktad yrkesgrupp, låta några personer ur denna yrkeskategori fylla i enkäten. Detta för att se om det finns några specifika detaljer att tänka på, för nämnda grupp. En tänkbar utveckling av enkäten är att lägga till en del där man även kan inventera det utbud som redan finns på företag, till exempel: Vad erbjuder man i dagsläget? Hur många och vem nyttjar det (är det bara de redan "träningsfrälsta")? Vill personalen ha kvar utbudet eller byta?

Sammanfattningsvis har det varit väldigt lärorikt för mig och utvecklande för enkäten att genomföra den här delen av studien, det är först när man ser hur de svarande har tolkat frågorna som man vet om man varit tillräckligt tydlig eller ej.

Resultatdiskussion

Hälsoläge och önskade friskvårdsaktiviteter på JM AB.

Utifrån den första delen av enkäten, hälsoläget, kan jag konstatera att de anställda vid JM AB som svarat på enkäten generellt verkar må ganska bra, även om det finns olika områden som, om de förändrades, skulle göra att många kunde må ännu bättre.

Två sådana områden är motion och fysisk aktivitet. Med hänsyn taget till Folkhälsoinstitutets rekommendation "Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter", är det en liten del av de svarande i enkäten (se figur 2 sid 12), som lever upp till rekommendationen. Majoriteten inom samtliga tre grupper befinner sig dock, glädjande nog, i någon av de två högsta kategorierna, några ggr/vecka eller varje dag. I Uppsalahälsans hälsoundersökning utförd på de kollektivanställda (Lundesjö, G. 2004) poängterades att: "En god investering från företagets sida är att på olika sätt uppmuntra till ökade aktiviteter".

Jag tycker även att det är en förhållandevis stor del som inte sover så mycket som de kanske skulle behöva (se figur 5 s 13) och stressnivån på arbetet (se figur 3 s 12) är ytterligare ett område som nog skulle vara bra om man lyckades få ner på en lägre nivå. Kanske vore det bra att se över vad det är som gör att personalen upplever stress, för att sedan hitta rätt verktyg för att minska effekten.

Då en relativt stor del av personalen anser att de tar mindre bra eller dålig hand om sin hälsa (se figur 10 sid 17), är det glädjande att intresset och motivationen för att förändra något som påverkar hälsan i positiv riktning, är så stort som 96% bland kontorets män, 93% bland kvinnorna och 77% på byggarbetsplatserna! När man ser över inom vilka områden förändringsviljan är som starkast, sammanfaller de i hög grad med de områden som enligt enkäten har största behovet av åtgärder. Det är inom kondition/fysiskt aktiv, vila/sömn och stresshantering. Även viktminskning är ett område med stor motivation, men med tanke på urvalet av enkätfrågor, är det inget som vi kan verifiera behovet av här. Dock visade Uppsalahälsans hälsoundersökning (Lundesjö, G. 2004) att 20% av de kollektivanställda hade ett BMI² över 30 och man kan i figur 13 se att drygt 20% av de tillfrågade på byggarbetsplatserna hade motivation till viktminskning. Man får dock här komma ihåg, att det i den här studien är medräknat både kollektivanställda och tjänstemän i gruppen "byggarbetsplatser" (en till tre tjänstemän per byggarbetsplats).

Trots litteraturstudier och sökning, samt samtal med bland annat Statens Folkhälsoinstitut, Arbetslivsinstitutet och Svenskt näringsliv, har det varit svårt att hitta information och statistik om vilken form av friskvårdsaktiviteter som företagen i Sverige idag erbjuder sin personal. Den allmänna uppfattningen verkar vara att man på de företag som erbjuder någonting för sin personal, har någon slags subvention av träningskort eller att personalen får träna på arbetstid.

² BMI= Body Mass Index är ett sätt att mäta om man är överviktig. Över 30 räknas som "fetma". (netdoktor.passagen.se)

Min personliga teori är att det kan vara skattereglerna som tidigare har styrt företagen i sina val av friskvårdsaktiviteter och min förhoppning är att vi nu, med tanke på de förenklade skattereglerna (skatteverket.se), kommer att märka att variationen i utbudet av hälsofrämjande aktiviteter ökar. Detta skulle kunna leda till att fler människor kan hitta sin egen form för att främja sin hälsa.

