

SYSTEMATISK TRENING – VEIEN TIL ØKT FRISKVÆR?

2012-2014

v/ Kari Mentzoni og Solveig Espeset

Bakgrunn for prosjektet:

Fysisk aktivitet og helse:

1. Dårlig fysisk form er en viktigere risikofaktor for sykdom og tidlig død, enn både høyt BT, høyt kolesterol og røyking i kombinasjon
2. De i dårligst form har mest å hente på å øke aktivitetsnivå
3. Samtidig sliter de mest med å holde fast ved økte aktivitetsvaner

1: "Influences of cardiorespiratory fitness..." Steven N Blair et al

2: "Physical activity and health recommendations" Anderssen SA og Strømme SB

3: "The role of Self-determined motivation..." Thogersen-Ntoumani C

Bakgrunn:

Fysisk aktivitet og sykefravær:

5. Fysisk aktive er 30% mindre borte fra jobb enn inaktive
6. Sykefravær en uke koster 13.000,- for bedriftene
7. 20% følger minimums anbefalingene for fysisk aktivitet, også ansatte i Alstahaug
8. Sykefraværet reduseres med trening i arbeidstiden

5: Strijk JE og Proper KI, et al. "The role of work ability..."

6: Karl-Gerhard Hem "Bedriftenes kostnader ved sykefravær" SINTEF A 19052

7: Fysisk inaktive voksne i Norge. Ommundsen og Aadland. IS-1740

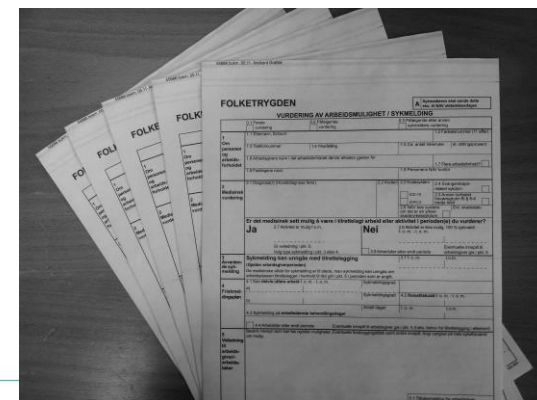
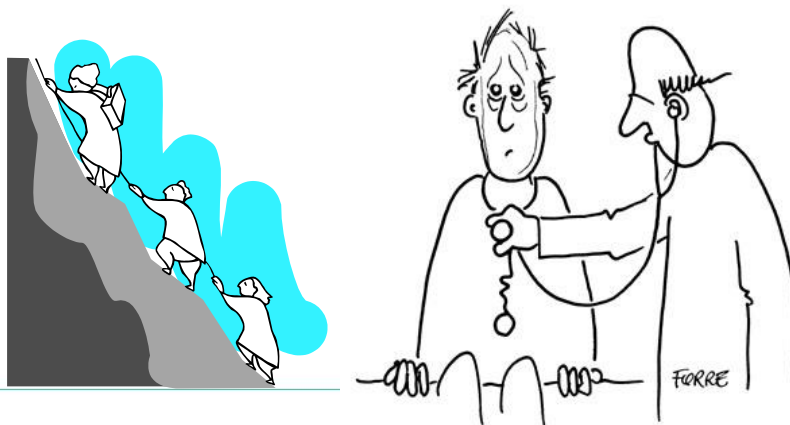
8: "Effects of worksite health interventions involving reduced work and physical exercise"

Trening i arbeidstiden:

- Ansvar for egen helse
- Arbeidsgiver skal vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne (1)
- Prosjekt 2008 – 2009
- Reduksjon av sykefravær: 54 %
- Frisklivsresept i handlingsplan sykemeldte

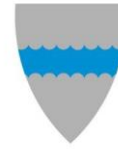
Friskværsprosjekt

- Ansatte i Alstahaug
- Sykemeldt
- I fare for å bli sykemeldt
- Henvist av leder eller lege





Deltakere



Alstahaug
kommune

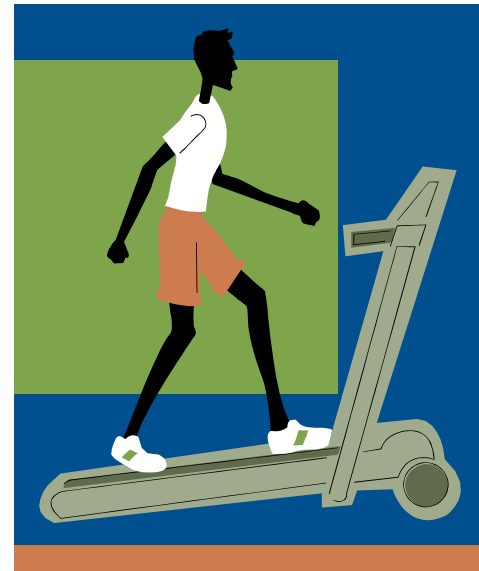
FRISKLVSSENTRALEN

- Ansatt ulike avdelinger
- 15 av 20 fullførte
- 14 kvinner, en mann
- Gj.sn.alder: 49 år
- Fysiologisk alder, +30 til -10



