



Effekter av att satsa på Friskvård.

Erica Danielsson

Handledare: Stefan Lagrosen

Examinator: Akbar Khodabandehloo

Kandidatuppsats i företagsekonomi 15 p

Institutionen för ekonomi och IT

Högskolan Väst

Vårterminen 2011

Sammanfattning.

Uppsatsens titel: Effekter av att satsa på friskvård

Universitet och institution: Högskolan väst, ekonomi och IT, campus Varberg

Ämne/nivå: Kandidatuppsats 15 p.

Seminariedatum: 7 juni Vårterminen 2011.

Författare: Erica Danielsson

Handledare: Stefan Lagrosen

Nyckelord: Hälsa, fysisk aktivitet, massage, yoga, avslappning.

Syfte: Tanken med denna uppsats är att se vad de upplevda effekterna blir av de friskvårdsinsatser som Högskolan gör, om personalen upplever att de får bättre hälsa och energi. Studien kan även hjälpa företaget att få en bild av vad personalen tycker om de friskvårdsaktiviteter som erbjuds samt se om det finns andra aktiviteter som personalen skulle vara intresserade av.

Metod: För att kunna besvara mitt syfte och frågeställningar har jag använt mig av kvalitativa och kvantitativ enkätundersökning på en högskola, jag har sedan tolkat materialet efter hermeneutisk ansats.

Teoretisk utgångspunkt: Då jag har varit intresserad av att se effekterna av friskvårdsaktiviteter på högskolan så har jag valt att se över teori som tar upp olika effekter av fysiska aktiviteter och avslappning. Jag vill även se hur aktiviteterna kan påverka företag och har kollat på forskning som rör hälsosatsningar på företag och hur ekonomin blir påverkad av friskvården.

Slutsatser: Undersökningen har visat att personalen upplever friskvårdsaktiviteter som finns på högskolan positiva och effekterna av dem gör att då de känner sig piggare och mer välmående. Det som personalen har sagt stämmer väl överens med vad som har funnits i teorin. Jag har även fått en bra insikt i vad personalen tycker om aktiviteterna och vad de önskar för förändringar något som kommer kunna hjälpa högskolan på ett bra sätt.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.2 Bakgrund.....	1
1.3 Problemdiskussion.....	2
1.4 Forskningsfråga.....	2
1.5 Syftet.....	3
1.6 Avgränsningar.....	3
2. Teori.....	3
2.1 Hälsa.....	4
2.2 Fysisk aktivitet.....	5
2.3 Återhämtning.....	7
2.3.1 Yoga.....	7
2.3.2 Massage.....	8
2.4 Den transteoretiska modellen.....	9
2.5 Effekter av hälsoarbete.....	9
2.5.1 Kostnad för sjukfrånvaro.....	11
2.6 Val av teorier.....	12
3. Metod.....	13
3.1 Vetenskapssyn och Tillvägagångssätt.....	13
3.1.1 Min förståelse.....	14
3.2 Datainsamling.....	14
3.2.1 Insamling av empiri.....	15
3.2.3 Urval.....	15
3.2.4 Bortfall.....	16
3.3 Reliabilitet, validitet, generaliserbarhet.....	16
4. Resultat.....	18
4.1 Empiri.....	18
4.2 Analys.....	29
5 Slutsats.....	37
5.1 Förslag på vidare forskning.....	38
Referenser.....	39
Bilaga 1.....	41

1. Inledning

1.2 Bakgrund

Under mina 3 år som jag har läst på högskolan har hälsa och personal varit ett stort intresse för mig, då jag tycker att det är väldigt viktigt att må bra i vardagen och i arbetslivet, jag anser att det är viktigt att man satsar på sin personal i hälsosammanhang då en välmående personal arbetar bättre och är gladare. Därför känns det helt rätt att i min slutuppsats skriva om friskvård och personal. Att ha en välmående personal har i många undersökningar visat sig ha stor betydelse för företaget då personalen oftast är gladare och presterar bättre.

Undersökningen kommer att utföras på en högskola i södra Sverige. Kontakten med Högskolan är ett tips från en bekant som visste att de för tillfället håller på att genomföra en undersökning för att se vilka effekter deras friskvårdssatsningar har. Då jag har studerat mycket om friskvård och de ekonomiska och hälsomässiga vinster man kan göra genom friskvård på företag och dessutom har ett stort hälso- och välmåendeintresse så tyckte min bekant att det skulle vara ett bra tillfälle för såväl företaget som mig. De kan ge mig en inblick i och förståelse för hur de arbetar med friskvård, något som kan vara bra att ha med sig in i yrkeslivet och förhoppningsvis kan jag bidra med lite nytänkande.

Högskolan har både akademisk personal, som arbetar med undervisning och forskning samt personal som arbetar administrativt, de har valt att vara anonyma i undersökningen. Totalt är det 587 stycken som är tillsvidareanställda, utöver det så är det cirka 1000 stycken som är timanställda, friskvårdsaktiviteterna är dock bara till för de som är tillsvidareanställda. Skolan arbetar mycket med friskvård och vill ha en välmående personal. De lägger ca 500 000 kr per år på friskvård, i budgeten så ingår medicinsk yoga, mindfulness, Hatha Yoga, massage, friskvårdsersättning (500 kr/halvår eller 1000 kr/år,) personalgympa samt zumba, utöver de aktiviteterna har personalen gratis tillgång till träningshall samt styrketräningslokal, de har även rabatt på två gym i stan. Trots alla friskvårdserbjudande till personalen upplever högskolan att de vill öka sin kunskap om vad personalen tycker om satsningarna samt om de ger några synliga resultat, såsom mer välmående personal eller ökad produktivitet. Högskolan ser personalen som en mycket viktig del i företaget och anser att det är av största vikt att de trivs och mår bra på sin arbetsplats.

1.3 Problemdiskussion

När man talar om hälsa idag räcker det inte med att man är fri från sjukdom, utan man ska även känna sig välmående, detta då man idag kan ha många sjukdomar som inte visar sig i medicinska undersökningar. För att må bra är det viktigt att man är regelbundet aktiv, har bra kostvanor, inte röker eller dricker för mycket och försöker minska på stressen. Detta är något som många forskare idag är överens om leder till bättre hälsa och längre medellivslängd (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004).

Ohälsa och sjukskrivningar är något som har ökat mycket under de senaste åren och kostnaderna för dessa problem ökar stadigt, vilket är ett stort ekonomiskt problem för företagen. Forskning visar att om man satsar på friskvård så kommer sjukfrånvaron att minska och personalen att orka mer. Därför har det blivit viktigt att satsa på en hälsosam och välmående personal (Zwetsloot m.fl.2010, Andersson, Johrén & Malmgren, 2004).

Att satsa på friskvård kan göras på olika sätt, antingen under arbetstid eller på fritiden. Företagen kan ha egna anläggningar, eller få rabatt på andra ställen. Ofta finns det olika aktiviteter som rör olika områden såsom fysisk aktivitet, avslappning, stresshantering eller hjälp med kostråd. Att satsa på friskvård och hälsa är något som många forskare har visat leder till bättre hälsa (Angelöw, 2002).

Vi vet genom forskning att fysiska aktiviteter ska vara bra men hur upplever personalen de aktiviteter som finns, känner de av dem och i så fall hur? Blir det så som alla forskare säger eller hur fungerar det ute i verkliga livet. Att olika personer uppskattar olika aktiviteter är något som är självklart men hur uppskattar personalen de aktiviteter som erbjuds på Högskolan? Jag vill genom denna undersökning skapa en bild som kan "öppna ögonen" hos företagare om det "eventuella" värde friskvårdsaktiviteter har på personalen.

Det har gjorts mycket forskning om att fysisk aktivitet och avslappning är bra för hälsan och att personalen på en arbetsplats mår bättre och presterar mer om de får tillgång till friskvård. Denna undersökning strävar efter att se om tidigare forskningsresultat stämmer överens med Högskolans satsning på friskvård. Går det att se vad de upplevda effekterna av friskvårdssatsningarna blir?

1.4 Forskningsfråga

Vilka är de upplevda effekterna av friskvård?

1.5 Syftet

Tanken med denna uppsats är att se vad de upplevda effekterna blir av de friskvårdsinsatser som Högskolan gör, om personalen upplever att de får bättre hälsa och energi. Studien kan även hjälpa företag att få en bild av vad personalen tycker om de friskvårdsaktiviteter som erbjuds samt se om det finns andra aktiviteter som personalen skulle vara intresserade av.

1.6 Avgränsningar

Jag har valt att avgränsa undersökningen till ett företag som kan ses som ett medelstort företag, så att både mindre samt större organisationer kan se likheter med företaget. Jag har även valt att bara se till de personer på företaget som har tillgång till de olika aktiviteterna. Då tiden för undersökningen är begränsad ser jag detta val som min bästa möjlighet att uppnå tillräckligt med teoretiskt material för att det ska bli en givande analys.

2. Teori

Detta kapitel vill visa på vad tidigare forskning kommit fram till när det gäller vilka effekter friskvårdsaktiviteter kan ge. Fyra huvudområden har valts ut, fysisk aktivitet, återhämtning samt effekter av hälsoarbete, en övergripande bild av vad hälsa är. Anledningen till att dessa delar valts ut är att de ingår i Högskolans friskvårdssatsningar men även för att det krävs ett brett teoretiskt underlag för att få fram en så tydlig bild som möjligt. Genom att presentera tidigare forskning visas en tydlig bild av vilka effekter som är vanliga vid de olika aktiviteterna. Författarna till de olika böckerna och artiklarna som jag har med i teoridelen är forskare, många av dem har arbetat med hälsa och friskvård i många år och gjort forskning på olika områden. Jag har valt att arbeta med detta material dels för att vi har använt det i utbildningen men även för att jag har blivit rekommenderad de olika författarna. Jag anser att de tillsammans ger en tydlig bild av friskvårdsområdet. När jag har sökt över databaser har jag använt mig av några olika sökord till exempel, hälsa (health), fysisk aktivitet (physical activity), massage, yoga, avslappning (relaxation), med hjälp av de orden har jag sedan hittat artiklar som har passat för uppsatsen.

2.1 Hälsa

De finns en del olika benämningar på vad hälsa är och hur det påverkas oss i våra liv, jag kommer att nämna två olika definitioner för att skapa en bild av vad hälsa är.

En av de först benämningarna på vad hälsa är kom från WHO (1948) och den lyder så här:

”hälsa är ett tillstånd av fullständig fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp”

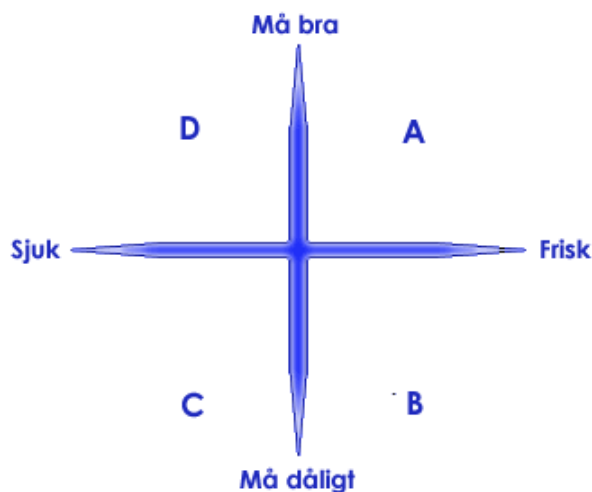
Här talas det om hälsa som ett helhetstänkande, alltså inte bara att vara fri från sjukdom utan även övriga delar som på verkar vårt liv såväl fysiskt som mentalt, samt relationer till andra människor. Den kritik som har varit riktad mot detta begrepp är att det använder ordet ”fullständigt” vilket är väldigt svårt att nå upp till på alla de olika punkterna, många anser sig ha bra hälsa även om allt inte är ”fullständigt” (Hanson, 2004).

Rydqvist & Winroth (2008) har arbetat mycket med hälsoämnet och kommit fram till en egen definition av vad hälsa är:

”Hälsa är att må bra- och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav- och för att kunna förverkliga personliga mål”

De talar om att hälsa inte är en speciell del av vårt liv utan finns i allt som vi gör, och hjälper oss att ta oss genom dagen. De nyckelbegrepp som de talar om är att ”må bra, handlingsförmåga och mål”. Även om de två olika definitionerna skiljer sig så talar de båda om att vi ska må bra och kunna klara av dagen.

Hälsokorset är ett förenklat sätt att se var man befinner sig när det kommer till hälsa och välmående. Att vara sjuk idag är när man får en diagnos av en läkare för att man har symptom, i dagens samhälle finns det dock många människor som inte mår bra, men på grund av att det saknas medicinska bevis räknas de ändå som friska. Hälsokorset är uppdelat i fyra olika stadier som kallas för A, B, C och D, där A står för står för frisk och välmående, B, för frisk men må dåligt C för sjukdom och må dåligt, D för sjukdom men ändå välmående. Med hjälp av detta kan man sedan lättare förklara var man befinner sig och därefter arbeta sig till ett bättre stadie. Under livets gång kommer vi att vandra mellan de olika stadierna men man ska ha som målsättning och strävan att vara i stadie A (Hanson, 2004, Rydqvist & Winroth, 2008).



2.2

Fysisk aktivitet

Människan är konstruerad för rörelse, något som var väldigt viktigt för att överleva förr i tiden. Människan har förändrats väldigt lite genetiskt de senaste 50 000 åren, men idag så rör vi oss väldigt lite vilket innebär stora konsekvenser. Det spelar ingen roll var man är i livet, det är aldrig för sent att börja träna. Mycket forskning visar att träning är något väldigt viktigt, det är bättre att vara överviktig och träna än att vara normalviktig och inte träna, speciellt när man ser till dödsfall på grund av hjärt- kärlsjukdomar. Att fysisk aktivitet är en friskfaktor är något som många forskare är överens om. Att hitta träning som är rolig är viktigt, då det oftast

innebär att det är lättare att fortsätta hålla igång. En aktiv person orkar mycket mer än en inaktiv person och kan "ta för sig" mer av livet (Ekblom & Nilsson, 2001).