Intresset för de olika friskvårdsaktiviteterna i enkäten är stort, det är endast en liten del av personalen som inte hade några som helst önskemål på aktiviteter från sin arbetsgivare. I topp för samtliga grupper finns önskemålet om tid för friskvård på betald arbetstid (se figur 19). Subventionerad massage kom på god andra plats. På delad tredjeplats kom subventionerade gymkort och fysisk aktivitet/träning på arbetet.

Man kan konstatera att det är de mer "traditionellt vanliga" friskvårdsaktiviteterna som fick det största intresset, men en uppstickare, som jag inte trodde skulle få så mycket utrymme då den inte är så allmänt känd, är den individuella hälsoplanen (enskilt samtal och upplägg av strategi för beteendeförändring). En femtedel av de svarande på byggarbetsplatserna och ca två femtedelar av både män och kvinnor på kontoret, valde att prioritera denna. Även hälsonyckel/hälsoprofil och föreläsningar/studiecirklar fick ganska stort intresse (cirka 25% av samtliga grupper förutom att byggarbetsplatsernas intresse för föreläsningar/studiecirklar bara var knappa 5%). Men man får observera att dessa aktiviteter till stor del hade en ganska låg prioriteringsgrad.

Beträffande fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplatsen, fick styrketräning en klar majoritet från kontorets män och byggarbetsplatserna (se figur 20 sid 23). Också kontorets kvinnor var intresserade av styrketräning, även om stavgång var den aktivitet som lockade dem mest. Om man ser på intresset för de olika ämnesområdena för föreläsningar/studiecirklar, är det mental träning/avslappning som lockar flest. Tar man även hänsyn till intresset för stresshantering och "mål och motivation", två närliggande ämnen, blir det en relativt stor del som har intresse för dessa bitar. Det tycker jag är glädjande med tanke på att två av de gemensamma faktorerna bland de utvalda företagen till "Models of Good Practice", var att de hade hälsocirklar kring bland annat stresshantering och fysiska aktiviteter. (Menckel, A. et al. 2003) Även delaktighet från de anställda har varit en gemensam faktor bland de goda exemplen och min förhoppning är att enkäten har kunnat bidra till en känsla av delaktighet bland personalen.

Jag tycker det är roligt möta ett företag som JM AB, med en ledning som vill satsa på sin personal, som ser sambandet mellan hälsa och ekonomi och som dessutom har en mycket motiverad personal. Det är en spännande resa att utifrån resultatet i studien bestämma hur man ska gå vidare och jag vill instämma i Korpens råd vid Hälsodiplomering av företag; att se det hälsofrämjande arbetet som ett strategiskt, långsiktigt arbete (www.korpen.se). Genom att involvera personalen i det fortsatta hälsofrämjande arbetet tror jag det finns goda möjligheter för att uppnå "hälsosamma människor i hälsosamma organisationer" (Luxemburg Deklarationen 1997).

6. Referenser

Andersson, G., Johrén, A., & Malmgren, S. (2004). *Effektiv friskvård – lönsammare företag*. Stockholm: Prevent

Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur

Hälsa på Lika Villkor, nationella folkhälsoenkäten, Statens folkhälsoinstitut. (under bearbetning senhösten 2004) Stockholm

Johnsson, J., Lugn, A., & Rexed, B. (2003). *Långtidsfrisk Så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet*. Stockholm: Ekerlinds Förlag

Lundesjö, G. (2004) *Sammanfattning av hälsoundersökningar utförda på JM kollektivanställda våren 2004*. Uppsala

Luxemburg Deklarationen för hälsofrämjande på arbetsplatser i Europeiska Unionen (1997) European Network for Workplace Health Promotion och Arbetslivsinstitutet, Stockholm

Menckel, E., Österblom, L. (2000). *Hälsofrämjande processer på arbetsplatsen om ledarskap, resurser och egen kraft*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet

Regeringens proposition 2002/03:35 *Mål för folkhälsan*. (2002) Harpsund

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur

www.fhi.se/templates/Page____871.aspx (040927)

www.halsoprofil.net/hpf/hpf.cgi?action=print_order&order_id=1 (040920)

www.korpen.se/halsodiplomering/t2.asp?p=87763 (041001)

netdoktor.passagen.se/testdigselv/fakta/oevervikt.htm (041018)

skatteverket.se/infotext/artiklar/motion.html (040930)

