

# Vi kör för hälsan

MANUAL FÖR ETT HÄLSOSAMMARE ARBETSLIV

## Alla vill må bra

Mår man bra gör man ett bra jobb.

Friska företag är dessutom lönsammare och attraktivare företag. Den här manualen är tänkt som ett stöd när du vill sätta igång eller fortsätta ett hälsofrämjande arbete på din arbetsplats.

Du får i manualen information om varför hälsoarbete lönar sig och en grov struktur till handlingsplan. Tänk på att det är viktigt att förankra det hälsofrämjande arbetet i företaget och att det är bättre med små steg för hälsan, än inga alls!

# Varför jobba hälsofrämjande?

Hälsa är en resurs både för individen och för organisationen. Vår hälsa påverkas av ålder, gener, miljö, sociala faktorer, privatliv och arbetsliv. Men nästan hälften av vår hälsa är kopplad till livsstilen. Livsstilen kan vi påverka!

2004 startade Bliwa Stiftelsens projekt "Vi kör för hälsan" i samarbete med Sveriges Åkeriföretag. 300 delägare och anställda vid sju lastbilscentraler deltog i projektet. Genom utbildning ville man förändra de livsstilsfaktorer som påverkar hälsan negativt för åkarna. Projektet avslutades i december 2005 med ett seminarium.

Manualen du håller i din hand är ett försök att ta tillvara och låta de kunskaper och erfarenheter som kom fram under projektet komma till nytta såväl för åkare som för andra företag och organisationer på arbetsmarknaden. Till grund för manualen ligger en rapport från projektet. Denna finns som pdf på [www.bliwastiftelsen.se](http://www.bliwastiftelsen.se).

På avslutningsseminariet korades vinnare bland lastbilscentralerna: Södra Sunnebo LBC vann pris i kategorin "Bästa lastbilscentral". Medarbetarnas kostvanor hade förbättrats, vikten och stressnivåerna sänkts och dessutom hade personalen till stor utsträckning uppnått sina personliga mål. Framgångsfaktorer var en engagerad ledning och en kreativ hälsoambassadör.

Pia Kajliden från Södra Sunnebo LBC vann kategorin "Bästa hälsoambassadör". Genom kreativitet och nytänkande som sockerutställning, promenad till Amsterdam och nyttigare fika, har hon inspirerat arbetskamraterna att förändra sina kost- och hälsovanor.

"Det har varit spännande och roligt, men också en utmaning. Det är inte den lättaste målgruppen att arbeta med" säger Pia Kajliden.

Lars Nilsson, åkare i Vimmerby, vann kategorin "Uppnått sina personliga mål". Tack vare regelbundna matvanor, mer grönsaker och regelbunden fysisk aktivitet har Lars förbättrat konditionen och gått ner 12 kilo.

## Målen med ett hälsofrämjande arbete kan vara:

- Att öka närvaron
- Fler engagerade medarbetare
- Bättre arbetsmiljö
- Att minska sjukfrånvaron
- Färre rehabiliteringsfall.

## Goda exempel

Lars Nordin, Södra Sunnebos vd, berättar hur en försiktig skepsis förbytts till glädje när han såg resultaten av projektet "Vi kör för hälsan".

"När vi gick in i projektet kände jag att det här blir en hel del jobb. Men sedan märkte jag hur kul det var att arbeta med till exempel vad man äter.

Det är främst enkla saker som vi ändrat och det har inte alls varit svårt. Vi har börjat diskutera hälsa på ett helt annat sätt vid fikabordet. Dessutom har arbetet gett inre tillfredsställelse, glädje och stolthet. Små framgångar lyfter en såväl psykiskt som fysiskt.

Visst har mitt engagemang haft betydelse, det är en viktig uppgift som lagledare att motivera och stötta medarbetarna till 100 procent.

Nästa steg är att nå ut till chaufförerna, lite yngre killar på 25-30 år. Göra dem medvetna om den hälsofälla de håller på att gå in i. Kan vi nå dem innan de får allvarliga problem så är mycket vunnet.

För egen del ska två kilo och cigaretterna bort. Det är oerhört viktigt att sätta mål."



Det är visserligen berömvärt att hjälpa de sjuka att bli friska, men lika berömvärt är att hjälpa de friska att bevara sin hälsa.

