

Arbets LUST

en tidskrift om människa, hälsa och arbetsliv i Västra Götalandsregionen • nr 2 • juni 2011 • årgång 11

**Skralt med motivationen?
Läs om Micke**
Sid 6

**Prismaglasögon minskar
belastningsbesvär**
Sid 12-13

**Jenny tog chansen
– fick ett roligare rörligare liv**
Sid 8-9

ArbetsLUST

ArbetsLUST är en tidskrift med inriktning på människa, hälsa och arbetsliv som ges ut fyra gånger om året av Arbetsmiljöödelegationen, Centrum för Verksamhetsutveckling, Hälsan & Arbetslivet och Institutet för stressmedicin.

ANSVARIG UTGIVARE

Marie-Louise Fasth

TIDSKRIFTSRÅD

Stig Lindholm

Arbetsmiljöödelegationen
031-63 07 75
stig.lindholm@vregion.se

Gösta Carlsson

Centrum för Verksamhetsutveckling
031-705 16 72
gosta.carlsson@vregion.se

Marie-Louise Fasth

Hälsan & Arbetslivet
031-778 65 50
marie-louise.fasth@vregion.se

Annemarie Hultberg

Institutet för stressmedicin
031-342 07 22
annemarie.hultberg@stressmedicin.com

REDAKTÖR

Lisbeth Hedberg, GCL Kommunikation
0708-33 73 83
arbetslust@vregion.se

LAYOUT OCH ILLUSTRATION

Joen Wetterholm, JoenArt
joen@joenart.se

TRYCKERI

Geson, Kungsbacka
miljöcertifierade enligt
ISO 14001 och Svanenmärkt

DISTRIBUTION

Adress- och distributionscentrum
0501-620 65
adress.distributionscentrum@vregion.se



Arbetsmiljöödelegationen

www.vregion.se/arbetsmiljöödelegationen

Centrum för Verksamhetsutveckling

www.vregion.se/cvu

Hälsan & Arbetslivet

www.vregion.se/halsan

Institutet för stressmedicin

www.stressmedicin.com

På gång om arbete och hälsa

Styra, gasa eller bromsa – chefens dilemma

Chefer som har personalansvar har det inte helt lätt i förändringstider. Många åsikter ska fångas in, hanteras och resultera i önskad förändring. Kanske utan att chefen själv uppskattar nyordningen ... Gott om dilemman finns det.

I Västra Götalandsregionen är detta ett aktuellt tema, eftersom omvandling och utveckling hör till vardagen.

Den 26 maj togs därför ämnet upp på Hälsan-dagen då chefer och ledare fick tillfälle att lyssna till föreläsare som gav perspektiv, inspiration och uppmuntrade till reflektion omkring kinkiga situationer.

Arrangör var Hälsan & Arbetslivet. Dokumentation från dagen publiceras på intranätet: intra.vgregion.se/halsan

Duktighetsfälla och grön rehab

När Alexander Perski, en av landets ledande stressforskare, föreläste om duktighetsfällan och självkänsla i mitten av maj för ISM nätverk blev det helt nödvändigt att byta lokal på grund av det jättestora intresset.

– Sanslöst, utropar Annemarie Hultberg, utvecklingsledare på ISM, och noterar att den nybokade lokalen var i stort sett fullsatt; 300 personer.

Den 12 september är det återigen dags för en träff med nätverket. Då är det Gröna Rehab i Botaniska trädgården som berättar om sin verksamhet samt Eva Sahlin som berättar om sin forskning.

– Vi tror att allt fler arbetar med grön rehab så vi hoppas på stort gensvar den här gången också. Det finns ett klart växande intresse för detta, kommenterar Annemarie.

Läs mer på www.vgregion.se/stressmedicin

Så mycket bättre med engagemang

Årets ledarskapsdag blir den 17 november - då samlas regionens chefer för inspiration och erfarenhetsutbyte. Temat för dagen är *Så mycket bättre!* och syftar på hur medarbetarens engagemang i arbetet gör verksamheten så mycket bättre.

Interna och externa inspiratörer ska belysa temat utifrån värderingsstyrt ledarskap och egna erfarenheter, berättar personaldirektör Karin Odhnoff och tillägger att det i år dessutom är en ny regiondirektör som kommer att presentera sig och sitt ledarskap.

Släpp fram det nya!

Att våga släppa fram det nya är temat för Kvalitetsmässan 2011 på Svenska Mässan i Göteborg i dagarna tre 15-17 november.

Bland förnyelseprojekten som vill sprida sina erfarenheter finns "Inskrivningsklar – Utskrivningsklar", om närsjukvård i samverkan på Hisingen i Göteborg. Och bland rubrikerna finner vi: *Tänk farligt – våga vara innovativ! Kvinnors makt mot männens pakt, och Bitchen som bestämde.*

Västra Götalandsregionen är en av arrangörerna av mässan, men upprepar i år inte konceptet Idédagarna från 2009 (mässan arrangeras vartannat år). Dock finns regionen med i många hörn.

Läs mer på www.kvalitetsmassan.se

Omslagsbild:

Jenny hoppade på viktningsprogrammet som Hälsan & Arbetslivet erbjöd. Och det hon ville hände: hon tränar och mår bra, äter klokt, är piggare och mindre stressad.

Foto: Frank Palm

Tankar om...

Temat för detta nummer av ArbetsLUST är Rörelse. Vad kan egentligen vara mer lämpligt för en tidning med inriktning på "människan, hälsan och arbetslivet"? Ibland riskerar hälso-budskap att bli litet "överkända", men i det fallet behöver vi inte riskera detta. Snarare är det så att betydelsen av rörelse för hälsa (i viss mån), människa (mycket) och arbetslivet (allra mest), har underskattats.

hälsan

Fysisk aktivitet definieras som all form av (kropp)s rörelse, som ökar energiomsättningen från den vi har i vila. All form av rörelse kan ha positiv betydelse, men den relativt största hälsoeffekten för människan fås om vi går ifrån stillasittande till lätt fysisk aktivitet. Ordet "rörelse" passar i detta sammanhang perfekt, då det inte automatiskt ger associationer till motion och träning.

Träning är exempel på rörelse som ger ännu större effekter på hälsan, men för regionens cirka 15-20 procent helt stillasittande individer, skulle enbart promenader ge positiva hälsoeffekter. I stort sett alla kroppens organsystem mår bra av rörelse, som hjärta och blodkärl, benstomme och leder, muskler och våra mentala funktioner. Få betvivlar idag betydelsen av ökad rörelse för vår hälsa, även om dess betydelse fortfarande är undervärderad, jämfört med rökningens exempelvis.

människan

Rörelse har i högsta grad en betydelse för människan, även om vi bortser från de rent hälsomässiga effekterna. En individ som är fysiskt aktiv har i medeltal en högre livskvalitet än en inaktiv person. Orsakerna till detta är förstärkt

mångfacetterade, men kan till exempel vara att fysiskt aktiva personer sover längre och med bättre sömnkvalitet, de har mindre ångest och oro samt mindre nedstämdhet.

