

FRISKA LÖNSAMMA ARBETSRESOR PÅ ER ARBETSPLATS

Inspiration och idéer till ett projekt
vars syfte är att förbättra medarbetarnas
hälsa på ett för arbetsgivaren lönsamt sätt och erhålla
miljövinster som kommer hela samhället till del.

Modell

Nuläge - Intervention - Uppföljning

Målgrupp:

Alla arbetsgivare(privata/offentliga) från 2 anställda upp till 50.000 anställda där
medelåldern är 40 år eller mer och personalomsättningen är normallåg

Resultat:

Friska arbetsresor kan ge mellan 3 och 10 ggr pengarna tillbaka.

Hösten 2006

Stefan Lundström
Fornåsavägen 12
741 92 KNIVSTA

Tel 018-101024

e-post stefan@ekodemos.se
www.ekodemos.se

Cykla till jobbet för vinstens skull

Arbetsgivare som i ett projekt uppmuntrar sina anställda att fysiskt aktivera sig på väg till och från jobbet kan lätt tjäna fem ggr sitt satsade kapital. Trots idag ogynnsamma skatteregler så är ett projekt med en fullservad årstidsanpassad leasingcykel kombinerat med en uppmuntran till den enskilde i form av en lönepremie eller en ihojtjänad ledig klämdag normalt mycket lönsamt för arbetsgivaren. Det finns också stora samhällsvinster att göra i form av miljövinster och på sikt minskade sjukvårdskostnader.

Arbetsresan som vardagsmotion eller FAAP (Fysisk Aktivitet vid ArbetsPendling) är en idé som intresserat arbetsfysiologer, hälsopedagoger och nu senast en hälsorevisor. I korthet går det ut på att arbetsgivaren uppmuntrar regelbunden fysisk aktivitet (cykel eller rask promenad) till och från arbetet. Alla kan vara med, kan man inte cykla så kan man parkera bilen en bit bort eller kliva av några hållplatser tidigare.

Inom ett par år har de flesta större svenska arbetsgivare en arbetskraft med en medelålder kring 50 år. Det är normalt förknippat med många fördelar eftersom arbetskraft i den övre medelåldern sällan insjuknar i utmattningsdepressioner, de har stora kontaktnät och stor erfarenhet, de behöver normalt inte vårda sjuka barn och de har normalt en stor och pålitlig arbetsförmåga. Problemet är att bara var tredje anställd sköter sin hälsa på ett lämpligt sätt och redan i 40-års åldern börjar det märkas hos individen. I takt med att staten överför allt fler kostnader för ohälsa till arbetsgivaren så kommer individens livsstil att bli till ett ekonomiskt problem för arbetsgivaren.

Björntorpsgruppen visar i en studie att i gruppen 51-åriga män befinner sig var tredje man i något av det metabola syndromets (en livsstilssjukdom) olika stadier, vilket är relativt enkelt att själv verifiera genom en okulärbesiktning av män i 50-års åldern - ett säkert tecken är nämligen den påbörjade eller redan fullt utvecklade "ölmagen".

Mäter vi hälsovanor hos de anställda avseende motion-rökning-välbefinnande så upptäcker vi att bara ca 35% har lämpliga hälsovanor. Detta gäller en större blandad arbetsplats, tex en kommun eller en större industri. Men läget kan snabbt förbättras, enbart projektet "Arbetsresan som vardagsmotion" ger en beräknad effekt på ca 10 procentenheter vilket innebär stora vinster.

En nyligen genomförd studie visar att de som ändrar sin livsstil från riskstil till friskstil enligt hälsoprofilbedömning (HPB) får ca 10 färre sjukdagar per år resten av deras anställningstid. Detta motsvarar en hel månadslön per år i mindre kostnad för arbetsgivaren (varje sjukdag kostar ca 10% av månadslönen). För individen har risken att dö i förtid minskat med 50%.

