



# Förebyggande friskvård

FFA – ett vinnande koncept

En undersökning genomförd av  
Attityd i Karlstad AB

2011



Svenska  
ESF-rådet



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska socialfonden

# Sammanfattning

## Bakgrund

FFA ”Förebyggande friskvårdsarbete” är ett socialfondsprojekt som syftar till att utveckla en metod för att sänka ohälsotalen i Filipstads kommun. Projektet är ett samarbete mellan kommun och näringsliv inom Filipstads kommun för vilket Filipstads kommun står som projektägare. Sammantaget berörs cirka 1750 anställda av projektet som startade i januari 2010 och avslutas den 30 juni 2011. Inför att projektet ska avslutas har Attityd i Karlstad anlitas för en utvärdering som ska genomlysas projektet utifrån organisering, samarbete, påverkan, metod, aktiviteter och resultat. Utvärderingen har haft en följeforskningsansats och har genomförts med hjälp av både kvantitativa och kvalitativa metoder, dels genom en enkät, dels med hjälp av telefonintervjuer, samt även genom observationer och inläsning av material. Ansvarig projektledare på Attityd har varit Åsa Johansson med underkonsult Urban Hermansson från Effect Management AB. Ansvarig på FFA har varit Mikael Marttila på Filipstads kommun.

## Resultat enkät

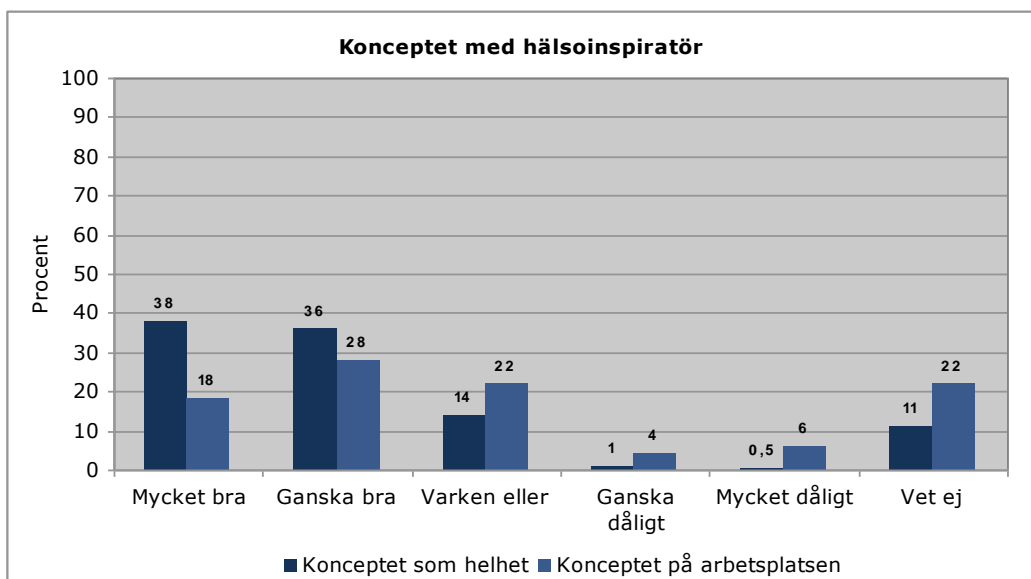
### God kännedom och gott helhetsintryck av projektet

71 procent av respondenterna i enkätundersökningen säger sig känna till projektet väl och ännu fler, 83 procent har ett bra helhetsintryck av projektet.

Medelvärde	
Kännedom projektet FFA	3,7
Helhetsintryck projektet FFA	4,2

Kännedomen om att det finns en hälsoinspiratör på företaget är dock lite lägre med 67 procent, än kännedomen om själva projektet. Detta återspeglas också i den öppna fråga som ställs sist i enkäten, där respondenterna nämner att hälsoinspiratören är för anonym.

## Konceptet hälsoinspiratörer en bra tanke



FFA har arbetat med ett koncept som bygger på hälsoinspiratörer som ska informera, peppa och stötta de anställda på respektive arbetsplats. Konceptet som helhet är mycket uppskattat och får ett medelbetyg på 4,2, men i frågan om hur det har fungerat på den egna arbetsplatsen sjunker medelbetyget till 3,6.

### Bra information omkring FFA

Informationen kring de tillgängliga aktiviteterna har varit bra enligt tre fjärdedelar av respondenterna och frågan får ett medelbetyg på 4,1. 58 procent av respondenterna har fått information om de olika aktiviteterna via anslagstavla och 34 procent har fått information via hälsoinspiratören.

### Merparten har någon gång nyttjat aktiviteterna

67 procent av respondenterna har någon gång under året deltagit i FFAs aktiviteter. De som svarar att de inte har deltagit i några aktiviteter alls motiverar detta främst med att de aktiverar sig ändå, samt att de pendlar till jobbet, det vill säga bor på annan ort och därför haft svårare att delta.

### FFAs verksamhet bidrar till annan aktivitet...

35 procent av respondenterna svarar att projektet har påverkat dem till annan aktivitet även utanför projektets aktiviteter.

	Medelvärde
Projektet FFA förbättrat min hälsa	3,3
Projektet FFA bidragit till prioritering av min hälsa	3,2

46 procent av respondenterna anser att FFA har förbättrat deras hälsa, medan 44 procent svarar att FFA bidragit till att de prioriterar sin hälsa i större utsträckning nu än tidigare.

## ...och det är viktigt med en fortsättning

	Medelvärde
Viktigt med en fortsättning av FFAs verksamhet för dig och din hälsa	3,7
Fortsättning bidrar till ett friskare samhälle	4,4

88 procent svarar att det är mycket eller ganska troligt att en fortsättning av FFAs verksamhet bidrar till ett friskare samhälle medan 60 procent bedömer en fortsättning som viktig för den egna hälsan.

## Resultat intervjuer

### Ett framgångsrikt projekt

I intervjuerna förmedlas ett mycket positivt intryck av projektet och en mycket god uppfattning om detsamma. Dessutom vittnar intervjupersonerna om ett mycket gott utfall och resultat totalt sett och man upplever i hög utsträckning att förväntningarna som fanns på projektet har infriats. Sjukfrånvaron på företagen har minskat stadigt under projekttiden, även om respondenterna har svårt att sja om hur stor inverkan FFA i sig har haft. Samtliga är nöjda med projektets organisation, både möten och beslut har varit snabba och effektiva. De flesta tycker även att samarbetet har varit givande och bjudit på nya erfarenheter, gett inblick i andra verksamheter och skapat kontakter som inte funnits innan.

### Friskvårdsinspiratör en nyckelroll

Det stora utbudet av aktiviteter lyfts fram som projektets stora styrka, medan svagheter är svårare att påvisa. Konceptet med hälsoinspiratörer tycker samtliga är en mycket god idé. Konceptet har dock varit olika framgångsrikt på olika företag och respondenterna konstaterar att konceptet är mycket individberoende. Att vara friskvårdsinspiratör kräver ett stort engagemang och intresse från individen för att falla väl ut.

### Informationsflödet har varit bra

FFA bedöms ha varit väl synligt i vardagen för personalen på de olika företagen och informationsflödet inom styrgruppen har även det fungerat bra. Däremot tycker flera respondenter att FFA kunde ha figurerat något mer i media.

### Projektet har framtiden för sig

Samtliga respondenter anser att verksamheten behöver finnas kvar då det har och har haft en stor betydelse för både företaget och samhället. Ansvaret bör även fortsatt ligga på kommunen och de flesta ser med fördel att projektet utvecklas vidare i samma riktning som idag.

# Innehållsförteckning

Bakgrund.....	7
Syfte.....	7
Genomförande .....	7
Förstudie .....	8
Styrgruppsobservation .....	8
Enkätundersökning .....	8
Intervjuer.....	9
Statistikbeskrivning.....	10
Bakgrundsvariabler.....	11
Beskrivning av respondenterna i intervjuer .....	12
Resultat enkät.....	13
Kännedom och uppfattning.....	13
Information .....	17
Nyttjande av aktiviteter.....	20
Effekter .....	22
Fortsättning av FFAs verksamhet .....	24
Resultat intervjuer.....	27
Uppfattning om projektet.....	27
Samarbete och kontakt.....	27
Hälsoinspiratörer.....	28
Struktur och organisation.....	28
Information och kommunikation .....	29
FFAs betydelse .....	30
Jämställdhetsintegrering och offentlig debatt .....	30
Framtiden .....	31
Projektägare och finansiering .....	32
Konkurrens företagshälsovården.....	32
Utveckling.....	33
Analys .....	35
Projektets syfte och målsättningar .....	35
Organisation och struktur.....	37
Kännedom om FFA.....	38
Kännedomen om projektet.....	38
Hälsoinspiratören – en nyckelperson .....	38
Företagsledningens roll .....	39

Aktiviteten hos deltagarna .....	40
FFA och jämställdhetsintegrering.....	41
Nyttoeffekter av FFA.....	42
Nytta för individ och samhället.....	42
Sociala nyttoeffekter .....	43
Företagsekonomiska nyttoeffekter.....	43
Samhällsekonomiska nyttoeffekter.....	43
Lärdomar och utveckling av FFA.....	44
Spridning av FFA som modell.....	44
Utveckling vad gäller organisation och struktur .....	45
Utbud och avgifter .....	45
FFA för att skapa offentlig debatt .....	46
Nya samarbeten där 1+1=3 .....	46
Påverkan på konkurrenssituationen .....	46
Bredden av utbudet av aktiviteter .....	47
Nya företag på kö.....	47
Framgångsfaktorer .....	48
Summa summarum .....	48

**Bilagor:**

Bilaga 1	Enkät
Bilaga 2	Frågeguide

## Bakgrund

FFA ”Förebyggande friskvårdsarbete” är ett socialfondsprojekt som är ett samarbete mellan kommun och näringsliv i Filipstads kommun. Som projektägare står Filipstads kommun. Projektet startade den första januari 2010 och avslutas den 30 juni 2011.

Projektet syftar till att utveckla en metod för att sänka ohälsotalen i Filipstads kommun och består av flera insatsområden:

- En friskvårdsinspiratör per företag/organisation som arbetar med information och utbildning för att öka kunskap och motivation i frågan.
- Utökat utbud av friskvårdsaktiviteter.
- Genomförande av konditionstester på deltagande personal.
- Jämställdhets- och tillgänglighetsaspekter tillämpas inom nämnda insatsområden.

Företagen som är involverade i projektet är förutom Filipstad kommun; Lesjöfors Fjädrar AB, Vårdcentralen i Filipstad, ICA Kvantum, Finshyttan Hydro Power AB, SMA Mineral AB, Robust AB, OLW Sverige AB. Totalt antal anställda som berörs av projektet är cirka 1750 personer vid ovanstående arbetsplatser.

Inför att projektet avslutas har Attityd i Karlstad anlitas för att utvärdera projektet. Ansvarig projektledare på Attityd har varit Åsa Johansson med underkonsult Urban Hermansson på Effect Management AB.

## Syfte

Syftet med utvärderingen är att genomlysna projektet Förebyggande friskvårdsarbete utifrån organisering, samarbete, påverkan, metod, aktiviteter och resultat.

## Genomförande

I anbudsfrågan framgick vikten av att utvärderingen hade en lärande ansats, med ett genomförande till exempel utifrån följeforskningens principer. Detta för att möjliggöra kontinuerligt lärande, men också att den har ett arbetssätt som stödjer successiva förbättringar under hela projektiden. Tiden för utvärdering har varit knapp ur ett följeforskningsperspektiv, men vi har ändå under utvärderingsprocessen strävat efter att reflektera och vara ett stöd för lärande utveckling längs vägen för projektets medlemmar. Genom vårt upplägg kommer följeforskningens syfte till användning och återföring av resultat har löpande förts in i projektet och dokumenterats.

Inom projektet har man själva arbetat med att sammanställa statistik, samt utvärderat deltagarnas personliga utveckling under hand som projektet fortlöpt. Den externa utvärderingen som vi på Attityd står för omfattar följande punkter:

- Bedömning av projektets långsiktighet
- Projektorganisationen sett till hur den är uppbyggd och fungerar
- Samverkan mellan berörda organisationer
- Projektets arbete med jämställdhetsintegrering och tillgänglighet
- Projektets systempåverkan och röst i den offentliga debatten
- Bedömning av metoder och aktiviteter i förhållande till mål och syfte
- Övergripande bedömning av projektets resultat

### **Förstudie**

Det inledande arbetet lades upp som en förstudie vars huvuduppgift var att fördjupa resonemanget kring målgrupper och frågeställningar, samt lägga en plan för genomförandet. En informell arbetsgrupp bestående av Åsa Johansson, Attityd, Urban Hermansson, Effect Management, samt Mikael Marttila, projektledare för FFA från Filipstads kommun. Vi valde att genomföra utvärderingen genom att kombinera kvantitativ och kvalitativ metod, för att få såväl bredd som djup i undersökningen. För att få en tydlig bild av projektet och hur styrgruppen har arbetat har vi deltagit i två styrgruppsmöten, genomfört både en kvantitativ enkät som vänt sig till samtliga brukare av FFA aktiviteter, samt genomfört intervjuer med styrgruppens medlemmar. Nedan redogör vi för respektive moments genomförande.