Kanske ännu viktigare i det moderna samhället är att en fysiskt aktiv person i medeltal har en bättre stresstålighet, det vill säga tål stress bättre. Med det menas att man reagerar mjukare kroppsligt när man utsätts för stress i vardagen, exemplifierat av att blodtrycket och pulsen går inte upp lika mycket, samtidigt som nivån av stresshormoner i blodet är lägre hos personen som är mer i rörelse.

Slutligen stärks immunförsvaret av regelbunden fysisk aktivitet, vilket ger mindre sjukdom. Detta är väl också en hälsoeffekt, som onekligen ger stor effekt på människan och vårt välbefinnande.

arbetslivet

Rörelse kan vara den enskilt viktigaste arbetsmiljöfaktorn i dagens arbetsliv. I takt med en förändring av industriarbetet (datorisering, maskiner) till mindre kroppsarbete och ett samtidigt framgångsrikt arbete med att minska risken för arbetsskador, som olyckor, har arbetsmiljön på många sätt förbättrats kontinuerligt under de senaste 50 åren. Vad som dock också hänt, och som inte beaktats eller i alla fall underskattats betydelsen av, är att också arbetstagarna själva (som biologiska varelser) och den psykosociala arbetsmiljön (stress) har förändrats.

Ungdomar och unga vuxna har idag en betydligt sämre fysisk kondition än vad man hade för bara 20-30 år sedan. Dessutom har livsstilsrelaterad ohälsa, som övervikt ökat betydligt. Sammantaget gör detta att andra former av arbetsmiljöfaktorer idag är

överlägset viktigast för den enskilde, men också för fackliga organisationer och arbetsgivare.

Idag är det inte längre falloolyckorna eller exponering för kemiska ämnen i för höga doser som är de största problemen, utan snarare huruvida arbetsmiljön motverkar eller uppmuntrar en fysiskt aktiv arbetsdag.

alla är vinnare

Förutom de välkända(?) hälsoeffekterna på våra hjärtan och kärl av ökad rörelse, kommer ett ökat mentalt välmående, en ökad stresstålighet och en ökad prestationsförmåga i sig att leda till en förbättrad (psykosocial) arbetsmiljö för den enskilde och dessutom med sannolikhet till en ökad produktivitet. Detta innebär ju att alla är vinnare på en ökad rörelse i arbetslivet: den enskilde, facket och arbetsgivaren.

Man kan faktiskt fråga sig varför vi inte dragit dessa slutsatser tidigare? Kunskapen om livsstilens betydelse har ju ändå funnits ett tag. Rörelse borde redan nu varit den viktigaste arbetsmiljöfrågan på agendan. Men det är aldrig för sent. Därför är detta ett extra viktigt nummer av ArbetsLUST du håller i handen ...

Mats Börjesson



Mats Börjesson, hjärtläkare på SUIÖstra, docent vid Sahlgrenska Akademin och nyligen utnämnd till professor i idrott och folkhälsa vid GIH och Karolinska Institutet från 1 september, delar här med sig av sina tankar kring vikten av rörelse – för hälsan, människan och arbetslivet, ArbetsLUST:s fokusområden. Ett ämne han är väl insatt i, inte bara som hjärtläkare utan också som idrottsläkare på elitnivå.

Foto: Anna von Brömssen

Lite **RÖRELSE** bättre än ingen

► Text och foto: Brita Hässel

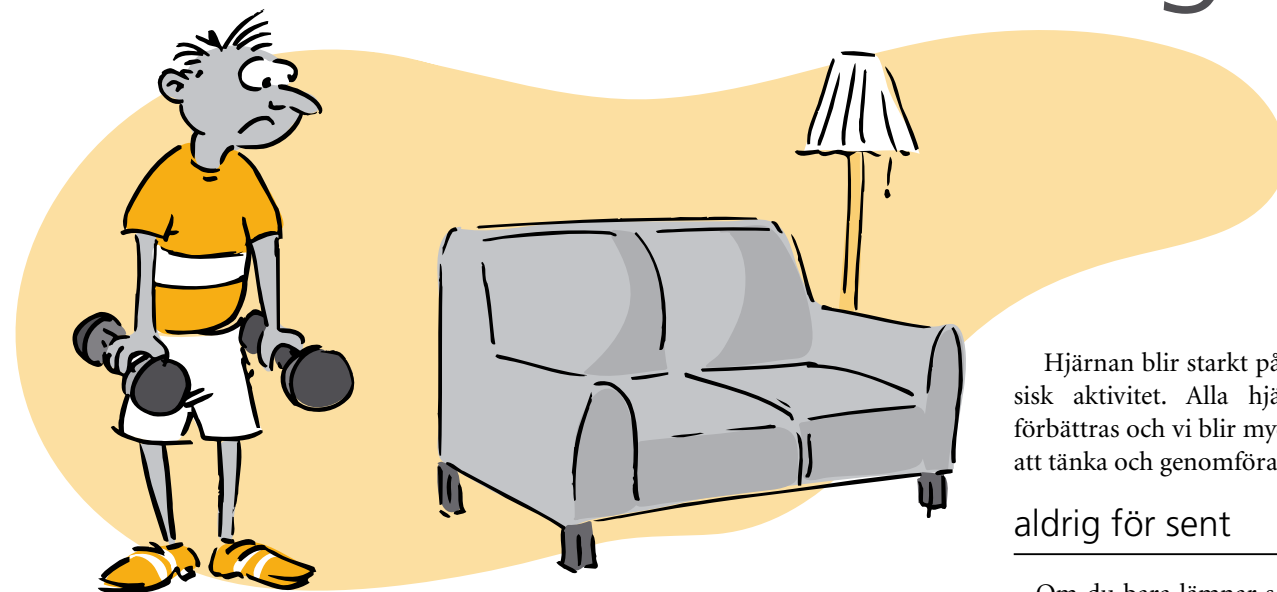
Lite är bättre än inget. Sitt inte still. All rörelse är bra.

Den internationella forskningen handlar allt mer om vad som händer oss om vi *inte* rör oss. Ingibjörg Jonsdottir, forskningsledare på Institutet för stressmedicin, talade engagerat på inspirationsdagen för hälsocoacher i slutet av mars.

Det mantra Ingibjörg ville inpränta i regionens alla hälsocoacher – som ju har chans att i sin tur inspirera andra – var ”lite är bättre än inget”.

– Du måste göra något varje dag, om det så bara är att resa dig och gå runt ett varv på arbetsplatsen någon gång i timmen. Det kan vara mer betydelsefullt än hurtbullens enstaka hårdträningar, säger Ingibjörg och fortsätter:

– Kroppen är inte gjord för stillasittande så den största hälsoeffekten



Hjärnan blir starkt påverkad av fysisk aktivitet. Alla hjärnfunktioner förbättras och vi blir mycket bättre på att tänka och genomföra saker.

aldrig för sent

– Om du bara lämnar soffan så uppnår du en ganska stor effekt, övertygar Ingibjörg.