Mer fysisk aktivitet är den mest lönsamma förändring en soffpotatis kan göra för att förbättra sin livsstil och minska risken för att bli sjuk och dö i förtid. Minimigränsen är 30 minuter fysisk aktivitet om dagen och det är inte frågan om att bli svettig utan bara genomvarm. Därför blir ett lämpligt cykelavstånd minst ca 3-4 km och en lämplig promenadsträcka är ca 1,5-2,0 km enkel väg. Det kan tyckas vara enkelt att införa denna tämligen ringa fysiska aktiviteten i sitt liv, men i praktiken är det svårt att via enbart hälsoupplýsning få folk att ändra sin vanor. Våra gener driver oss åt motsatt håll, nämligen att förbruka så lite energi som möjligt och helst äta så mycket vi kommer åt. Arbetsplatsen som arena är mycket lämplig ur påverkanssynpunkt därför att här har arbetstagaren ställt sin tid till förfogande och arbetsgivaren kan skattefritt köpa in lämplig friskvårdskompetens.

Det största hindret är att de svenska välorganiserade arbetsgivarna av politiska skäl, inte ekonomiska, är mycket noggranna med att dra gränsen för sitt strategiska hälsoengagemang vid arbetsmiljön. Levnadsvanor är naturligtvis också individens ensak, men att under en period på 2-3 år stötta en förändring av hälsovanorna blir ofta mycket lönsam, både för arbetsgivare och individ. Men för att vanliga friskvårdsprojekt verkligen ska ha en mätbar hälsoeffekt på en större arbetsplats så måste projekten drivas på i princip schemalagd ordinarie arbetstid, detta faktum är också det största hindret för strategisk friskvård i dagens svenska arbetsliv.

Med arbetspendlingen som hälsopedagogiskt verktyg undanröjs detta största hinder eftersom själva aktiviteten utförs på medarbetarens egen tid på väg till eller från arbetsplatsen!

Stefan Lundström, Hälsoinspektör och Universitetsadjunkt i företagsekonomi
stefan.lundstrom@mdh.se

Stefan Lundström tillhör MINT-gruppen på Ekonomihögskolan vid Mälardalens högskola och är forskargruppens specialist på personalekonomiska kalkyler som visar sambandet mellan olika personalfrågor och dess ekonomiska konsekvenser.

Hälsoinventering

(OBS! Du kan gratis ladda ned och anpassa detta hälsotest på www.ekodemos.se, skriv ut 2 sidor/blad samt dubbelsidigt så får du en bra hälsoenkät)

Fråga 1 - Ålder Hur gammal är du? Ringa in ditt svar.

Yngre än 35 år

35 år eller äldre

Fråga 2 - Upplevd hälsa

Hur upplever du ditt allmänna hälsotillstånd? Ringa in ditt svar.

Dåligt

(Jag är **ofta** så sjuk eller känner mig så svag eller trött att jag inte orkar göra sådant jag vill göra)

Bra

(Jag är **för det mesta** så frisk, pigg och stark att jag orkar göra sådant jag vill göra)

Fråga 3 - Motionsvanor - fysisk aktivitet

Påstående 1 "Vardagsmotion" - Nästan varje dag blir jag genomvarm av fysisk ansträngning under sammanlagt ca 30 min, eventuellt uppdelat på två-tre tillfällen. Exempel: Rask promenad eller cyklar till och från jobbet, 15 min dit + 15 min hem. (Eller minst 10.000 steg nästan varje dag, varav minst 3.000-4.000 steg i ett raskt tempo)

eller

Påstående 2 "Träning" - En vanlig vecka är jag ombytt i träningskläder minst två gånger under ca 40 min eller mer per gång. Exempelvis: Gympapass, joggning, bollspel. (Eller ett träningspass i veckan + ca 3-4 aktiva vardagar enligt påstående)

Minst ett av ovanstående påståenden stämmer på dig (ringa in ditt svar):

A) Nej, sällan/aldrig

B) Ja, stämmer bra

C) Sådär, jag har ändå en aktiv livsstil

Fråga 4 - Fysisk kapacitet

Påstående "Rask promenad i 5 km"

- Jag klarar normalt av att promenera 5 km (flack väg eller flackt motionsspår) i ett raskt tempo (6 km/h), dvs 5 km på ca 50 min, utan att bli särskilt trött eller andfådd.