### **Styrgruppsobservation**

Åsa Johansson och Urban Hermansson har deltagit som observatörer vid två enskilda styrgruppsmöten. Dessa tillfällen var 10 februari och den 20 juni 2011, båda mötena ägde rum i Filipstad. Syftet var att observera hur styrgruppsmedlemmarna interagerar och hur arbetet i styrgruppen går till. Detta för att vi skulle få en bild av hur organisationen omkring projektet var uppbyggd och fungerade.

### **Enkätundersökning**

Den kvantitativa enkäten omfattade samtlig personal hos de deltagande organisationerna. Syftet med enkäten var att identifiera kännedom, uppfattning om och påverkan av projektet. Då en stor andel av personalen hos flera av de deltagande företagen inte har tillgång till egen dator och e-post-adress, valde vi att genomföra enkäten både som en webbenkät och en pappersenkät för att samtliga deltagare skulle få möjlighet att svara. Frågorna till den kvantitativa enkäten togs fram i samarbete mellan Attityd och Mikael Marttila och bestod slutligen av 15 frågor och sex bakgrundsvariabler. Se bilaga 1.

Datainsamlingen via pappersenkät administrerades av projektledaren för FFA som distribuerade ut enkäten rent fysiskt till respektive företag, som sedan själva tog hand om utdelning och insamling av enkäter. Varje företag har själva hanterat fördelning och insamling efter eget tycke, varför datainsamlingen har gått olika till på olika företag. Vi kan till exempel inte uttala oss om hur personalen påmints om att svara eller hur lång tid respektive företag låtit insamlingen fortlöpa. Datainsamlingen har pågått under ett par månaders tid från mitten av april, fram till första halvan av juni 2011. Då datainsamlingen av pappersenkäten hanterats olika på olika arbetsplatser och administrerats utanför Attityds kontroll har vi svårt att göra en relevant bedömning av det totala bortfallet och svarsfrekvensen.

Den webbaserade enkäten gick ut till kommunanställda och administrationen av denna hanterades av Attityd. Utöver första utskicket skickades även två påminnelser. Första utskicket gjordes den 7 april och webbenkäten låg öppen till och med den 9 maj 2011. Utskicket gick till 748 personer anställda inom kommunen, av dessa har 335 personer ingått i undersökningen, vilket ger en svarsfrekvens på 45 procent i webbenkäten. Totalt sett kan vi konstatera att sammanlagt 545 personer valt att besvara enkäten.

## **Intervjuer**

En del i den kvalitativa delen av utvärderingen genomfördes med hjälp av intervjuer per telefon med strategiskt valda deltagare i styrgruppen. Detta för att få möjlighet att fördjupa resultaten från enkäten och täcka in andra områden i utvärderingen, som organisatoriska och strukturella frågor. För genomförandet intervjuerna vars syfte var utvärdering bland styrgruppens medlemmar, användes en frågeguide som togs fram av Attityd grundat på tidigare erfarenheter av projektutvärderingar. Telefonintervjuerna tog mellan 45 minuter och en timme per intervju i anspråk och de dokumenterades under intervjuens gång. Samtliga intervjuer genomfördes under maj och juni 2011. Se bilaga 2.

Utöver ovanstående moment har tid även ägnats åt inläsning av material rörande projektet, samt media på ämnet förebyggande friskvård.

## Statistikbeskrivning

Vi presenterar respondenternas svar utifrån ett antal olika statistiska begrepp. Här följer en kortfattad beskrivning av vad begreppen innebär:

**Medelvärde:** Används för skalfrågor. De som svarat att de inte vet eller inte besvarat frågan alls tas inte med i beräkningen.

**Standardavvikelse:** Standardavvikelse är det spridningsmått som beskriver svarens spridning på svarsskalan. Ju större spridning, desto mer olika har respondenterna svarat, det vill säga de utgör en mer heterogen grupp. Ju mindre spridning, desto mer lika har respondenterna svarat och därmed utgör de en mer homogen grupp. Om till exempel standardavvikelsemättet är 0 (när en 5 gradig svarsskala används, som vi gör här) har samtliga respondenter svarat samma grad på svarsskalan. Om måttet visar runt 1 är det en större spridning på svarsskalan, och om måttet visar runt 0,50 är det en lägre spridning, det vill säga respondenterna är homogena i sin uppfattning. Det är vanligt att analysera standardavvikelsen tillsammans med medelvärde och antal på varje fråga där svarsskala använts. Om till exempel medelvärdet är 3, kan gruppen vara homogen eller heterogen, alla kan ha svarat tre eller närliggande eller så kan det vara en stor och jämn spridning på svarsskalan, detta kan avgöras genom standardavvikelsemättet. Genom att se till medelvärde, standardavvikelse och antal som besvarat frågan får man en snabb överblick av resultatet.

**n:** antal som besvarat en viss fråga.

**Signifikanstest (Chi-square test):** Statistiskt test som jämför två eller flera olika gruppers svar på en envalsfråga och ser om skillnaden i svar är tillräckligt stor för att inte bero på slumpen. Framgår som signifikant (sig) eller inte signifikant (ej sig) skillnad vid respektive diagram. Vid frågor där respondenterna kan svara flera svarsalternativ kan inte detta test göras. Då skriver vi istället att det finns en skillnad, men det innebär inte att vi kan säga att den är statistiskt signifikant.

## Bakgrundsvariabler

Nedan presenteras fördelningen mellan bakgrundsvariablerna i form av tabeller. I tabellerna framkommer procentuell fördelning på svarsalternativen, både på total nivå samt uppdelat på kön, summerad procent och summerat antal personer som svarat.

Var arbetar du?	Total	Man	Kvinna
Filipstads kommun	76	56	85
OLW	11	20	7
SMA Mineral AB	5	8	3
Lesjöfors Fjädrar AB	1	3	0
Ica Kvantum	1	1	1
Finshyttan Hydro Power AB	-	-	-
Robust AB	4	11	1
Vårdcentralen Filipstad	2	1	3
<b>Summa procent</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Summa antal</b>	<b>545</b>	<b>179</b>	<b>366</b>

Frekvens av frågan "Var arbetar du?" uppdelat på kön. *Signifikant skillnad på kön.*

*Signifikant skillnad ålder:* Ju yngre respondenterna är desto fler är det som jobbar på OLW.

Kön	Total
Man	33
Kvinna	67
<b>Summa procent</b>	<b>100</b>
<b>Summa antal</b>	<b>545</b>

Frekvens av frågan "Är du...?"

Ålder	Total	Man	Kvinna
Upp till 29 år	8	9	7
30-39 år	19	20	18
40-49 år	27	29	26
50-59 år	29	23	32
60 år eller äldre	18	19	18
<b>Summa procent</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Summa antal</b>	<b>536</b>	<b>172</b>	<b>364</b>

Frekvens av frågan "Vilket år är du född?" uppdelat på ålder.

*Signifikant skillnad hemmaboende barn:* Det respondenter som har hemmaboende barn är främst i åldern 30-39 år samt 40-49 år och de som *inte* har hemmaboende barn är främst i åldern 50-59 år eller 60 år eller äldre.

Civilstånd	Total	Man	Kvinna
Ensamstående	19	21	19
Sambo/gift	81	79	81
<b>Summa procent</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Summa antal</b>	<b>545</b>	<b>179</b>	<b>366</b>

Frekvens av frågan "Civilstånd?" uppdelat på kön.

*Signifikant skillnad hemmaboende barn:* De respondenter som svarar att de inte har hemmaboende barn är i större utsträckning ensamstående.

Hemmaboende barn	Total	Man	Kvinna
Ja	50	44	53
Nej	50	56	47
<b>Summa procent</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Summa antal</b>	<b>544</b>	<b>178</b>	<b>366</b>

Frekvens av frågan "Har du hemmaboende barn?" uppdelat på kön.

*Signifikant skillnad ålder:* Det är främst respondenter i åldern 30-39 år och 40-49 år som svarar att de har hemmaboende barn.

Motionsvanor	Total	Man	Kvinna
Tränade aktivt flera dagar i veckan	21	22	21
Motionerade någon gång i veckan	33	35	33
Lättare motion då och då	35	26	39
Motionerade sällan eller aldrig	9	14	6
Vet ej	2	3	1
<b>Summa procent</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Summa antal</b>	<b>542</b>	<b>178</b>	<b>364</b>

Frekvens av frågan "Innan projektet FFA startade, hur såg dina motionsvanor ut?" uppdelat på kön. *Signifikant skillnad kön.*

*Signifikant skillnad ålder:* Här ser vi att det är främst respondenter i åldern 30-39 år och 40-49 år som svarar att de motionerar sällan eller aldrig. De respondenter som är mest aktiva, tränar aktivt flera dagar i veckan, är de som är upp till 29 år.

## Beskrivning av respondenterna i intervjuer

Sju intervjuer har genomförts inom projektet med personer som ingår i styrgruppen för FFA.

## Resultat enkät

Nedan presenteras resultatet i undersökningen. Resultatet behandlar frågeområdena:

- Kännedom och uppfattning
- Information
- Nyttjande av aktiviteter
- Effekter
- Fortsättning av FFAs verksamhet

Frekvensfördelningen, på totalnivå samt uppdelat på kön, av varje fråga presenteras i ett diagram och med en beskrivande text. Om det föreligger någon statistisk signifikant skillnad (sig) i svar mellan bakgrundsvariablerna kön, ålder och hemmaboende barn, presenteras även dessa. För de frågor som besvarats på en femgradig skala tar vi även upp medelvärde och standardavvikelse.

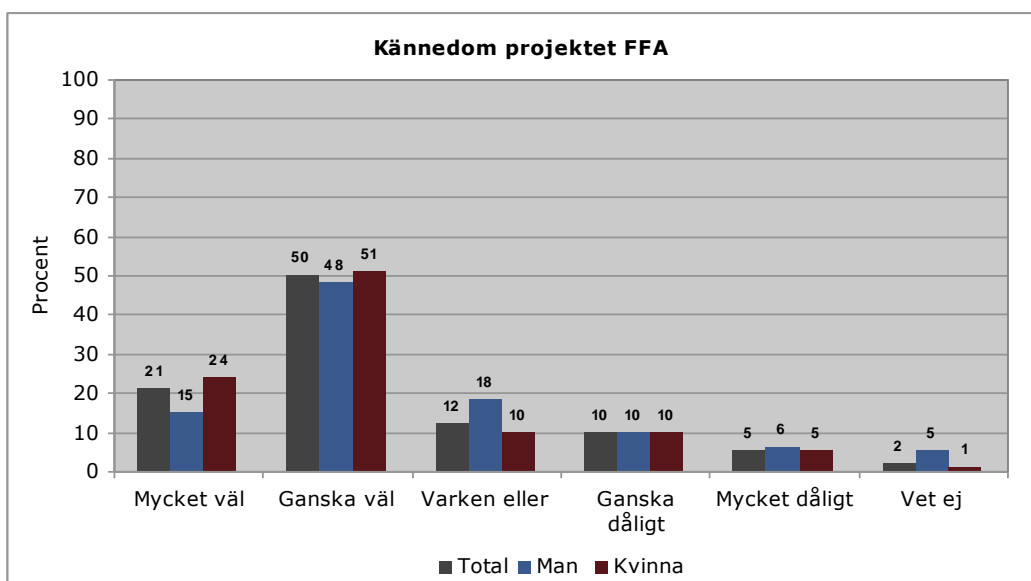
### Kännedom och uppfattning

Inledningsvis i enkäten fick respondenterna läsa följande text:

*FFA (Förebyggande Friskvårdsarbete) är ett samarbetsprojekt mellan Filipstads kommun och sju företag i nämnda kommun som syftar till att förebygga långtidssjukskrivningar bland anställda. Tanken är att projektet ska öka kunskapen, insikten, motivationen samt möjligheterna för de anställda att ta hand om sig själva och varandra på ett bättre sätt och därigenom förebygga sjukdom och skador.*

	Medelvärde	Standardavvikelse	Antal
Kännedom projektet FFA	3,7	1,071	535
Helhetsintryck projektet FFA	4,2	0,876	492

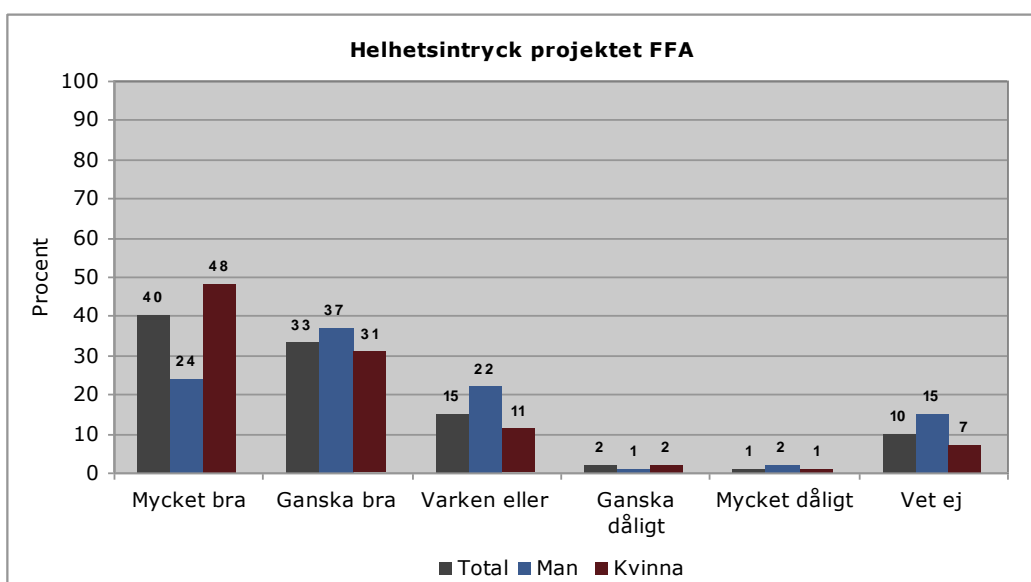
Medelvärde, standardavvikelse, samt antal som på en femgradig skala svarat på frågor som rör kännedom och uppfattning.