Intervensjon

- Helsesamtaler og testing
- 4x4 intervalltrening høy intensitet
- Maksimal styrketrening
- Trening 2 x uke
- Faste tider
- Trening i ett år



Testing og intervju

- VO2 maks
- Standardtest tredemølle
- O2 Calc
- 1RM beinpress
- COOP/Wonka
- Breq-2
- Intervju deltakere
- Intervju 4 ledere



(A) PHYSICAL FITNESS
During the past 2 weeks...
What was the hardest physical activity you could do for at least 2 minutes?

VERY HEAVY (Ex.) run at fast pace	1	
HEAVY (Ex.) jog, at a slow pace	2	
MODERATELY (Ex.) walk, at a fast pace	3	
LIGHT (Ex.) walk, at a medium pace	4	
VERY LIGHT (Ex.) walk, at a slow pace or not able to walk	5	

(B) FEELINGS
During the past two weeks...
How much have you been bothered by emotional problems such as feeling anxious, depressed, irritable or downhearted and sad?

Not at all	1	
Slightly	2	
Moderately	3	
Quite a bit	4	
Extremely	5	

(C) DAILY ACTIVITIES
During the past 2 weeks...
How much difficulty have you had doing your usual activities or tasks, both inside and outside the house because of physical and emotional health?

No difficulty at all	1	
A little bit of difficulty	2	
Some difficulty	3	
Much difficulty	4	
Could not do	5	

(D) SOCIAL ACTIVITIES
During the past 2 weeks...
Has your physical and emotional health limited your social activities with family, friends, neighbours or groups?

Not at all	1	
Slightly	2	
Moderately	3	
Quite a bit	4	
Extremely	5	

(E) CHANGE IN HEALTH
How would you rate your overall health now compared to 2 weeks ago?

Much better	1	
A little better	2	
About the same	3	
A little worse	4	
Much worse	5	

(F) OVERALL HEALTH
During the past 2 weeks...
How would you rate your health in general?

Very good	1	
Good	2	
Fair	3	
Poor	4	
Very poor	5	

Resultat

- Trening 1 gang pr uke
- 10 – 14 år fysiologisk yngre
- 17% økning i 1RM beinpress
- KMI -1,1
- COOP WONCA – 2,5 poeng: bedre egenvurdert helse, særlig i forhold til daglige aktiviteter



Sykefravær

- Friskvæær økt med 48 %
- Uendret for de 5 som ikke fullførte
- Kostnadsbesparelser 550.000 kr.

	Året før prosjekt: (sept 11-sept 12)	Det året de trente: (Sept 12 -sept 13)	Reduksjon i sykedager:
De som sluttet: (5 stk)	187 dager	187 dager	0 dager
De som fullførte: (15 stk)	604 dager	316 dager	-288 dager
Totalt: (20 stk)	791 dager	503 dager	-288 dager

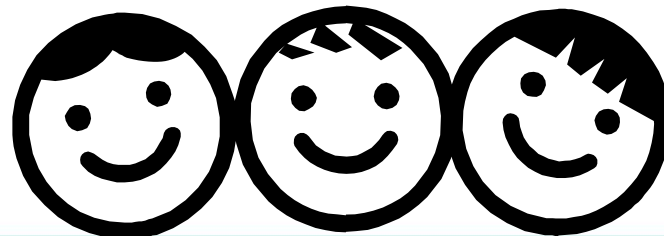
Intervju deltakere

- Økt aktivitetsnivå, økt overskudd/energi/ livskvalitet, mindre trett
- Greier arbeidsoppgaver bedre, mindre smerter, økt trivsel, i form til å stå lenger i jobb
- Enkelte uendret sammenlignet med start
- Avgjørende med trening i arbeidstiden



Intervju deltakere og ledere

- Veiledet trening er viktig
- God tilrettelegging fra ledere/medarbeidere
- Omdisponering, ikke behov for vikar
- Ledere opplever positive effekter på sine ansatte: økt produktivitet, økt friskvær



Konklusjon:

«Trening i arbeidstiden lønner seg for kommunen!»

- Veiledning viktig
- Reduserer tid til oppfølging av sykemeldte
- Bedre helse for de ansatte
- Økt produktivitet
- Lite som skal til...



Ledere om veien videre

- Ønsker videre satsning
- Kunne vært aktuelt for nesten alle ansatte, det forebygger og er positivt
- Ønsker bedre kjentgjøring og forankring av tilbudet



Foto: Gunner Nilsen