Medicinens anfader  
Hippokrates (400 f Kr)

#### Tänk på

”Genom att motivera till små förändringar i vardagen, öka medvetenheten och puffa på i rätt riktning kan man åstadkomma storverk. De flesta blir häpnade när de upptäcker att det inte var så svårt som de trodde”

Lena Tolf projektledare för ”Vi kör för hälsan”.

#### Goda exempel

En åkare som deltog i projektet ”Vi kör för hälsan” beslöt sig för att sluta med läsk. Han gick ner fyra kilo. Så enkelt var det.

#### Visste du att

Iréne Jensen, professor i personskadeprevention på Karolinska institutet har i en studie från 2005 visat att det finns ett starkt samband mellan medarbetarnas hälsa och produktionens kvalitet och kvantitet. Att identifiera de personer som befinner sig i riskzonen för dålig hälsa och fånga upp dem innan de blir sjuka är en investering som snabbt betalar sig.

#### Identifiera det friska

Ofta läggs fokus på sjukfrånvaro och rehabilitering. Det vi då glömmer är möjligheterna att skapa ökad hälsa genom att arbeta förebyggande och hälsofrämjande. Ett kontinuerligt hälsofrämjande arbete inspirerar, motiverar och skapar förutsättningar för ökad hälsa. Medarbetaren får bättre möjligheter att möta de krav som ställs i arbetslivet, såväl fysiska och psykiska som sociala. En god hälsa ger högre frisknärvaro och ökat välbefinnande. Kvalitet och produktivitet på utfört arbete förbättras och arbetsplatsen blir mer attraktiv.

Genom att satsa på det som fungerar och stärka medarbetarnas hälsa går det att spara tid och pengar samt frigöra kraft att prestera. Att strategiskt arbeta hälsofrämjande innebär att identifiera och förstärka det friska i organisationen.

Förhållningssättet innebär bland annat:

- Att ta tillvara de möjligheter, styrkor och tillgångar som finns
- Att försöka identifiera och analysera vad som fungerar bra
- Att fokusera på det man vill se mer av.

Ansvar för individens hälsa vilar i första hand på den enskilde, men när det gäller arbetslivet har också arbetsgivaren ett ansvar. Därför bör hälsoarbetet vara en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet.

#### Framgångsfaktorer i det hälsofrämjande arbetet

**Samsyn** – Den viktigaste framgångsfaktorn i hälso- och friskvårdsarbete är en samsyn i organisationen om varför man ska arbeta hälsofrämjande. Framförallt gäller det att chefer på alla nivåer är med på tåget.

**Tid och resurser** – Det är också viktigt att det finns möjlighet att avsätta tillräckligt med tid och resurser för hälsofrämjande arbete.

**Hela människan** – Ett framgångsrikt hälsoarbete omfattar både livsstilen och arbetsmiljön.

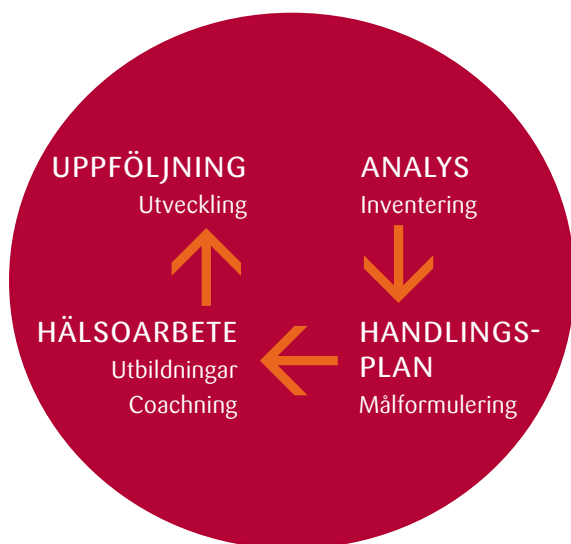
#### Små förändringar gör stor skillnad

Våra livsbetingelser har förändrats. Vi har effektivt tagit bort den fysiska ansträngningen i våra liv och har blivit mer stillasittande både på arbetet och på fritiden. Vi rör oss för lite och stressar för mycket, vilket leder till ohälsa. Livsstilen innebär ökad risk för övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och belastningsskador.