7. Bilagor

Bilaga 1 Missivbrev Kontoret

Bilaga 2 Missivbrev Byggarbetsplatser

Bilaga 3 Enkätfrågor

Bilaga 4 Svarskort

Bilaga 5 Påminnelse

Bilaga 6 "Fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplats" - Specificering av de olika gruppernas val

Bilaga 7 "Föreläsningar/Studiecirklar" - Specificering av de olika gruppernas val

Bilaga 8 Ytterligare synpunkter från fråga 18 i enkäten



Hälsoläge och friskvårdsönskemål hos JM AB

Jag heter Carola Silverplats och utbildar mig till hälsovägledare på Institutionen för hälsovetenskap i Boden. Vi har i utbildningen fått till uppgift att genomföra ett valfritt fördjupningsarbete innan vi tar examen i oktober. Jag har i samarbete med Kraftkällan och Uppsalahälsan tagit fram en enkät, vars syfte är att inventera hälsoläget på företag och kartlägga personalens önskemål på friskvårdsaktiviteter från arbetsgivaren.

Enkäten kommer att delas ut till cirka 100 anställda på JM AB, varav du är en. Ditt svar tillsammans med alla de andras, kommer förhoppningsvis att ge en bra bild över vilka friskvårdssatsningar som skulle vara motiverande att satsa på. Det finns dock ingen garanti för att åtgärder kommer att sättas in.

Du besvarar enkäten helt anonymt och svaren kommer att sammanställas i en rapport där ingen enskilds svar kommer att kunna utläsas. För att jag ska veta vilka som svarat och slippa lämna ut påminnelser till dem, ber jag dig att fylla i det bifogade svarskortet med namn och telefonnummer och att du lämnar in det samtidigt som enkäten. Du lämnar enkäten i den ena lådan i receptionen och svarskortet i den andra. Svarskortet fungerar också som en lott, jag kommer bland dem som lämnat in sin enkät, att lotta ut två stycken halvkroppsmassage. Enkätresultatet kommer att redovisas på informationsträffar hos er under senhösten.

Jag vill att du lämnar in enkäten och svarskortet senast kl:12, fredag den 17:e september.

Om du har några frågor är du välkommen att ringa mig på tel: 070-310 04 24.

Tack på förhand för din medverkan!

Carola Silverplats
Blivande hälsovägledare

Institutionen för hälsovetenskap
Luleå tekniska universitet



Hälsoläge och friskvårdsönskemål hos JM AB

Jag heter Carola Silverplats och utbildar mig till hälsovägledare på Institutionen för hälsovetenskap i Boden. Vi har i utbildningen fått till uppgift att genomföra ett valfritt fördjupningsarbete innan vi tar examen i oktober. Jag har i samarbete med Kraftkällan och Uppsalahälsan tagit fram en enkät, vars syfte är att inventera hälsoläget på företag och kartlägga personalens önskemål på friskvårdsaktiviteter från arbetsgivaren.

Enkäten kommer att delas ut till cirka 100 anställda på JM AB, varav du är en. Ditt svar tillsammans med alla de andras, kommer förhoppningsvis att ge en bra bild över vilka friskvårdsåtgärder som skulle vara motiverande att satsa på. Det finns dock ingen garanti för att åtgärder kommer att sättas in.

Du besvarar enkäten helt anonymt och svaren kommer att sammanställas i en rapport där ingen enskilds svar kommer att kunna utläsas. För att jag ska veta vilka som svarat och slippa lämna ut påminnelser till dem, ber jag dig att fylla i det bifogade svarskortet med namn och telefonnummer och att du lämnar in det samtidigt som enkäten. Svarskortet fungerar också som en lott, jag kommer bland dem som lämnat in sin enkät, att lotta ut två stycken halvkroppsmassage.

Enkätresultatet kommer att redovisas på informationsträffar hos er under senhösten.

Om du har några frågor är du välkommen att ringa mig på tel: 070-310 04 24.

Tack på förhand för din medverkan!