– Det duger heller inte att säga att det är för sent att börja, för en 70-åring som börjar träna kan få procentuellt lika stor effekt på sin muskelmassa som en 30-åring. Och muskler behöver vi, inte minst hälso- och sjukvårdspersonal som har många lyft på jobbet.

får man just genom att gå från ingen aktivitet till lite. Sedan planar kurvan ut, även om det fortfarande är så att ju mer aktivitet man ägnar sig åt desto bättre.

gör skillnad

Forskningen som Ingibjörg hänvisar

till pekar i samma riktning. Aktivitet är viktig för ... precis allt. Den som inte rör sig drabbas av hjärt-kärlsjukdom och diabetes samt riskerar i större utsträckning att drabbas av psykisk ohälsa.

Risken för stress och utbrändhet halveras om man vardagsmotionerar jämfört med sitter still. Också depressionerna blir färre.

Skärpta krav ska minska fetman

Nationella riktlinjer för metoder att förbättra ogynnsamma levnadsvanor har nyligen tagits fram av Socialstyrelsen, i en preliminär version.

En orsak till det är att vi inte ser ut som förr i Sverige, och inte heller i Västra Götaland:

– Vi är fetare, konstaterar Mats Börjesson, docent i hjärtsjukdomar.

Socialstyrelsen har gått igenom 35 000 internationella artiklar om levnadsvanor för att finna vilka bevis som finns för vad och vilka metoder det är dags att ändra på. Det finns skäl till det. 40 procent av kvinnorna och 60 procent av männen är överviktiga, däribland 11 procent kvinnor och 15 pro-

cent män som uppnått ett BMI över 30, motsvarande fetma.

– Det ger oss 300 000 personer i Västra Götaland som är för tjocka. Och alla dem kan vi inte operera, konstaterar Mats.

råd räcker inte

Det är farligt att inte röra på sig. Socialstyrelsen säger att fler än en tredjedel inte är tillräckligt aktiva, medan Mats Börjesson pekar på andra undersökningar som uppskattar att de är betydligt fler. Möjligen kan en av orsakerna till inaktiviteten vara att hälso- och sjukvården inte riktigt klarar det hälsofrämjande arbete som förväntas.

– Vi vet att det inte räcker att doktorn säger att man bör röra på sig mer, suckar Mats.

Därför har de nationella riktlinjerna skärpts: rådgivning med tillägg och uppföljning har störst effekt.

något måste hända

Socialstyrelsen avser att riktlinjerna bör följas, eftersom man konstaterat att en plan, tillägg, uppföljning och återbesök gör att det verkligen händer något med patienten. Upp till fem gånger bättre resultat har konstaterats i studier.

– Att inte stödja patienten till att bli mer fysiskt aktiv är detsamma som att inte ge den hjärtsjuka hjärtmedicin, betonar Mats Börjesson.

En preliminär version av riktlinjerna finns på socialstyrelsens hemsida: www.socialstyrelsen.se/publikationer/2010/2010-10-15



Gå ett varv runt skrivbordet några gånger om dagen. Kanske är det början på något bättre. Ingibjörg Jonsdottir övertygar på hälsocoachernas inspirationsdag.

Dags att tänka om

Ingibjörg Jonsdottir och Mats Börjesson anförde diskussionen under hälsocoachernas inspirationsdag. Det som diskuterades var de nya rönen kring fysisk inaktivitet, stress och arbetsförmåga, Socialstyrelsens riktlinjer och varför vi i hälso- och sjukvården inte är bättre på livsstil.

- Höj- och sänkbara bord gör att man inte bara sitter.
- Coach och inspiratörer borde finnas på varje arbetsplats.
- Inför hälsobokslut.
- Inför friskvårdsombud; att jämföra med skyddsombud.
- Se till att chefen ger direktiv om att man ska röra sig.

Åsikter och tips från de drygt hundra deltagarna var det ingen brist på.

Ett smakprov: det är viktigt att sprida kunskapen om att det är de inaktiva som upplever mest stress och i större utsträckning riskerar att drabbas av psykisk ohälsa. Det är faktiskt många som inte vet hur farligt det är med fysisk inaktivitet.

förmedlas till cheferna

Här var det flera som fyllde på med att den kunskapen verkligen bör förmedlas till chefer; speciellt den typen av chef som hävdar att medarbetaren ska sitta still och jobba koncentrerat utan att ”splittra” sig genom att varva sina uppgifter och därmed naturligt röra sig på sin arbetsplats.

Några tips från hälsocoacherna:

- Återinför aktivitet på arbetstid.
- Öka tillgängligheten; gör det möjligare och lättare att utöva fysisk aktivitet.
- Ett generösare och mer enhetligt system kring friskvårdspengen efterlystes.
- Fler cykelbanor.

mer resurser?

Socialstyrelsens riktlinjer om metoder att förbättra levnadsvanor välkomnades, eftersom det blir enklare att motivera både sig själv och patienten. Men, undrade någon, får vi mer resurser för att klara de ökade uppgifterna? Att göra plan och följa upp kräver väl att det finns en sjuksköterska som är ålagd att göra det?

tänk om – tänk hälsa!

Varför hälso- och sjukvården inte lyckas nå dem som bäst behöver det, fick en förklaring i att sjukdom är utgångspunkten på jobbet. Det talas för lite om hälsa. Är det läge att ändra tänkesätt?

Ska man kunna erbjuda coachande samtal till de som är intresserade att ändra sin livsstil, exempelvis att öka sin fysiska aktivitet – vilket man borde – så är också det en resursfråga.

Och när det gäller fysisk aktivitet inom de egna leden så vore det bra om medarbetarsamtalen också innehåller frågor om fysisk aktivitet. På några håll gör de redan det, påpekas dock. Bara för resten att ta efter!



300 000 personer i Västra Götaland är för tjocka och behöver stöttning och inspiration så att de kommer igång och rör på sig, menar hjärtläkare Mats Börjesson.



Micke Andersson, en man som skapat sin egen verklighet – tvärs emot omgivningens förväntningar. Här talar han inför regionens hälsocoacher.
Foto: Brita Hässel

Med motivationen som drivkraft

– Jag är en väldigt privilegierad person med ett rikt liv som har fått förmånen att göra det omöjliga möjligt. Genom tankens kraft.

Orden är Mikael Anderssons, han som är både armlös och benlös men som ändå fokuserar på att ingenting är vare sig hopplöst eller omöjligt. På hälso-coachdagen mötte han en närmast andäktig publik.