Livsstilen är påverkbar. Med kunskap och insikt kan vi lättare göra val som gör att vi mår bättre. Oftast kan små förändringar över tid ge mycket goda resultat.

# Starta det hälsofrämjande arbetet

Hälsofrämjande arbete är en kontinuerlig process. Det är de långsiktiga och uthålliga förändringarna som lönar sig. Processen kan illustreras så här:



## ANALYS

### Inventering, förankring, delaktighet

Det är viktigt att det hälsofrämjande arbetet är förankrat i företagsledningen, att ledningen är positivt inställd och att det avsätts tid och resurser.

Kalla till informationsmöte med alla medarbetare, beskriv syftet med hälsofrämjande arbete och företagets vision. Lyssna på och ta tillvara medarbetarnas behov och önskemål.

Tillsätt en person/arbetsgrupp som inventerar tidigare insatser.

### Nulägesanalys

En nulägesanalys är nödvändig för att kunna sätta meningsfulla och utmanande mål. Den kan göras på olika sätt. Enkäter är en metod som är snabb och effektiv. En mer individriktad metod är en "Hälsoprofilsbedömning" som är en individuell hälsovägledning. Hälsoprofilen ger dels ledningen en god uppfattning om personalens hälsostatus och hälsoupplevelse, dels skapar den en medvetenhet hos individen om eventuella behov av att förbättra sina hälsovanor. Hälsoprofiler och hälsoundersökningar genomförs av olika hälsoföretag och företagshälsovård.

### Tänk på

Det hälsofrämjande arbetet ska finnas med i de strategiska processerna som: budgetarbete, verksamhetsavstämningar, nyanställningar, medarbetarsamtal och utbildningar.

### Goda exempel

ATG med runt 230 anställda har lagt hälsoarbetet på en strategisk nivå i företaget. Årligen satsar man runt 9 000 kronor per medarbetare på hälsofrämjande arbete, vilket har resulterat i låga sjuktal och höjd effektivitet. Satsningen innehåller många komponenter som bland annat: motion, kultur, hälsoprofiler, friskvårdsmånader, massage, utbildningar, utvecklingssamtal och fri frukt. Dessutom utbildas all personal i alkoholproblematik och överviktiga uppmuntras att gå ner i vikt. Företaget har fått utmärkelsen "Årets friskaste företag 2004" av Korpen.

### Tips

På sin webbplats har Försäkringskassan ett enkelt kalkylprogram där du kan räkna ut vad sjukfrånvaron kostar på din arbetsplats. [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) under rubriken Arbetsgivare och Vad kostar sjukfrånvaron?

### Tips

Många olika typer av arbetsplatser är redan, eller arbetar för att bli, hälso-diplomerade. Gemensamt för dem alla är att de vill arbeta långsiktigt med ett strategiskt och aktivt hälsoarbete.

Varje år tävlar hälso-diplomerade företag om utmärkelsen "Årets friskaste företag". Läs mer på [www.korpen.se](http://www.korpen.se).

### Goda exempel

1992 fick Borlänge Energi anslag till ett projekt för personalfrämjande åtgärder från arbetslivsfonden. När pengarna för projektet tog slut bestämde man sig för att fortsätta. Några av aktiviteterna är: styrketräning och gympa i företagets motionslokal, resor, spa-kvällar, bowlingmästerskap, kamratstödjare, hälsodiplomeringspoäng för motionsinsatser och belöning.

En av de främsta framgångsfaktorerna är bredden på aktiviteterna, det måste finnas aktiviteter som passar alla. Hälsoarbetet har dessutom stöd från företagets ledningsgrupp och styrelse som anser att Hälsodiplomeringspoäng är lika viktigt för personalen som miljö- och kvalitetscertifieringarna är för företaget.

2 000 000 kronor avsätts varje år för friskvårds-satsningen. Det har inneburit en sjukfrånvaro på 2,5 procent, inga diffusa långtidssjukskrivna och en låg personalomsättning.

Källa: Korpen

## HANDLINGSPLAN

Formulera i en handlingsplan vad ni vill förändra och hur ni vill göra det. Handlingsplanen bör innehålla en beskrivning av syfte, strategier, mål, aktiviteter och vilka resurser som behövs för att genomföra planen. Det är viktigt att det i planen framgår hur och när uppföljningen genomförs.