Carola Silverplats
Blivande hälsovägledare

Institutionen för hälsovetenskap
Luleå tekniska universitet

Några frågor om dig och din hälsa:

Bilaga 3

1. Är du man kvinna

	<u>Nästan aldrig/aldrig</u>	<u>Några ggr/mån</u>	<u>Några ggr/vecka</u>	<u>Varje dag</u>
2. Hur ofta byter du om för att motionera (i syfte att förbättra/bibehålla konditionen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hur ofta rör du dig fysiskt sammanlagt minst 30 min/dag (motsvarande t ex rask promenad)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hur ofta känner du dig stressad...				
a. på arbetet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. hemma/på fritiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hur ofta sover du minst 7 timmar/natt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Röker du? Ja <input type="checkbox"/> Ibland <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>				
7. Snusar du? Ja <input type="checkbox"/> Ibland <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>				
8. Om du tänker tillbaka på den senaste veckan, hur har du mått...				
a. fysiskt?				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
Dåligt Skapligt Toppen				
b. mentalt?				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
Dåligt Skapligt Toppen				
9. Hur tycker du att du trivs på arbetet?				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
Dåligt Skapligt Toppen				
10. Hur tycker du att dina matvanor är?				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
Dåliga Mindre Bra Bra Mycket bra				

11. Hur anser du att du tar hand om din hälsa?

Dåligt Mindre Bra Bra Mycket bra

12. Känner du dig motiverad att förändra något som påverkar din hälsa i positiv riktning?

Nej Ja

13. Om du svarat Ja på fråga 12, markera inom vilket/vilka områden du skulle vilja göra förändringar. Välj ut *max tre områden* och sätt 1 framför det område du är mest motiverad att förändra, 2 framför det näst mest motiverade osv.

Kondition/Fysiskt aktiv Styrka Stresshantering Vila/Sömn
 Sluta röka/snusa Matvanor Viktminskning Annat.....

14. Vart skulle du föredra att träna om valmöjlighet fanns?

På träningslokal/gym I mitt hem På arbetet Vill ej träna Annat.....

Några frågor om vad du skulle önska av din arbetsgivare:

15. Om du fick önska, vad skulle du då vilja att din arbetsgivare erbjöd för friskvårdsaktiviteter? Välj ut *max fem aktiviteter* nedan och sätt 1 framför den aktivitet du vill ha mest, 2 framför den du vill ha näst mest osv.

- Subventionerat träningskort på träningslokal/gym.
- Möjlighet till fysisk aktivitet/träning i anslutning till arbetsplats. (Se förslag fråga 16.)
- Tid för friskvård på betald arbetstid (t ex gå ifrån och träna en timme/vecka).
- Hälsonyckel/Hälsoprofil (genomgång av livsstilsvanor samt konditionstest).
- Individuell hälsoplan (enskilt samtal och upplägg av strategi för beteendeförändring).
- Föreläsningar/Studiecirklar (Se förslag fråga 17.)
- Subventionerad massage (om möjligt på arbetsplatsen).
- Fruktkorg i personalrum.
- Jag har inga önskemål på friskvårdsaktiviteter från min arbetsgivare.
- Annat.....

Vänd blad, fortsättning följer

16. Om du valt: "Möjlighet till fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplats" i fråga 15, får du nedan välja ut *max tre olika motionsformer* du skulle vara intresserad av. Sätt 1 framför den aktivitet du är mest intresserad av, 2 framför den näst mest intressanta osv.

- Promenader Stavgång Jogging Cykling Pausgympa
- Styrketräning Byggympa Gympa Lagsport Bordtennis
- Yoga Qigong Annat.....

17. Om du valt: "Föreläsningar/Studiecirklar" i fråga 15, får du nedan välja ut *max tre olika ämnen* som intresserar dig. Sätt 1 framför det ämne du är mest intresserad av, 2 framför det näst mest intressanta osv.

- Motion/Träning Stresshantering Mental träning/Avslappning Glädje
- Sluta röka/snusa Kost Viktminskning Mål och motivation
- Balans i livet Kompismassage (ge kollegor axel/ryggmassage) Annat.....

18. Har du ytterligare synpunkter på framtida friskvårdssatsningar eller på denna kartläggning, skriv dem gärna här.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tack än en gång för din medverkan!