För Mikael – eller Micke som han själv säger – har rörelse varit ett centralt begrepp hela livet. Den som inte hört Micke och känt hans energi ser lätt misstrogn ut när de får höra att han gärna ägnar sig åt bordtennis, innebandy, badminton, skateboard, orientering, bangolf ... tja, det mesta. Modigt har han gett sig på projekt som de allra flesta skulle betrakta som ogörliga.

”hellre unik än normal”

– Jag hade inte det modet när jag var barn och ungdom. Då ville jag vara

något annat, försökte bli normal.

Men normal har han inte blivit, eftersom han ”slutade försöka”.

– Jag har valt en annan väg; hellre unik än normal.

Micke har resurser, och han utnyttjar de som finns. Han förklarar genom att berätta om personen som frågade honom om det inte är svårt att spela bordtennis utan händer. Svaret var självklart:

– Jag spelar väl inte bordtennis utan händer ... jag spelar bordtennis med hakan och axeln.

– Typiskt att fokusera på det man saknar, kommenterar han skarpt.

riva mentala barriärer

Med tålmod och kreativitet bryter han traditionella tankebanor och river

mentala barriärer. Han ger oss en ny syn på ordet omöjligt:

– Det vi inte vet något om är heller inte omöjligt. Omöjligt kan omöjligt användas om framtiden.

Hisnande!

Micke säger att om han hade trott på omvärldens lågt ställda förväntningar hade han aldrig varit där han är idag och lever sin dröm; egen företagare, vältränad, turnerande, författare, gift, fyra barn, villaägare ... Uppsatta mål, vägval, drivkraft, tålmod, lösningar, resurser, fokus – begrepp som Micke gjort verkliga.

den egna motivationen

Publiken är uppenbart tagen inför det levande beviset att det mesta går. Kanske går tankarna till den egna motivationen. Marie Thorberntsson på första bänkrad utbrast i det många tänkte, denna inspirationsdag med syfte att få folk att röra på sig:

– Vi som har ben att gå med ... varför i hela friden använder vi dem inte då!!

Det kan man väl fråga sig.

Brita Hässel

Ja, det är ok att fråga om livsstil!

Vad Sveriges befolkning tycker om värden avspeglas varje år i Vårdbarometern. I den noteras och mäts attityder, kunskaper och förväntningar hos drygt 45 000 personer runt om i landet.

Bland frågorna finns två påståenden om levnadsvanor som intervjupersonerna fått ta ställning till.

Det ena är: ”Det är positivt om läkare eller annan vårdpersonal vid besök diskuterar levnadsvanor (t.ex. kost, alkohol, rökning och motion).”

Det andra är: ”När motion och bättre kostvanor ger lika bra, eller till och med bättre effekt, än läkemedelsbehandling tycker jag att hälso- och sjukvården ska kräva att patienterna ändrar sina vanor istället för att skriva ut läkemedel.”

majoriteten positiv

En majoritet ställer sig positiva till att läkare eller annan vårdpersonal diskuterar levnadsvanor vid besök i sjukvården, 74 procent instämmer helt eller delvis i påståendet. 9 procent tar helt eller delvis avstånd. Kvinnor är mer positiva än män till att läkare tar upp ämnet.

Om att det är rätt att kräva ändrade levnadsvanor snarare än att skriva ut läkemedel instämmer en övervägande andel, 71 procent, helt eller delvis i, medan 10 procent tar helt eller delvis avstånd.

I båda dessa frågor är skillnaderna i olika delar av landet små. Svenskarna verkar helt enkelt relativt överens. Det är ok att fråga!

Hela Vårdbarometern hittar du på www.skl.se

Nej, det är inte alltid bäst med piller!



Det utropar överläkare Mats Börjesson - som skrivit ”Tankar om” på sidan 3 - i senaste numret av Regionmagasinet. Där fokuseras det på läkemedel i form av piller, men också mat, qi gong, hästar och rörelse.

Den som missade numret i brevlådan kan ladda ner tidningen på

www.vgregion.se/regionmagasinet.

Rörelse bättre än kortison

Tennisarmbåge är en vanlig diagnos som saknar strukturerat effektivt behandlingsprogram. Patienterna hamnar ibland hos läkare, ibland hos sjukgymnast eller arbetsterapeut. De vanligaste behandlingarna är kortisoninjektioner, smärtstillande läkemedel, ortoser (stödskena), träning och ergonomiska råd.

I studier genomförda i Halland har sjukgymnasten Pia Nilsson kunnat konstatera att ett kort träningsprogram som görs tre gånger om dagen - med medföljande ergonomiska råd - är en behandlingsform som slår kortison och smärtstillande. Mindre smärta och bättre funktion rapporterades av behandlade patienter.

Hur håller du dig i fysisk form?

Lisa Edén, hälsopedagog, Hälsan & Arbetslivet:

– Jag dansar – jag älskar det! Mest ägnar jag mig åt frigörande dans, där man utgår från sig själv. Det kan både vara att man skuttar kring som en tok eller kanske lägger sig på golvet. Annars blir det danspass på gym. Som småbarnsmamma måste jag välja den tid som barnen tillåter.



Foto: Brita Hässel

Carl Johan Svensson, logistiker, Primärvården Göteborg:

– Jag spelar fotboll och springer ett par tre gånger i veckan. Fotboll är en så rolig hobby att man inte tänker på att man faktiskt tränar. Så är det roligt att vara med i ett lag, mitt är litet och finns i Alingsås.



Foto: Frank Palm

Karin Odhnoff, personaldirektör:

– Varje kväll tar jag en lång promenad på upp emot en timme. Det är speciellt härligt under den här årstiden. Sen går jag på gym också, fast hur ofta beror på jobbet. När det funkar som bäst kommer jag iväg ett par gånger i veckan.



Foto: Atefje Clas

Jenny bytte soffan mot cykeln

Soffan tog för mycket tid förut ... Jag var väldigt pessimistisk av mig. Och trött. Idag orkar jag mycket mer på alla plan och är i rörelse mest hela tiden.

Jenny Smith, tandhygienist på Folk tandvården Lundby, har gått igenom ett VIP-program och njuter av förändringen.



Foto: Frank Palm

VIP är ett specialprogram för personal med övervikts- och fetmaproblematik, anordnat av Hälsan & Arbet livet.

Programmet har gjort Jenny Smith gott, kan man säga utan att överdriva ett enda dugg. Från början satte hon ett högt och modigt mål. Hon föresatte sig att bli piggare, mindre stressad, träna minst två gånger i veckan och gå ner 30 kilo. Och gjorde det!

försökt och misslyckats

– Jag har försökt gå ner i vikt hur många gånger som helst och misslyckats lika ofta oavsett vilken kur jag provat, säger Jenny och beskriver den spiral hon tidigare levde i. Trött, orkar inte träna, hinner inte äta utan tar nå-

got ”snabbverkande” istället. Och ursäkterna hon använde sig av för att slippa röra på sig känner säkert många igen; ingen idé, för trött, har inte tid ...