Att vara fysisk aktiv på regelbunden bas kan leda till flera olika förbättringar i kroppen, såsom ökad kondition och muskelstyrka, sänkt blodtryck, förbättrade blodfetter samt förbättrad benhälsa. Det kan även förebygga högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdomar, viktuppgång och typ 2-diabetes. Fysisk aktivitet kan även påverka den mentala hälsan positivt genom att förebygga depression, förbättra humöret, stärka självkänslan, minska oro, förbättra sömnen och höja livskvaliteten för redan sjuka. Fysisk aktivitet och motion är två saker man brukar prata om när det gäller att röra på sig och de har lite olika innebörd. Att vara fysiskt aktiv innebär all kroppsrörelse som leder till energiförbrukning medan motion är en mer strukturerad aktivitet som innebär att man byter om till träningskläder, blir andfådd och svettas. Allmänna rekommendationer från hälsomyndigheten när det gäller att röra på sig är att vara fysiskt aktiv 30-60 min alla dagar i veckan, då är det måttligt intensiv fysisk aktivitet man tänker på, t.ex. att gå till jobbet eller kratta löv i trädgården, man kan dela upp det i flera kortare pass. När det sedan kommer till motion säger de att man ska motionera 3-5 dagar/vecka 15-60 minuter vid varje tillfälle och komma upp i 50-80% av sin maximala syreupptagningsförmåga (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

Vår syreupptagningsförmåga är något som är väldigt viktigt för att vi ska klara av vårt arbete och få en meningsfull fritid. En stor del av den vuxna befolkningen är så inaktiva att de bara har en maximal syreupptagningsförmåga på 1,8 liter/minut, vilket över en 8-timmars arbetsdag gör att de har en utnyttjandegrad på 20-25 % vilket motsvarar 0,4 liter/minut. Detta är inte mycket mer än vad man behöver för att sova det vill säga 0,25 liter/ minut. Ser man det på detta sätt är det lätt att förstå varför vissa är så trötta under arbetsdagen och inte orkar med något på fritiden. Regelbunden motion ökar den maximala syreupptagningsförmågan och orken att klara av arbetsdagen (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004).

I dagens samhälle, då vi lever ett mer stressat liv och folk råkar ut för olika stressrelaterade sjukdomar, blir fysisk aktivitet än viktigare med tanke på att fysisk aktivitet är en viktig del när det handlar om att förebygga stress, det används dessutom ofta som en del i behandlingen av stress och stressrelaterade sjukdomar. Är man inte fysiskt aktiv så tål man inte psykisk och fysisk stress lika bra. Genom att vara regelbundet fysiskt aktiv bemästrar man stressen bättre (Währborg, 2009).

2.3 Återhämtning

Det är viktigt att ha en bra balans mellan vila och aktivitet, att ta sig tid att slappna av, återhämta krafterna och få ny energi. Man kan slappna av på olika sätt, exempelvis genom avslappningsträning, meditation, eller en skön promenad, det är viktigt att hitta det som passar en själv då fungerar det bättre (Rydqvist & Winroth, 2008).

Kroppen fungerar på så sätt att vi påverkas av något (belastning), därefter behöver vi en tids återhämtning. Efter att vi har fått vår återhämtning så går vi tillbaka till det tidigare stadiet. Men om vi inte har tid till att återhämta oss finns det risk att det bli en nedåtgående spiral och vi får försämrad prestationsförmåga, vilket slutligen kan leda till en permanent skada. Därför är det mycket viktigt att ta sig tid till återhämtning. Om arbete och måsten är i balans med sömn, vila, rekreation, kultur, kärlek, kost, motion och upplevelse, harmoni = summan av motivation, sociala nätverk och identitetsuppfattning, så upplever vi inte stress. Men för att det ska fungera måste det vara en balans, för mycket av något kan ge en negativ reaktion.(Johansson, Lung & Rexed, 2004).

Även Währborg (2009) tar i sin bok upp hur viktigt det är med återhämtning, många gånger när vi är stressade så väljer vi bort vissa saker för att hinna med, men tyvärr brukar det bli återhämtningen som försvinner, vilket kan orsaka väldigt stor skada om det får fortsätta så en längre tid. Alla har vi ibland svårt att sova eller får andra störningar som påverkar vår vardag, men när vi återhämtar oss så försvinner det och vi blir som vanligt igen. Problemet är om vi inte hinner med återhämtningen, då kan dessa små störningar bli långvariga och leda till att vi blir mindre stresståliga, får sämre sömn och slutligen drabbas av stress- och utmattningssjukdomar.

Här har det från olika författare framkommit hur viktigt det är med återhämtning och att risken för stress ökar om vi inte hinner ta oss tid till återhämtning.

2.3.1 Yoga

Yoga kommer ursprungligen från Indien och har där använts i många tusen år, för att skapa andrum och möjligheten att öka kraft likväl som lugn. Yogan hjälper till att stärka oss både fysiskt och mentalt. Hatha yoga är den yngsta av de olika yogavägarna, den är mer fokuserad på kroppen, fysisk träning och andningsövningar, vilket skiljer den lite från de andra yogavägarna vilka är mer fokuserade på mental träning. Genom träningen frigörs energi i kroppen samtidigt som den speciella andningen bidrar till ökad blodcirkulation. Träningen

leder till att man blir starkare i kropp och sinne, man får mer energi, blir piggare och mer harmonisk (Norberg, 2007).

En undersökning om yogans effekt på personer med kraftig stress visade att yoga kan ha stor verkan. Deltagarna fick delta i en yogakurs under tre månader där man såg hur det påverkade kroppen och tankarna. Undersökningen var främst framtagen för att se hur den inverkar på stress men man fick även många kommentarer om hur den minskade smärta, bland annat rygg- och huvudvärk. Undersökningen visade även att den stress som fanns innan undersökningen hade minskat rejält (Michalsen m.fl. 2005).

2.3.2 Massage

När man är stressad spänner man sig ofta vilket kan få musklerna att bli stela och spända, med hjälp av massage ökar blodcirkulationen, musklerna slappnar av och spänningen släpper. Musklerna blir även längre vilket gör att skelettet kan återta sin korrekta ställning något som leder till minskad smärta. Massage hjälper även till att minska oro och ångest, sömnen blir ofta bättre, koncentrationsförmågan ökar och det är vanligt att spänningshuvudvärk minskar (Costa, 2009).

Enligt en undersökning med cancersjuka patienter visade sig massage ha en tydlig effekt då patienten redan direkt efter massagen kände minskad smärta, vilket även fanns kvar en tid. Patienterna blev även mer positiva och upplevde ökad livskvalitet. Forskarna vill att det ska vara möjligt för familjer eller personal på sjukhuset att kunna bidra med massage som ett komplement till vanlig behandling av cancersjuka patienter då det visat sig vara positivt för patienten (Jean m.fl. 2008).

I två undersökningar om vilka behandlingsalternativ som var bäst för att påverka smärta i ryggen visade sig massage vara den mest effektiva. Några av de andra alternativen var mjukvävnadsmanipulation, akupunktur samt egenvård. Det var i gruppen som fick massage som det visade sig att smärtan hade minskat mest, det visade sig även att massage hade störst effekt av de olika behandlingsalternativen på muskelavslappning, smärta, depression, böjning, samt gav ökade möjligheter till bättre sömn. Patienternas egen självskattning av smärtan och hur den påverkades av massage var positiv och de ansåg att smärtan minskade. I en undersökning tar de även upp att man med hjälp av massage kan minska användningen av hälso- och sjukvårdstjänster för ryggsmärtor, både under tiden med massage men även året efter behandlingen, något som skulle spara pengar både åt samhället och patienten (Cherkin ,m.fl., 2003, Preyde, 2000).

2.4 Den transteoretiska modellen

Vi vill gärna att en förändring ska gå fort men glömmer ofta att en beteendeförändring är en process som tar lång tid, och många gånger är vi inte så redo som vi tror att vi är eller vill vara, utan behöver börja på ett stadie längre bak. Den transteoretiska modellen (Faskunger 2001) är en modell som hjälper till att se vilket stadie en person befinner sig i under förändringsprocessen, med hjälp av modellen kan personen sedan flytta sig ett steg i taget tills man uppnår det sista stadiet. Modellen går att använda till olika livsförändringar men i detta syfte är det för fysiska aktiviteter och hälsoförändringar. Personens uppfattningar och känslor för fysisk aktivitet skiljer sig beroende på var i förändringsprocessen den befinner sig, därför får man anpassa metoder och tekniker efter var personen befinner sig för att få en effektiv förändring. Nedan följer en kort förklaring av de fem olika stadierna.

De olika stadierna som finns är (Faskunger 2001):

Förnekelsestadiet - I det första stadiet vill personen inte erkänna att det finns något problem och har inte heller funderat på att göra någon förändring.

Begrundandestadiet – Här har personen accepterat att det finns ett problem och har börjat fundera över på att göra en förändring.

Förberedelsestadiet – Nu har personen börjat planera att snart göra en förändring.

Handlingsstadiet – Nu har personen börjat med förändringen och arbetar för att hålla sig kvar. I det här stadiet befinner personen sig i 6 månader räknat från starten. Här är risken för återfall stor.

Aktivitetsstadiet – Nu har man arbetat med förändringsarbetet i 6 månader och arbetar med att få in det som en rutin i vardagen. Risken för att få återfall har minskat men det kan fortfarande komma störningar, så personen behöver fortfarande arbeta med förändringen (Faskunger 2001).

2.5 Effekter av hälsoarbete

Att förebygga ett problem är oftast billigare än att lösa det, detta gäller även personalhälsa. Går man in och arbetar på att förebygga hälsoproblem innan de uppstår slipper man de ”misslyckade kostnaderna”, såsom sjukfrånvaro samt återgång till arbetet efter en lång sjukskrivning. En annan anledning till att satsa på friskvård kan vara att företagen blir mer attraktiva på arbetsmarknaden, både för nuvarande och potentiella medarbetare, eftersom det visar att företaget bryr sig om sin personal och vill att de ska må bra och trivas. Det visar att

det finns fler anledningar för företag att satsa på hälsa än de välkända anledningarna som ”bättre hälsa” och ”mer produktiva medarbetare” (Zwetsloot m.fl. 2010).

Forskning genomfördes under en 12-veckorsperiod där personerna skulle använda sig av stegräknare för att förbättra hälsan och sitt BMI (body mass index). Det var 120 stycken som påbörjade undersökningen men bara hälften slutförde den. En undersökning gjordes för att se varför hälften av deltagarna inte slutförde hälsosatsningen och de svar som kom fram var att de upplevde hinder när de skulle ändra sina vanor till sunda vanor gällande kost, tid till olika aktiviteter, motivation, jobbåtagande och fysiska problem. Vissa ansåg att de fick problem med smärtor och ville då inte fortsätta (Haines, m.fl. 2007).

När undersökningen var klar hade personernas BMI förbättrats och efter de 12 veckorna fick personerna fylla i en rapport om de effekter som de ansåg att hälsosatsningen hade gett. Svaren som kom in visade på ett ökat hälsomedvetande, som i sin tur hade lett till kostförbättringar, ökad fysisk aktivitet både när det gällde promenader och andra typer av träning, de kände även att de fick en förståelse för hur de skulle hantera olika fysiska problem som identifierats som hinder för motion. En positiv bieffekt som vissa av deltagarna upplevde var att närstående personer blev involverade och deltog i hälsoförbättringarna när det gällde motion och mat. Ett antal deltagare gick även ner en del i vikt.

Resultatet i undersökningen visar att man genom användande av nya verktyg kan få en positiv inverkan på såväl de anställdas hälsa som på den ekonomiska bördan för den anställde, arbetsgivaren samt hälso- och sjukvård (Haines, m.fl. 2007).

Som jag nämnde tidigare under rubriken ”fysisk aktivitet” så har en otränad person en syreupptagningsförmåga på ca 1,8 liter/minut, om man då hjälper denna otränade person till att hålla på med regelbunden motion så kan syreupptagningsförmågan öka med 50 % till 2,7 liter/minut. Detta genererar samtidigt en ökning av personens andningskapacitet till ca 1,2 liter/minut under en 8-timmars arbetsdag, det motsvarar vad som behövs för en rask promenad, vilket är en stor ökning då det tidigare låg på strax över vad som behövdes för att sova (från 0,4 liter/minut till 1,2 liter/minut). För att sedan få en bild hur detta skulle kunna se ut ekonomiskt, kan vi räkna om detta till pengar, man kan då se att när personen var otränad kunde han bara prestera en tredjedel av det man betalade honom t.ex. 10 000 kr. Får vi honom då att börja träna så kommer han upp i den summan som betalar honom (genom den högre syreupptagningsförmågan) alltså 30 000 kr. På ett år skulle man då komma upp till en summa på 240 000 kr ($30\,000 \times 12 = 360\,000$, $10\,000 \times 12 = 120\,000$, $360\,000 - 120\,000 = 240\,000$).

Genom att hjälpa personen att bli fysiskt aktiv på en regelbunden bas kommer det att generera att han kan prestera bättre, något som både företaget och personen kommer att tjäna på, såväl fysiskt som ekonomiskt (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004).

Nedan kommer att antal punkter som både Andersson, Johrén & Malmgren (2004) och Johanson & Johrén (2008) tar upp i sina böcker. De olika punkterna är vad ett företag behöver få tillbaka om de satsar 2000 kr/ anställd per år på friskvårdsaktiviteter, de behöver antingen få en av punkterna eller en blandning av dem.

Undvika en korttidssjukdag per anställd eller två dagar för varannan anställd.

Undvika att en av de 60 anställda går från frisk- till riskgrupp i ett treårsperspektiv.

Att få en av 60 anställda att gå från risk- till friskgrupp i ett treårsperspektiv.