Frekvens av frågan "Hur väl upplever du att du känner till projektet FFA?". Man n=179, kvinna n=366.

Vi ser att det totalt sett är en god kännedom om projektet FFA, 71 procent känner till projektet väl.

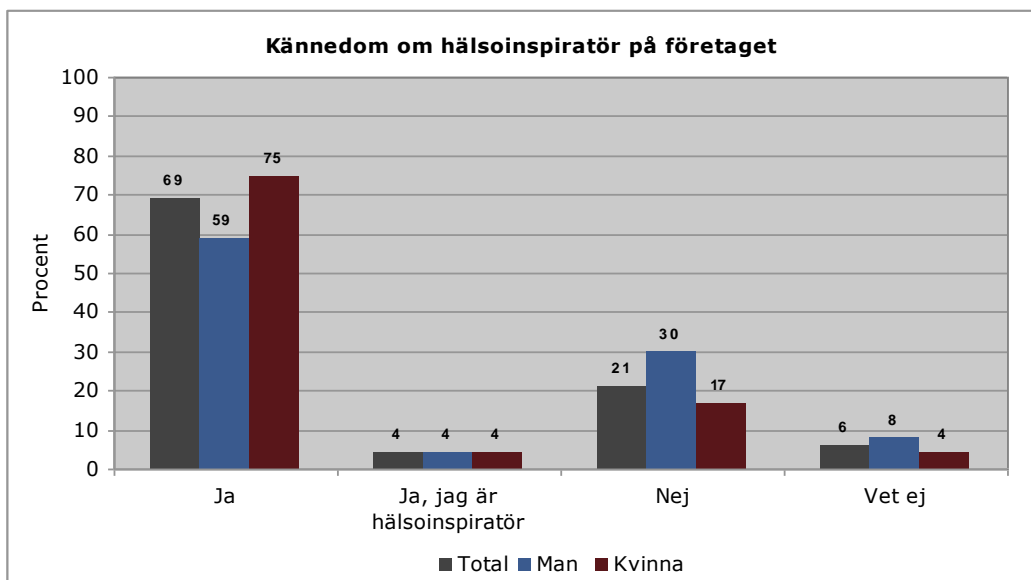
*Signifikant skillnad kön:* Kvinnorna svarar i större utsträckning än männen att de känner till projektet FFA mycket eller ganska väl.



Frekvens av frågan "Vilket är ditt helhetsintryck av projektet FFA idag?". Man n=179, kvinna n=366.

Nästan tre fjärdedelar av respondenterna har ett mycket eller ganska bra helhetsintryck av projektet FFA.

*Signifikant skillnad kön:* Vi ser att kvinnorna i större utsträckning än männen svarar att deras helhetsintryck av projektet FFA är mycket eller ganska bra. Det är fler bland männen som svarar varken eller och vet ej.



Frekvens av frågan "Känner du till att det finns en hälsoinspiratör på ditt företag kopplat till FFA?". Man n=179, kvinna n=366.

69 procent av respondenterna svarar att det känner till att det finns en hälsoinspiratör på deras företag.

*Signifikant skillnad kön:* Kvinnorna svarar i större utsträckning ja på frågan och det är fler bland männen som svarar nej.

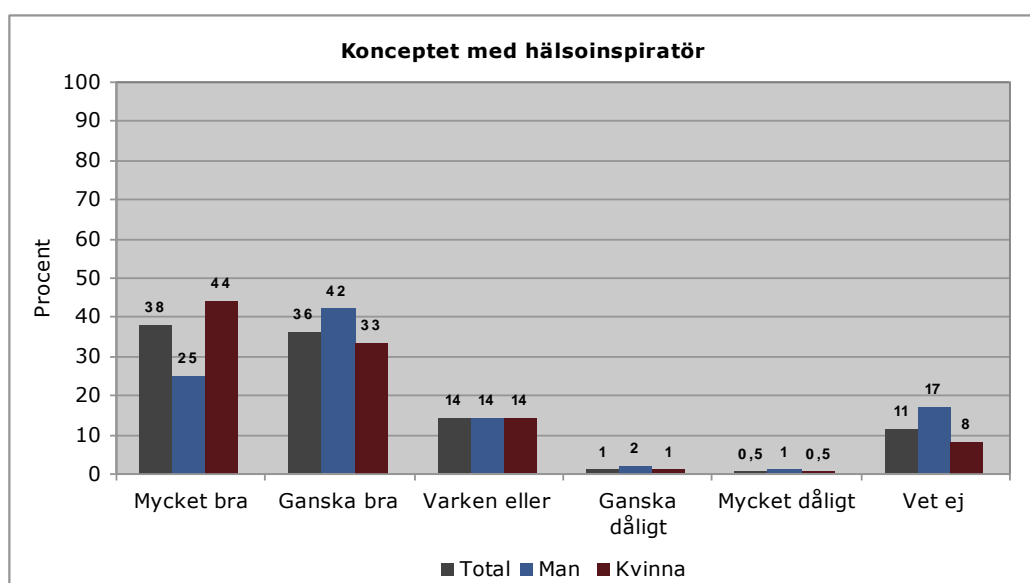
*Signifikant skillnad ålder:* Det är främst respondenter i åldern upp till 29 år och 60 år eller äldre som svarar nej på frågan.

Respondenterna kunde här läsa följande text:

*Hälsoinspiratörens roll är att genom information, stöd och hjälp på olika sätt inspirera och motivera de anställda till att förbättra eller förändra sina vanor vad gäller motion och hälsa. Tanken är att det ska finnas en hälsoinspiratör per 25-30 anställda på respektive företag inom FFA.*

	Medelvärde	Standard- avvikelse	Antal
Konceptet med hälsoinspiratörer	4,2	0,789	485
Konceptet med hälsoinspiratörer på företaget	3,6	1,117	424

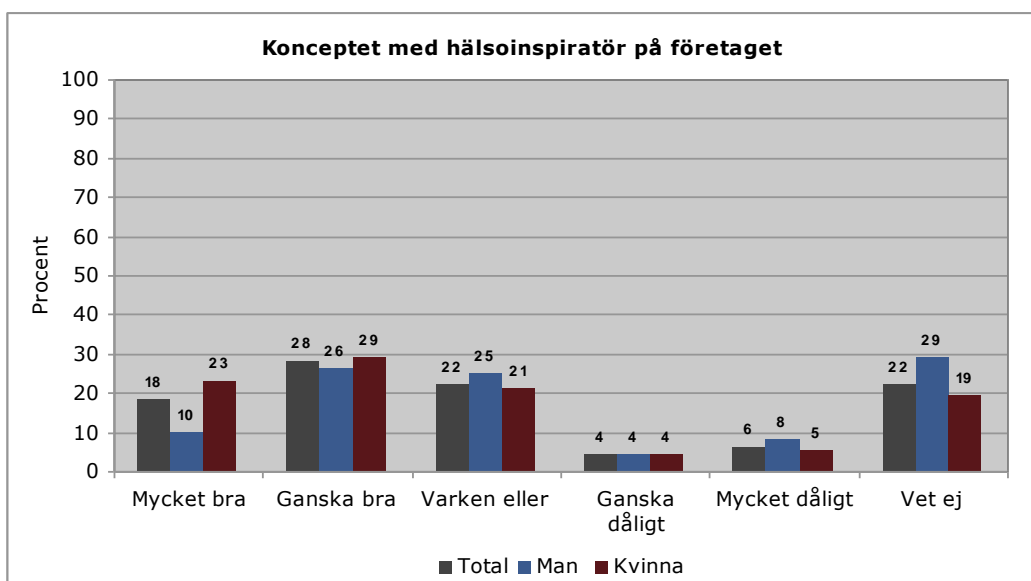
Medelvärde, standardavvikelse, samt antal som på en femgradig skala svarat på frågor som rör kännedom och uppfattning.



Frekvens av frågan "Vad tycker du om konceptet med hälsoinspiratörer?". Man n=179, kvinna n=366.

Tre fjärdedelar av respondenterna tycker att konceptet med hälsoinspiratörer är mycket eller ganska bra.

*Signifikant skillnad kön:* Det är fler kvinnor än män som svarar att de tycker att konceptet med hälsoinspiratör är mycket eller ganska bra. Männerna svarar i större utsträckning vet ej på frågan.

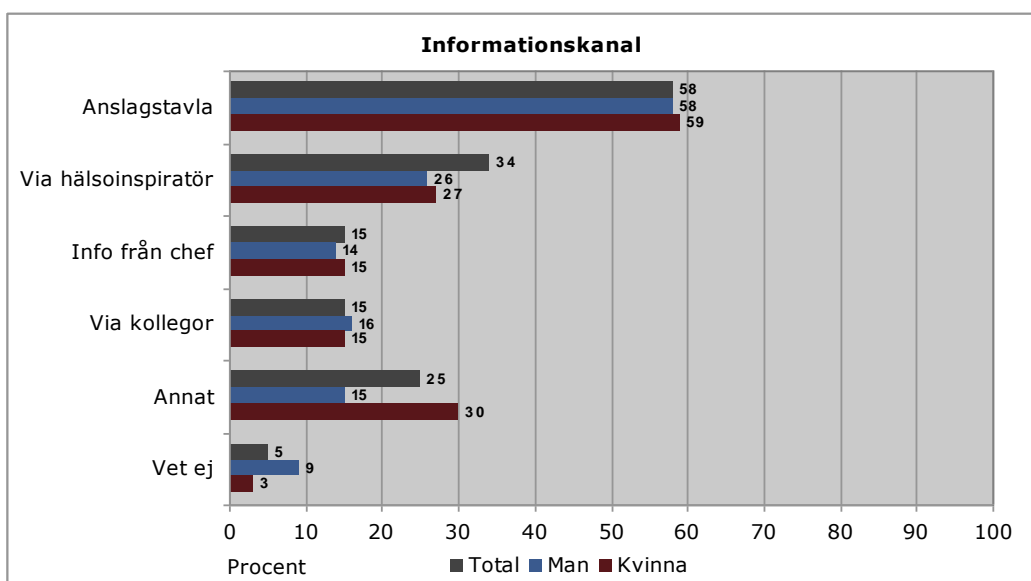


Frekvens av frågan "Hur tycker du att konceptet hälsoinspektör har fungerat på er arbetsplats?". Man n=179, kvinna n=365.

Nästan hälften, 46 procent, av respondenterna svarar att konceptet med hälsoinspiratör har fungerat mycket eller ganska bra på deras arbetsplats. Nästan lika många, 22 procent vardera svarar varken eller, respektive vet ej.

*Signifikant skillnad kön:* Kvinnorna svarar i större utsträckning mycket eller ganska bra på frågan och det är fler bland männen som svarar vet ej.

## Information



Frekvens av frågan "Hur har du fått information om vilka aktiviteter som varit tillgängliga inom FFA?". Flera svar möjliga. Man n=179, kvinna n=366.

Det är främst via anslagstavla, 58 procent, följt av via hälsoinspiratör, 34 procent, som respondenterna har fått information om vilka aktiviteter som varit tillgängliga inom FFA.

Annat	Antal
Intranätet	37
Mail	28
Info.papper/Infoblad/häfte	10
Mikael Martilla	8
Broschyr	4
Utskickat material	4
Brevledes	3
Fått häfte i mitt fack	3
Internet	3
Blankett	2
Data	2
Har inte fått reda på det	2
Mail + intranät	2
Bladet med information som följer kortet	2
Aktivitetsplanen	1
Det årliga utskicket	1
En lista	1
Friskvårdsenheten på kommunen	1
Friskvårdskonsulenten	1
Genom insp.träffar och Mikael M, numera även via intranätet	1
Internpost och kommunens hemsida	1
Internpost + intranät	1
Kommunbladet	1
Kommunstyrelsen	1
Kompendiet	1
Mail från friskvårdsansvarig	1
Mail och utskicket	1
Möten	1
Nätverkets hemsida	1
Pappersutskick	1
Portalen	1
Qnova	1
Webben + papper	1
Via FFA:s utskick	1
Via min personalrapportör	1
Via samordnaren för hälsoinspiratörer	1

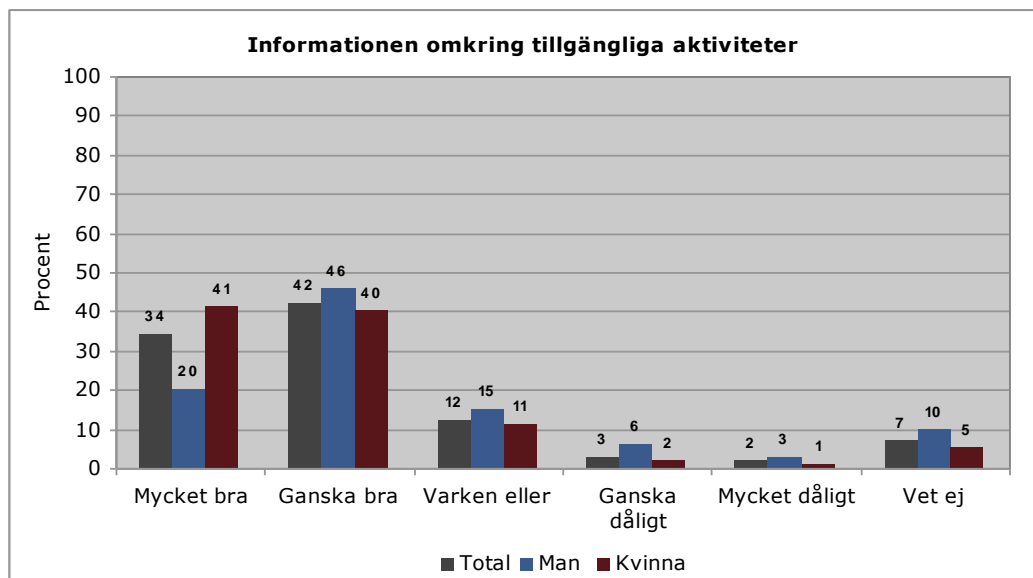
Fördelning av svar inom svarsalternativet Annat i frågan "Hur har du fått information om vilka aktiviteter som varit tillgängliga inom FFA?".