– Idag är Jenny en helt annan person än den negativa och pessimistiska som kom till oss förra året, berättar Inger Jannerstad Wirnäs, företagssköterska, och beskriver den ”nya” Jenny:

– Hon går rakare, ser stolt ut, är gladare och utstrålar självförtroende.

tidsbrist och fel väder

– Att säga att man inte har tid att träna är vanligt, inflikar Lisa Edén, hälso pedagog.

– Vädret är också en användbar orsak (läs ursäkt) – för kallt, varmt, blå-

sigt, snöigt, isigt, regnigt ...

I programmet har den fysiska aktiviteten lyfts fram extra mycket vid sidan av byggstenarna sömn, mat och glädje. Det har fungerat: första kursens deltagare har alla gjort tummen upp, gått ned i vikt och blivit gladare.

Hur ser då detta lyckade upplägg ut? Jo, ett litet antal deltagare, max åtta, träffas tolv gånger under ett år. Varje träff innehåller teori och workshop. Mellan träffarna ska hemläxan skötas. Innan start är det provtagning, invägning och midjemåttmätning. En av framgångsfaktorerna är att faktiskt se sig själv, säger Inger.

Psykolog, företagssköterska, hälso pedagog och ergonom står för kunskapen och ledningen, arbetssättet

bygger på Lisbeth Stahres KBT-metod för viktminskning.

kräver medvetenhet

Anna Stenholm, leg psykolog, förklarar:

– Förändring kräver medvetenhet, vilket omfattar tankar, känslor och handlingar. När jag är medveten kan jag också avgöra vilka handlingar som hjälper, och vilka som stjälper mig.

– Vi är inte ute efter snabb vikt nedgång utan efter ett förhållnings sätt som ska hålla hela livet, poängterar Inger Jannerstad Wirnäs.

Så även om rörelse är viktig, så är tankens kraft ännu viktigare. Hemläxorna har därför i mångt och myck-

et handlat om att förstå sig själv, sina egna tolkningar, känslor och göranden i olika situationer. Jenny har tragglat:

– Jag försöker ha tankemönstret med mig. Jag ifrågasätter mina handlingar, funderar och analyserar. Jag vet var fallgroparna finns och kan se händelsekedjan fram till överätning till exempel. Jag har också hela tiden koll på målet; om jag tar mig närmare eller längre bort.

gjort slut med sockret

När det kommer till matfilosofin i programmet så är det främst Martin Ingvars forskning som ligger till grund. Det handlar om att fördela måltiderna över dygnet och hålla blodsockernivån så jämn som möjligt. Då spelar det roll vad man stoppar i sig.

– Nu äter jag enligt GI-metoden. Ingen pasta, ris eller potatis. I stort sett inget bröd. Jag äter sånt som inte innehåller socker, säger Jenny som dock inte anser sig vara slav under GI. Hon kan tänka sig att någon gång äta något ”förbjudet”. I år blev det en semla.

Det finns inte utrymme för skambeläggning i programmet. Eller som Anna uttrycker det: ”här finns inga misslyckanden ... bara lärotillfällen.”

inte pigg av att vila

När Jenny lämnade soffan för att börja träna valde hon att gå, gå och gå lite till. Senare tillkom simning och nu också danspass på gym. Den dagliga träningshalvtimmen har blivit en hel och när vintern drog sig undan var det cykeln som kom fram.

– Nu är träningen roligare och nästan ett behov, säger Jenny och ser uppriktigt förvånad ut över sina egna ord.

Jenny har sitt fortsatta mål klart:

– Jag ska uppnå ett hälsosamt BMI, säger hon och glittrar lite extra.

fler VIP-program kommer

Andra programomgången är i full gång – och till hösten startar ännu en. VIP-programmet sträcker sig över ett år och det är just varaktighet över tid som uppskattas. I övrigt visar utvärderingen att metoden ger både önskad



De tätade hålrummet i Hälsan & Arbet livet utbud; Inger Jannerstad Wirnäs, Anna Stenholm och Lisa Edén. Foto: Brita Hässel

och bestående vikt nedgång.

– Här fanns faktiskt ett hålrum i Hälsan & Arbet livet utbud, trots att övervikt är ett så stort samhällsproblem och vi gör så mycket, säger Lisa Edén.

Nu är hålrummet tätat.

Brita Hässel

Hur förmedla ett känsligt erbjudande?

Hur känns det att som arbetsgivare förmedla ett erbjudande om viktminskningsprogram? Pinsamt? Genant? Eller hur naturligt som helst? Jenny Smith, som vi berättar om här bredvid, har en chef som heter Carina B Lindberg:

– Det är känsligt. Jag funderade säkert i ett par tre veckor innan jag pratade med Jenny. Man vill inte göra någon ledsen, men gärna förmedla en otrolig förmån.

– Jag anknöt till något jag hört henne själv säga, poängterade att det var ett erbjudande, sa att ”vill du inte så har inte samtalet ens ägt rum” och att jag inte tänkte ställa några krav på henne.

Jenny i sin tur tror att chefen tyckte det var pinsamt, men att samtalet blev bra.

– Jag blev bara glad. Carina påminde om att vi pratat om att jag ville gå ned i vikt. Det kändes som omtanke om mig – en investering för oss båda.



Liten och stor friskvårdspeng

Friskvårdspengen i Västra Götalandsregionen är det liksom ingen ordning på. Eller är det bara så att den är väldigt flexibel?

– Frågan om friskvårdspeng har aldrig styrts upp centralt utan beslutet har överlämnats till förvaltningsledningarna. Därmed har den blivit lite olika behandlad, konstaterar Stig Lindholm, arbetsgivarrepresentant i Arbetsmiljödelegationen.

Så långt det är känt varierar pengarna mellan 500 kr per år och medarbetare, upp till 3 300 runt om i regionen. Fast det låter bättre än det är; hela pengarna är inte ett bidrag. I de allra flesta förvaltningar krävs att medarbetaren själv lägger en slant för att få ut friskvårdspengen, ofta 25 procent, ibland till och med 50 procent, av den skattefria förmånen.

mer än bara en peng

Men ingenting är precis som det ser ut. På flera håll erbjuds medarbetarna andra möjligheter till friskvård.

– Generellt sett ställer sig arbetsgivarna bakom detta med att uppmuntra medarbetarna att röra på sig. Tyvärr är det svårt att få fler än de redan frälsta att använda sin peng. Att ägna sig åt fysisk aktivitet bygger ändå på frivillighet, säger Stig.

– Men eftersom vi mår bra av att röra på oss, så skulle jag önska att fler tog chansen och verkligen utnyttjar den förmån som faktiskt finns, lyder hans uppmaning.

SU erbjuder annat

Sahlgrenska Universitetssjukhuset hör till dem som ligger på låg friskvårdspengnivå. Varför är det så, Margareth Blidkvist, HR-specialist?

