



”När mina jobbar-kompisar både kunde sluta röka och börja motionera ville inte jag vara sämre så jag började äta mer regelbundet och hälsosamt. Detta har påverkat hela familjens matvanor.”

Ett projekt för friskare personal inom äldreomsorg

Detta är en av tre foldrar om pilotprojektet ”Minskat tobaksbruk för jämlikare hälsa” som har genomförts i Västra Götaland. I den här foldern får du en kort sammanfattning av vilka metoder och arbets sätt som vidareutvecklades. Projektet utgick från en bred hälsoansats med syfte att minska korttidsfrånvaron och öka den självuppskattade hälsan bland personal inom äldreomsorg.

Vilka deltog?

Målgruppen var personal inom äldreomsorg. Insatserna genomfördes bland annat av vårdcentralens hälsopedagoger samt av folkhälsamordnare, hälsoutvecklare och personalstrateg i Stenungsund, Svenljunga och Uddevalla kommun.

Vad gjordes?

Projektet genomfördes med en bred hälsoansats där insatserna delvis togs fram utifrån personalens egna önskemål. Insatserna genomfördes i fyra olika delprojekt där olika metoder och arbetssätt prövades för att motivera personalen till att göra hälsosamma förändringar av sina levnadsvanor. Delprojekten förankrades på förvaltningschefsnivå i respektive kommun. Projektet byggde på kommunernas befintliga friskvårdsverksamhet och kompletterades med riktade insatser, t ex individuella livsstilsamtal, konditionstest, provtagning med efterföljande frukost, föreläsningar, prova-på-aktiviteter samt internt arbetsmiljöarbete.

Hur upplevdes det och hur gick det?

Personalen var övervägande positiv till att deras arbetsplatser ingick i projektet. De var också nöjda med den breda hälsoansatsen och att de fick möjlighet att påverka innehållet. Uppskattade insatser, som även visade sig vara bra tillfällen för att öka personalens motivation till livsstilsförändringar, var mätning av fasteblodsocker med efterföljande gemensam frukost samt livsstilsamtal. Likaså upplevdes det positivt att mäta midjemåttet i stället för att mäta vikten.

Resultatet visade att flera deltagare upplevde att de blev mindre stressade både i arbetet och privat. Sundare kostvanor och mer motion ledde till minskat midjemått och bättre nattsömn. Förstadier till diabetes upptäcktes och

flera deltagare lyckades sluta röka och fick både förbättrad hälsa och ekonomi. Korttidsfrånvaron minskade och den självuppskattade hälsan låg på en hög nivå.

Vilka slutsatser kan dras?

- Att använda en bred hälsoansats istället för att enbart fokusera på rökavvänjning var framgångsrikt både ur ett arbetsmiljö- och ett hälsoperspektiv. Flertalet personer i arbetsgruppen kunde bli delaktiga i projektet, eftersom fokus låg på att öka motivationen till den egna förändringen oavsett vilken levnadsvana det gällde.
- Graden av engagemang från ledningen och tryggheten i arbetsgruppen hade stor betydelse för personalens förändringsprocess.
- Ett stöd i förändringsprocessen var att sätta upp mätbara hälsomål på arbetsplatsen och följa upp dem kontinuerligt.
- Störst motivation till förändring upplevdes i samband med att konkreta insatser genomfördes, såsom livsstilsamtal, blodsockermätning och konditionstest.
- Trots att insatserna delvis byggde på personalens egna önskemål var antalet deltagare i aktiviteterna över lag lägre än förväntat.
- Störst deltagande var det när insatserna var kostnadsfria och skedde på arbetsplatsen under arbetstid.
- Då motivation varierar över tid, var en framgångsfaktor för att åstadkomma förändring av personalens levnadsvanor, att arbetsgivaren erbjöd generella friskvårdsinsatser kontinuerligt i kombination med riktade insatser.
- Att börja med små förändringar som på sikt kan leda till något större var en mer framgångsrik väg än att försöka göra stora förändringar på kort tid.



Minskat tobaksbruk för jämlikare hälsa

Under 2007-2009 genomfördes på uppdrag av Folkhälsokommittén, Västra Götalandsregionen, ett pilotprojekt för att vidareutveckla arbetsätt som kan bidra till minskad tobaksanvändning. Insatserna hade en bred hälsoansats. I syfte att uppnå en jämlikare hälsa riktades insatserna mot målgrupper med en förhållandevis hög andel tobaksbrukare. Målgrupperna var elever på yrkesinriktat gymnasieprogram, personal inom äldreomsorg samt nyanlända flyktingar.

Fler exemplar av foldrarna om projektet samt av projektrapporten Minskat tobaksbruk för jämlikare hälsa, kan beställas från:
Adress och Distributionscentrum, Regionens hus, 542 87 Mariestad
Telefon 0501-620 84, e-post: adress.distributionscentrum@vgregion.se

Minskat tobaksbruk för jämlikare hälsa

Ett projekt med bred hälsoansats

PERSONAL INOM ÄLDREOMSORG