*Skillnad kön:* Det är fler kvinnor än män som svarar annat på frågan.

*Skillnad ålder:* Ju yngre respondenterna är desto fler är det som svarar att de fått informationen via kollegor samt att de sett anslag på anslagstavla eller liknande.

	Medelvärde	Standard- avvikelse	Antal
Information omkring tillgängliga aktiviteter	4,1	0,887	508

Medelvärde, standardavvikelse, samt antal som på en femgradig skala svarat på frågan som rör information.

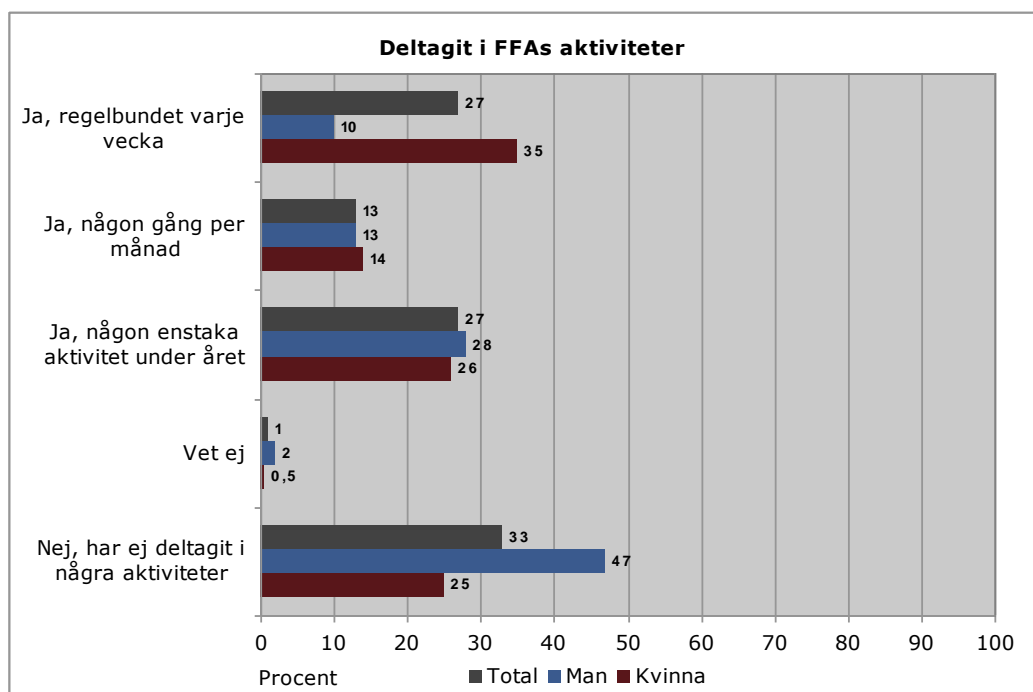


Frekvens av frågan "Hur tycker du att informationen omkring tillgängliga aktiviteter har fungerat?". Man n=179, kvinna n=366.

Informationen omkring tillgängliga aktiviteter har varit mycket eller ganska bra enligt tre fjärdedelar av respondenterna.

*Signifikant skillnad kön:* Det är fler kvinnor än män som svarar mycket eller ganska bra på frågan.

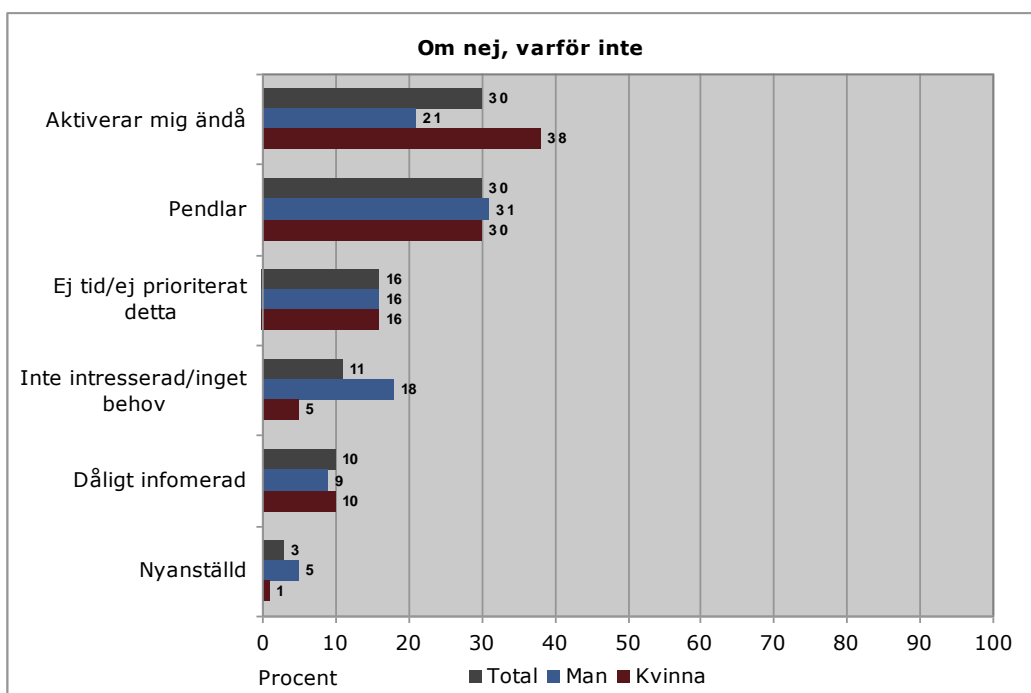
## Nyttjande av aktiviteter



Frekvens av frågan "Har du deltagit i någon/några aktiviteter genom FFA?". Man n=179, kvinna n=366.

67 procent av respondenterna har någon gång under året deltagit i FFAs aktiviteter. Det är 27 procent vardera som svarar att de har deltagit regelbundet varje vecka respektive någon enstaka aktivitet under året. 13 procent har deltagit någon gång per månad.

*Signifikant skillnad kön:* Det är fler kvinnor än män som svarar att de deltagit regelbundet varje vecka och männen svarar i större utsträckning att de inte har deltagit i några aktiviteter alls.



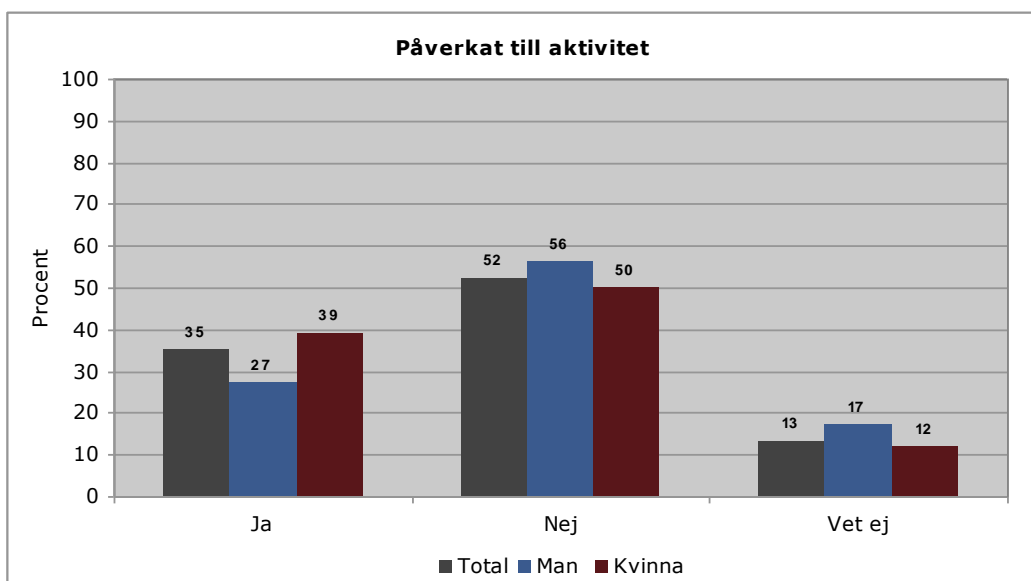
Frekvens av frågan "Om nej, varför har du inte deltagit i någon aktivitet? Utveckla gärna ditt svar?". Öppen fråga. Man n=67, kvinna n=81.

Det är 30 procent vardera som svarar att de aktiverar sig ändå respektive att de pendlar/bor på annan ort.

*Signifikant skillnad kön:* Kvinnorna svarar i större utsträckning att de aktiverar sig ändå och det är fler bland männen som svarar att de inte är intresserade/har inget behov av att delta i aktiviteterna.

*Signifikant skillnad ålder:* Ju äldre respondenterna är desto fler är det som svarar att de aktiverar sig ändå samt brist på intresse/inget behov. Det är främst respondenter i gruppen 40-49 år som svarar att de ej har tid/ej prioriterat detta.

## Effekter



Frekvens av frågan "Har projektet påverkat dig att aktivera dig på annat sätt, utanför projekts aktiviteter?". Man n=179, kvinna n=365.

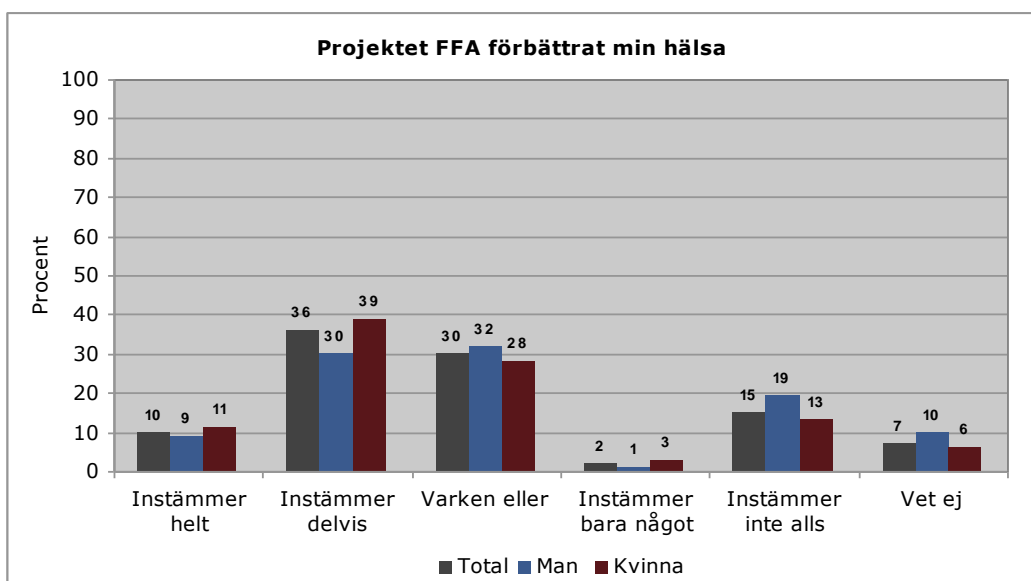
35 procent av respondenterna menar att projektet har påverkat dem till att aktivera sig på annat sätt, utanför projektets aktiviteter.

*Signifikant skillnad kön:* Kvinnorna svarar i större utsträckning, än männen, ja på frågan.

*Signifikant skillnad ålder:* Det är främst respondenter i åldern 40-49 år samt 50-59 år som svarar ja på frågan. De respondenter som är 60 år eller äldre svarar i större utsträckning nej på frågan.