Undvika en större rehabilitering för en av 50 anställda.

Undvika en utslagning per 250-500 anställda.

2.5.1 Kostnad för sjukfrånvaro

Kostnaden för en anställd att ha en korttidssjukdag är ca 10 % av månadslönen. Detta eftersom man sällan bara kan räkna på vad lönen kostar för den sjuka utan även måste räkna på kostnaderna som uppkommer i samband med utbetalning av sjukersättning. I exemplet nedan visas hur det skulle kunna se ut, om vi räknar med att kostnaden för den anställde när den är frisk är 374 kr/tim och att företaget ersätter sjukfrånvaron med övertid. Vi utgår från att månadslönen är 25 000 kr.

	frisk	sjuk
Kostnad ordinarie	374 kr/tim	330 kr/tim
Kostnad övertid		331 kr/tim
Produktionsstörning & administration		– ev. lite administration
Summa	374 kr/tim	661kr/tim+ ev. lite adm.

För en 8-timmars dag blir det 2300 kr alltså ca 10 % av månadslönen. Det skulle se ut på ungefär samma sätt vid insättande av en vikarie (Johanson & Johrén, 2008).

2.6 Val av teorier.

De teorier som jag nu har tagit upp anser jag har givit en övergripande bild över de olika områdena hälsa, avslappning, fysisk aktivitet samt de effekter som hälsosatsningarna har. Även om jag har valt att inte gå på djupet på de olika områdena så ger det en tydlig bild av de olika teorierna. När man arbetar med friskvård finns det ett samband mellan de olika teorierna, för att personalen ska vara hälsosam så behöver de vara fysiskt aktiva men det är även viktigt att det finns tid för avslappning. Detta leder till att företagets sjukvårdsersättning kan minska och man kan börja tala om den ekonomiska vinningen i att satsa på en hälsosam personal. En satsning på friskvårdsaktiviteter för personalen kommer att löna sig både för personalen, genom att de mår bättre, men även för företaget som får såväl en ekonomisk vinning som en piggare personal. Jag anser att med de teorier som jag har fått med kommer jag att kunna tolka det empiriska materialet som kommer in genom undersökningar som görs på högskolan på ett bra och brett sätt. Jag har valt att dela upp det i olika stycken så att man lätt ska kunna följa med i texten och få en bra bild av vad de olika författarna säger. Eftersom friskvårdsaktiviteter utgörs av så många olika delar känns det viktigt att skapa en tydlig bild av dem.

3. Metod

Här kommer en förklaring över hur jag har gått tillväga under arbetets gång. En förklaring på vilken metod som har varit ledande i arbetet och hur jag har gått tillväga med att få in information i form av teori och undersökning på företaget. De metoder och tillvägagångssätt som jag har valt kommer att leda till en lyckad uppsats och att finna svaret på forskningsfrågan.

3.1 Vetenskapssyn och Tillvägagångssätt

Det finns två huvudinriktningar när det kommer till vetenskapsteori och det är positivism och hermeneutik. Hermeneutik kallas för tolkningslära, där använder man sina egna minnen, upplevelser, känslor och den förförståelse som vi har för att sedan kunna tolka det vi ser och lära oss av det. Det handlar om att försöka förstå hur verkligheten ser ut och hur människor känner i stället för att förklara hur det är (Thurén, 1991).

Förr användes hermeneutik för att tolka bibeltexter då man sökte efter guds budskap i texterna, senare har man använt metoden till annan litteratur. Idag används den vid såväl tolkning av olika texter som för att tolka människors berättelser om sina livserfarenheter (Stensmo, 2002).

Då studiens syfte är att se hur personalen upplever friskvårdsaktiviteterna som företaget erbjuder dem har jag valt en hermeneutisk ansats, de tankar som personalen har om de olika aktiviteterna är deras och kan inte riktigt jämföras med andra då alla har egna åsikter. Jag är medveten om att man oftast använder sig av intervjuer när man utgår från en hermeneutisk inriktning, men jag anser att det kommer att passa bra i hur jag har lagt upp mitt arbete då jag kommer att tolka det material som jag får in som är baserat på hur personalen har upplevt det som de skriver i enkäten. Genom att utgå från en hermeneutisk ansats går det att tolka det material som kommer in genom undersökningen med hjälp av den teori som jag har samlat på mig och anser vara relevant till frågorna i enkäten. En annan anledning till att studien utgår från en hermeneutisk ansats är att den teori som används kan vara svår att mäta exakt då det bygger mycket på tidigare tolkningar som forskare har gjort.

Studien bygger på en fallstudie på högskolan för att kunna få en djupare förståelse för hur personalen upplever de friskvårdssatsningar som görs. En fallstudie kan göras vid ett tillfälle eller över tid, jag kommer att göra det vid ett tillfälle men företaget är kanske intresserade av att fortsätta undersökningen vid andra tillfällen, denna studie kommer då att utgöra en grund som företaget senare skulle kunna bygga vidare på. Fallstudien är en blandning av kvalitativ

och kvantitativ karaktär men det är inte ovanligt att det används flera olika tekniker vid datainsamling vid en fallstudie.

Det finns inga absoluta regler för hur man lägger upp en fallstudie utan det handlar om att man utgår från problemet och anpassar studien utifrån det för att få en ökande förståelse för den (Christensen m.fl. 2010). Därför kommer jag att genomföra en enkätundersökning på all personal för att hjälpa högskolan med att få en så bred bild som möjligt.

Undersökningen är upplagd på så sätt att den kommer att börja med en insamling av olika teorier för att med hjälp av dessa sedan kunna gå igenom och pröva de empiriska data som framkommer genom enkäterna som delats ut. Det är med andra ord en deduktiv studie (Backman, 2008). Anledning till att jag har valt detta tillvägagångssätt är dels för att jag gör en hermeneutisk undersökning då det står för sökning i böcker men även för att det finns en del forskning i området och jag vill se hur verkligheten ser ut när man ser den genom den teori som finns idag.

3.1.1 Min förförståelse

På gymnasiet gick jag barn- och fritidsprogrammet med inriktning mot idrott och hälsa då jag själv alltid har varit aktiv, har ett stort intresse för träning och har tränat mycket under min uppväxt. Efter gymnasiet spenderade jag två år i andra länder och har tagit till mig av kulturen som har funnits där, något som har påverkat mig på flera olika nivåer. De senaste tre åren har jag läst på Högskolan i Varberg, på ett program där man får se alla sidor av hälsa, ledarskap och ekonomi. Jag har fått känna på hur det känns att bli sjuk på grund av stress vilket har gett mig ett helt nytt synsätt på stress. Denna förförståelse kommer att finnas med mig när jag analyserar det material som kommer att finnas både i empiri och teori.

3.2 Datainsamling

Studien bygger på en kombination av en kvalitativ och kvantitativ metod. Den kvalitativa undersökningen genomförs främst genom intervjuer, det är bra när man vill gå på djupet med en undersökning, medan en kvantitativ undersökning genomförs med enkäter och oftast i form av siffror. Eftersom vår värld inte går att se enbart med kvalitativa eller kvantitativa ögon utan är en blandning av de två olika metoderna kommer de två metoderna att kombineras, den kvantitativa metoden kommer dock att väga tyngst (Christensen m.fl. 2010).

Enkäten kommer att vara en blandning av kvantitativ och kvalitativ undersökning men tyngden kommer att utgöras av den kvantitativa delen. En kombination av de båda undersökningarna kan ge en bredare uppfattning och hjälpa till att se saker som hade varit

svåra att upptäcka om man bara valt en modell. Att det sedan hjälper till att nå ut till en större del av personalen genom en kombinerad undersökning är något som är positivt för arbetet.

3.2.1 Insamling av empiri

Till att börja med genomfördes en kvalitativ intervju med två personer på personalavdelningen. Under intervjun framkom det att de var intresserade av att få en bättre uppfattning av hur de friskvårdssatsningar högskolan genomför uppfattas, deras önskan var även att få en tydlig bild av effekterna av dem. Vi diskuterade hur jag skulle gå tillväga för att få in så mycket information som möjligt, för att få en bra bild av hur personalen uppfattar de friskvårdsaktiviteter som finns tillgängliga på högskolan. Det alternativ som når ut till flest personer och som är snabbast att genomföra samtidigt som det ger personerna möjlighet att gå igenom frågorna i lugn och ro är en enkätundersökning (Ejvegård, 2009). Valet blev att dela ut en enkät av kvalitativ och kvantitativ karaktär till personalen på högskolan för att få svar på de frågor som personalavdelningen är intresserad av. Det bestämdes även att enkäterna skulle skickas ut via webben, då det är mycket snabbare jämfört med en postenkät och man hinner nå ut till betydligt fler människor än vid en besöksenkät. Det är även det billigaste och mest tidseffektiva sättet då det varken kostar papper, kuvert, frimärke, tid till besök eller telefonsamtal. Det man behöver göra är att skicka iväg enkäten, låta det gå en vecka, eller den tid man bestämt, innan man skickar den första påminnelsen. Skulle det vara så att man ändå inte får in tillräckligt med enkäter finns möjligheten att skicka ut ännu en påminnelse, lite beroende på hur lång tid man bestämt att enkäten ska ligga ute (Christensen m.fl. 2010). En annan stor fördel med webbenkäter är att inmatning av resultat ofta sker automatiskt, vilket spar mycket tid när det är dags för sammanställning.

Utformningen av enkäten utgår från forskningsfrågan ”Vilka är de upplevda effekterna av friskvård?” Det är viktigt att enkäten utformas tydligt så att de som svarar på frågorna förstår dem, i annat fall riskeras antingen att frågorna missuppfattas och ger felaktiga svar eller bortfall på grund av att man inte riktigt förstår vad enkäten innebär. Då enkäten kommer att innehålla både kvantitativa och kvalitativa frågor är det viktigt att de är tydliga och bra strukturerade så att de inte blandas ihop. Det är även bra att det inte är för många frågor då folk lätt kan tröttna på att svara. Jag kommer även se till att frågorna är placerade i rätt ordning så att enkäten bli lätt att följa (Christensen m.fl. 2010). Enkäten finns i bilaga 1.

3.2.3 Urval

Det kommer att göras en djupintervju med två stycken från personalavdelningen. Målgrupp för enkäten är alla anställda på högskolan som har tillgång till friskvårdsaktiviteterna. För att

kunna få så hög svarsfrekvens som möjligt kommer det att skickas en webbenkät till alla som har tillgång till skolans friskvårdsaktiviteter, vilket är 587 personer. Det är viktigt att försöka nå så många som möjligt för att få en tydlig bild av vad personalen tycker i frågorna. Under tidigare undersökningar har högskolan haft en svarsfrekvens på ca 70 %, men då brukar det inte skickas ut till en så stor grupp, något som ligger lite över vad Christensen m.fl. (2010) tar upp i sin bok där en brevenkät ligger runt 50 %, de nämner även att det kan variera väldigt beroende på undersökning. Enligt Ejvegård (2009) ska svarsfrekvensen ligga på 70-80 % för att det ska vara meningsfullt att bearbeta enkätsvaren statistiskt, men han säger även att man kan använda sig av informationen som framkommer även om svarsfrekvensen är lägre än 70 %. För att materialet ska vara statistiskt användbart så behöver 410 stycken enkäter besvaras av personalen.

3.2.4 Bortfall

Totalt skickades 587 enkäter ut till personalen på högskolan och det var 301 stycken som fullföljde enkäten, detta ger en svarsfrekvens på $301/587 = 51,27\%$. Bortfallet blir alltså 286 som inte svarade på enkäten.

3.3 Reliabilitet, validitet, generaliserbarhet

Reliabilitet är ett sätt att se hur bra mätningmetoden är, alltså att använda rätt redskap och instrument när undersökningen genomförs (Stukát, 2005). Eftersom jag genomför en hermeneutisk undersökning genom en kvalitativ metod kommer det att leda till att det är irrelevant att använda sig av det traditionella reliabilitetsbegreppet, detta då undersökningen genomförs i en föränderlig värld där folk ändrar sina åsikter, tankar och tycken, därför går det inte att samla in identiska data, även om undersökningen genomförs identiskt (Christensen m.fl. 2010).

Med validitet menar man att man undersöker det som man vill ha svar på och inte mäter fel saker (Stukát, 2005). Validitet handlar om trovärdighet alltså hur väl undersökningen och de resultat man fått fram stämmer överens med verkligheten. Det är viktigt att gå systematiskt tillväga såväl när man samlar in material som när man analyserar det. Samtidigt bör man ha en öppenhet som visar att man är intresserad och engagerad i den uppgift som genomförs. Det gäller att vara noggrann när man går igenom materialet så att inga förhastade slutsatser dras innan man samlat in all den data som behövs, detta för att göra en så trovärdig undersökning som möjligt (Christensen m.fl. 2010).

Studien kommer att bygga på såväl intervju som enkät så det är viktigt med noggrannhet vid genomförandet av de olika insamlingarna så att materialet blir så trovärdigt som möjligt. Genom att genomföra enkäten kommer jag att få en större uppfattning av vad personalen verkligen tycker i stället för att bara se till vad som har kommit fram genom intervjuerna.

Eftersom undersökningen är en hermeneutisk undersökning genom en kvalitativ metod så kommer den inte kunna bli statistiskt generaliserbar men det kommer ändå att vara fullt möjligt att generalisera resultatet som kommer fram i undersökningen, då det kommer att ge en bra helhetsbild av situationen. För att resultatet ska kunna användas så behöver det vara trovärdigt och informationsrikt, då den som studerar resultatet ska kunna använda det i andra sammanhang, även om vissa delar av resultatet kommer att behöva ändras för att passa in i andra situationer (Christensen m.fl. 2010).