Ovanstående påstående stämmer på dig (ringa in ditt svar):

A) Nej, eller Vet ej

B) Ja, jag klarar detta

Fråga 5 - Kostvanor

Ringa in den beskrivning (A eller B) där flest påståenden stämmer på dig:

Kosttyp A

- * Äter ingen eller liten frukost
- * Äter ofta lunch ute och/eller färdigmat hemma
- * Dricker ofta läsk eller öl till maten
- * Tänker ofta på att inte äta för mycket
- * Hoppas ofta över måltider eller mellanmål

Kosttyp B

- * Äter ofta rejäl frukost
- * Äter vanligen 5-6 frukter per dag / motsv. grönt
- * Dricker ofta vatten eller mjölk till maten
- * Tänker ofta på vad jag äter (näringssinnehållet)
- * Hoppas sällan över måltider eller mellanmål

Fråga 6 - Vila och återhämtning

Ringa in den beskrivning (A eller B) där flest påståenden stämmer på dig (senaste 3-4v)

A - Sovvanor, typ A - Normalt pigg

- * Somnar normalt efter ca 15 min
- * Jag sover vanligen mellan samma klockslag
- * Mitt sovrum är normalt mörkt, svalt och tyst
- * Efter uppstigning känner jag mig snart ganska pigg
- * Jag sover normalt ca 7-8 h per natt

B - Sovvanor, typ B - Ofta trött

- * Har ofta svårt att somna (tar mer än 45 min)
- * Vaknar mer än 5 ggr och har då svårt att somna om
- * Har normalt mer än 2 "sömlösa" nätter per vecka
- * Jag vaknar ofta tidigare än jag tänkt
- * Jag har ofta kraftiga mardrömmar

Fråga 7 - Rökvanor

Röker du? Ringa in ditt svar.

Inte alls

(eller knappt alls)

Dagligen

(eller i princip dagligen)

Fråga 8 - Framtida arbetsförmåga

Jag tror att min arbetsförmåga om 3-4 år kommer att vara: Ringa in ditt svar.

Mycket god

(i princip utan besvär)

Godtagbar

(vissa besvär men jag klarar jobbet)

Dålig

(jag kan troligen inte arbeta pga dålig hälsa)

”Rätt svar” = Friskgruppen (de övriga=Riskgruppen)

*“Bra” på upplevd hälsa samt

* Fysiskt aktiv (fråga 3+4) ”Rätta” svars kombinationer: 3b+4a, 3b+4b eller 3c+4b

(ev skulle man kunna tänka sig även 3a+4b och 3c+4a i kombination med yngre än 35 och bra kostvanor)

* Kostvanor, typ B

* Sovvanor, typ A

* Ej rökare

* Mycket god eller Godtagbar framtida arbetsförmåga

Alla rätt=Grattis, forskningen kan inte hitta några bevis för att du skulle må ännu bättre eller leva ännu längre av att förändra din redan goda livsstil! Ungefär var tredje medarbetare hamnar i denna kategori. De som inte får alla ”rätt”, **riskgruppen**, har stora personliga vinster att göra på en förändrad livsstil och ett bra första steg är att delta i arbetsplatsens kommande friskvårdsprojekt!

Den viktigaste faktorn när det gäller att förutsäga framtida ohälsa är hur man upplever sin hälsa och vad man tror om sin framtida hälsa. De mest betydelsefulla objektiva hälsofaktorerna är enligt forskningen i nämnd ordning, fysisk aktivitet, sluta röka, god vila och återhämtning och till sist god kosthållning (som enskild prediktor är svag).

Källa till frågornas utformning och tolkning

Fråga 1 - Risken för allvarlig sjukdom är mycket liten i närtid för en ung människa.

Fråga 2 - Mossey, JM, Shapiro E. Self-rated health: a predictor of mortality among the elderly. Am J Public health 1982;72:800-808,

Fråga 3 - Ekblom, B, Nilsson, J. Aktivt liv - Vetenskap & praktik. SISU idrottsböcker 2001,

Fråga 4 - 6 km/h motsvarar ca testvärde 35 ($\text{mlO}_2/(\text{kg KV} \cdot \text{min})$), formel $((1,1 \text{ lit/min}/70\text{kg} \cdot 1000)/0,45)=35$, vid ett 45% utnyttjande av max. Testvärde 35 som minimum, se Blair, SN och Paffenbarger, RS vid The Cooper institute

Fråga 5 - Rössner, S. Vikten av vikten. Brombergs 1999 samt Rössner, S. Med. - Internmedicin, sid 90-97, 508-522, Liber 2002.