Svarskort

När du fyllt i din enkät, fyller du i detta svarskort och lämnar in det separat, samtidigt som enkäten.

Namn:

Tel dagtid:



**Hälsoläge
och
friskvårdsönskemål
hos
JM AB**



PÅMINNELSE

Enligt vad jag kan se har du ännu inte lämnat in enkäten som vi delade ut igår, torsdag. Jag skulle vara tacksam om du har möjlighet att fylla i den och lämna den tillsammans med svarskortet i lådorna i receptionen, senast måndag den 20:e september kl:12. Det är av största vikt för kartläggningen att även du svarar.

Om din enkät förekommit eller om du har några frågor är du välkommen att ringa mig på tel: 070-310 04 24.

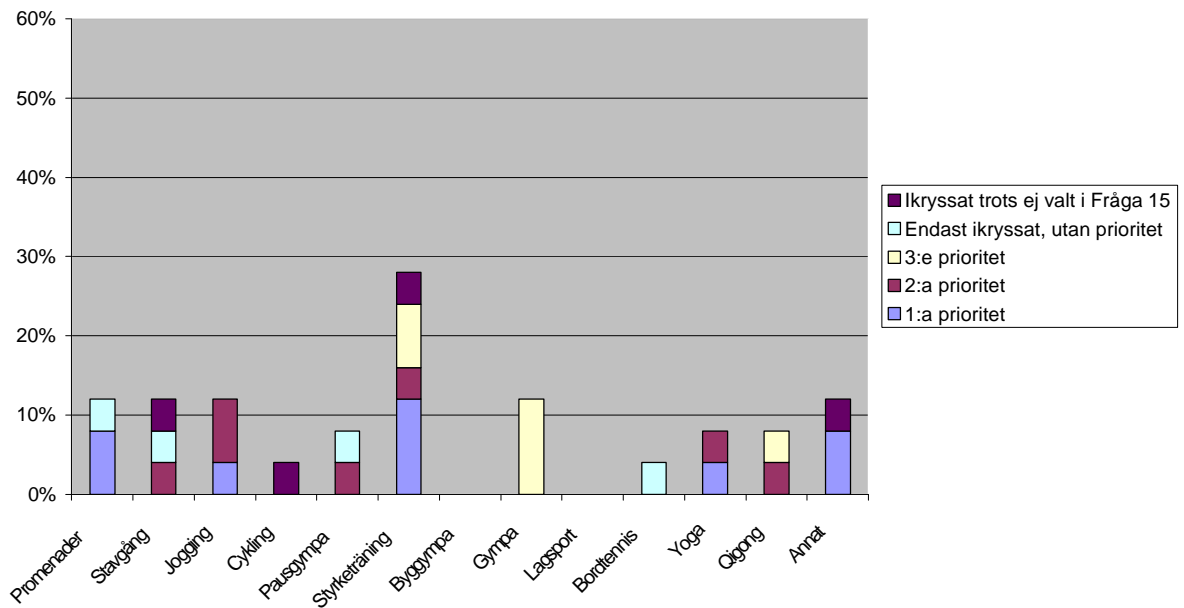
Skulle du redan ha svarat, bortse då från detta meddelande.

Tack på förhand för din medverkan!