	Medelvärde	Standard- avvikelse	Antal
Projektet FFA förbättrat min hälsa	3,3	1,192	505
Projektet FFA bidragit till prioritering av min hälsa	3,2	1,189	507

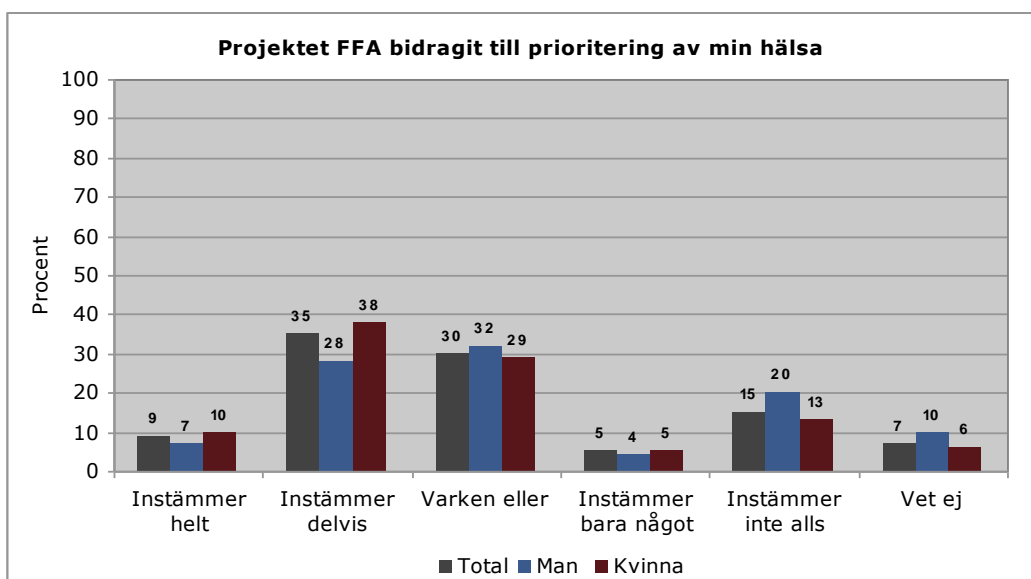
Medelvärde, standardavvikelse, samt antal som på en femgradig skala svarat på frågorna som rör effekter.



Frekvens av påståendet "Projektet FFA har förbättrat min hälsa.". Man n=179, kvinna n=366.

Nära hälften, 46 procent, av respondenterna instämmer att projektet FFA har förbättrat deras hälsa. 30 procent svarar varken eller på frågan.

*Signifikant skillnad kön:* Kvinnorna instämmer i högre grad i påståendet.



Frekvens av påståendet "Projektet FFA har bidragit till att jag prioriterar min hälsa nu större utsträckning än tidigare.". Man n=179, kvinna n=366.

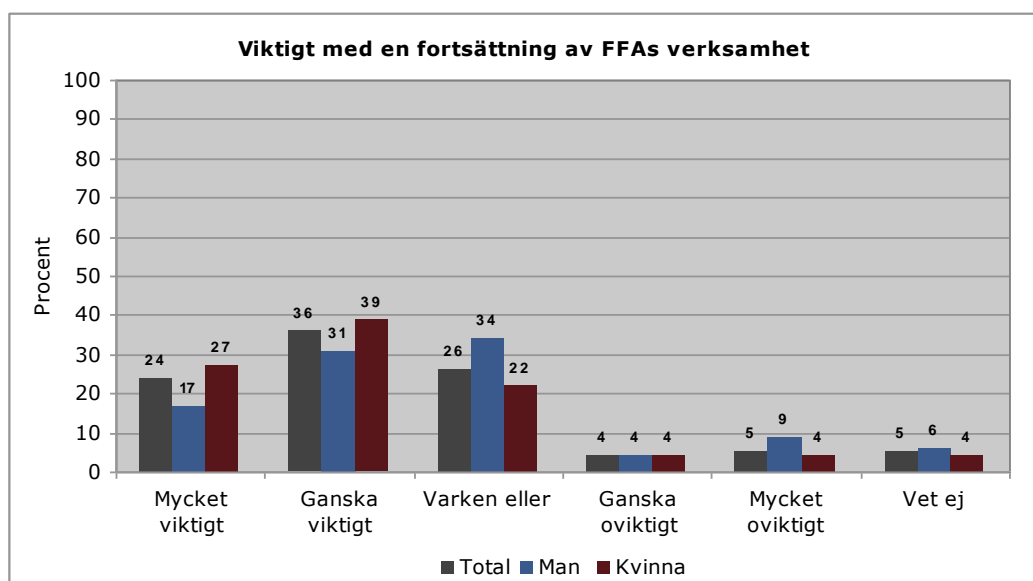
Det är 44 procent av respondenterna som instämmer helt eller delvis i påståendet att projektet FFA har bidragit till en prioritering av deras egen hälsa. 30 procent svarar varken eller på frågan.

*Signifikant skillnad kön:* Kvinnorna instämmer i större utsträckning än männen i påståendet.

## Fortsättning av FFAs verksamhet

	Medelvärde	Standard- avvikelse	Antal
Viktigt med en fortsättning av FFAs verksamhet	3,7	1,062	518
Fortsättning bidrar till ett friskare samhälle	4,4	0,743	518

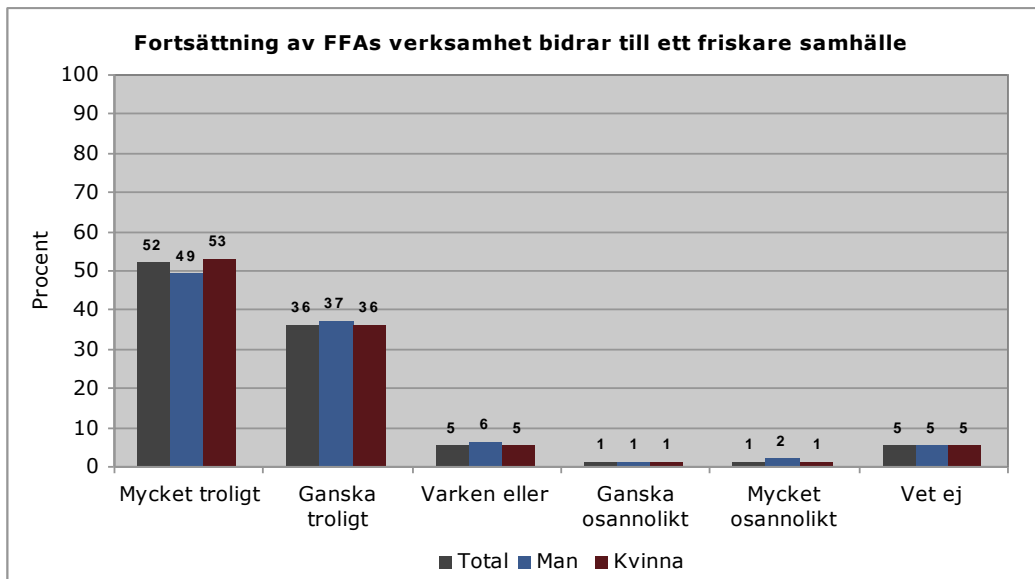
Medelvärde, standardavvikelse, samt antal som på en femgradig skala svarat på frågorna som rör fortsättning av FFAs verksamhet.



Frekvens av frågan "Hur viktigt eller oviktigt är det med en fortsättning av FFAs verksamhet för dig och din hälsa?". Man n=179, kvinna n=365.

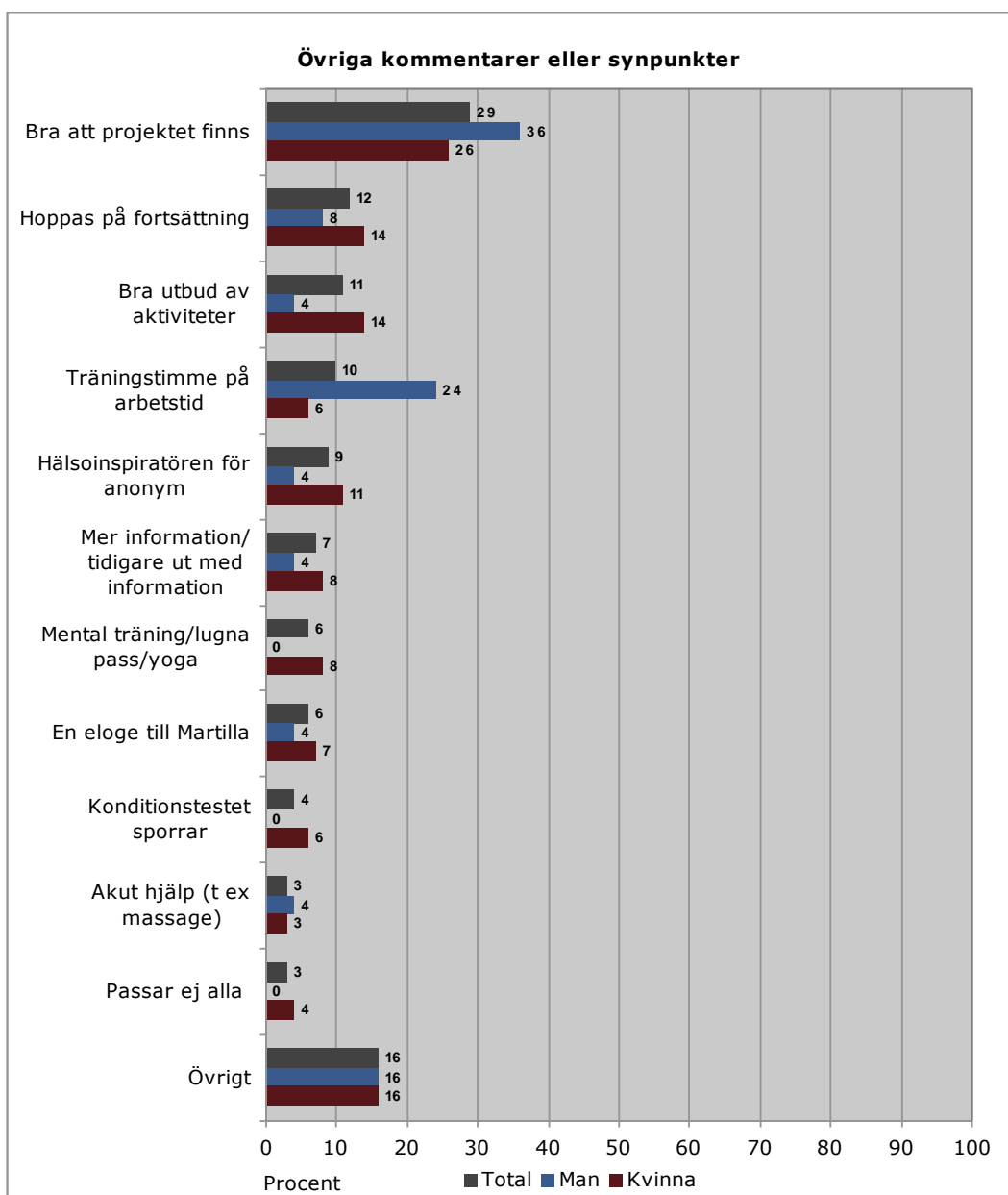
60 procent av respondenterna anser att det är mycket eller ganska viktigt med en fortsättning av FFAs verksamhet. Det är 26 procent som svarar varken eller på frågan.

*Signifikant skillnad kön:* Det är fler kvinnor än män som svarar att en fortsättning är mycket eller ganska viktigt. Männen svarar i större utsträckning varken eller.



Frekvens av frågan "På lång sikt, tror du att en fortsättning av FFAs verksamhet kan bidra till ett friskare samhälle?". Man n=179, kvinna n=366.

Majoriteten, 88 procent, svarar att det är mycket eller ganska troligt att FFAs verksamhet bidrar till ett friskare samhälle.



Frekvens av frågan "Har du några övriga kommentarer eller synpunkter på projektet FFA? T ex tankar om projektet som helhet, hälsoinspiratörsrollen, informationen eller annat". Öppen fråga. Man n=25, kvinna n=73.

Respondenterna nämner främst att det är bra att projektet finns, 29 procent, och att de hoppas på en fortsättning av projektet, 12 procent.

*Skillnad kön:* Männerna svarar i större utsträckning att det är bra att projektet finns samt att de vill ha en träningstimme på arbetstid. Det är något fler bland kvinnorna som svarar att det finns ett bra utbud av aktiviteter.

## Resultat intervjuer

Resultatet presenteras i form av sammanfattande text av respektive kategori som framkom vid analysen. Varje kategori verifieras i utvalda citat från intervjuerna. Ibland kan citatet behöva förtydligas av oss och då gör vi det i klamrar [ ].

## Uppfattning om projektet

Samtliga respondenter är mycket nöjda med projektet och dess upplägg som helhet. Även projektledaren får mycket goda omdömen. Förväntningarna som fanns på projektet innan det startades var i många fall inte så konkreta, för någon fanns inga speciella förväntningar alls, medan andra förväntade sig att få stöd i att motivera personalen till aktiviteter, få ner ohälsotalen på företaget och få fler att börja motionera. Oavsett vilka förväntningarna var innan, så anser de allra flesta att förväntningarna infriats mycket väl. Man berömmar även det stora utbudet av aktiviteter.

Med tanke på vilken liten stad vi bor i så är utbudet enormt! Verkligen imponerande.

Bra utbud, kanske att det finns lite för dåligt här i X [på orten] om man ska vara kritisk. Men totalt sett har det varit ett fantasiskt utbud, jag har ingen kritik. För att vara så litet som det är här så är det enormt bra här också.

## Samarbete och kontakt

Sammantaget anser respondenterna att samarbete och kontakter inom FFA har fungerat mycket bra. Några anser att projektet kanske skulle ha kunnat omfatta fler företag, men inser samtidigt att det skulle ha varit svårt efter rådande omständigheter. Det som lyfts fram som FFAs främsta styrka är det stora utbudet av aktiviteter som kunnat erbjudas tack vare samarbetet. Man lyfter även att projektet haft många deltagare, kontinuiteten och konditionstesterna. Svagheter ser de flesta inga alls, möjligtvis att det skulle behövts mer personella resurser för själva driften av projektet, samt lite mer affärstänk i verksamheten.

Jättebra, raka puckar. Vitt skilda företag, men det blir en bra mix i hur man tänker inom olika branscher. Vi lär oss av varandra.