### Syfte

En god hälsa är en tillgång såväl för den enskilde som för företaget. Syftet med det hälsofrämjande arbetet kan därför vara:

- Bättre arbetsmiljö
- Bättre ekonomi.

### Strategier

Det hälsofrämjande arbetet ska långsiktigt byggas in i företagets vardag. Det innebär att samtliga, såväl chefer som medarbetare, ska vara delaktiga i hälsoarbetet. Därför bör det hälsofrämjande arbetet vara:

- Enkelt
- Lättillgängligt
- Inspirerande.

### Mål

Sätt upp mål. Både företaget och individen ska sätta upp konkreta mål för sitt hälsoarbete. Mål kan sättas på såväl kortare som längre sikt.

Korta mål kan exempelvis vara:

- Att ett visst antal, eller alla har kännedom om det hälsofrämjande arbetet
- Att sjukfrånvaron mäts
- Att hälsoansvariga har utbildats
- Att ett visst antal aktiviteter har kommit igång.

Långa mål kan exempelvis vara:

- Ett visst antal färre sjukdagar per person
- Ett visst deltagande på aktiviteterna
- Ett visst antal färre personer med övervikt.

### Organisation

Det är viktigt att planera för vilka personer som ska genomföra det hälsofrämjande arbetet. Det kan till exempel vara chefer, personalansvarig, skyddsombud, arbetsmiljöansvarig, friskvårdsgrupp eller extern resurs.

### Budget

Ramen kan vara fastställd innan aktiviteterna är valda, vi har x antal kronor, eller utgå från vilka aktiviteter som ska genomföras.

## HÄLSOARBETE

Här ges exempel på aktiviteter som kan hjälpa er att nå målen och engagera så många som möjligt på arbetsplatsen. Det finns en stor mängd aktiviteter att välja på som var och en och tillsammans uppmuntrar till förändringar i livsstilen.

Satsa på vardagsnära aktiviteter. Var heller inte för ambitiös och

starta för många aktiviteter. Kom ihåg att det kan räcka med några bra saker för att positiva hälsoeffekter ska uppnås.

### Hälsoansvarig

Utse någon eller några personer till hälsoansvariga i organisationen. Hälsoansvariga ansvarar för att aktiviteterna kommer igång och att det hälsofrämjande arbetet finns med på agendan. Det kan vara personer med intresse för hälsofrågor, skyddsombud eller arbetsmiljöansvarig.

För att fungera som hälsoambassadör måste dessa personer få en utbildning kring livsstil, hälsa och hälsofrämjande arbete. Hälsoambassadörens roll är att få igång aktiviteter, inspirera och motivera, samarbeta med chef och övriga hälsoambassadörer, lyssna av medarbetarnas behov samt att dokumentera hälsoarbetet.

### Information, marknadsföring, förankring

Det är viktigt att alla känner till det hälsofrämjande arbetet och företagets hälsomål. Utnyttja företagets informationskanaler:

- Hemsidor och intranät
- Anslagstavlor, affischer, informationsblad
- Chefsmöten med "hälsa på dagordningen"
- En stående punkt på avdelningsmöten
- En del i budgetarbetet
- Information vid nyanställningar
- Hälsobibliotek

### Motivationshöjande aktiviteter

För att skapa lust och engagemang att delta i det hälsofrämjande arbetet är det bra med motivationshöjande aktiviteter:

- Uppmärksamhet kring satsningen
- Spännande föreläsningar i aktuella ämnen
- Varierat aktivitetsutbud som passar alla
- Tävlingar
- Belöningar/lönebonus

### Fysisk aktivitet

Allt fler studier visar att motion är en billig och effektiv medicin. Ett viktigt inslag i det hälsofrämjande arbetet är därför att förbättra konditionen.

"Motion är en effektiv medicin mot: övervikt, bukfetma, högt blodtryck, höga blodfetter, blodpropp, hjärtinfarkt, stroke, benskörhet, depression, stressymptom, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, smärta, ryggont, ledbesvär, förstoppning, magkatarr, klimakteriebesvär... Dessutom ökar välbefinnandet!" Mai-Lis Hellénus, docent och enhetschef vid Livsstilsenheten på Karolinska Institutet.