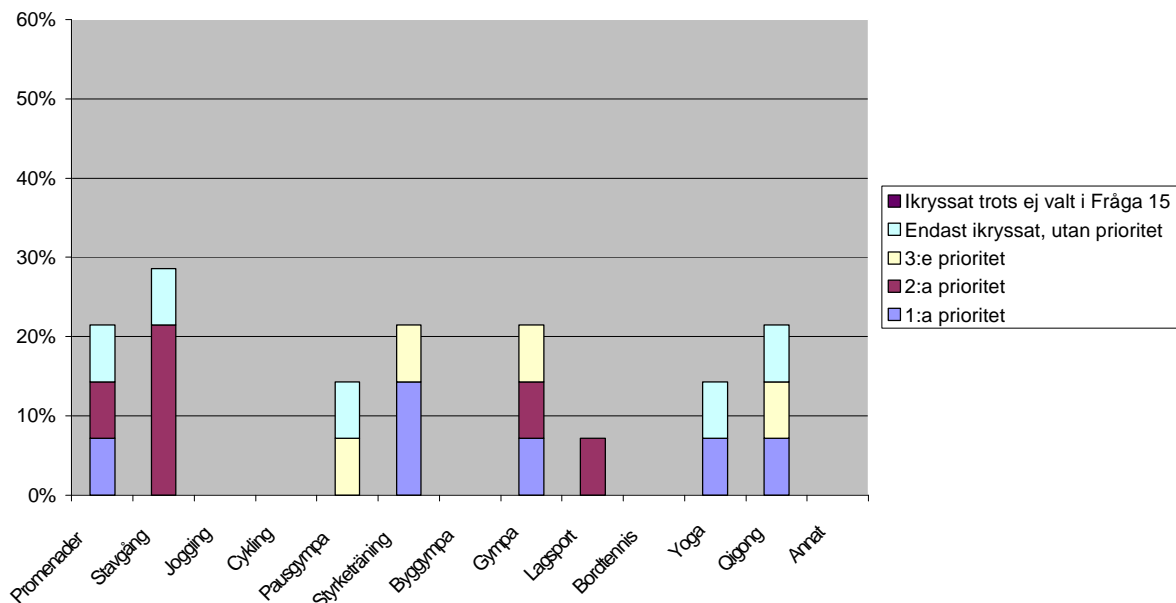
Carola Silverplats

Specificering av de olika gruppernas prioriteringsval under fråga 16: "Möjlighet till fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplats "

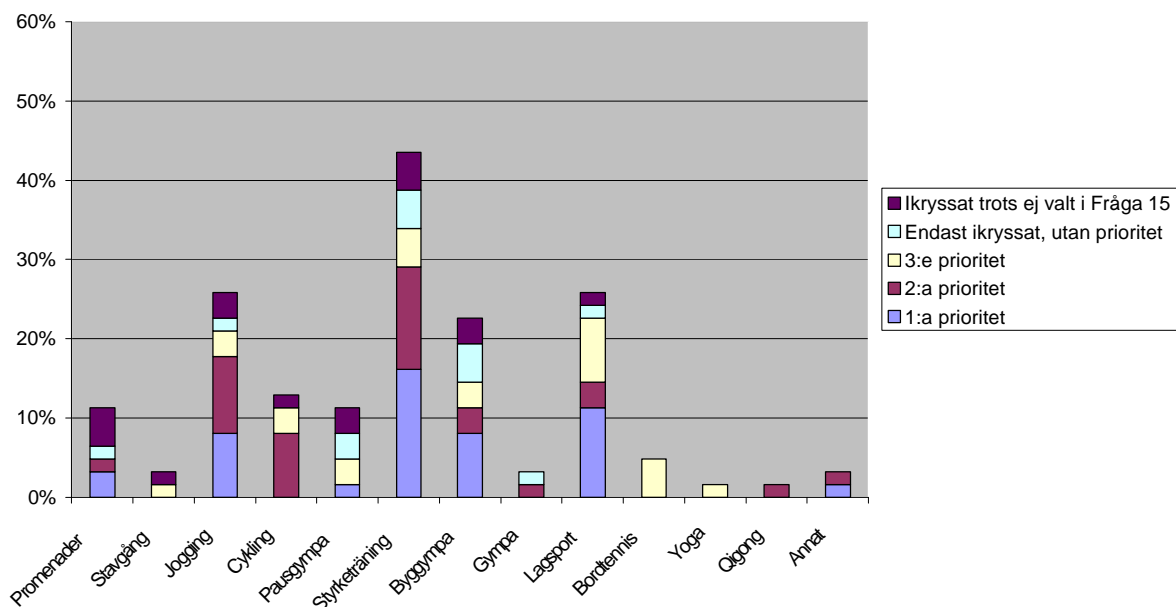
Kontoret-Män: För dem som valt "Möjlighet till fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplats", gavs möjlighet att välja max tre olika motionsformer som intresserade.



Kontoret-Kvinnor: För dem som valt "Möjlighet till fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplats", gavs möjlighet att välja max tre olika motionsformer som intresserade.