Fråga 6 - Arnetz, B, Ekman, R (red). Stress. Stress och sömn - kapitel av Torbjörn Åkerstedt och Göran Kecklund, kliniska kriterier på störd sömn (bearb).

Fråga 7 - Intervju med Gunilla Bolinder, Karolinska sjukhuset, 2005.

Fråga 8 - Avhandling 2006 ”The work ability continuum” - Per Lindberg, Karolinska Institutet, egen bearbetning.

Vad är det värt under kommande fyra år att en enda medarbetare går från riskgrupp till friskgrupp?

Räknat på en svensk medianlön 2005 - 21.700

Färre sjukdagar

Varje sjukdag (dag 1-14) kostar 10% av månadslönen = 2.170:- (se beräkningar på www.ekodemos.se samt www.forsakringskassan.se). Not. År 1 (vid projektets start) kommer effekten först efter 8 månader. Friskgruppen har 8,3 färre sjukdagar.

Minskad korttidssjukfrånvaro år 1-4: $(8,3*4/12)+8,3+8,3+8,3=27,7$ dagar

Värde år 1-4 per person = $2.170*27,7=$ ca 60.000:-

Ref: LFAB 2003, se bilaga 3, "Effektiv friskvård - Lönsammare företag" av Johrén.

Förbättrad arbetskapacitet

Arbetskapacitetsförlusten värderas till **20% för den som ligger på testvärde 28** istället för testvärde 35 (vilket är förväntade siffror). **Den teoretiska förlusten i arbetseffekt är den dubbla, 40%** (30W mot 50W) och är relevant för de som kroppsarbetar under hela dagen. Kontinuerligt kroppsarbete, tex städning, kräver dock normalt 75W. Se gärna www.ekodemos.se "Testvärdet i arbetslivet" för mera info.

En helårsprestation för en heltidsanställd är värd minst lika mycket som dess självkostnad, dvs ca 562.000 ($21.700*1,42*12,16*1,5$)

Ökad arbetskapacitet år 1-4 (per person):

$(20\%*562.000*4/12)+(20\%*544.000)+(20\%*544.000)+(20\%*544.000)=$ ca 375.000:-

Sammanfattning:

Sjukdagseffekten: 60.000

Ökad arbetskapacitet: 375.000

Summa: 435.000:- (lågt räknat)

INTERVENTION - 2 ÅR

Medarbetarna delas in i någon av följande tre kategorier:

- 1 - De som bor på ett **cykelavstånd på minst 3-4 km** från arbetsplatsen.
- 2 - De som bor på ett **promenadavstånd på minst ca 1,5-2,0 km** från arbetsplatsen.
- 3 - De som kliver av / parkerar på ett avstånd av 1,5-2,0 km från arbetsplatsen och går resten till och från minst en gång per dag eller på annat sätt går 1,5-2,0 km till jobbet.

Syftet är att medarbetaren på sin fritid ska cykla/promenera sig genomvarm under minst sammanlagt **30 minuter per dag**, dvs 15 min till jobbet och 15 min hem från jobbet. Projektiden är två år och kriteriet är att minst 80% av arbetsdagarna under 40 veckor per år ska inkludera denna "transportmotion". I praktiken innebär detta för heltidsanställda att man kan räkna bort de 6 kallaste veckorna per år samt ett par ovädersdagar per månad.

Kombinera gärna detta projekt med "Förmånsbicyklar", dvs fullutrustade leasingcyklar (tex City, Hybrider eller MTB) med fullservice och vinterdäck som kraftigt förenklar cykelägandet för medarbetaren. Avtal skrivs med närbelägen cykelaffär!

INCITAMENT-KOSTNADER

En rimlig summa kan vara 100:- per vecka och person, vilket motsvarar 8000:- under projektiden på två år (2 ggr 40 veckor ggr 100:-).

Ur rättvisesynpunkt är detta också en högst rimlig summa med tanke på att förmånsvärdet av fri eller subventionerad parkering minst hamnar på en liknande nivå. Justering kan bli nödvändig där förmånsvärdet (parkeringsförmånen) kraftigt avviker från 100:-/vecka.

Lönekostnad per aktiv i projektet: $8000 * 1,42$ (löp)=11.360:-

TYPFALL - BERÄKNAD EFFEKT

Fyra typfall att jämföra med! Du delar upp svaren i två högar, en risk och en frisk. Val av kriterier F1-F4 finns i materialet.

