



Vi kör för hälsan

RAPPORT I SAMMANDRAG FRÅN SAMARBETSPROJEKTET
MELLAN BLIWA STIFTELSEN OCH SVERIGES ÅKERIFÖRETAG 2006

Kör friskare

Projektet "Vi kör för hälsan" har initierats och finansierats helt av Bliwa Stiftelsen och genomförts i samarbete med Sveriges Åkeriföretag. Bliwa Stiftelsen bedömde att åkeribranschen var stressutsatt och i huvudsak uppbyggd kring fåmansföretag utan stödjande företagshälsövård. Efter en förstudie beslutade stiftelsens styrelse att satsa på hälsofrämjande åtgärder med inriktning på de livsstilsfaktorer som påverkar hälsan med tonvikt på fysisk aktivitet.

En lastbilscentral är oftast ett lokalt företag som ägs av de anslutna åkeriföretagen. Lastbilscentralen sköter transportförsäljning, fakturering, marknadsföring och gör gemensamma inköp med mera. Vanligast är lokala transporter, inom en radie av 30 mil, inom bygg- och anläggning, godsdistribution, fjärrtransporter och renhållning. Ofta är det kort framförhållning från det att uppdraget kommer in till lastbilscentralen till dess kunden vill ha uppdraget utfört. Det kan innebära långa arbetsdagar för åkarna. Gemensamt för åkare och administrativ personal är att de flesta har ett stillasittande arbete.

Projektet har pågått under en tvåårsperiod med start 2004 och omfattar 7 lastbilscentraler med mellan 20 och 90 anställda. Lastbilscentralerna har själva skriftligt anmält intresse för att delta i projektet och totalt 300 åkare och anställda på lastbilcentralerna har deltagit.

Inspiration för andra

Syftet med projektet "Vi kör för hälsan" var att förbättra hälsan hos åkarna och ge inspiration och underlag för andra branscher att arbeta vidare i samma riktning. Tanken var att visa hur man med ökad kunskap och enkla förändringar kan förbättra sin hälsa. Fokus låg på fysisk aktivitet och kostvanor.

I projektet ingick också att ta fram en manual för hur man kan starta eller fortsätta att driva

ett hälsofrämjande arbete på sin arbetsplats.

Genomförandet av projektet inleddes med ett startmöte för lastbilscentralernas vd:ar. Vid mötet blev det tydligt att en viktig framgångsfaktor är vd:s inställning och uppbackning av projektet. Bland annat innebär det att avsätta tid för en hälsoambassadör och att själv vara delaktig i aktiviteterna.

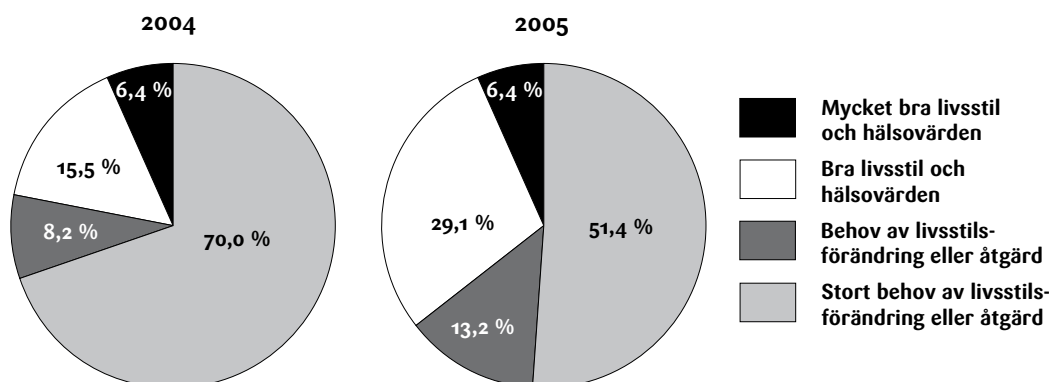
Hälsoambassadörerna deltog i en två dagars kurs och fick kunskaper om bland annat livsstil och friskfaktorer. Hälsoambassadörens roll är att inspirera medarbetarna och driva det hälsofrämjande arbetet med stöd av vd.