4. Resultat

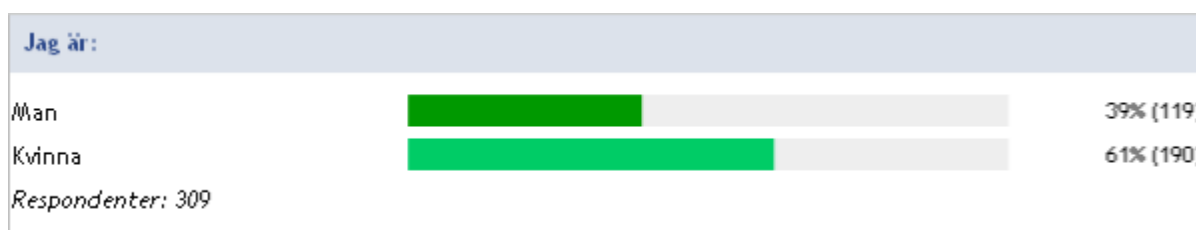
2007 startade många av de friskvårdsaktiviteter som högskolan driver idag, i studien har jag fått ta del av sjukfrånvaron från 2007 till 2010 för att se om det har skett någon förändring i samband med friskvårdssatsningarna. 2007 låg sjukfrånvaron på 2,5 %. 2010 hade den siffran sjunkit ned till 1,8 % vilket är en förbättring med 0,7 %. Det kan vara svårt att veta hur det kommer sig att sjukfrånvaron har sjunkit då skolor ofta har en låg sjukfrånvaro eftersom många lärare arbetar även när de är sjuka eller flyttar om sina lektioner så att de kan vara hemma under en dag. Men en del kan säkert bero på friskvårdsaktiviteterna.

4.1 Empiri

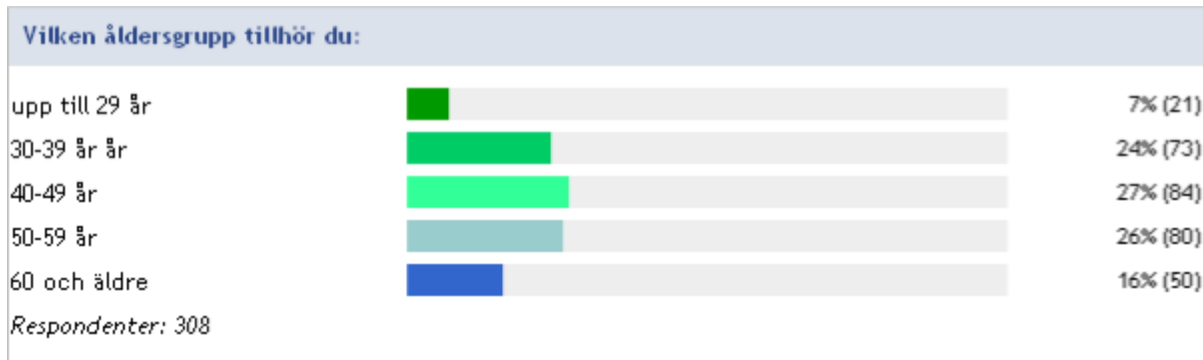
Här kommer det att presenteras en sammanställning av det material som kommit in från de enkäter som delades ut till 587 av högskolans anställda. Det var 301 stycken som svarade på enkäten vilket ger ett bortfall på 286 stycken det ger en svarsfrekvens på 51 %.

Frågorna kommer att presenteras ungefär i den ordning som de har ställts, både visat i diagram och i text, då det fanns en hel del öppna frågor med i enkäten. Högskolan har även personal på annan plats, de kommer att kallas för campus 2. Jag har fått ta del av siffror om hur uppdelningen ser ut på högskolan för att kunna ge en tydligare bild av resultatet. I dagsläget ligger medelåldern på 46,9 år på högskolan. Det är 302 kvinnor och 287 män som arbetar på de olika avdelningarna, 391 av dem arbetar som forskare/lärare och 196 är TA-personal.

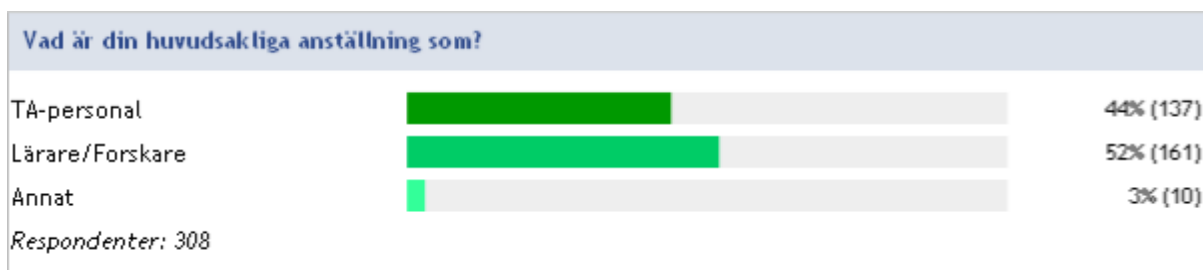
Av dem som svarade var 61 % (190st.) kvinnor och 39 % (119st.) män det är en skillnad på 20 %, vilket inte är så farligt högt då det är fler kvinnor anställda på högskolan än män.



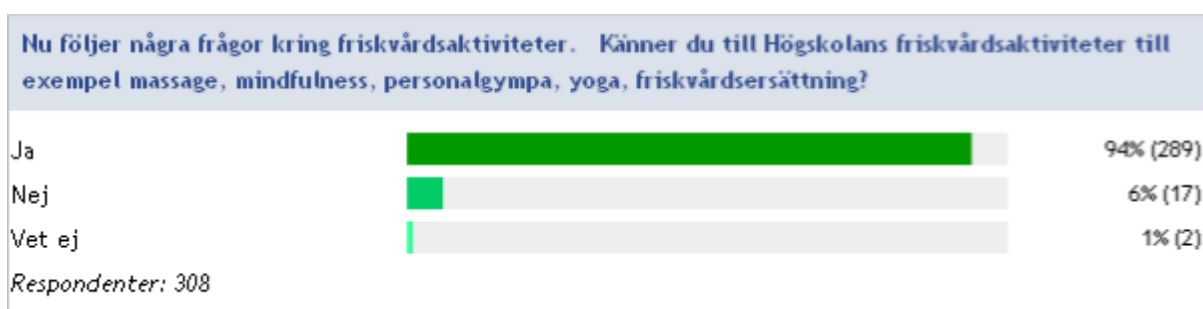
Åldersmässigt är det ganska jämt fördelat mellan de olika åldrarna, den grupp som är något större är gruppen 40-49 år. Då 46,9 år är medelåldern på högskolan stämmer det bra överens. Ser man till könsfördelningen mellan män och kvinnor i de olika åldersgrupperna, utgör kvinnorna den större delen av 40-49 årsgruppen, där 59 stycken av kvinnorna finns, den största gruppen för männen är 50-59 år, där de utgör 37 stycken.



Vi valde även att se var de olika personerna arbetar för att få en bild av vilka som har svarat, här är det ungefär lika stor del från de olika områdena som finns på högskolan. Läkare/forskare utgör större delen av de som besvarade enkäten, men ska man se till totala antalet som finns, så har nästan alla av TA-personal svarat då det fanns 196 stycken, men bara 41 % av lärare/forskare har svarat alltså 161 av 391 totalt. På TA-personal så är utgör kvinnorna 98 personer och männen 39, bland lärare/forskare utgör kvinnorna 86 personer och männen 75.

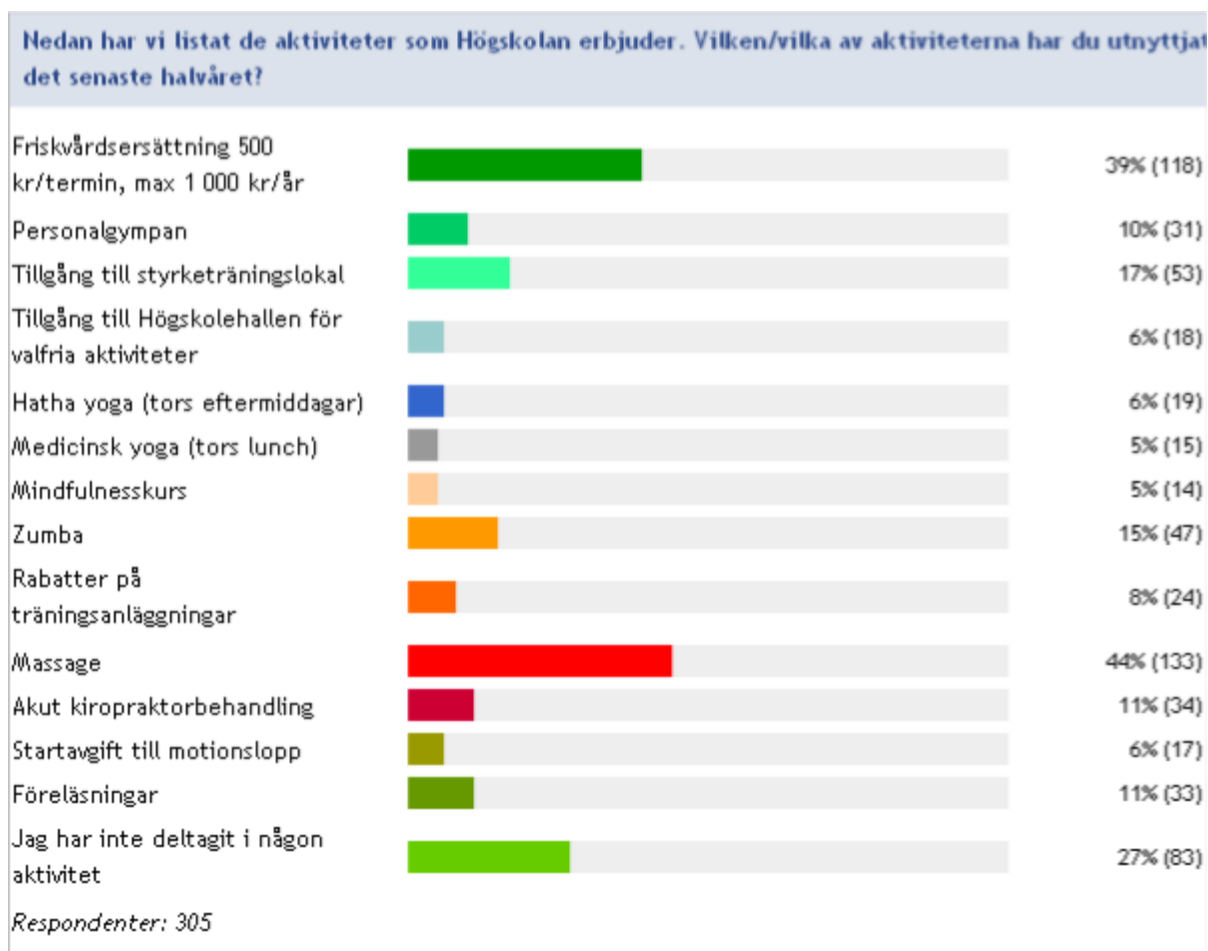


För att se hur många av personalen som är medvetna om och känner till de olika friskvårdsaktiviteterna högskolan erbjuder, frågade vi dem om det. Här fick vi en tydlig bild på att högskolan har marknadsfört sig bra till sin personal, då 94 % av dem vet att det finns friskvårdsaktiviteter. Av de som inte känner till friskvårdsaktiviteterna så utgör männen 14 personer medan det är 3 kvinnor som inte känner till aktiviteterna. 13 av dem är lärare/forskare.



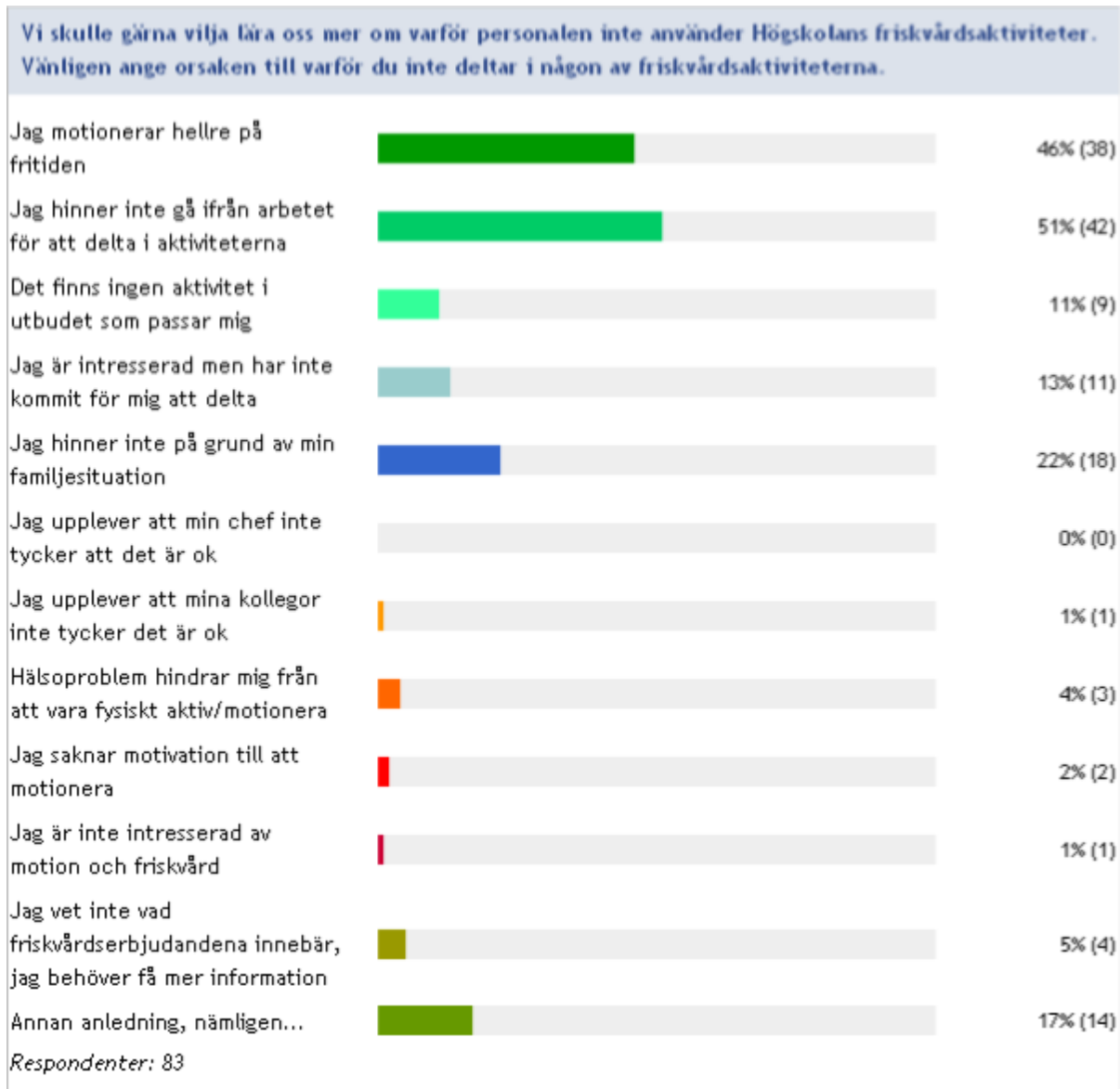
För att få en bild av hur aktiviteterna används av personalen frågade vi dem om vilka aktiviteter de utnyttjar. Här var det möjligt att markera flera svar då man kan vara aktiv i olika

aktiviteter, därav är procenten räknad efter antalet som har svarat på frågan och går inte riktigt jämföra med varandra. Diagrammet nedan visar hur de svarade.