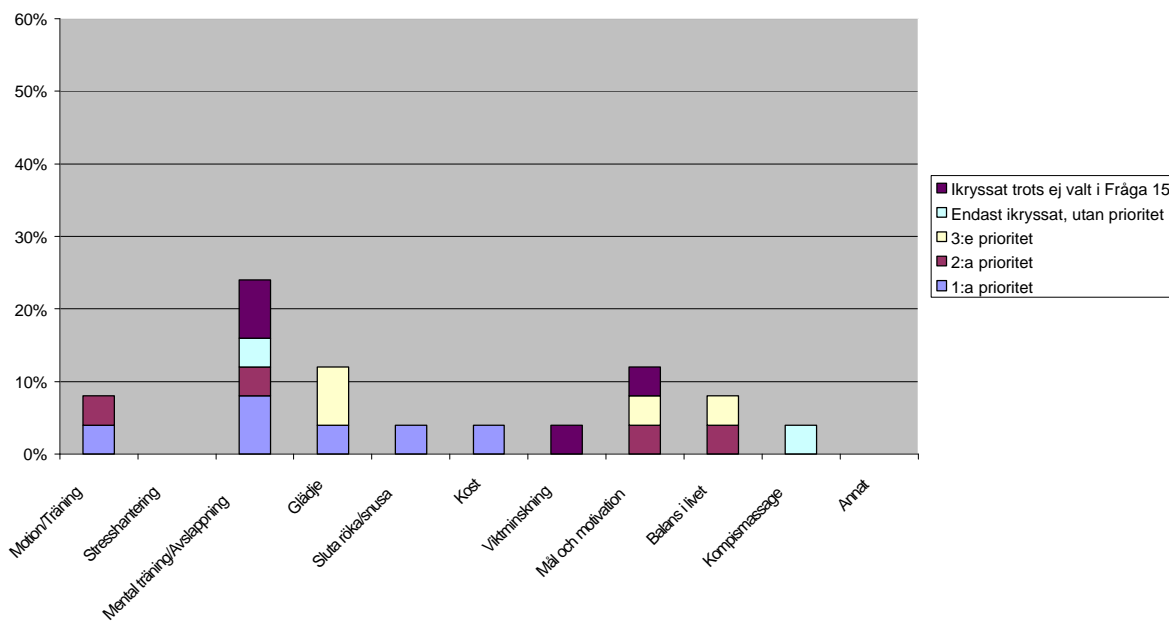


Byggarbetsplatser: För dem som valt "Möjlighet till fysisk aktivitet i anslutning till arbetsplats", gavs möjlighet att välja max tre olika motionsformer som intresserade.

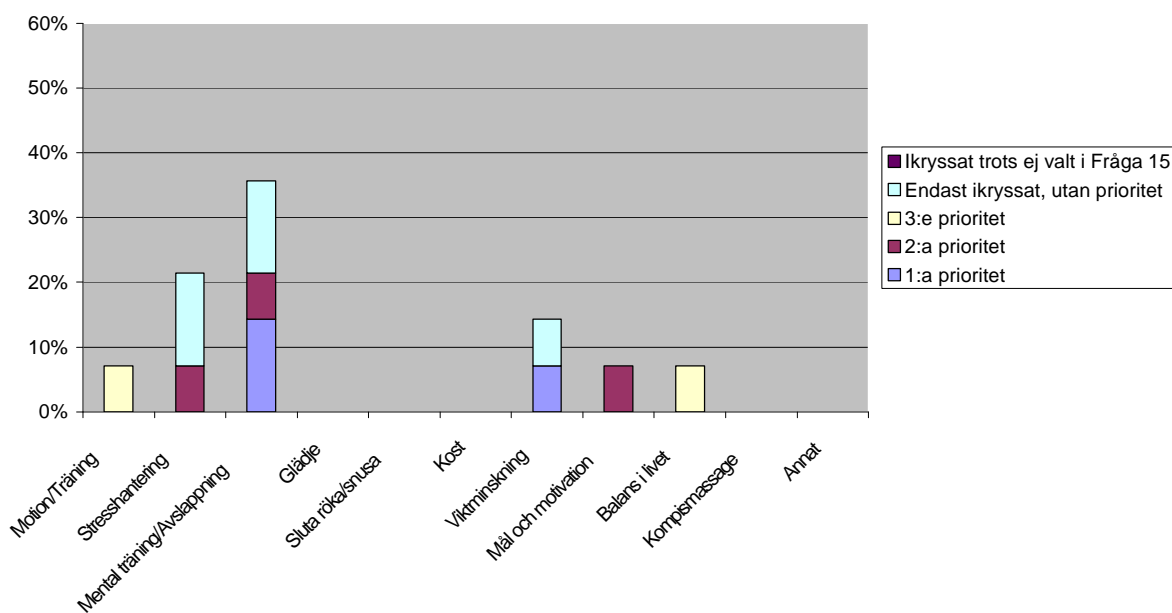


Specificering av de olika gruppernas prioriteringsval under fråga 17: "Föreläsningar/Studiecirklar"