Personliga mål

Varje lastbilscentral hade i inledningsskedet ett informationsmöte för alla intresserade om projektet och livsstilsvanor. Därefter fick de som var intresserade genomföra en hälsoprofil. Hälsoprofilen är en individuell hälsovägledning som gör individen medveten om vilka möjligheter som finns att påverka den egna hälsan. I hälsoprofilen ingår konditionstest, blodtrycksmätning och bedömning av eventuell under- eller övervikt.

Deltagarna har fått genomföra två personliga hälsoprofiler. Dessa ligger till grund för utvärderingen av projektet. 220 personer har deltagit i båda hälsoprofilerna. Vid första tillfället formulerade var och en sitt eget personliga hälsomål.

Resultat från hälsoprofilbedömningarna



Friskgrupperna, det vill säga personer med bra eller mycket bra livsstil och hälsovärden, har ökat från 48 personer till 78 personer. Antalet personer i friskgruppen har alltså ökat med 62 procent.

Hälsovärden i starten av projektet visar att åkarnas och tjänstemännens "hälsovärden", det vill säga kondition, stress, vikt med mera, mycket väl stämmer med genomsnittsvärden från andra jämförbara undersökningar. Med andra ord är deltagarna från lastbilscentralerna i det här avseendet inte unika, varken bättre eller sämre.

Under projektets gång fram till andra hälsoprofilen har många förändrat sin livsstil. 45 personer (20 procent) har blivit mer fysiskt aktiva i vardagen. 30 personer (14 procent) har förbättrat sina matvanor, det vill säga äter mer regelbundet, mer frukt och grönsaker och mindre socker och fett.

Medelvikten har sjunkit om än begränsat. Av totalt 128 personer med övervikt har 55 personer (43 procent) minskat i vikt, i genomsnitt 5,6 kg. Ungefär hälften så många har ökat i vikt, i genomsnitt 4,2 kg. Viktökning kan, även hos överviktiga, vara en följd av att muskelmassa byggs upp tack vare regelbunden motion och ändrade matvanor.

Någon förändring av blodtrycksvärden har inte uppmätts. Fortfarande har var tredje person förhöjda blodtrycksvärden.

Gruppen personer som upplever sin hälsa som bra eller mycket bra har ökat med 19 procent, från 132 personer till 157 personer. Dessa utgör 71 procent av alla som deltog i båda hälsoprofilbedömningarna.

Många vinnare

Vinnare i tävlingen och ett gott exempel är Södra Sunnerbo LBC, Markaryd som utsågs till bästa lastbilscentral och vann tävlingen. Kostvanorna har förbättrats mest av alla medverkande lastbilscentraler. Deltagarnas vikt liksom deras stress kring den totala livssituationen har minskat avsevärt. Dessutom har fler personer än hos någon annan lastbilscentral nått sina uppsatta personliga mål. Bland framgångsfaktorerna förtjänar en engagerad ledning och en kreativ hälsoambassadör att framhållas.

90 procent av deltagarna tycker att det är viktigt att lastbilscentralen arbetar hälsofrämjande och 70 procent efterfrågade en fortsättning på projektet. Många har börjat röra på sig och trenden med viktökningar har brutits samtidigt som deltagarnas upplevda hälsa har förbättrats.

Kontakt

Har du frågor om projektet "Vi kör för hälsan" så vänd dig till:

Anne Boberg, Bliwa Stiftelsen, 08-696 22 44, anne.boberg@bliwa.se

Hans Ljungberg, Sveriges Åkeriföretag, 031-58 51 01, hans.ljungberg@akeri.se

Christer Forsell, Sveriges Åkeriföretag, 08-753 54 22, christer.forsell@akeri.se

Lena Tolf, hälsokonsult och projektledare för "Vi kör för hälsan", 070-722 12 42, lena@lenatolf.se

Sveriges Åkeriföretag

Sveriges Åkeriföretag, är branschorganisationen för åkerier i Sverige. Organisationen har cirka 10 000 medlemsföretag som fraktar andras gods mot betalning. www.akeri.se

Bliwa Stiftelsen

Bliwa Stiftelsen grundades av Bliwa Livförsäkring i slutet av 2002 och verkar för att förbättra, behålla och återställa hälsan hos tjänstemän och företagare. Det sker genom att stiftelsen med anslag stödjer forskning, utbildning och undervisning kring stärkt hälsa och rehabilitering. Arbetet bedrivs i projektform i samarbete med organisationer och företag på den svenska arbetsmarknaden. www.bliwastiftelsen.se



SVERIGES ÅKERIFÖRETAG