Eftersom 83 stycken har uppgett att de inte deltar i någon aktivitet så är det 222 personer som utnyttjar aktiviteterna. Räknar man ihop antalet markeringar på alla aktiviteter så får man det till 556 stycken vilket visar att vissa personer håller på med mer än en aktivitet. Den aktivitet som är populärast är massage vilket utgör 44 % av det totala antal som har svarat på frågan. Därefter kommer friskvårdsersättningen med 39 % sedan ligger de andra aktiviteterna under 20 %. Av dem som har svarat är det 27 %, alltså 83 personer som inte deltar i någon aktivitet. Om vi ser till vilka aktiviteter som är populärast bland de olika könen, så förutom friskvårdsersättningen som ligger högst på båda listorna, är det bland kvinnorna massage (105 st) och zumba (46 st). De två aktiviteter som är mest intressant bland männen är styrketräning (30 st.) och massage (28 st.).

Vi var intresserade av att veta varför personalen inte deltar i de olika friskvårdsaktiviteter som finns och bad dem därför svara på den frågan. Även här kunde man markera flera svar. Av de 83 som svarade att de inte deltar i aktiviteter var 58 stycken lärare/forskare, 37 var kvinnor och 46 var män.



Största anledningen är att de känner att de inte hinner gå ifrån arbetet för att hinna med aktiviteterna, men även för att de föredrar att motionera på fritiden, samt att deras familjesituation inte tillåter det. Av de 17 % som angav andra anledningar sa de flesta att det berodde på att de pendlar till högskolan och prioriterar hellre att komma hem tidigare, men även för att det inte fanns aktiviteter som passade, eller så hade de egna aktiviteter på fritiden som de valde att lägga sin tid på.

För att vi skulle få en bättre bild av hur personalen upplever de olika aktiviteterna och vad de ger för upplevda effekter så ställde vi en fråga som en öppen fråga. Jag kommer att dela upp de olika svaren efter de olika aktiviteter som finns tillgängliga.

Den eller de friskvårdsaktiviteter som du har deltagit i, vilken effekt upplever du att den/de har haft (till exempel mer avslappnad, bättre kondition, minskad stress, mer energi)? Vänligen

beskriv effekten av varje aktivitet var för sig (t ex personalgymna: bättre kondition, yoga: mer avslappnad)

Massage: De flesta har svarat att de upplever att de blir mer avslappnade och att spänningar och värk släpper, flera har även sagt att de klarar av att hantera stress bättre och att de mår bättre mentalt. Många av dem som svarat uppger att de har ett väldigt stillasittande arbete och att massagen är bra för deras axlar, rygg och nacke, med hjälp av massage kan de slappna av och klarar då av sitt arbete bättre.

På det stora hela har det varit ett väldigt positivt intryck från personalen, de anser att det är lyckligt lottade som har tillgång till det. Några har sagt att det inte passar dem men att det ändå är bra att det finns.

Friskvårdsersättning: Nästan alla som har svarat har angett att de har lagt pengarna på gym eller simhall, det har i sin tur lett till att de får bättre kondition, mer energi, större muskler och att de känner sig mer avslappnade. De tycker att det är bra att de får friskvårdsersättning, dels för att det blir en morot för att börja träna, men även för att ekonomin blir bättre och att man inte behöver prioritera bort träning bara för att pengarna inte räcker till.

Styrketräning, gym och konditionsanläggning: De två främsta kommentarerna är att konditionen bli bättre och att styrkan ökar, många upplever även att de får mer energi, bättre välmående både fysiskt och psykiskt, att värken minskar i rygg, nacke och axlar då man bygger upp musklerna i de områdena. Några har även kommenterat att sömnen blir bättre, stressen minskar, bättre rörelser och kroppshållning. Ett antal personer vill även trycka på att träningen behövs för att de ska klara av de arbetsuppgifter som finns och att utan träningen skulle de ha varit tröttare och sjukare oftare.

Yoga och medicinsk yoga: Även här säger personalen att de upplever aktiviteten avslappnande, välbefinnande och att stelheten minskar. De har hjälpt dem att bli lugnare och hantera stress på ett bra sätt. Några andra kommentarer är att de blir gladare och kan koncentrera sig bättre. Även sömnen och konditionen har blivit bättre. De känner även att de har fått ett nytt verktyg som de kan använda och ett intresse att hålla på med hemma.

Zumba: Kommentarererna här är väldigt positiva, zumba förklaras som en mycket rolig och glädjande träning som är en riktig energikick och ger mycket energi. Personerna säger även att de får bättre kondition som hjälper dem att komma igång och förbättra balans och kropp. Någon nämner även att förbränningen ökar och att de har minskat i vikt. De flesta säger att det är en väldigt rolig träning, men några har nämnt att det inte passar dem, att de har dåliga leder och därför inte har klarat av det.

Föreläsningar: Föreläsningarna har varit tankeväckande och gett inspiration. De har varit intressanta och givande. Men det har även kommit några kommentarer om att de inte ger något större intryck eller effekt.

Akut kiropraktorbehandling: Jag har här plockat ut en kommentar som liknar många av de andra: ”räddningen i nöden när alternativet annars hade varit sjukskrivning”, det har även kommit in kommentarer som, lindrar smärta och värk, ger en friskare kropp. Det är väldigt uppskattat att det finns och det gör stor nytta hos dem som behöver det.

Personalgympa: De flesta säger att konditionen blir bättre och att styrkan ökar, de blir piggare och får mer energi, vissa säger även att sömnen blir bättre, stressen minskar och att det är trevligt att träna tillsammans med andra. De nämner även att det är ett skönt avbrott i det stillasittande arbetet.

Innebandy: Det är konditionsstärkande, men det läggs stor vikt på att det är trevligt att umgås med kollegor och personal från andra avdelningar, en social samvaro med andra ord.

Startavgift: Har bidragit till en gemensam möjlighet att träna och delta i lopp. Det har varit flera kommentarer om att gemenskapen med kollegorna är bra men några har även nämnt att konditionen har blivit bättre.

Mindfulnesskurs: Kommentarererna om kursen har varit att man får bättre fokus, kan välja vad man vill tänka på, de känner sig mer positiva och mer avslappnade. Kommentarererna känns väldigt positiva och några rekommenderar kursen till andra.

Övriga kommentarer: Här är det öppna kommentarer om aktiviteter, och främst säger de att konditionen blir bättre, de har mer energi och känner sig piggare och mer fokuserade. Att de blir mer avslappnade och att träningen hjälper till att koppla bort jobbet under träning, vilket

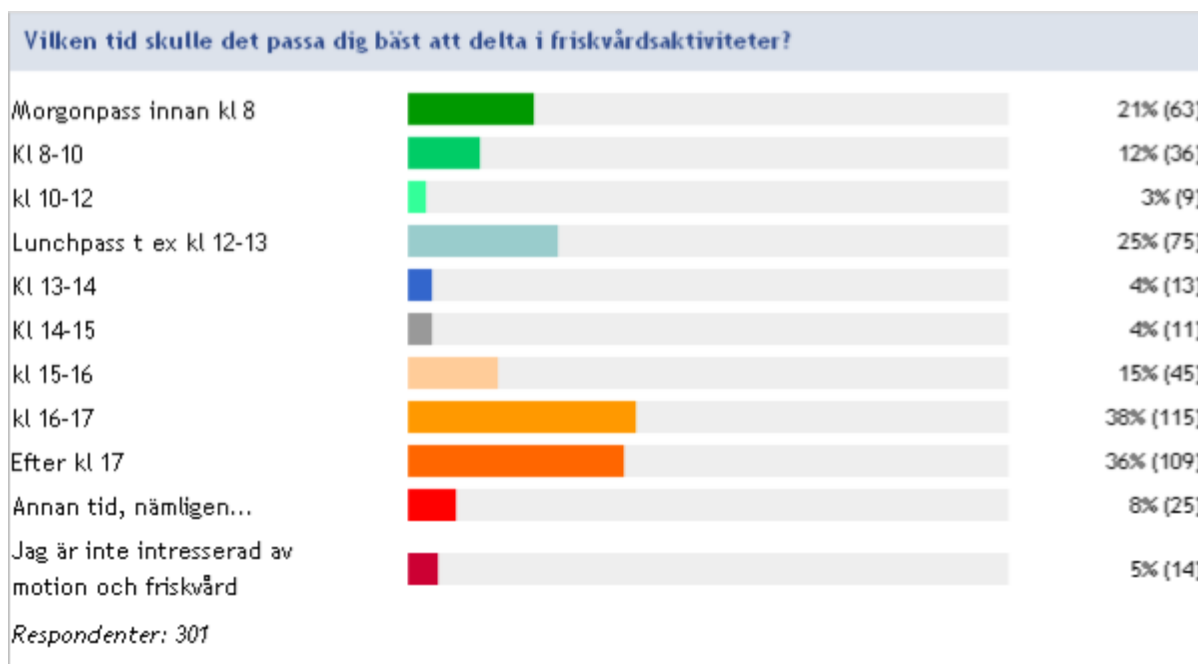
sedan leder till att de kan fokusera bättre på jobbet när de jobbar. De säger även att det är bra och viktigt att det finns.

En del kommentarer kom även in om att det inger ger någon effekt och att de inte ville kommentera.

Nästa fråga var Vad tycker du om Högskolans utbud av friskvårdsaktiviteter? För att få en insikt i vad personalen tycker om utbudet.

Det har främst varit positivt med många ”mycket bra”, ”superbra”, ”stort och bra utbud”, ”varierat”, ”bra”, ”helt ok”. Sedan har det kommit in mer ingående kommentarer, många har önskat att se en friskvårdstimme på arbetstid och att friskvårdsersättningen skulle vara högre och även kunna användas till inköp av träningskläder/skor. Men det har också kommit in kommentarer som handlar om att det kan vara svårt att hinna med aktiviteterna i personalens schema, att det skulle vara bättre att ha passen lite senare eller vid fler tillfällen. Det har även kommit kommentarer om att det kan vara svårt att boka in sig på passen och till massagen. De på campus 2 säger att de saknar utbud och aktiviteter på plats runt om campus 2 och hade föredragit om man satsade lite mer där. Några kommentarer handlade om att de vill ha fler aktiviteter både som dans, simning och pump, men även aktiviteter som är mer anpassade till män, och att det skulle ha varit roligt med någon stegräknartävling/aktivitetstävling. Några vill att det ska finnas möjlighet att ha fruktkorg på kontoret/arbetsplatsen. Det har även kommit lite negativa tankar om att det är för smalt utbud och att utbudet är för bundet till högskolan, att styrketräningslokalen inte är öppen på sommaren och att det inte passar personen i fråga, men även att de vet för lite om det för att kunna säga något.

Då en del av personalen tycker att det är svårt med tiden, ville jag ta reda på vilken tid på dagen som skulle passa bäst att ha aktiviteterna på, så frågan ställdes till personalen där man fick markera vilka tider som passade bäst. Lärare/ forskare säger att efter 16 och 17 är de tiderna som passar dem bäst, vilket är samma för TA-personalen men för dem passar även tiderna med ”morgonpass innan 8” och ”lunchpass 12-13” bra, vilket visar att även om några vill träna under arbetstiderna så är det bäst innan eller efter jobbet och på lunchrasterna. Under ”annat, nämligen” är kommentarerna främst att det är för tidigt 16,00, tidigast 16,30-17,00 för att de ska hinna stänga ner datorer och liknande. Det är även en stor del som är pendlare och säger att de tar det hemma, men det finns några som vill ha det under arbetstid.



Jag var intresserad av att se om det fanns ett intresse av att motionera på arbetstid bland personalen och ställde då denna fråga. Större delen av personalen säger att de har möjlighet att utnyttja det. Av dem som har sagt ja är 115 TA-personal och 90 lärare/forskare.