– Rent generellt tror jag att de verksamheter som inte är intäktfinansierade har en lägre peng, däribland SU. Men å andra sidan erbjuder vi en rad andra aktiviteter, säger Margareth och nämner den gruppträning – core, box och så vidare – som erbjuds i anslutning till arbetstiden. Vidare arrangeras friskvårdsföreläsningar, rörelsepaus i arbetet, friskvårdsveckor och stegtävling och rabatter på andra friskvårdsanläggningar. Och den mer ovanliga; avtalet med Stadsmissionen om stödjande samtal när medarbetare råkar ut för problem som inte är arbetsrelaterade.

tandvården i topp

Och ni på Folktandvården, vad kommer det sig att ni ligger i topp, med flera gånger det lägsta beloppet? Frågan går till personalchef Anneli Bernhardsson:

– Vi tycker det är oerhört viktigt att få igång våra medarbetare. Vi försöker styra mot aktiviteter som hjälper till att förebygga de belastningsskador som är ganska vanliga i våra jobb.

– Vartannat år erbjuds hälsoprofil till samtliga medarbetare. Provtagning, konditionstest och samtal är en bra väg att uppmuntra till fysisk aktivitet. På så sätt har vi samma tank med våra medarbetare som vi har med våra patienter, som uppmanas att kolla sina tänder regelbundet.

Folktandvårdens friskvårdspeng uppgår till totalt 3 300 kronor, med den egna insatsen på 25 procent inkluderad, det vill säga medarbetaren har själv lagt in 660 kronor för att få ut de återstående 2 640. Även på Folktandvården bjuds ytterligare aktiviteter, exempelvis finns det pausgympa- och styrketräning och vattengymna. Dessutom

Brita Hässel

Vad säger Skatteverket?

I Skatteverkets regler om skattefria personalförmåner när det gäller motion och annan friskvård, vardagligt kallad friskvårdspengen, står det att arbetsgivaren kan erbjuda sin personal motionsaktiviteter av enklare slag och mindre värde. Med det menar man sådan fysisk aktivitet som vanligtvis utförs på gym samt racket- och lagsporter.

Sporter som kräver dyrare utrustning eller kringutrustning, exempelvis golf, segling, ridning och utförsäkring, omfattas inte. Heller inte sporter som inte innebär

rörelse, typ pistolskytte och bridge.

Aktiviteter som Skatteverket däremot godkänner är dans, tai chi och liknande, kostrådgivning, stresshantering och diverse terapier som förebygger och motverkar ömhet och stelhet. Också kurser om rökavvänjning är friskvård; dock inte nikotinprodukter som måhända används.

Vad är då mindre värde? Skatteverket har inte någon fastställd beloppsgräns, men en dom från 2001 pekar på att ett årskort till en gymanläggning är ok.



Foto: Anna Rehnberg

Aktiv lunchpaus på Sahlgrenska. Sjukgymnast Anna Johansson leder ett av sina två core-pass i veckan. Core är en träningsmetod med fokus på mage och rygg. Totalt erbjuder Friskvården inom SU (Högsbo, Mölndal, Sahlgrenska och Östra) tre olika former av terminskort (300, 400 och 500 kronor) och över 40 träningspass i veckan i anslutning till arbetet. Passen leds av sjukhusets egna sjukgymnaster och i utbudet finns också bland annat box, medelgymna, styrketräning och vattengymna. Dessutom

kostnadsfri drop-in för konditionstest och sjukgymnastisk rådgivning. Friskvården är subventionerad av SU och friskvårdsbidraget kan inte användas till dessa aktiviteter.

För att inspirera fler att börja röra sig inleds varje termin med prova-på-veckor, till hösten vecka 36 och 37. Då arrangeras också friskvårdsdagar med föreläsningar om bland annat mindfulness, hjärnkoll på vikten, myter och sanningar om artros och fysisk aktivitet och inaktivitet.

Personalklubbarna:

Fysisk aktivitet del i innehållsrik mix

ArbetsLUST har talat med ett par av regionens personalklubbar för att höra vilken roll de spelar för medarbetarnas fysiska aktivitet. Och konstaterar att de spelar en bredare roll än så.

Eller som Lotta Bylund på SÅS personalklubb säger:

– Vi erbjuder sånt som gör livet goare.

Hos SÅS personalklubb ligger fokus på friskvård, motion samt sociala och kulturella aktiviteter. Och det kan lika gärna innefatta något för sjä-

len som för kroppen. Lotta tror dock att de är ganska så bra på att få igång folk, eftersom de sätter igång ringarna på vattnet:

– De redan frälsta frälser andra. Vi är nu med i Tjejmilen för nionde året och har ökat antalet deltagare från tjugo till hundrafemti, till exempel. Jag tror att de trevliga morötterna runt omkring arrangemangen sporrar och fungerar.

– Bra ingångar till rörelse tycker jag våra attraktiva priser och prova-på-arrangemang är. Vi samarbetar också gärna med våra kollegor inom Hälsofrämjande Sjukhus.

Personalklubben inom NU-sjukvården verkar lika aktiv den. På deras hemsida trängs erbjudanden uppdelade under sex rubriker; bilavtal, gott och blandat, kultur och nöje, matupplevelser, resa och bo samt motion och hälsa.

Per Svensson är ansvarig för klubben och arbetar över hela NU-sjukvården och övriga nordvästra Götaland.

– Under rubriken motion och hälsa har vi en rad erbjudanden, och jag tror att många av våra medlemmar använder de rabatter vi har till olika motionsanläggningar. Fast vi sätter inte fysisk aktivitet före det övriga utbudet. Det är en del i en innehållsrik mix, förklarar Per Svensson.

Prismaglasögon minskar risk för belastningsbesvär

Folktandvården satsar 7,8 miljoner på ergonomi

Specialutprovade prismaglasögon i kombination med ergonomisk information. Det har i en studie visat sig kunna minska den kraftiga framåtböjning av huvudet som anses vara en av orsakerna till värk och smärta i nacke och axlar hos tandvårdspersonal.

Studien är gjord i Folktandvården Västra Götaland som nu satsar 7,8 miljoner och erbjuder sina tandläkare, tandhygienister och tandregleringsassistenter dessa glasögon.

Ett stort antal vetenskapliga studier har visat att mellan 60 och 70 procent av tandläkare och tandhygienister i

Sverige och runt om i världen uppvisar symtom i form av värk och smärta från nacke och axlar. Symtomen kan



Mätning av tandhygienisten Lotta Rahm Myrehags arbetsställning under arbete inför utprovning av individuellt slipade prismaglasögon. Foto: Magdalena Gustafsson, sjukgymnast och ergonom på Hälsan & Arbetslivet som utfört alla mätningar under studien.

ofta kopplas till ogynnsamma arbetsställningar, ofta kraftig framåtböjning av nacken vid arbete i munhålan.

förbättra arbetsmiljön

För att förbättra arbetsmiljön för tandläkare och tandhygienister i Folktandvården Västra Götaland genomfördes 2008 till 2010 en studie där ett antal tandläkare och tandhygienister erbjöds möjlighet att prova så kallade prismatiska glasögon som ett försök att minska den ogynnsamma framåtböjningen.