Lätt att ordna för speciella grupper med särskilda intressen. Aktiviteter med få intresserade på varje ställe hade man inte kunnat anordna utan det samarbete som projektet skapar.

Saknar nog lite affärstänk i verksamheten. Från och med nu kommer det behövas... man värderar det annorlunda nu när vi ska betala. Har sjukfrånvaron sjunkit är det ju så klart ett bra kvitto, men det måste bibehållas.

## Hälsoinspiratörer

Konceptet med hälsoinspiratörer ser samtliga som en god tanke och ett mycket bra sätt att engagera och inspirera personalen. Däremot har det fungera olika bra på olika arbetsplatser visar det sig. Hur det fungerat är mycket individberoende – rätt person som friskvårdsinspiratör är nödvändigt. Samtliga konstaterar att det kräver stort intresse och engagemang från den aktuella personen för att klara av uppgiften, men även att det kräver engagemang från företagsledningen. Ett exempel visar tydligt att där stödet från ledningen inte finns fungerar det inte. Någon efterfrågar även större löpande stöd i vardagen från FFA.

Tiden har inte räckt till för oss. Jag hade verkligen önskat att jag hade fått mer hjälp här på plats från FFA. De har ju varit här, men vi hade behövt mer stöd under resans gång... [...] Har man inga i personalen som är jätte engagerade så faller det lätt... Det är mycket individstyr!

Företagsledningen måste vara med och pusha för det här och det har inte varit fallet här. Det stödet har jag tyvärr inte fått.

Tyvärr lite för dåligt engagemang, inget driv i hälsoinspiratörerna. Det är ingen som tar tag i och drar igång och pushar. Det behöver vara lite snurr på personer i alla positioner, för att det inte ska stanna av.

Det är viktigt att det är rätt person som är hälsoinspiratör och att man ges möjligheter till att göra insatser på företaget. Det kräver ganska mycket engagemang och intresse.

## Struktur och organisation

Projektorganisationen har fungerat bra, samarbetet har varit givande och enkelt och de flesta anser att det skapat en samverkan och en inblick i andra företag som inte skulle ha kommit till utan FFA. Några nämner även att projektet skapat en positiv samverkan mellan kommunen och näringslivet som inte funnits på samma sätt innan. Ett par respondenter nämner att projektorganisationen varit så effektiv för att det är beslutsfattare som suttit i styrgruppen för projektet. Det har varit enkelt att fatta beslut och driva igenom nya förslag, processen har varit kort och snabb.

De företag som inte haft ledningspersoner i styrgruppen är de som haft mest problem. Det gäller ju att företagsledningen står bakom fullt ut.

Bara en sådan enkel sak som att vi förlägger möten hos varandra. Det skapar relationer. Ger insikt, tankar och idéer.

Kanske skulle man skifta några i taget för att få in nytt blod...

Man har fått mer inblick i andra företag och hur de tänker omkring hälsa och motion. Det har ju gett erfarenheter och inspiration så klart. Men jag tycker nog att vi kunde ha varit på mer studiebesök hos varandra för att få

en lite djupare inblick i verksamheterna och hur det fungerar praktiskt i deras arbete...

## Information och kommunikation

På de flesta arbetsplatserna anser man att FFA är väl synligt i vardagen och att ansvaret för att informationen kommer fram till syvende och sist är företagsledningen och inspiratörernas ansvar. Kännedomen om projektet bland personalen bedöms som god av samtliga. Samtliga bedömer vidare att information både internt och externt har stor inverkan på både intresse och deltagande i aktiviteter. De flesta anser att FFA borde ha varit något mer omskrivet och omtalat i media. Även om man inte kunnat utöka projektet så skulle det ha kunnat väcka intresse hos fler individer att börja träna, eller i alla fall prova någon aktivitet.

Nja.. Det har väl funnits några artiklar i tidningarna... Det är projektgruppens ansvar... men svårt att hinna med för en person. Kanske skulle ansvaret för det ha fördelats i styrgruppen? Det är i alla fall att synas och det man ser triggat ett intresse eller nyfikenhet.

Det borde varit några fler artiklar i alla fall i FT kan jag tycka. Man kan alltid göra lite mer. Några korta reportage om olika aktiviteter skulle kunna få upp intresset! Få folk att i alla fall våga prova kanske.

Jag tror det varit lagom marknadsfört hittills. Det har ju inte varit bra om vi marknadsfört oss och visat upp oss bara för att säga att ”ni får inte vara med”. Vi har ju inte kunnat ta in flera företag som det varit nu ändå.

För dåligt i media. Samarbetet mellan kommun och företag borde ha uppmärksammats mera.

Det har väl varit så också att det fått uppmärksamhet även utanför området. EU tycker det är ”konstigt” [märkvärdigt] att kommun och företag samarbetar, så vi får uppmärksamhet därifrån. Och så är det nåt universitet i Stockholmstrakten som varit här och intervjuat oss.

Det är klart att information har betydelse. Är det känt är det lättare att prata om det, vilket gör att intresset höjs.

Även internt inom styrgruppen menar samtliga att informationen har fungerat utmärkt. Man nämner bland annat mailsystemet som en informationskanal och anser även att projektledaren varit bra på att förmedla vidare den information som behövts, både i och utanför möten.

Med det mailsystem som vi använder och våra kontinuerliga styrgruppsmöten funkar det jättebra! Vi fungerar bra ihop som grupp.

Mötena har varit givande och effektiva. Vi pratar om det vi skall och har inte tid med annat.

Majoriteten anser att FFA nu bör ansluta fler företag till verksamheten. Däremot behöver det göras med hänsyn till resurser och förmåga att hantera den ökade belastning som fler anslutna företag för med sig.

Ja, det tycker jag absolut, men det här med ekonomin måste lösas. Resurserna ska räcka till. Får inte ”dränka” de som redan finns i organisationen.

## **FFAs betydelse**

Enligt samtliga respondenter har FFA haft en positiv inverkan på det egna företaget. De flesta säger sig ha fått en minskad sjukfrånvaro och flera tycker även att stämningen på företaget har förbättrats då personalen verkar gladare och mer tillfreds. De orkar mer nu när de aktiverar sig och tänker mer på hälsan. Andra företag säger sig ha haft en så låg sjukfrånvaro från början att det är svårt att se någon nämnvärd skillnad, förutom att det uppstått en positiv atmosfär på företaget. De flesta respondenterna tror även att FFA haft en positiv påverkan på samhället i stort.

Bevisligen har jag fått ett friskare företag.

Atmosfären blir bättre.

[Sjukfrånvaron] Har minskat. Svårt att se exakt orsak/verkan, eftersom man också gjort mycket annat för att minska sjuktalet.

Det är en positiv sak som många kan medverka till. En viss stolthet över att det finns i Filipstad.

Folk som tidigare inte gjort något har börjat träna. Vi har fått till livs både motion och kost – helheten.

Frigjort tid för oss, men ökat aktivitetsgraden hos de anställda.

Sjukfrånvaron har gått stadigt neråt, men det började redan innan FFA. Det här har bidragit, men vet inte hur mycket.

För att få fokus på hälsan måste man göra nåt större av det, precis som vi gjort genom FFA. Fler som pratar kring motion och hälsa än vad de gjorde tidigare.

Alla mår ju bra av att röra på sig . Det smittar av sig att träna! Så det är klart att det kommer ha en inverkan på hela samhället och vår omgivning.

## **Jämställdhetsintegrering och offentlig debatt**

De flesta respondenterna har svårt att se att FFA har haft någon direkt inverkan eller påverkan på genusfrågan. Ingen känner att frågan har lyfts fram i fokus, däremot anser de flesta att man tagit god hänsyn till att det ska finnas något för alla vad gäller aktivitetsutbudet. Frågan har även funnits med i periferin under projektet så att man blivit påmind om den, vilket upplevs som positivt.

Nja.. vi kommer ju från så olika världar... Kommunen har 80 procent kvinnor, här är det kanske 10-15 procent... Vår egen ambition är att jämna ut och öka jämställdheten. Kan kanske inte säga att FFA har bidragit. Jag hittar ingen riktigt röd tråd i det i FFA.

Aktiviteterna riktar sig till alla, där är det positivt.

För mig är det viktigare med kompetens än kön. Jag kan inte riktigt sätta fingret på hur FFA hanterat frågan mer än i att aktiviteterna varit riktade till alla.

Aktiviteterna skall ha ett jämställdhetsperspektiv till exempel att det inte skall vara skillnad på att delta i olika aktiviteter. Aktivitetsutbudet skall spridas för att även till exempel småbarnsföräldrar skall kunna delta.

Vad gäller påverkan på den offentliga debatten om hälsa och friskvård och påverkan på systemet, så har de flesta svårt att uttala sig. Några nämner att FFA skapat intresse i andra kommuner och man ser även att intresset för friskvård ökat åtminstone i den egna regionen.

Vi ser ju att flera kommuner har tittat på vårt projekt och är intresserade av att starta upp något liknande.

Fokus ökar på friskvård och vi har en liten del i det, åtminstone här i vår region.

Politikerna har fått mycket information, så det borde absolut ha fått effekt.

Nej, egentligen inte; dock har flera verksamheter och företag blivit mer intresserade efterhand. Nu finns det en kö som vill komma in i projektet

## **Framtiden**

Samtliga respondenter tycker definitivt att verksamheten inom FFA ska finnas kvar och att det finns ett behov av verksamheten även i fortsättningen. Respondenterna anser att projektets verksamhet har en stor betydelse både för det egna företaget, för samhället och regionen i stort.

Så länge mentaliteten är som den är i de här bygderna måste vi jobba för att förändra den till att alla måste sköta sig! Det här är jättebra. Har absolut en framtid. Tror att alla företag är intresserade av att det här kommersialiseras och finns kvar.

Skulle man få samma positiva utfall överallt så blir det ju en friskare region. Enkel slutsats.

Ja, definitivt finns det behov av en fortsatt verksamhet. Det här är viktigt, det ska vi inte släppa taget om!

Det är en tjänst som efterfrågas från företagen. Den behövs eftersom folk inte fattar själva, om inte FFA gör det kommer någon annan att göra det. Det är en bra affärsidé enligt mig. Företagshälsovården är säkert intresserade av att anamma konceptet...

## **Projektägare och finansiering**

De flesta respondenterna anser att ansvaret för verksamheten även fortsättningsvis bör ligga på kommunen då det har fungerat bra hittills. Dessutom menar flera att det borde ligga i kommunens intresse att ha en frisk befolkning, samtidigt som det faktiskt är kommunen som är den största arbetsgivaren. Åsikterna om hur verksamheten ska bedrivas skiftar däremot. Några anser att det behöver bli en affärsdrivande verksamhet för att fungera, medan andra tycker tvärt om.

Affärsdrivande, men får kommunen ha det då? Blir ett konstigt läge... Vi har ett ansvar för vår personal, kommunen för invånarna. Alla tjänar på att folk mår bättre och förstår att ta hand om sig.

Nu är det ju kommunen som ligger bakom, det har varit bra och jag tycker de ska fortsätta. De har helheten och vet vilka företag som finns här.

Arbeta för en välmående kommun, ej vinstdrivande verksamhet.

Kommunen är ju den absolut största delen i det här projektet och de har mest pengar. Där har vi även det största ohälsotalet. De har mest att vinna på det.

Projekt är ju en kortsiktig lösning... nu när det tar slut bör det permanentas, göras företagsmässigt. Vi måste bestämma oss – ska vi köra på under lång tid framöver?

Kommunen som är den största deltagaren borde kunna anställa någon som kan hålla i det här, betala lönen för en ansvarig.

Finansieringen av den fortsatta verksamheten är en annan fråga där åsikterna om tänkbara lösningar går isär. Det enda man är helt överens om är att det kan bli problem om kostnaderna som förknippas med verksamheten blir för stora.

En kostnad på företagen är helt naturligt. De pengar vi pratar i nuläget inga problem tycker vi. Det är ett bra alternativ.

Olika hur företag kommer acceptera kostnaden tror jag.

Det blir dyrt att betala för varje enskild anställd varje år. Om man kunde betala för nyttjande istället hade varit bra.

Avgift - en summa per anställd. Det kan bli problem om det blir för dyrt.

Måste få in pengar annars går det ju inte. Inga stora pengar det handlar om egentligen. Kanske en fast avgift per företag och en minde avgift per anställd?

## **Konkurrens företagshälsovården**

I intervjuerna lyftes frågan om att FFA kan tyckas bedriva konkurrerande verksamhet i förhållande till företagshälsovården. Någon menar att man förstår hur företagshälsovården känner och tänker, men ingen tycker däremot att verksamheterna

behöver konkurrera. Främst med tanke på att man har helt olika inriktning i sin verksamhet – företagshälsovården bedriver sjukvård menar respondenterna och FFA arbetar med förebyggande friskvård. Ingen ser att Företagshälsovården idag har någon möjlighet att leverera samma tjänster som FFA kan leverera. Framförallt kan företagshälsovården inte erbjuda samma utbud till samma låga kostnad.

Det är ju ett privat företag och de bör väl kunna tåla att konkurreras ut?!

Konkurrens ja, problem nej. De erbjuder tjänster som FFA inte kan erbjuda. FFA kan inte erbjuda sjukvård.

Inget att bry sig om. Vi har företagshälsovård och har inte hört några klagomål.