Exempel på aktiviteter av fysisk karaktär:

- Friskvårdstimme
- Motionsaktiviteter som promenadgrupper
- Subventioner av externa motionskort
- Tjänstecykel
- Utbildning om betydelsen av fysisk aktivitet
- Massage
- Öka nyttjande av pauser

### Goda exempel

På Elanders Tofters AB fick lag om tre personer tävla mot varandra i förbättrad kondition. Tävlingen inleddes och avslutades 12 månader senare med ett konditionstest. Det lag som fått den största procentuella höjningen vann. Störst förutsättning att vinna fick på det viset det lag som hade det sämsta utgångsläget. Effekten blev ökad gemenskap och kunskap om att förbättrad kondition leder till bättre hälsa och lägre sjukfrånvaro.

Källa: Alectas idébok Gratis smakar godast, 2005

### Tänk på

Kroppen tycker om att röra på sig. Bäst mår den när den får gå minst 7 000 steg varje dag.

Källa: Korpen

### Tips

Motion på recept ska hjälpa sjukskrivna till ett friskare liv och locka individer som är ovana vid och tveksamma till fysisk träning. Recepten skrivs ut av sjukgymnaster, sjuksköterskor och läkare. Till sin hjälp att hitta individanpassade behandlingsformer finns FYSS, de fysiska aktiviteternas svar på sjukvårdens FASS. I FYSS finns detaljerad information om de aktiviteter som är lämpliga för att förhindra sjukdomar, mildra sjukdomssymtom och förebygga skador.

Källa: Tidningen Apoteket

### Goda exempel

Friskvård kan genomföras både på arbetstid och på fritid, så att både företaget och individen bidrar. National Gummi i Halmstad ger dem som regelmässigt deltar i friskvård på fritid i omedelbar anslutning till arbetet motionstillägg på lönen. Det har lett till att cirka hälften av personalen tränar minst en gång per vecka.

### Visste du att

Ett ökat intag av cirka 50kcal/200kJ dagligen, det vill säga mindre än en halv smörgås per dag, innebär en viktökning på 20 kilo efter fem år. Denna viktökning kan förebyggas med 10–15 minuters promenad per dag.

### Tänk på

Ät och drick med måtta. Varierad kost och dryck kombinerat med guldkant då och då är det allra bästa. Använd dig av "hälftenmetoden" ta hälften av det du brukar, men alltid det bästa. Ju bättre du sköter dig till vardags, desto mer kan du slarva till helg.

Källa: Boken Långtidsfrisk

### Tänk på

"Det viktiga är att bygga upp ett skyddsnät kring den anställde. Att han eller hon känner att någon bryr sig om helheten." Ulf Engstrand, Peab i Västerås, vinnare av 2005 års kompetenspris i hälsofrämjande ledarskap.

Källa: Tidningen Arbetsliv

- Pausjympa
- Bjuda in lokala idrottsföreningar.

### Kost och vikt

Matvanor är en viktig del i hälsan. Att äta rätt och regelbundet spelar stor roll för hur man mår och presterar. I Sverige är mer än hälften av männen, en tredjedel av kvinnorna och upp emot en femtedel av barnen överviktiga eller feta. Skälet är att vi äter mer och rör oss mindre i vardagen. Det finns inga genvägar till lägre vikt. Det handlar om att äta bättre och röra på sig.

Exempel på kostrelaterade aktiviteter:

- Se över utbud i café och restaurang
- Köpa in fryst mat (nyckelhålsmärkt)
- Ta bort läsk och godis och istället erbjuda frukt
- Utbildning om kost
- Viktgrupper (Viktväktarna, företagshälsovård, hälsokonsulter).

### Tobak

Exempel på tobaksrelaterade aktiviteter:

- Inför rökfri arbetsmiljö
- Erbjud rök- och snusstoppgrupper
- Subventionera nikotinläkemedel
- Kostnadsfria rökslutarcoacher [www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org)
- Utbildning kring tobak.

### Buffert mot stress

Stress har alltid funnits och är en del av livet. Förändringar, förväntningar, inre och yttre krav påverkar vår upplevelse av stress. Det ska kännas bra att gå till jobbet. Om du känner oro över ditt arbete när du är ledig eller kanske har svårt att koppla av eller sova för att du tänker på jobbet, då är det något som är fel. Det kanske har gått ännu längre så att du känner att du behöver alkohol eller tabletter för att varva ner från jobbet. Då är det något som behöver förändras.