Studien, som finansierades av Arbetsmiljödelegationen, bedrevs som ett samarbetsprojekt mellan Folktandvården Västra Götaland, Hälsan & Arbetslivet och Institutet för Stressmedicin (och i vissa delar Arbets- och miljömedicin i Lund).

Inledningsvis skickades en enkätundersökning om arbetsförhållanden och förekomst av smärta i nacke och axlar ut till 400 tandläkare och tandhygienister. Bland de 283 som svarade (71 procent) blev 60 slumpvist utvalda erbjudna att delta i studien, varav 45 tackade ja.

glasögon och information

I studien fick 25 tandläkare och tandhygienister möjlighet att pröva individuellt utprovade prismatiska linser, prismaglasögon, i kombination med ergonomisk information, en utbildning på 1,5 timma. Övriga 20, som bildade en kontrollgrupp, fick enbart ergonomisk information.

När själva studien kommit igång gjordes mätningar under patientarbete på deltagarnas arbetsplatser där deltagande tandläkare och tandhygienister bland annat fick göra en skattning av ansträngning före och efter utförd arbetsuppgift. Vid mätningen användes så kallade inklinometrar, vinkelmätare, som fästs på panna, nacke

och vardera överarm. Dessa registrerar alla rörelsevinklar på utsatta placeringar och räknar ut rörelseutslaget mellan panna och nacke i förhållande till varandra.

Efter mätningarna fick deltagarna i behandlingsgruppen besöka specialutbildade optiker och prova ut en optimal optisk lösning med inbyggd prismatisk lins som de i den fortsatta studien skulle använda vid arbete med sina patienter.

statistiskt säkerställt

Resultaten av studien visar att gruppen som provade prismaglasögon reducerade sin framåtböjning av nacken signifikant mer, det vill säga statistiskt säkerställt, än kontrollgruppen som endast erhöll ergonomisk information. Tidigare studier från andra länder har visat att om man minskar exponeringen för framåtböjning av nacken kan detta på sikt leda till en minskning av värk och smärta från nacken. Preliminära resultat från uppföljningen efter ett år av de tandläkare och tandhygienister som ingick i studien och som använt prismaglasögonen regelmässigt visar samma sak.

Nytan och behovet av prismaglasögon märks redan, inte minst genom att flertalet som fått möjlighet att prova också fortsatt att använda sina prismaglasögon regelbundet efter att studien avslutats.

Slutsatsen av studien är att individuellt utprovade prismaglasögon minskar framåtböjning av huvud och nacke under arbete i munhålan och därmed risken för både tandläkare och tandhygienister att drabbas av belastningsbesvär i nacke och axlar.

ett kraftfullt instrument

Folktandvården i Västra Götaland anser att möjligheten att erbjuda samtliga tandläkare och tandhygienister prismaglasögon i kombination med

ergonomisk information skulle kunna vara ett kraftfullt instrument för att minska belastningsbesvär i nacke och axlar. 2011 satsar de därför 7,8 miljoner kronor för inköp av prismaglasögon och att ge ergonomisk information till sina medarbetare. Summan grundas på en kalkyl att hälften (cirka 400) av regionens tandläkare, tandhygienister och ortodontassistenter (ortodonti = tandreglering) skulle utnyttja erbjudandet. För varje par glasögon betalar medarbetarens egen klinik 25 procent av kostnaden.

Arbetet med att prova ut glasögon har nu påbörjats i ett samarbete mellan Hälsan & Arbetslivet och tillverkaren. Och till hösten startar också en ny forskningsomgång, då med betydligt fler personer som underlag och med fokus på om den förbättrade arbetsställningen också ger faktisk minskning av värk och smärta i nacke och axlar.

Lisbeth Hedberg



– Det är första gången man kunnat visa att prismatiska glasögon klart minskar exponeringen för extrem framåtböjning av nacken vid arbete i munhålan. Vi ser nu fram emot att få fortsätta att följa de tandläkare och tandhygienister som får ta del av konceptet, för att också få möjlighet att uttala oss om vilken effekt den minskade exponeringen har på värk och smärta i nacke och axlar.

Agneta Lindegård Andersson

”Inte så ofta man drar en vinstlott”

Lotta Myrehag Rahm, tandhygienist på Folktandvården Lilla Torget i Uddevalla, är glad över att hon fått delta i studien kring effekterna av prismatiska glasögon, och att hon blev en av dem som fick möjlighet att använda glasögonen.

– Det är inte så ofta man drar en vinstlott, säger Lotta som arbetat som tandhygienist i 19 år och som själv drabbats av belastningsskador, framför allt i vänster axel. För sex år sedan blev det så illa att hon var sjukskriven under en period.

– Så ont ska jag aldrig ha mer i hela mitt liv!

Lotta som tar emot mellan sju och tio patienter varje arbetsdag, var och en 30 till 60 minuter. En mycket positiv effekt av de prismatiska glasögonen, som hon även efter studien använder varje dag på jobbet, är att hon inte böjer så mycket på nacken som tidigare.

– Det är jättespännande att få vara med om något som ingen gjort förut. Men om det är just glasögonen som gör att jag är mycket bättre i axlar och nacke är svårt att säga, eller de andra sakerna som jag gör för att kunna arbeta. Det är nog allt tillsammans som bidrar, säger Lotta Rahm-Myrehag som varje morgon gör ett kort rörelseprogram som hon fick av sjukgymnasten som hon gick hos när det var som värst. Hon går också regelbundet på Friskis & Svettis för att hålla sig i form.



Fler vill lära mer om SAMSPELSDIALOGEN

I förra numret berättade vi om *Samspelsdialogen*, som är ett spel för en god kommunikation.

Samspelsdialogen, som arbetats fram på Alingsås lasarett som stöd för samtal om några av de viktiga frågorna ute på arbetsplatserna, består av fyra kortlekar med fokus på etik och bemötande, chef- och ledarskap, medarbetarskap och god vård/kunden i fokus.

Vid en utbildningsdag den 13 maj fick representanter för andra arbetsplatser i regionen som visat intresse möjlighet att spela och fördjupa sig i

innehållet i Samspelsdialogen.

– Vi har berättat om och visat spelet i olika sammanhang och ser ett ökat intresse. Och det kommer att bli möjlighet till fler utbildningar, säger spelkonstruktörerna Carin Carlehed och Marie Falk. De berättar också att det blir ett miniseminarium kring Samspelsdialogen på Kvalitetsmässan den 16 november.

För mer information kontakta carin.carlehed@vgregion.se och marie.falk@vgregion.se

Läs också om spelet i ArbetsLUST 1-2011.