Jag tycker inte att det behöver konkurrera. Företagshälsovården är mer inriktat på sjukvård, det är ett annat fokus. Jag tycker mer att det i så fall handlar om samarbete. Det är två skilda saker de erbjuder.

## Utveckling

Ingen kommer med några stora förslag till förbättringar eller utveckling av verksamheten utan de flesta är mycket nöjda med hur verksamheten är utformad idag. Det som nämns i diskussionerna är att ta in fler företag och fortsätta växa på inslagen linje. Annat som framkommer är att låta konceptet få spridning till andra kommuner och bilda Erfagrupper för att utvecklas genom lärande av andras erfarenheter. För övrigt handlar kommentarerna mest om fler prova-på aktiviteter, att ha fler aktiviteter för familjer för att underlätta för individer med barn att träna och delta, samt fler aktiviteter på orterna utanför Filipstad för att underlätta för de som pendlar.

Få det till att fler kommuner startas upp, samarbete mellan flera kommuner. Jag ser att några ur varje kommuns arbetsgrupp kan ha ett utbyte. Då lär vi oss mycket och kan göra större grejer tillsammans, som stora motionslopp - löpning, simning – större evenemang som ger större media.

En sak skulle kunna vara att involvera familjerna mer. Det är mycket barn och ungdomar som vill vara med på olika aktiviteter och det blir lättare för föräldrar att aktivera sig om de kan ta med familjen kanske?

Ordna mer ”prova på” grejer, det är lättare att våga prova om alla är nybörjare och då kan vi den vägen kanske aktivera fler.

Tror att det kommer vidareutvecklas till att anammas av andra kommuner och att det blir en Värmlandsgrej. Det vore till nytta för Värmland, tänk att kunna ha den prägel på Värmland, som ett friskvårdslän. Jag tycker det vore kul!

Vi har inget direkt samarbete utanför styrgruppsmötena. Det har inte kommit så mycket positivt ur FFA på det sättet. Jag tycker generellt att det är för lite samarbete mellan företag i regionen. Vi borde kunna öka

volymen här genom mer samarbeten, om vi tex kunde dra nytta av varandras specialistkompetenser istället för att alla ska ha sin egen...

## Analys

I detta avsnitt följer våra avslutande kommentarer och rekommendationer till det framkomna resultatet. Här för vi också ett resonemang om resultatet kopplat till våra tidigare erfarenheter, sekundärdata, samt vad som framkommit i vår diskussion med er som uppdragsgivare. Våra egna reflektioner och slutsatser till resultatet presenterar vi bakom en pilmarkering ➔.

En kort summering av resultatet visar på en mycket positiv påverkan från projektet och en mycket positiv uppfattning om detsamma både bland personal i enkäten och bland intervjupersoner. 600 personer per vecka är aktiva i projektets olika aktiviteter och sammantaget är det cirka 1100 unika personer som deltar.

## Projektets syfte och målsättningar

FFA-projektets officiella syfte och mål framgår av ansökan till Europeiska socialfonden. Syftet formuleras: *"... att utveckla en väl avvägd och kostnadseffektiv metod för att sänka ohälsotalen i Filipstads kommun genom att öka kunskaperna hos företagen och dess anställda om hur sjukskrivningen kan förebyggas"*. Till syftet kopplas målet: *"... att ta fram en modell och organisation för en permanent verksamhet med förebyggande hälsoarbete som är kostnadseffektiv för företag i kommunen att ansluta sig till. På lång sikt ska detta leda till sänkta ohälsotal i kommunen på kort sikt ska sjukskrivningarna hos företagen minska"*.

Analysen av hur väl projektmålen uppnåtts kompliceras av att syfte och mål inte överensstämmer helt och hållet. Vi har inte funnit något som tyder på skilda meningar hos dem som medverkar i projektet, utan tolkar det som ett förbiseende under tidspress. Genom att omvandla den sista delen av syftet (*genom att öka kunskaperna om hur sjukskrivningar kan förebyggas*) till ett verksamhetsmål elimineras risken för missförstånd.

Kärnan i syftet är att sänka ohälsotalen i Filipstads kommun. Är projektmålet ett relevant och realistiskt steg på vägen dit? Relevansen beläggs med argumenten

- forskning visar att förebyggande hälsoinsatser leder till sänkta ohälsotal
- en betydande andel av deltagarna i projektet anger att förebyggande hälsoinsatser bidragit till aktivitet och bättre hälsa

Det första argumentet anges redan i ansökan och förstärks med varje ny undersökning som publiceras. Det andra innebär att FFAs modell och organisation uppenbarligen fått fler att aktivera sig (se avsnitt Nyttoeffekter av FFA). → Vi hävdar således att projekt målet är relevant i förhållande till syftet. För att förstå om projekt målet är relevant och realistiskt måste målformuleringen preciseras. Vi har valt fördjupningarna att

- *modellen* är livskraftig
- *organisationen* tillåter verksamhetsförändringar och expansion
- *kostnadseffektivitet* betyder att kostnaderna för hälsoarbetet är signifikant lägre än kostnaderna för ohälsa i företag och kommun

Med *modell* menar vi här projektets arbets sätt som kännetecknas av

- mångfald av aktiviteter
- resultatmätning/konditionstest
- hög tillgänglighet
- informationsspridning om aktiviteter
- information/utbildning

Såväl enkätsvar som intervjuer visar stor uppskattning av modellen. Det stora antalet deltagare sammanlagt är ett konkret uttryck för samma sak. Det genomsnittliga antalet deltagare per vecka, visar att modellen varit uthållig under projekt tiden. En lärdom är också att bredden på aktivitetsutbudet inte bara är värdefullt för deltagare med speciella önskemål. Det ger även intrycket att det är lätt att aktivera sig och blir alltså lockande i sig.

*Organisationen* har enligt intervjuerna fungerat mycket bra under projektet. Däremot måste den ses över för att fungera permanent. Till det återkommer vi under rubriken ”Organisation och struktur” nedan .

Någon direkt mätning av *kostnadseffektiviteten* har inte genomförts. Flera intervjuade menar dock att vinsterna med friskare personal vida överstiger kostnaderna för medverkan i FFA och dess eventuella fortsättning. Personalekonomiska studier stöder ett samband mellan friskvård och produktivitet. Resultaten av det Vinnovafinansierade projektet ”*Personal, ekonomi och hälsa – om hur allting hör ihop*” pekar i samma riktning. Volvos storsatsning på hälsa och sundare livsstil är också i grunden ekonomiskt motiverad. → Av detta drar vi slutsatsen att FFA nått målet beträffande metod/modell. Projektorganisationen har varit effektiv under projektet och gett erfarenheter och insikter,

som bör tas till vara vid en fortsättning. Vi håller det också för sannolikt att en genomarbetad cost/benefitanalys skulle ge positivt utslag för sättet att arbeta.

Utöver projektets mål har man lagt ett antal mål för projektets verksamhet (verksamhetsmål).

- All personal hos aktörerna i projektet har ökat insikterna om friskfaktorer och riskfaktorer
- Minst 60 procent av personalen har deltagit i någon aktivitet som erbjuds via FFA
- Motivationen hos anställda att själva ta ansvar för sin egen hälsa har ökat
- Modellen som utvecklats har stor flexibilitet i utbud av aktiviteter och information för att snabbt öka efterfrågan och intresse från anställda i företagen
- Minst 75 procent av deltagarna ska ha ett testvärde (...) över 35

Av verksamhetsmålen kan vi först notera att det första ”All personal...” är orimligt. Det finns alltid några som slinker undan. Enkäten visar att många har fått ökad insikt, vilket måste anses acceptabelt. Det framgår också att motivationen ökat på många håll. Om 60 procent av all personal deltagit är osäkert. Enkäten visar att 67 procent av respondenterna deltagit, vilket är ett gott resultat. Som vi tidigare nämnt är respondenterna mycket nöjda med FFA:s modell. Beträffande testvärdesmålet har vi inte underlag att säkert bedöma resultatet. De mätningar som utförts visar att testvärdena förbättrats överlag hos dem som testats. Enligt projektets slutrapport till ESF-rådet (sid 5) har andelen med testvärde över 35 ökat från 58 procent till 67 procent av dem som testats. → Det är en indikation på att det går i rätt riktning, även om man inte nått den högre ambitionsnivån.

Av intervjuerna framgår att de ansvariga är mycket nöjda med utfallet av projektet. Som helhetsomdöme menar vi att projektet nått upp till de krav som är rimliga att ställa.

## **Organisation och struktur**

Formell uppdragsgivare och projektägare till FFA har varit Filipstads kommun. För att nå projektets syfte och mål med FFA-modellen har projektets organisation haft följande fyra komponenter:

- Styrgrupp med ledamöter från kommun och företag
- Projektledning/-administration
- Friskvårdsinspiratörer hos kommun och företag
- Aktivitetsanordnare

Styrgruppens storlek och sammansättning har gjort att rapportering och beslut har kunnat fattas snabbt och effektivt. Positiva sidoeffekter har också uppstått, genom att de medverkande fått ökade insikter om varandras situation. → Styrgruppen är ett gott exempel på samverkan mellan kommun och företag. Genom att styrgruppen består av ledningspersoner har projektet fått en fast förankring i de berörda organisationerna. Det kan jämföras med företag som inte varit representerade. De har haft svårare att få gehör för projektet.

Projektledningen har utgjorts av en person (Mikael Marttila) på deltid med visst administrativt stöd från kommunen. Projektledaren är en eldsjäl som enligt intervjuerna varit avgörande för projektets framgång. → Det har fungerat under den begränsade projekttiden, men är inte hållbart i längden.

Friskvårdsinspiratörernas engagemang har varierat både individuellt och mellan organisationerna. Ett vanligt motiv för någon att ställa upp som inspiratör har varit att personen själv är aktiv. Det är positivt, men ingen garanti för att lyckas inspirera andra.

Aktivitetsanordnare är ett samlingsnamn för de utförare som svarat för fysiska aktiviteter, informations- och utbildningsaktiviteter. Aktiviteter kan antingen vara sådana som projektet skapat eller andra som projektdeltagare erbjuds att delta i. Omdömena är i allt väsentligt mycket positiva, inte minst det breda utbudet som uppstår på det här sättet.

## **Kännedom om FFA**

En viktig del i syftet med projektet är att öka kunskaper om friskvårdsarbete, där kännedom om projektet och dess innehåll är en viktig del.

### **Kännedomen om projektet**

Kännedomen om projektet är totalt sett mycket god, men något högre bland personer som säger sig ha haft goda motionsvanor redan innan projektet drog igång. Dessa personer ha även ett bättre helhetsintryck av projektet än övriga, medan de som sade sig sällan eller aldrig motionera ändå säger sig ha ett ganska bra helhetsintryck. → Positivt att de som sällan eller aldrig har motionerat innan projektet startade faktiskt har ett gott intryck av det. Bäddar för att de kan tänka sig att även nyttja aktiviteter som erbjuds. Det är ett bra utgångsläge.

### **Hälsoinspiratören – en nyckelperson**

Kännedomen om att det finns hälsoinspiratörer på företagen är god, 73 procent känner till det och fyra procent av dessa är själva inspiratörer på sina respektive arbetsplatser.

Däremot är det 21 procent som svarar att de inte vet att det finns en hälsoinspiratör, bland dessa är det betydligt fler män än kvinnor som är ovetande. Ytterligare sex procent svarar vet ej. → Andelen ovetande är för hög. Kännedomen om FFA är relativt heltäckande och de flesta har ett gott helhetsintryck av projektet. Efter så lång tid igång borde fler på arbetsplatsen även känna till att det finns en hälsoinspiratör och vad dennes roll är, annars har hälsoinspiratören inte varit tillräckligt synlig och aktiv.

Största gruppen som är ovetande om hälsoinspiratörens existens är män, mestadels i åldern upp till 29 år, samt 60 år och äldre. Även om kännedomen om hälsoinspiratören är dålig eller obefintlig hos många män, ser vi att när merparten av männen får läsa om idén med konceptet hälsoinspiratörer, så tycker majoriteten att det är bra. → Hur ska FFA få dessa individer att bli medvetna om och uppmärksamma hälsoinspiratören och framför allt få fler män att engagera sig i aktiviteter?

Hälsoinspiratören har en avgörande roll för resultatet av projektet på respektive arbetsplats. Det är viktigt att det är rätt person som får uppdraget – rätt man på rätt plats helt enkelt. Vi ser att det finns ett starkt samband mellan engagerade inspiratörer och hög nyttjandegrad i hur utfallet av projektet blivit på de olika arbetsplatserna. Engagerade inspiratörer – större nyttjande, medan tillförordnade inspiratörer utan större eget intresse – lägre nyttjande. Flera respondenter i enkäten tar i en öppen fråga självmant upp att hälsoinspiratören är för anonym. → Vi kan ur intervjuerna utläsa att på arbetsplatser där inspiratören själv har ett stort intresse för motion, kost och hälsa, blir utfallet bättre. Men det är även viktigt vilken personlighetstyp inspiratören har och hur engagerad denne är. Det är lättare att prata för en sak som man själv känner att man behärskar, tror på och trivs med. Med andra ord lönar det sig att lägga en del möda och engagemang i valet och tillsättandet av hälsoinspiratör.