Att ha realistiska mål både på arbetet och privat är ett bra sätt att reducera stressen. Återhämtning, det vill säga sömn, vila, motion och bra mat är en buffert mot stress. Men viktigast av allt är sociala kontakter och att göra roliga saker.

### Ledarskapets betydelse

Hälsofrågor blir allt viktigare för arbetslivets ledare. Förr var hälsan upp till den anställde själv, men idag är chefen mer medveten om sin roll för att medarbetarna ska må bra.

Ledarskapet spelar en viktig roll inte bara för resultat, ekonomi och produktivitet. Det sociala klimatet på arbetsplatserna påverkas av chefens handlingar och ledarstil. Välmående medarbetare och ekonomisk framgång hänger ihop.

## UPPFÖLJNING/UTVÄRDERING

Uppföljning av det hälsofrämjande arbetet genomförs enligt handlingsplanen. Målen stäms lämpligen av med nya enkäter eller hälso profiler och ger då underlag för att fortsätta processen mot nya mål.

## Litteratur

Friskt ledarskap, 2001, Tommy Ljusenius och Lars Göran Rydqvist, Prevent  
Hälsofrämjande som affärsstrategi, 2001, Prevent  
Långtidsfrisk, 2003, Johnsson, Lugn, Rexed, Ekelids förlag  
Balans(j)akten, 2002, Anders Plate, Johan Plate, SISU  
Det löser sig! Hälsocoachning för livsstilförändring, 2004,  
Kamilla Nylund, Johan Faskunger, SISU  
Fysisk aktivitet för nytta och nöje, 2000, Folkhälsoinstitutet  
Vad vore livet utan stress?, 2003, Tomas Danielsson, Prisma  
FYSS för alla, En bok om att röra på sig för att må bättre, Apoteket  
Alla hjärtans recept, Hjärt- lungfondens kokbok, [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

## Webbplatser

[www.fhi.se](http://www.fhi.se) (Folkhälsoinstitutet med fakta om hälsa)  
[www.frisknet.com](http://www.frisknet.com) (böcker, artiklar och tips om kost, motion och stress)  
[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se) (hälsoinformation om hjärta och lungor)  
[www.sos.se](http://www.sos.se) (Socialstyrelsen med fakta om hälsa)  
[www.netdoktor.se](http://www.netdoktor.se) (information om hälsa, sjukdomar och medicin)  
[www.kalorier.nu](http://www.kalorier.nu) (näringlära)  
[www.slv.se](http://www.slv.se) (Statens livsmedelsverk, fakta mat)  
[www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org) (information om tobaksbruket)  
[www.stressmottagningen.nu](http://www.stressmottagningen.nu) (information om stress och hälsa)  
[www.arbetsmiljoupplysningen.se](http://www.arbetsmiljoupplysningen.se) (hälsa i arbetslivet)  
[www.korpen.se](http://www.korpen.se) (Motionsaktör)  
[www.friskissvettis.se](http://www.friskissvettis.se) (Motionsaktör)  
[www.sats.com](http://www.sats.com) (Motionsaktör)  
[www.drogportalen.se](http://www.drogportalen.se) (information om droger)  
[www.alna.se](http://www.alna.se) (om droger och arbetsliv)

### Tänk på

”Bakom alla berg finns en ny horisont. Njut av livet så ofta du kan. Ibland känns livet tungt, men tänk då att även det kan vara positivt eftersom du med den kontrasten kan känna hur det är när det är bra. Använd dig av den hälsofrämjande principen, den håller alltid.”

Källa: Boken Långtidsfrisk

## 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](mailto:anne.boberg@bliwa.se)  
Hans Ljungberg, Sveriges Åkeriföretag, 031-58 51 01, [hans.ljungberg@akeri.se](mailto:hans.ljungberg@akeri.se)  
Christer Forsell, Sveriges Åkeriföretag, 08-753 54 22, [christer.forsell@akeri.se](mailto:christer.forsell@akeri.se)  
Lena Tolf, hälsokonsult och projektledare för ”Vi kör för hälsan”, 070-722 12 42, [lena@lenatolf.se](mailto: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](http://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](http://www.bliwastiftelsen.se)