Konditionsmätare och träningsinspiration

Kondition kan förklaras som maximal syreupptagningsförmåga relaterad till kroppsvikten. Krångligt att säga och krångligt att mäta på ett korrekt sätt. Därför finns något som heter Hälsospåret, ett slags konditionsmätare och träningsinspiration.

Hälsospåret finns över hela landet och på tretton ställen i Västra Götaland. Det är ett spår som man ska gå eller springa – beroende på hur vältränad man är – mäta tiden och sen gå in på Hälsospårets hemsida, www.halsosparet.se.

Där loggar man in, registrerar sina värden, beräknar sitt fysiska aktivitetsindex och skapar sitt individuella träningsprogram som uppges vara optimalt ur hälsosynpunkt för varje individ.

Peter Foxdahl, sjukgymnast och doktor i medicinsk vetenskap samt verkställande direktör för Hälsospåret, menar att konditionsläget i landet är mycket dåligt, inte minst hos barn. I Dalarna visar en undersökning att många barn och ungdomar har kondition att jämföra med långt mycket äldre personer; vi ta-

lar 40- till 70-åringar. Peter Foxdahl menar alla att ta sin kondition på allvar:

– Det är den bästa livförsäkring man kan ha!

I Västra Götaland finns Hälsospåret på följande orter: Svanesund, Ellös, Henån, Stenungsund (Hasselbacken, Centrum), Källekärr, Kungälv, Vårgårda, Nolhaga, Göteborg (Trädgårdsföreningen, Skatås, Nordstan) samt Mölndal.

www.halsosparet.se

Koll på maten

Har du koll på dina matvanor? Det undrar Livsmedelsverket och erbjuder det de kallar Matvanekollen, en test där du kan kolla om du får i dig maten du behöver.

På Matvanekollen får du också tips på hur du skulle kunna äta för att förbättra matvanorna genom att följa Livsmedelsverkets kostråd.

www.slv.se, *Matvanekollen*

Hej, hej!

Ska det behövas en skriftlig instruktion för att arbetskamrater ska hälsa på varandra? Ja, det tycker man i alla fall på Blekinge Läns Tidning (BLT) där man tagit fram en särskild Hälsaprofil.

Efter en sammanslagning av sportredaktionerna på BLT och på konkurrenten Sydöstran bubblade problemen upp till ytan, folk hälsade inte, skriver Göteborgs-Posten.

Ledningen beslutade om flera åtgärder, varav en skriven rekommendation om uppförande. I Hälsaprofilen står bland annat att man ska säga hej till alla man möter första gången på dagen. (Hoppsan, som om inte detta var självklart? Kanske inte? Hmmm ... ?)

I vilket fall så har det nu blivit mycket bättre på tidningen så att lyfta frågan var inte fel.

Beteendevetaren Torsten Heinberg på Arbetsmiljöverket, som GP frågat om saken, tycker spontant att en "hälsningspolicy" låter lite märkligt, men säger efter en stunds funderande:

– Ett ändrat beteende kan i och för sig ändra den bakomliggande attityden. Och att hälsa är viktigt, det är ett mänskligt behov att bli uppmärksammas och bekräftad.



Höstaktiviteter

Nu har adrenalinkickar och träningsvärk från Våruset i Vänersborg, Göteborgsvarvet och Blodomloppet i Göteborg lagt sig och en skön sommarsemester väntar de allra flesta.

Som ett led i en av regionens viktiga uppgifter – nämligen att främja god hälsa – deltar Västra Götalandsre-

gionen som medarrangör eller påhuggare i olika friskvårdsaktiviteter.

Närmast i tur står Cykelutmaningens sommar- och höstetapper, Kretsloppet i Borås 17 september och Billingehusloppet i Skövde 8 oktober.

Läs mer på

www.cykelutmaningen.se, www.kretsloppetiboras.se,

www.billingehusloppet.se

och på startsiden på regionens intranät.

På tal om kvinnor och män

Kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Så lyder det övergripande målet för jämställdhetspolitiken. För att uppnå det måste vi ha kunskap om kvinnors och mäns situation i samhället. Med hjälp av fakta i form av statistik kan vi följa kvinnors och mäns villkor inom många områden.



Boken "På tal om kvinnor och män. Lathund om jämställdhet" gavs ut första gången 1984 och ges nu ut vartannat år.

I 2010 års upplaga finns, liksom tidigare, lättillgängliga tabeller och diagram med aktuell statistik om kvinnor och män inom ett stort antal områden, bland annat vad gäller förvärvsarbete, hälsa och inflytande och makt.

Lathunden kan köpas på Statistiska centralbyrån för 43 kronor (plus moms) vid beställning av enstaka exemplar. www.scb.se

Långhopprep för ett friskare Sverige

Att det är viktigt att äta bra och röra på sig, är sanningar som inte bara framgår i detta nummer av ArbetsLUST där vi behandlar temat Rörelse.

Under uppmärksamhetsveckan "Ett friskare Sverige" i början av maj bidrog Västra Götaland med över 600 aktiviteter (av cirka 2 900 i hela Sverige), bland annat arrangerades hopprefest på skolgårdarna för att uppmärksamma vardagsmotionens betydelse.

Satsningen "Ett friskare Sverige" samordnas av Statens folkhälsoinstitut på uppdrag av regeringen. Ambitionen är att ge ökade förutsättningar för fler människor att röra på sig och äta bra.

www.ettfriskaresverige.nu

Alla blir stressade ibland

"Alla människor kan periodvis ha det mer stressigt än vanligt, och de flesta klarar av det om livet lugnar ner sig efter ett tag. Men eftersom stress i längden kan göra att man mår dåligt, eller till och med blir sjuk, är det bra att lära sig att hantera påfrestningar och press.

Om man känner sig stressad räcker det ofta att försöka slå av på takten och vila lite mer än vanligt. Men om det inte räcker finns det mycket annat man kan göra för att förebygga och minska stressen. Det som fungerar för en person kanske inte gör det för en annan, därför är det bra att pröva sig fram för att hitta något som hjälper. Om man inte kan hantera sin stress själv, är det bra att kontakta vården för att få hjälp.

Det kan vara bra att försöka mäta sin stress och fundera över varför den finns där."

Texten ovan är från *Vårdportalen 1177.se*, där du kan läsa mer om stress och vad du kan göra själv. Där du också kan göra ett STRESSTEST och få en snabb överblick av graden av stress i din egen vardag.



NÄSTA NUMMER
nr 3 – 2011

kommer att handla om

Psykisk hälsa

Idéer och artikeluppslag?

Ring eller mejla!

Se redaktionsruta på sidan 2.

Hälsospåret



**En brist på aktivitet förstör varje människas
välbefinnande, medan rörelse och metodisk
fysisk träning räddar och bevarar välbefinnandet.**

Platon, 427-347 f Kr, grekisk filosof, elev till Sokrates