Men det är lärare/forskare som står för den större delen av dem som säger nej (20 st.) och vet inte (34 st.). Bland män och kvinnor var det ganska jämnt fördelat, det var lika många kvinnor som män som svarade vet inte (27st.). 13 män och 11 kvinnor svarade nej men eftersom antalet män och kvinnor skiljer sig åt så är det större del av männen som svarade nej/vet inte än kvinnor. För att få en större förståelse över varför de svarade Nej eller annat, ställde jag en öppen fråga. Svaren som kom från lärare/forskare handlar i stor utsträckning om att det inte skulle hinnas med under arbetsdagen då de ofta jobbar olika timmar och att det skulle leda till att de behöver arbeta igen på sin fritid, men även att det skulle bli stressigt och vara svårt att ta ett avbrott under arbetsdagen. Om de skulle få timmen vill de lägga den där det passar dem

bäst, på kvällar eller morgnar, men förslag kom även på att den kunde vara flexibel och ligga på olika tider och skilja mellan veckorna. Det finns även de som pendlar och känner att det inte hinns med. TA-personalens kommentarer var dels att tiden var för kort, det skulle behövas 80 minuter, det nämndes även av lärare/forskare, även här ansåg de att det skulle vara svårt att ta ett bryt mitt under arbetsdagen.

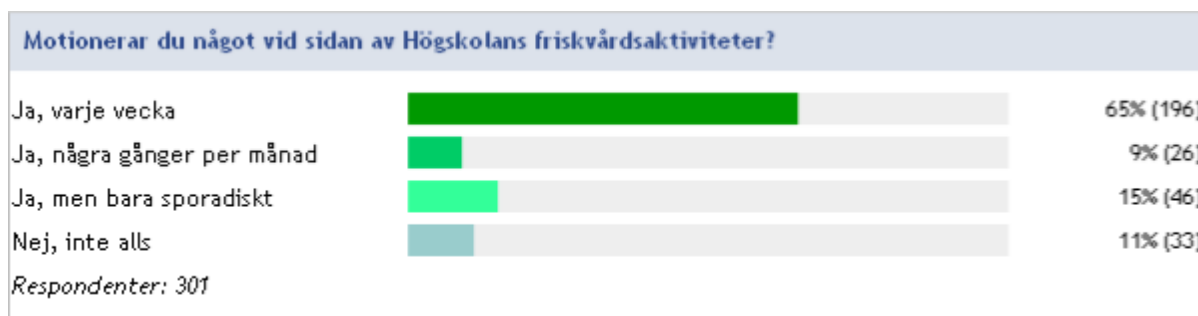
Någon som är viktigt är att vara fysiskt aktiv i det dagliga livet, och jag ville se hur mycket personalen på högskolan anser att de rör på sig, så jag ställde en fråga om fysisk aktivitet.



Det vanligaste bland personalen är 2-3dagar/vecka vilket innebär 112 stycken av de som har svarat. Ser man till de olika avdelningarna, så av de 143 av TA-personalen som svarat, ligger den största delen 57 stycken på 2-3 dagar/vecka, av de 158 lärare/forskare som svarat så är det lika många som ligger på 4-5 dagar/vecka som på 2-3 dagar/vecka, båda har 55 stycken. Tittar man på fördelningen mellan män och kvinnor, ligger den största delen av de 184 kvinnorna på 2-3 dagar/vecka där det är 70 stycken. Hos männen ligger tyngden på 2-3 dagar/vecka med 42 stycken.

Det var 9 stycken som uppgav att de inte är aktiva någon dag i veckan, de fick en följdfråga om olika anledningar och det vanligaste var tidsbrist och brist på motivation.

Jag har tidigare nämnt att det är en skillnad på fysisk aktivitet och motivation därför var jag intresserad av att se om personalen motionerar på sin fritid, utöver de aktiviteter som högskolan erbjuder. Därför ställdes den frågan till personalen.



105 av lärarna/forskarna och 125 av kvinnorna motionerar varje vecka. Av de andra svarsalternativen är det ganska jämnt fördelat mellan de olika yrkena och könen, det är bara på ”ja, men bara sporadiskt” som kvinnorna och TA-personalen har mer, då båda har 28st.

För att få en ännu tydligare bild på hur de motionerar ställdes frågan:

Ange gärna vad du gör, vilken motion du utövar:

Den är ställd som en öppen fråga för att få en så bra bild som möjligt av aktiviteterna.

Det som var populärast var promenader, både på fritiden, till och från jobbet eller med hunden. Där efter kom cykling, även här på fritiden eller till och från jobbet. Någon annat som var populärt var löpning, joggning och att springa. Efter det kommer styrketräning både på gymanläggningar och i hemmagym.

Efter det kommer simning, nu börjar det bli färre antal som utövar de olika aktiviteterna, men jag kommer att ta upp dem för att ge en bild av vad som mer utövas. Det är olika pass på gym, såsom spinning, core, body balance, qigong, body pump, zumba, yoga, pilates, friskispass, vattenpass, dans. Även uteaktiviteter, som inlines, ridning, skidåkning, golf, stavgång och trädgårdsarbete samt olika bollsporter såsom innebandy, tennis, badminton och fotboll. Totalt var det 253 stycken som kommenterade vilka aktiviteter de ägnar sig åt och många av dem håller på med flera olika aktiviteter. Det är väldigt blandat mellan vad de olika grupperna har svarat och det går inte att hitta något speciellt för de olika könen eller yrkena. 95 av männen och 158 av kvinnorna har svarat och 123 av TA-personalen och 130 av lärarna/forskarna har kommenterat frågan.

Den avslutande frågan i enkäten blev:

Har du några förslag på hur vi borde arbeta med friskvård, förslag på andra aktiviteter än vad som erbjuds i dag eller har du något annat du vill framföra så kan du göra det här.

Till att börja med har många sagt att de tycker att det görs ett bra jobb med de friskvårdsaktiviteter som finns på högskolan, och att man ska fortsätta satsa och jobba på som

hälsopersonalen har gjort, utöver det har det kommit in lite olika förslag på förbättringar och ändringar. Ett av de förslag som oftast kommer upp handlar om att få träna på arbetstid och att man då själv ska kunna planera in denna timme/timmar när det passar, för att kunna utnyttja den/de på bästa sätt. Då vore det bra om högskolan även la in lite olika pass under arbetstid. De som har kommit med detta förslag tror att personalen skulle må bättre av detta, man skulle ta sig tid till att träna och slippa stressa efter jobbet för att hinna med det. En bra kommentar är denna ” Jag tycker att ni har ett brett och varierat utbud. Skapa istället möjligheter för att få utföra aktiviteter på arbetstid. Det vinner både jag som anställd och ni som högskola på. För motion gör en människa piggare och gladare.”

Den liknar många av de kommentarer som har kommit in som rör träning på arbetstid.

Ett förslag på aktivitet som verkar populärt är promenad på lunchen, ett förslag på hur det skulle kunna genomföras är det här ”Gemensam Promenad på lunchen med samling utanför restaurangen kl 12.00 varje dag för dem som vill, 30 min promenad. kanske 5 olika grupper så att det finns något att välja på. Att det är avgiftsbefriat för personal och kan helt eller delvis göras på arbetstid”. Kommentarer kring detta är att samtidigt som man får komma ut och röra på sig får personalen tid att umgås med varandra.

Att göra aktiviteter tillsammans, och tävlingar, är andra förslag som har kommit in, som att ordna stegtävlingar, cykla till jobbet och liknande tävlingar som man sedan har mellan personalen/avdelningar, eller fylla i motionskort och sedan ha det som en tävling. Även ha kvar möjlighet att springa tävlingslopp, men kanske ha fler lopp som man kan delta i och försöka få lag att springa tillsammans.

Då många verkar ha svårt med tider har det kommit in olika kommentarer om när aktiviteterna ska vara förlagda, en del tycker att det ska vara tidigt på morgonen innan arbetsdagen börjar, medan en grupp föredrar att det är efter 17,00 för att de ska hinna avsluta dagens arbete. Andra trycker på att de ska vara förlagda under arbetsdagen för att det ska underlätta för dem. De trycker även på att det skulle vara intressant med fler aktiviteter av olika slag, såsom dans, salsa, bugg, zumba, afrodans, coreträning, body pump, cirkelträning, simning, styrketräning, volleyboll, qigong, yoga olika sorter (för vanligt folk), lite mer helt enkelt. Även mer tider för massage och mindfulness önskas, samt att ge personalen egen tid i gymmet så att de slipper träna när studenterna är där. Några förslag på hur man skulle kunna lösa detta är att ta nytta av de elever som studerar hälsa och idrott och låta dem leda aktiviteter

av olika slag. Till yoga skulle man kunna använda sig av CD eller DVD vilket innebär att man inte behöver ha en ledare. Dessa aktiviteter skulle vara utspridda över olika tider på dagen.

Det har även kommit in önskemål om fler föreläsningar, gärna inom kost och motion, men också praktiska föreläsningar, introduktioner på gym samt information om hur man ska träna på ett bra sätt. Detta skulle kunna ske både i grupp och enskilt.

När det gäller friskvårdsbidraget vill en del att det ska höjas och att man ska kunna använda det till sådant som behövs för att kunna träna, som skor, kläder, cyklar eller andra redskap då vissa inte tränar på gym eller anläggningar. Önskemål framkom också om samarbete med fler gym, på campus 2 vill de ha ytterligare satsningar både på gym och olika aktiviteter samt att högskolan försöker hitta bra lösningar så att även de ska få ta del av ett aktivt liv.

Till slut kommer några kommentarer som bara enstaka personer har tagit upp, de önskar att golf och ridning ska ingå i friskvårdsbidraget, att man ska starta upp en personalkör, erbjuda konditionstest och hälsokontroller, fruktkorg och gemensam frukost, kolla upp och hjälpa personalen med att hitta ett bra sätt att använda friskvårdsbidraget så att det används till något bra. Man vill även ha möjlighet att ta med övriga familjen på aktiviteter, få gå sluta röka-kurs samt få möjlighet att vara i styrketräningslokalen under sommartid, på bra öppettider och få ha viktväktarna på jobbet.

Jag har jämfört lite mellan de olika yrkena för att se om det finns någon skillnad mellan de olika förslagen och kommentarerna beroende på yrkesgruppen, det tycker jag inte att det gör utan de olika grupperna har tagit upp samma kommentarer och förslag. Det som skiljer männen och kvinnorna lite åt är att männen har kortare svar och har valt att inte kommentera lika mycket, utan bara svarat nej, medan kvinnorna har mer utförliga svar. Innehållsmässigt är det dock liknande tankar och förslag.

4.2 Analys

Detta avsnitt kommer att gå igenom det material som har kommit in från enkäten, jag kommer att analysera resultatet mot teorin och mina egna tankar. Jag kommer att följa samma upplägg som i empirin för att det ska vara lätt att följa med i texten.

I början av resultatet visades sjukfrånvaron upp och hur den hade minskat de senaste åren. Som jag tog upp där så kan man inte vara helt säker på att det enbart är friskvårdssatsningarna

som är orsaken till att det har minskat, men jag tror säkert att det kan vara en anledning till minskningen. Är det så kan man se tillbaka på vad Johrén & Malmgren (2004) och Johanson & Johrén (2008) tar upp om sjukfrånvaro, dels att högskolan har fått en i personalen från riskgruppen att gå över till friskgruppen, då vi kan se att sjukfrånvaroprocenten har sjunkit. Det bidrar även till att högskolan får mindre utgifter när det gäller sjukfrånvaro. Även Zwetsloot m.fl. (2010) talar om att det är bättre att förebygga att personalen blir sjuk så att man slipper sjukfrånvaro och liknande kostnader.

Nu kommer jag att börja gå igenom materialet från enkäterna. Första frågorna var om ålder, kön och yrkesgrupp, här tycker jag att det är en bra balans mellan de olika grupperna, det finns någon från varje grupp. Även om vissa grupper inte har så många som har svarat, t.ex. lärare/forskare, kan man ändå få en övergripande bild av vad denna grupp anser i frågorna. Svarsfrekvensen hamnade på 51 % vilket enligt Christensen m.fl. (2010) räknas som normalt i en undersökning, det är dessutom högre än vad högskolan normalt brukar få vilket gör att undersökningen känns lyckad. Ejvegård (2009) däremot anser att svarsfrekvensen bör ligga på 70 % för att det ska vara statistiskt användbart.

Att så många är medvetna om att aktiviteterna finns på högskolan är väldigt bra, men man kan undra hur det kommer sig att de som inte vet om det inte har fått någon information. Kan det vara så att informationen är lite otydlig eller är det så att personerna inte har intresse av att ta reda på det? Är det som Faskunger (2001) säger i sin modell "Den transteoretiska modellen", att de personerna befinner sig i förnekelsestadiet och inte är intresserade av att ta reda på vad det finns för verktyg och möjligheter till att göra en förändring, eller har de helt enkelt bara missat informationen. Det kan nog vara bra att se till att de personerna får ta del av informationen så de vet att möjligheten finns om de skulle vilja genomföra en förändring.

Ser man till vilka aktiviteter som personalen ägnar sig åt är det en blandning av fysisk aktivitet, avslappning och social samvaro med kollegorna, enligt Johansson, Lung & Rexed,(2004) är det viktigt att ha en balans mellan dessa områden för att man ska må bra. Man kan även se att vissa aktiviteter är mer populära än andra men alla utnyttjas.

Det är tråkigt att se att en så stor andel som 83 personer inte utnyttjar någon av de aktiviteter som finns tillgängliga. Frågan man då kan ställa sig är om dessa personer når upp till vad Rydqvist & Winroth (2008) kallar för hälsa, att klara av dagen, då de inte känner att de hinner eller har möjlighet att delta i friskvårdsaktiviteterna. Även Ekblom & Nilsson (2001) talar om att vi människor är skapade för rörelse och hur en person som rör sig fungerar bättre. Några av de 83 personerna säger att anledningen till att de inte deltar på högskolans aktiviteter är att

de är aktiva på sin fritid vilket innebär att de trots allt rör på sig. Man kan dock undra över om resten av de svarande är fysiskt aktiva. Några har angett att de inte hinner gå ifrån arbetet för att vara med på aktiviteterna, där kan stress vara inkopplat i och med att de känner att de inte hinner med. Währborg (2009) tar dock upp att det är viktigt med fysisk aktivitet för att hantera stress på ett bra sätt, han tar även upp hur viktigt det är med återhämtning och avslappning, saker man ofta prioriterar bort när man upplever att det är stressigt. Även Rydqvist & Winroth (2008) trycker på att det är viktigt att ta sig tid till ovanstående. Personalen som inte är aktiv kan även ses som att de är i det tidiga stadiet av Faskungers (2001) modell "Den transteoretiska modellen" vilket innebär att de inte insett att det finns ett problem eller har börjat se det men inte valt att göra något åt det än. Bland de öppna svaren låg tyngden i att de pendlade, men de flesta kommenterade även att de tränar på hemmaplan vilket är förståeligt när man bor en bit bort. Det skulle ändå vara intressant att få dem att utnyttja någon av aktiviteterna så att de får en möjlighet att vara delaktiga i det som finns för personalen.