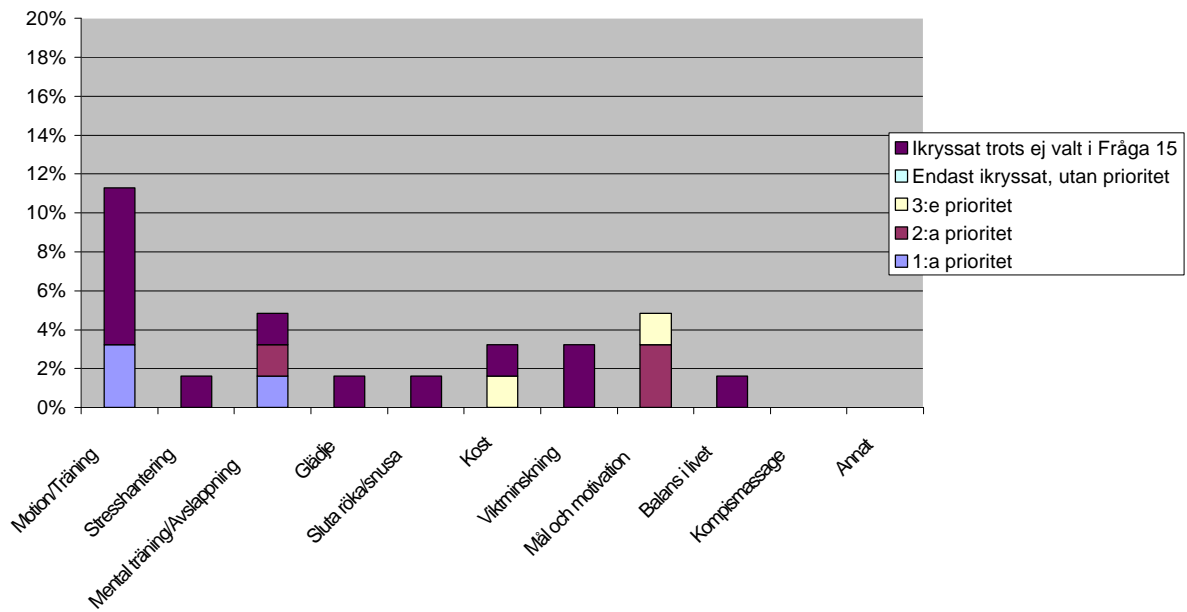
Kontoret-Män: För dem som valt "Föreläsningar/Studiecirklar", gavs möjlighet att välja max tre olika ämnen som intresserade.



Kontoret-Kvinnor: För dem som valt "Föreläsningar/Studiecirklar", gavs möjlighet att välja max tre olika ämnen som intresserade.



Byggarbetsplatser: För dem som valt "Föreläsningar/Studiecirklar", gavs möjlighet att välja max tre olika ämnen som intresserade.



Ytterligare synpunkter från fråga 18 i enkäten:

"Företaget borde trycka mer på sunda arbetstider eftersom vi har fast arb tid 8-16.45. Det är mycket oregistrerad övertid och osunda tider. Ledning borde föregå med gott exempel!!!"

"Att kunna ta längre lunch ngn ggn då & då för att hinna träna utan att det "rynkas på näsan"."

"Om man jämför med brandmän & poliser så är det konstigt att våra hantverkare ej får samma förutsättningar för friskvård aktiviteter. VÅRA HANTVERKARE sliter på kroppen, det borde vi kompensera som arbetsgivare."

"Åtgärder så att t ex nacke & axlar inte förslits"

"Önskemål: Flipperspel på arbetsplatsen som avstressning bör vara standard."