Typfall 1 - Vård och omsorg / Städ / Handel / Låglöneyrken

Resultat av hälsoinventering: 20-30% i friskgruppen

Förslag på intervention: Tvåårigt friskvårdsprojekt "arbetsresa med fysisk aktivitet".

Kalkyl på 100 medarbetare: $(12 \text{ st nya friskusar} * 435.000) / (45 \text{ projektdeltagare} * 11.360)$ ger en payoff på ca **10 ggr pengarna tillbaka** under en 4-års period.

Typfall 2 - Blandad arbetsplats (tex en kommun, byggföretag, industri)

Resultat av hälsoinventering: 30-40% i friskgruppen

Förslag på intervention: Tvåårigt friskvårdsprojekt "arbetsresa med fysisk aktivitet".

Kalkyl på 100 medarbetare: $(8 \text{ st nya friskusar} * 435.000) / (45 \text{ projektdeltagare} * 11.360)$ ger en payoff på drygt **6 ggr pengarna tillbaka** under en 4-års period.

Typfall 3 - Arbetsplats med övervägande tjänstemän

Resultat av hälsoinventering: 40-60% i friskgruppen

Förslag på intervention: Tvåårigt friskvårdsprojekt "arbetsresa med fysisk aktivitet".

Kalkyl på 100 medarbetare: (4 st nya friskusar * 435.000) / (45 projektdeltagare * 11.360) ger en payoff på ca **3 ggr pengarna tillbaka** under en 4-års period.

Typfall 4 - Arbetsplats med övervägande högavlönade tjänstemän

Resultat av hälsoinventering: 60-80% i friskgruppen

Förslag på intervention: Tvåårigt friskvårdsprojekt "arbetsresa med fysisk aktivitet".

Lön 2 ggr medianen ger att varje friskus är värd 842.000

Kalkyl på 100 medarbetare: (1 st ny friskus * 842.000) / (60 projektdeltagare * 11.360) ger en payoff på bara ca 1,2 ggr pengarna tillbaka under en 4-års period vilket är en mycket dålig payoff. **Här lönar sig inte en generell aktivitet ur hälsorevisionssynpunkt, möjligen som goodwillaktivitet.**

Förslag på alternativ lösning där hälsoläget redan är mycket gott (dvs mer än 65% i friskgruppen): Kalkyl på 15 personer ut riskgruppen som erbjuds ett **personligt utformat program med en personlig tränare på betald arbetstid.**

Kostnad 16.000 per person under en 2 års period och kostnad för arbetstid $80h * ((42.000 * 1,42 * 12,16 * 1,5) / 1768h) = ca 49.300$. (10 st nya friskusar * 842.000) / (15 projektdeltagare * 65.300) ger en payoff på mer än **8 ggr pengarna tillbaka** under en 4-års period.

KRITISKA VÄRDEN

nr 1 - Projektet måste ge minst $(45 * 11360) / 435.000 = 1,18$, dvs **2 st nya friskusar** på 100 medarbetare för att det ska vara lönsamt.

nr 2 - Ett rehabfall kostar oss minst 1,5 miljoner (se beräkning på www.ekodemos.se). Projektet måste ge minst $(45 * 11360) / 1500000$ **1 färre rehabärende** på 100 medarbetare för att det ska vara lönsamt. Även om samtliga 100 deltar i projektet räcker det med ett färre rehabfall för att projektet ska löna sig! $(100 * 11360) / 1500000 < 1$

JÄMFÖRELSE

En medarbetare numera i Friskgruppen jämfört med en i Riskgruppen

- * Kan arbeta fysiskt med en genomsnittlig effekt av 50 watt istället för 30 watt
- * Kan klara en rask promenad motsvarande 6 km/h istället för 3 km/h i flera timmar
- * Nu har fysiska resurser att klara av hela arbetsdagen utan överansträngning.
- * Har minskat sin risk att dö i förtid med 50%
- * Har 8,3 färre korttidssjukdagar per år

Sammanfattning: Projektet kan ge mellan 3 och 10 ggr pengarna tillbaka!

(Av en slump sammanfaller detta med en rad olika vetenskapligt granskade friskvårdsprojekt. Ref. Shephard R. A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits. Med Sci Sports Exerc 24:354-370, 1992)