När det gäller de upplevda effekterna av aktiviteterna kommer jag här att dela in de olika aktiviteterna i två olika avsnitt, avslappning och fysisk aktivitet. Massage, yoga, behandling av kiropraktor, mindfulness och föreläsningar kommer att ingå i avslappning och friskvårdersättning, styrketräning, gym och konditionsanläggning, zumba, personalgymnastik, innebandy samt startavgift kommer att gå under fysisk aktivitet.

Avslappning: De författare som skriver om massage, Costa (2009), Jean m.fl. (2008), Cherkin m.fl. (2003), Preyde (2000), berättar om de effekter som massage kan ge, flera av dem stämmer överens med de effekter som personalen på högskolan säger att de har upplevt. Personalen känner att de blir mer avslappnade samt att smärta och spänningar släpper, de upplever även att de mår bättre och att de klarar av att hantera stress bättre. Detta stämmer överens med vad Währborg (2009) säger om avslappning och hur den hjälper en att hantera stress på ett bättre sätt. Det är intressant att se att det stämmer väl överens med vad de olika författarna har kommit fram till i sina undersökningar. Personalen på högskolan upplever även att det är mycket positivt med massage vilket är bra för högskolan då det visar att det är en bra satsning.

Michalsen m.fl. (2005), Norberg (2007), berättar om att några av de effekter man kan uppleva av yoga är, stärkt kropp, bättre hantering av stress, en upplevelse av lugn samt harmoni. Även personalen på högskolan tar upp dessa upplevda effekter, de trycker främst på att de blir mer avslappnade, något som kan jämföras med författarnas mer harmonisk. De nämner även andra

upplevda effekter som författarna inte har nämnt, så för att få en bredare bild av effekterna av yoga skulle man behöva fördjupa sig i fler forskningar kring yoga för att se om de upplevda effekter som personalen har stämmer överens med annan forskning om yoga. Min tolkning är att de effekter som personalen upplever har en sammankoppling med vad författarna talar om även om de inte använder samma ord.

Akut kiropraktorbehandling hjälper kroppen att slappna av när det finns spänningar och smärta i kroppen, så att den ska kunna fungera bättre och minska risken för sjukskrivning. Då personalen upplever att de skulle ha varit sjukskrivna om de inte hade fått möjlighet till denna behandling visar det på att de är något som hindrar dem från att gå från frisk- till riskgruppen (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004, Johanson & Johrén, 2008), vilket får det att bli en värdefull aktivitet.

Mindfulnesskurs hjälper personalen på högskolan att slappna av, släppa stress och välja vad man vill fokusera på, vilket enligt Rydqvist & Winroth (2008) blir ett verktyg för att få bättre hälsa och återhämtning, även Johansson, Lung & Rexed (2004) talar om balansen och möjligheten att välja och prioritera avslappning. Min egen erfarenhet och tolkning av mindfulness är att de hjälper en att leva i nuet, vilket gör att man lättare kan prioritera de olika val som är viktiga för att man ska må bra och klara av vardagen på ett bra sätt. Det är samma saker som högskolans personal beskriver.

Anledningen till att jag har valt att ha föreläsningar under återhämtning är att de öppnar ögonen på personalen, för att hjälpa dem leva ett bra och hälsosamt liv samt ger dem kunskap och verktyg. Personalen upplever dem tankeväckande och säger att de ger inspiration. Johansson, Lung & Rexed (2004) talar om en bra balans i livet och jag anser att föreläsningarna kan hjälpa till med det.

Fysisk aktivitet: Jag kommer inte att gå in ingående på alla aktiviteter då nästan alla av dem har samma upplevda effekter, i teoridelen delade jag inte heller upp teorin på olika aktiviteter utan valde att ha all fysisk aktivitet under samma stycke.

Det som personalen har tagit upp att de upplever av de olika aktiviteterna är att konditionen blir bättre samt att de blir starkare, många kommenterar även att de får mer energi, att de mår bättre både fysiskt och psykiskt, att värken minskar i rygg, nacke och axlar och att man bygger upp musklerna. Några har även kommenterat att sömnen blir bättre, stressen minskar, samt att man får bättre rörelser och kroppshållning. Att det är rolig och glädjande träning som ger en riktig energikick, även att förbränningen ökar, att de har minskat i vikt och att det är

trevligt att träna tillsammans med andra, samt slutligen att det även minskar risken för sjukdom.

Ska man se till vad de olika teorierna säger om fysisk aktivitet (Faskunger & Hemmingsson, 2005) så de stämmer det väl överens med vad personalen har uppgett för effekter. Ekblom & Nilsson (2001) talar om att det är viktigt att hitta en aktivitet som är rolig för att det ska vara lättare att fortsätta, något som personalen tar upp att t.ex. zumban är. Währborg (2009) talar om vikten av fysisk aktivitet för att minska stress och behandla stress, vilket personalen även trycker på är en av de upplevda effekterna. Att vara fysiskt aktiv gör att man orkar mer och att syreupptagningsförmågan ökar, något som Andersson, Johrén & Malmgren (2004) talar om leder till mer energi, vilket personalen säger att den fysiska aktiviteten har hjälpt dem att få. Några i personalen talade även om att de upplever att sjukfrånvaron minskar med fysisk aktivitet vilket är bra för ekonomin då det kostar mycket pengar med sjukfrånvaro (Johanson & Johrén, 2008).

Vad jag kan utläsa utifrån de kommentarer som har kommit in från personalen så känns det som mycket positiva kommentarer, som rör både avslappning och fysisk aktivitet, det känns roligt att personalen upplever det på detta sätt och jag hoppas att de har varit ärliga i sina svar. Det är intressant att det stämmer så bra överens med vad teorin säger, min tolkning av det är att personalen mår bra av de olika friskvårdsaktiviteterna och att teorin utgör en bred bild av verkligheten.

Zwetsloot m.fl. (2010) talar om att det är viktigt att göra sig attraktiv på arbetsmarknaden genom att visa att man satsar på sin personal och deras hälsa, och på de kommentarer som har kommit in angående vad personalen tycker om högskolans aktiviteter så är det positiva uttalanden. Att de sedan önskar att de fick mer i bidrag och att ett större utbud av aktiviteter kanske kan hjälpa dem att hitta någon aktivitet som passar dem bättre och som de tycker är roligt, något som Ekblom & Nilsson, (2001) tog upp i sin litteratur. För att öka möjligheten till att ha tid till aktiviteter så behöver högskolan få in pass på olika tider under dagen för att så många som möjligt ska kunna vara delaktiga då fysisk aktivitet är viktigt för att klara dagen bättre (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004, Währborg, 2009). Jag tycker att personalen verkar uppskatta de olika aktiviteter som finns, och utnyttjar dem, jag kommer att ta upp mer om önskemålen om förändring senare i analysen.

Att hitta en tid som passar så många människor som möjligt är bra, för att få så stort intresse som möjligt för friskvårdsaktiviteterna, därför är frågan om vilka tider som passar bäst för personalen viktig. Att det skilde sig lite mellan de olika yrkeskategorierna är helt förståeligt

när de jobbar med olika uppgifter, men för att vara en så bra och attraktiv arbetsplats (Zwetsloot m.fl. 2010) som möjligt är det viktigt att anpassa sig till alla grupper. Det skulle skapa större möjlighet för fler i personalen att delta i friskvårdsaktiviteterna om de placeras på de timmar som är önskade. Det som är intressant här är att de flesta vill ha aktiviteterna innan eller efter jobbet eller på lunchrasten men samtidigt så önskar personalen att få ha en friskvårdstimme på arbetstid. Min tolkning av det är att de i nuläget, alltså innan de har en friskvårdstimme på arbetstid, önskar de andra tiderna men skulle vara intresserade av att träna på arbetstid om den möjligheten fanns.

Går vi vidare till nästa fråga kommer just den frågan om att få en timme på arbetstid och här är större delen av personalen intresserade av att ha den tiden till aktivitet under arbetstid. Att vissa inte är intresserade är förståeligt då man inte alltid kan få med alla och de känner att det skulle ta för stor del av arbetstiden, så länge man kan få dem aktiva på fritiden så är det en annan sak. Tillbaka till frågan, så var det många som sa ja till en friskvårdstimme och det har även önskats av personalen i andra frågor i enkäten. Det kan hjälpa personalen att hinna med olika aktiviteter som de annars skulle prioritera bort, något som Währborg (2009) tar upp. Jag tror att personalen ser det som en möjlighet till att hinna delta i friskvårdsaktiviteterna då många kan ha mycket annat på fritiden och känner att de inte hinner med då. De känns även som att dessa personer som är beredda på att göra en förändring, har kommit till handlingsstadiet eller redan har påbörjat ett arbete mot förändring, alltså aktivitetsstadiet (Faskunger 2001).

Som jag tog upp i teorin så är de allmänna rekommendationerna från hälsomyndigheten att vara fysisk aktiv i 30-60 minuter alla dagar i veckan. (Faskunger & Hemmingsson, 2005) Personalen på högskolan är i genomsnitt fysiskt aktiva 2-3 dagar i veckan. Det finns även en ganska stor del som är mer aktiva, då denna del av aktivitet är viktig för hälsan kan det vara viktigt att försöka arbeta mer med det så att alla rör på sig lite varje dag. Det är viktigt att få med dem som inte är fysiskt aktiva, då 30 min/dag inte behöver vara allt för svårt att få in i dagsplaneringen då man även kan dela upp det i kortare pass. Här kan det vara bra att ha Faskungers (2001) modell ”Den transteoretiska modellen” i baktanke för att kunna få med sig alla, vilken nivå de än är på.

Går man vidare till hälsomyndighetens rekommendationer för motion så säger de att man ska motionera 3-5 dagar/vecka i 15-60 minuter (Faskunger & Hemmingsson, 2005). Jag valde att inte ställa frågan dagsvis utan över längre perioder då detta rörde aktiviteter som de gjorde

utöver högskolans. Största delen av personalen, 65 %, anger att de motionerar varje vecka. Även större delen av personalen uppger att de är aktiva men inte lika ofta. Jag anser att det är positivt att större delen av personalen motionerar i den utsträckning de gör, även här kan högskolan ta hjälp av Faskungers (2001) modell ”Den transteoretiska modellen” för att få alla att motionera oavsett om det är på fritiden eller genom högskolans friskvårdssatsningar.

Personalen fick nämna vad de håller på med för olika aktiviteter på fritiden för att få en uppfattning av vad de tycker är roligt och skapa sig en bild av hur de rör på sig. Det var en blandning av olika aktiviteter och det är ju bra för kroppen att vara aktiv på många sätt (Ekblom & Nilsson, 2001). Jag tror att högskolan kan dra nytta av att se vad personalen håller på med på fritiden för att kunna använda det som friskvårdsaktiviteter på högskolan då de redan finns ett intresse för dem. Då det inte framstår någon skillnad mellan de olika könen och yrkesgrupperna tror jag att det finns intresse från alla grupper att hålla på med de olika aktiviteterna.

Den avslutande frågan handlar om förslag på förändring och här tror jag högskolan kan få in information som kan hjälpa dem att förbättra friskvårdsaktiviteterna, högskolans utseende på arbetsmarknaden (Zwetsloot m.fl. 2010). Jag tycker att det har kommit in många bra förslag och det visar att personalen vill ta del av de olika friskvårdsaktiviteterna, det gäller bara att hitta ett sätt som passar dem. Det främsta önskemålet rörde en friskvårdstimme som de vill ha lagd på arbetstid, ser man till vad Andersson, Johrén & Malmgren (2004), Rydqvist & Winroth (2008) talar om så får man mer energi och ork om man är fysiskt aktiv och har avslappning, kan man då göra detta på arbetstid så tror jag att personalen kommer att orka mer efter passet och även resten av veckan. Ser man till vad Andersson, Johrén & Malmgren, (2004) talar om vilka ekonomiska effekter som fysisk aktivitet kan innebära så kan högskolan tjäna mycket på att hjälpa personalen att vara aktiv, även om det innebär att avsätta en timme av arbetstiden i veckan till friskvårdsaktiviteter. En arbetstimme kostar inte så mycket jämfört med sjukskrivning, (Johanson & Johrén, 2008), kan man då lyckas med att få dem som annars inte är fysiskt aktiva att vara det på den arbetstimmen, kan man nog minska sjukfrånvaron.

Nästa önskemål kan man koppla ihop med Haines, m.fl. (2007) undersökning, då man lät personalen använda stegräknare för att se vilken effekten blev. Personalen på högskolan vill ha in promenader på lunchen, och är intresserade av tävlingar med stegräknare och motionskort. Ser man till effekten av Haines, m.fl. (2007) undersökning var resultatet positivt när det rörde hur personalen i undersökningen mådde och upplevde effekterna av vad

stegräknaren hade hjälpt till med. Kan man få samma effekter på högskolan tror jag att det kan vara positivt att genomföra promenader och tävlingar, för såväl personal som högskolan, då de får en mer välmående personal som orkar mer.

Att ha fler aktiviteter, vilket personalen önskar, kan vara ett bra sätt att få med så många som möjligt, men det kan nog vara viktigt att även se över vilka aktiviteter personalen vill ha. Det har kommit in olika förslag på aktiviteter som personalen är intresserade av. Tycker personalen om aktiviteterna så kommer de att delta och utnyttja dem mer (Ekblom & Nilsson, 2001). Det kom in förslag på hur högskolan skulle kunna använda sig av eleverna som går på högskolan och på så sätt spara pengar vilket jag tycker var en bra idé. Genom att låta elever leda olika idrottsgrupper eller låta dem planera olika aktiviteter får de kunskap samtidigt som skolan kan spara pengar.

Friskvårdsbidraget är till för att underlätta för personalen så att de kan ha möjlighet att träna utanför jobbet utan att det blir en alltför stor ekonomisk belastning. Personalen tycker att det ska höjas så att de har större möjlighet att träna, men de tycker även att det ska kunnas användas till att köpa material. Ser man till vilka som var de populäraste aktiviteterna att utöva på fritiden så var det promenader och cykling, där båda är utanför en anläggning men kräver utrustning som skor, kläder, cykel mm. Jag tror att det hade kunnat vara en möjlighet för personal som utövar sådana aktiviteter att bidraget även fick gå till material, jag vet dock att det inte är tillåtet för skatteverket.

Då campus 2 känner att de inte har möjlighet att delta i så många av aktiviteterna så vill de få ett större utbud på plats, antingen samarbete med lokala gym eller möjlighet till olika aktiviteter. Det kom även in olika önskemål från enstaka personer, något som kan vara bra för högskolan att kolla igenom, men jag kommer inte att lägga någon tyngd på det i analysen då jag känner att det är viktigare att ha koll på vad större delen av personalen har tagit upp. Självklart är det viktigt att lyssna på vad alla vill, vilket är anledningen till att jag har tagit upp det i resultatet, för att ge högskolan en överskådlig bild av alla önskemål.

5 Slutsats

Mitt syfte med denna uppsats var att se vilka de upplevda effekterna är av de friskvårdsinsatser som Högskolan gör, om personalen upplever att de får bättre hälsa och energi. Samtidigt ville jag hjälpa högskolan att få en bild av vad personalen tycker om de friskvårdsaktiviteter som erbjuds samt se om det finns andra aktiviteter som personalen skulle vara intresserade av.

Genom det material som jag har fått in från enkätundersökningen känner jag att jag har fått svar på frågeställningen ”Vilka är de upplevda effekterna av friskvård?” Jag har fått svar på de fysiska och psykiska effekter som personalen har upplevt av de olika aktiviteterna, till exempel bättre kondition, ökat välmående och avslappnad. Personalen har även kommenterat hur de upplever de aktiviteter som finns tillgängliga på högskolan, främst var det positiva kommentarer, men även lite tankar om vad personalen vill ändra på. Med de olika svaren tycker jag att forskningsfrågan har blivit besvarad på ett bra sätt.

I syftet var jag även intresserad av att se huruvida personalen hade några synpunkter på hur det är idag och om det var något annat de önskar, för att utifrån den informationen kunna hjälpa högskolan att få en bättre bild av hur personalen upplever de olika aktiviteterna. Med hjälp av den information kan sedan högskolan ta fram de friskvårdsaktiviteter som passar personalen bäst. Även här tycker jag att de har kommit in mycket bra förslag på hur personalen upplever aktiviteterna och vad de önskar för aktiviteter, med hjälp av den informationen tror jag att högskolan kan utvecklas på ett bra sätt.

Den teori som har funnits i arbetet tycker jag har hjälpt mig att analysera det material som har kommit in på ett bra sätt. Då det material som har kommit in genom undersökningen har stämt väl överens med det som teorin trycker på, känns det som att den teoretiska grunden är väl utformad, det känns bra att kunna påvisa att tidigare forskning stämmer överens med det som har kommit fram i denna undersökning.

Denna studie kan hjälpa högskolan att få en tydlig bild av hur personalen upplever skolans friskvårdsaktiviteter, vilket kommer att hjälpa dem med hur de ska jobba vidare för att personalen ska må så bra som möjligt. Jag tror även att andra högskolor kan ha nytta av studien och även de få en bra insikt i hur man kan arbeta med friskvårdsaktiviteter för sin personal.

5.1 Förslag på vidare forskning

I denna uppsats har jag tagit fram material för att visa hur personalen upplever de effekter friskvårdsaktiviteter har. Då jag känner att det har stämt överens med vad teorierna säger, om fysisk och psykisk aktivitet känner jag att forskning kring upplevda effekter av hälsa är väl undersökt. I vidare forskning borde man satsa mer på att se vad de ekonomiska effekterna av hälsosatsningar kan göra för ett företag. Jag har genomfört denna undersökning på en högskola och det skulle vara intressant att se om det skulle visa samma resultat på en annan arbetsplats.

Jag har i denna undersökning stött på en del som inte utnyttjar friskvårdsaktiviteterna, det skulle vara intressant att forska på varför de inte deltar, och hur man skulle kunna arbeta för att få med sig de som inte utövar de aktiviteter som finns.

Jag tycker att det kan vara viktigt för företag att undersöka hur personalen upplever de olika aktiviteter som finns så att företagen kan få ut så mycket som möjligt av dem, både välmående personal och bättre ekonomi. Därför tror jag att det kan vara bra att forska om det för att kunna arbeta med hälsa på bästa sätt.

Referenser

- Andersson, Johrén & Malmgren (2004). Effektiv friskvård, Lönsammare företag. Kristianstad, Boktryckeri AB
- Angelöw (2002). Friskare arbetsplatser, att utveckla en attraktiv, hälsosam och välfungerande arbetsplats. Malmö, Studentlitteratur
- Backman (2008). Rapporter och uppsatser. Danmark, Narayana press.
- Costa (2009). Massage för kropp och själ. Singapore, Star standard PTE LTD.
- Cherkin,m.fl. A Review of the Evidence for the Effectiveness, Safety, and Cost of Acupuncture, Massage Therapy, and Spinal Manipulation for Back Pain. Ann Intern Med. 2003;138:898-906.
- Christensen, m.fl. (2010). Marknadsundersökning en handbok. Lund, Studentlitteratur
- Eklom & Nilsson (2001). Aktivt liv. Mölnlycke, Elanders skogs grafiska.
- Ejvegård (2009). Vetenskaplig metod. Lund, Studentlitteratur.
- Faskunger (2001). Motivation för motion. Mölnlycke, Elanders skogs grafiska.
- Faskungen & Hemmingsson(2005) Vardagsmotion vägen till hållbar hälsa. Falun, ScandBOOK AB.
- Haines, m.fl. S 2007, 'A Pilot Intervention to Promote Walking and Wellness and to Improve the Health of College Faculty and Staff', Journal of American College Health, 55, 4, pp. 219-225, Academic Search Elite,
- Kutner,m.fl. (2008). Massage Therapy versus Simple Touch to Improve Pain and Mood in Patients with Advanced Cancer. American College of Physicians
- Johanson & Johrén (2008). Personalekonomi idag. Halmstad, Bulls Graphics.
- Johansson, Lugn & Rexed (2004). Långtidsfrisk så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet. Lund, Grahns tryckeri.
- Michalsen, m.fl. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. Med Sci Monit
- Norberg(2007). Hatha yoga. Spanien, Artes graficas.

Preyde. Effectiveness of massage therapy for subacute low-back pain: a randomized controlled trial. CMAJ. 2000;162:1815-20

Rydqvist & Winroth (2008). Hälsa & hälsopromotion, med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå. Litauen, Logotipas.

Stukát (2005). Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap. Lund, Studentlitteratur

Thurén (1991). Vetenskapsteori för nybörjare. Malmö, Prinfo/Team offset & media.

Währborg (2009). Stress och den nya ohälsan. Finland, WS Bookwell.

Zwetsloot m.fl. Vol. 3 No. 2 (2010). The organizational benefits of investing in workplace health. International Journal of Workplace

Dialogöversikt			
Nr.	Frågetyp	Frågetext	Koppling till fråga
	Frågetyp:	Alla	
	Visa bara indexfrågor:	<input type="checkbox"/>	
	Visa bara segmenteringsfrågor:	<input type="checkbox"/>	
	<input type="button" value="Visa"/>		
1	Enval	Jag är: Man Kvinna	2 2
2	Enval	Vilken åldersgrupp tillhör du: upp till 29 år 30-39 år 40-49 år 50-59 år 60 och äldre	3 3 3 3 3
3	Enval	Vid vilken sektion/enhet/avdelning har du din huvudsakliga anställning? SET IDE HUM LUT HOS Förvaltningen inkl Ledningskansliet Biblioteket EKS	4 4 4 4 4 4 4 4
4	Enval	Vad är din huvudsakliga anställning som? TA-personal Lärare/Forskare Annat	5 5 5
5	Enval	Vilken arbetsomfattning har du? Jag arbetar heltid Jag arbetar deltid	7 6
6	Enval	Du har uppgett att du arbetar deltid. Hur många procent arbetar du? Mindre än 50% 50% 60% 75% 80% 85% 90% eller mer	7 7 7 7 7 7 7
7	Enval	Nu följer några frågor kring friskvårdsaktiviteter. Känner du till Högskolans friskvårdsaktiviteter till exempel massage, mindfulness, personalgympa, yoga, friskvårdsersättning? Ja Nej Vet ej	8 8 8
8	Flerval	Nedan har vi listat de aktiviteter som Högskolan erbjuder. Vilken/vilka av aktiviteterna har du utnyttjat det senaste halvåret? Friskvårdsersättning 500 kr/termin, max 1 000 kr/år Personalgympan Tillgång till styrketräningslokal Tillgång till Högskolehallen för valfria aktiviteter Hatha yoga (tors eftermiddagar) Medicinsk yoga (tors lunch) Mindfulnesskurs Zumba Rabatter på träningsanläggningar Massage Akut kiropraktorbehandling Startavgift till motionslopp Föreläsningar	11
9	Flerval	Jag har inte deltagit i någon aktivitet Vi skulle gärna vilja lära oss mer om varför personalen inte använder Högskolans friskvårdsaktiviteter. Vänligen ange orsaken till varför du inte deltar i någon av friskvårdsaktiviteterna. Jag motionerar hellre på fritiden Jag hinner inte gå ifrån arbetet för att delta i aktiviteterna Det finns ingen aktivitet i utbudet som passar mig Jag är intresserad men har inte kommit för mig att delta Jag hinner inte på grund av min familjesituation Jag upplever att min chef inte tycker att det är ok Jag upplever att mina kollegor inte tycker det är ok	12

		Hälsoproblem hindrar mig från att vara fysiskt aktiv/motionera Jag saknar motivation till att motionera Jag är inte intresserad av motion och friskvård Jag vet inte vad friskvårdserbjudandena innebär, jag behöver få mer information Annan anledning, nämligen...	
10	Fritext	Du valde "Annan anledning, nämligen...". Om du vill kan du ange anledningen till varför du inte deltar i friskvårdsaktiviteten:	13
11	Fritext	Den eller de friskvårdsaktiviteter som du har deltagit i, vilken effekt upplever du att den/de har haft (till exempel mer avslappnad, bättre kondition, minskad stress, mer energi)? Vänligen beskriv effekten av varje aktivitet var för sig (t ex personalgympa: bättre kondition, yoga: mer avslappnad).	12
12	Fritext	Vad tycker du om Högskolans utbud av friskvårdsaktiviteter?	13
13	Flerval	Vilken tid skulle det passa dig bäst att delta i friskvårdsaktiviteter? Morgonpass innan kl 8 Kl 8-10 kl 10-12 Lunchpass t ex kl 12-13 Kl 13-14 Kl 14-15 kl 15-16 kl 16-17 Efter kl 17 Annan tid, nämligen...	15
14	Fritext	Jag är inte intresserad av motion och friskvård Du valde "Annan tid, nämligen...". Här kan du skriva när det skulle passa dig att delta i friskvårdsaktiviteter som Högskolan arrangerar:	15
15	Enval	Om du skulle erbjudas tillfälle att motionera på arbetstid till exempel 30-60 minuter per vecka, skulle du ha möjlighet att utnyttja det?	
		Ja	17
		Nej	16
		Vet ej	17
		Jag är inte intresserad	17
		Annan, nämligen...	16
16	Fritext	Du svarade "Nej" eller "Annan, nämligen..." i föregående fråga. Här kan du utveckla ditt svar om du vill:	17
17	Information	Här följer några frågor om fysisk aktivitet och motionsvanor. Med fysisk aktivitet och motion menar vi all form av kroppsrörelse som motsvarar intensiteten av minst en rask promenad (så att du blir varm och hjärtat slår snabbare).	18
18	Enval	Hur många dagar per vecka är du vanligtvis fysiskt aktiv 30 minuter sammanlagd tid? (Så att du blir varm och hjärtat slår snabbare till exempel rask promenad).	
		6-7 dagar/vecka	22
		4-5 dagar/vecka	22
		2-3 dagar/vecka	22
		1 dag/vecka	22
		0 dagar/vecka	19
19	Flerval	Om du inte motionerar regelbundet, vad beror det på? Skada/sjukdom Brist på energi/trötthet Brist på motivation Tidsbrist	22
		Jag vill motionera men hoppar alltid av efter ett tag Jag vill motionera men kommer inte igång på egen hand Annan orsak, nämligen...	
20	Fritext	Du svarade "Annan orsak, nämligen...". Här kan du uppge vad om du vill.	21
21	Fritext	Beskriv vad som skulle kunna bidra till att du kommer igång och motionera i större utsträckning än vad du gör i dag (till exempel stöd att komma igång)?	22
22	Enval	Motionerar du något vid sidan av Högskolans friskvårdsaktiviteter?	
		Ja, varje vecka	23
		Ja, några gånger per månad	23
		Ja, men bara sporadiskt	23
		Nej, inte alls	24
23	Fritext	Ange gärna vad du gör, vilken motion du utövar:	24
24	Fritext	Har du några förslag på hur vi borde arbeta med friskvård, förslag på andra aktiviteter än vad som erbjuds i dag eller har du något annat du vill framföra så kan du göra det här:	Tacksida