### **Företagsledningens roll**

Företagsledningens roll och påverkan på utfallet ska heller inte förringas. Vi kan utöver inspiratörens påverkan se tydliga exempel på skillnader mellan företag där ledningen är starkt engagerad och tvärt om, där ledningen inte engagerat sig alls. Vidare ser vi ett tydligt exempel på ett företag där förhållandet varit det motsatta – man har inte visat sitt stöd för FFA eller stöttat personalen i frågan och här har utfallet även varit betydligt sämre. → Det är en klar fördel att ha en företagsledning som är starkt engagerad i frågan om förebyggande friskvård. Om ledningen sänder tydliga signaler och budskap om att man satsar på förebyggande friskvårdsaktiviteter för personalens skull och uppmanar sin personal att utnyttja möjligheterna så får det stort genomslag. Det stärker även

hälsoinspiratören i dennes roll. Vi konstaterar därmed att det är av stor vikt att företagsledningen kommunicerar sitt engagemang och sin vilja att personalen deltar, om projektet ska få avsedd effekt på hälsa och kondition bland de anställda.

## **Aktiviteten hos deltagarna**

Som vi tidigare nämnt är kärnan i syftet med projektet att sänka ohälsotalen i Filipstads kommun genom att metodiskt arbeta med förebyggande hälsoinsatser som bygger på att deltagarna aktiverar sig i olika grad. Utifrån resultatet ser vi att projektet haft en mycket positiv inverkan på aktiviteten hos deltagarna. Som förväntat är det främst de som redan motionerar aktivt som nyttjat aktiviteterna via FFA, men det är även en stor andel medelaktiva som höjt sig ett snäpp. Vi kan även se att gruppen som aldrig gjort något innan har aktiverats, men inte alls i samma utsträckning som övriga grupper. Merparten av de respondenter som inte nyttjat någon aktivitet inom FFA återfinns i gruppen som ägnat sig åt lättare motion då och då (promenader tex) samt i gruppen som sällan eller aldrig motionerade innan. Det är inte helt oväntat denna grupp, som mest behöver aktiveras är svårast att nå. Anledningarna som anges till varför man inte valt att nyttja aktiviteterna är man inte velat prioritera det, eller man har inte haft tid eller intresse för det. → Så hur ska FFA framledes jobba för att aktivera denna grupp i högre utsträckning? Utbudet skulle kunna breddas ytterligare, men även genom att uppmuntra personalen att nyttja vardagsmotion i större utsträckning - cykla till jobbet, ta trapporna istället för hiss och så vidare. FFA erbjuder redan idag en del mer stillsamma aktiviteter som yoga, men enklare aktiviteter som tipspromenader, kulstig för de jaktintresserade och annan form av lättare motion skulle kunna bredda utbudet. Kanske skulle man även kunna anamma ett koncept liknande Friska Karlstad, som orienteringsklubben Tyr tillsammans med bland annat Karlstads kommun ordnat i ett par år, vilket aktiverar stor del av Karlstads befolkning?

Knappt hälften av respondenterna som uppgett att de aldrig motionerat tidigare har faktiskt deltagit i aktiviteter vid något eller några tillfällen. Ett fåtal har till och med svarat att de regelbundet deltagit i aktiviteter varje vecka. Men den andra hälften av denna grupp svarar att de inte deltagit någon gång. → Mycket bra att ändå nära 50 procent aktiverat sig! Många bäckar små...

Vi kan vidare se att gruppen som svarar att de innan projektet sällan eller aldrig motionerat, tillsammans med de som ägnat sig åt lättare motion som promenader då och då, även är de som svarar nej på frågan om de inspirerats till att aktivera sig utanför FFA. → Dessa personer kan vi med ganska stor säkerhet säga fortfarande är inaktiva. Hur kan

ni få till en förändring hos dessa individer? Vad skulle kunna locka dem? Eller är det mer information om motionens inverkan på den framtida hälsan som kan få till stånd ett förändrat förhållningssätt? De flesta har kanske en bra kunskap om att motionens betydelse för hälsan, men finns inte motivationen till rörelse så kanske inte kunskapen omvandlas till handling. Ett sätt att arbeta vidare med frågan är att genomföra fördjupande studier i den grupp som i projektet ändå gått från att varit inaktiva till att blivit mer aktiva för att identifiera vad som motiverat dem att ta steget till förändring.

Vi ser även att de som främst svarar att de sällan eller aldrig motionerar är personer i åldrarna mellan 30 och 49 år. Det är även denna grupp som av förklarliga åldersskäl i störst omfattning har hemmaboende barn. → Hur kan FFA underlätta för och locka den här gruppen att börja motionera i större utsträckning? Förslag som osökt infinner sig hos oss är familjegympa, grupp promenader med barnvagn eller varför inte barnpassningstjänst på vissa aktiviteter? Det gäller att eliminera hindren och förenkla så långt som möjligt för samtliga grupper.

## **FFA och jämställdhetsintegrering**

Vi ser att kvinnor har en något bättre kännedom om projektet, kvinnor har ett betydligt bättre helhetsintryck av projektet och känner i större utsträckning till att det finns en hälsoinspiratör på företaget. Kvinnor har även i större utsträckning än män nyttjat och regelbundet deltagit i aktiviteter, medan män i högre utsträckning svarar att de inte är intresserade, eller inte ser något behov av att delta. Fler kvinnor än män uppger även att de aktiverat sig utanför projektet tack vare FFA, liksom fler kvinnor anser att projektet förbättrat deras hälsa, samt bidragit till ökad prioritering av deras hälsa. Kvinnor svarar med andra ord genomgående mer positivt på frågorna om FFA. Män däremot uttrycker i högre grad än kvinnor att de anser att det är bra att projektet finns när ordet är fritt i den sista öppna frågan i enkäten. → Vad beror det på? Vi vet sedan tidigare mätningar att kvinnor generellt sett har en tendens till att svara mer positivt på undersökningar än män, men beror det bara på det? Nej, det tror vi inte. Det är många frågor där skillnaden mellan könen är statistiskt signifikant. Har det att göra med utbudet av aktiviteter? Att män är mer motvilliga till att göra saker i grupp? Hur kan vi öka männens engagemang i dessa frågor och få dem att delta i högre utsträckning? Vi noterar att män i mycket hög grad efterfrågar en träningstimme på arbetstid. Är det en möjlighet som kan undersökas?

Genom FFA har man sett till att det finns ett stort utbud av aktiviteter att tillgå, att det finns något för alla. → Vi konstaterar att det finns en medvetenhet om jämställdhetsfrågan inom projektet, den är närvarande, men vi märker ingen större

medveten satsning på jämställdhet och ingen synbar påverkan eller förändring genom projektet.

Något vi dock konstaterar är att vi borde se jämställdhetsintegrering i ett vidare perspektiv än bara kön. Eventuella skillnader mellan könen är det som vi främst tittat på och som projektet haft i fokus. Man kan även se jämställdhetsfrågor ur ett genusperspektiv, vilket åsyftar de sociala skillnaderna mellan kvinnor och män snarare än de fysiska, det vill säga det som samhället enligt dess förespråkare konstruerar som kvinnligt och manligt. Men egentligen borde vi anta ett ännu bredare perspektiv än så i det här fallet. → Vi menar att ni borde ta ett större grepp om frågan. Det borde vara minst lika viktigt att se till skillnader inom grupperna män och kvinnor. Till exempel vad gäller tillgänglighet – en kvinna i 30 årsåldern med småbarn har förmodligen andra behov rörande tillgänglighet av aktiviteter som en äldre kvinna som närmar sig pensionsålder. Olika grupper har olika hinder att överkomma för att kunna delta i aktiviteter.

Vi konstaterar vidare att styrgruppen, så vitt vi kan se, är mycket jämställd, framförallt kvalitativt. Vid våra observationer finns inget som tyder på att kvinnornas ord väger lättare än männens till exempel. Vi konstaterar att även fördelningen vad gäller medlemmar i styrgruppen får sägas vara någorlunda jämnt fördelad – fem män och tre kvinnor.

## **Nyttoeffekter av FFA**

En viktig del i projektet har varit att påverka och skapa nytta på olika nivåer – i samhället på kommunnivå, på företags- eller organisationsnivå, samt på individnivå.

### **Nytta för individ och samhället**

Ungefär hälften av respondenterna instämmer i att projektet bidragit till att förbättra deras hälsa och fått dem att prioritera sin hälsa högre. 60 procent tycker att en fortsättning av projektet är viktig för deras egna personliga hälsa, men hela 88 procent anser att en fortsättning av projektets verksamhet kan bidra till ett friskare samhälle. → FFA har med andra ord betydelse för samhället och dess hälsa enligt respondenterna, men de ser däremot inte kopplingen fullt ut till påverkan på sin egen hälsa och vikten av FFA i koppling till det egna jaget? Vad beror det på? Hur skulle känslan av nytta för det egna jaget kunna förstärkas? Och hur får man individen att förstå den direkta kopplingen mellan den egna hälsan och sin egen roll i samhället?

Personer som motionerat någon gång i veckan eller ägnat sig åt lättare motion någon gång då och då, instämmer i högre utsträckning än övriga i att FFA förbättrat deras hälsa, medan de som tränat aktivt i större utsträckning svarar varken eller. Likaså har FFA gjort att de som motionerat någon gång i veckan tidigare nu tycker att de prioriterar sin hälsa högre. → Ett mycket gott resultat, där de som tränar aktivt kanske inte märker någon större skillnad, medan de som börjat röra sig mer kan notera en förbättring i hälsan. Precis som projektets avsikt faktiskt är.

### **Sociala nyttoeffekter**

Flera respondenter i både enkät och intervjuer uttrycker att det är en positiv del av FFA att man kan utöva aktiviteterna tillsammans med såväl kollegor som personer anställda på andra företag, samt att familjen ofta kan ta del av flera aktiviteter som anordnas. Man behöver då inte alltid känna att man lämnar familjen utanför eller hemma för att delta och aktivera sig genom FFA. → God hälsa omfattar inte bara fysiskt välmående, utan även mentalt välmående. FFA eftersträvar god hälsa på alla plan - att individen ska sluta röka, snusa, äta bättre och mer hälsosam mat, röra på sig, få frisk luft, förbättra sin kondition, men även trivas med sitt arbete och med sina kollegor. Vad gäller trivseln och mentalt välmående är det en stor pusselbit att få social kontakt. Flera av aktiviteterna som anordnas via FFA ger just det. Det är en stor styrka som vi ser det och som vi tror vore bra att värna om och utveckla vidare.

### **Företagsekonomiska nyttoeffekter**

Mätningar och observationer i FFA ger vid handen att hälsotillståndet har förbättrats hos en betydande deltagargrupp. Ofta har det skett med enkla medel i okomplicerade aktiviteter. → Enligt en några år gammal rapport av Stefan Lundström, forskargruppen MINT, är det ”... i genomsnitt värt minst 420 000:- på en fyraårsperiod att ha en anställd i friskgrupp i stället för riskgrupp.” Hans kalkyler ger beloppet som summan av lägre sjukfrånvaro, 60 000:- och högre arbetseffektivitet, 360 000:-. Vilken relevans uppgiften har för deltagarna i FFA är givetvis svår att avgöra. Den tankeväckande iakttagelsen, att det finns en intäktsida utöver sänkta frånvarokostnader och att den är större, är värd att ta fasta på. Genomförda aktiviteter bör ha gett utslag i de medverkande organisationerna. Vid en fortsättning av FFA skulle en forskningsinsats kunna klargöra hur stora vinster som ligger inom räckhåll med systematiskt hälsoarbete.

### **Samhällsekonomiska nyttoeffekter**

Trenden totalt sett i samhället är att sjukfrånvaron stadigt minskar. Vi ser även att sjukfrånvaron minskar stadigt även hos samtliga deltagande företag i FFA vilket samtliga intervjupersoner påtalar. Däremot kan de inte med säkerhet säga att det enbart beror på

genomförda insatser genom FFA. → Hur stor effekt kan egentligen härledas till FFA? Vi tycker oss kunna utläsa att FFA sannolikt haft en viss inverkan på att sjukfrånvaron minskar. Intervjupersonerna tycker sig även kunna säga att personalen överlag verkar piggare, gladare och starkare. De uttrycker att stämningen på arbetsplatserna har blivit en annan och fler ur personalen har själva uttryckt att de orkar mer nu.

Statens folkhälsoinstitut har konstaterat att fysisk aktivitet i många fall är lika bra som medicin. I en kunskapsöversikt som de givit ut med titeln *Fysisk aktivitet och folkhälsa* från 2006 påvisar de till exempel att fysisk aktivitet är lika bra som medicin mot depression. Enligt ett flertal olika studier som man refererar till har det visat sig att fysisk aktivitet ökar människans inre styrka varför man kommit fram till att det är lika effektivt som psykoterapi. I skriften påvisas också att den som har en stillasittande vardag har mycket att vinna för sin hälsa genom att röra mer på sig. Daglig fysisk aktivitet, till exempel 30 minuters rask promenad, kan förlänga livet med flera år. → Filipstad har fortfarande ett högt ohälsotal i förhållande till riket, vilket gör att alla insatser som kan förbättra detta så klart är välkomna. FFA är ett mycket gott bidrag och tack vare projektet finns numer ett stort utbud av aktiviteter att tillgå alltifrån promenadnivå till högre aktivitetsnivå.

## **Lärdomar och utveckling av FFA**

Ett övergripande mål med FFA-projektet var att utifrån en modell arbeta fram en permanent verksamhet med förebyggande hälsoarbete för att på lång sikt sänka ohälsotalen i kommunen. Vi vill i detta avslutande avsnitt i analysen lyfta fram de lärdomar och utvecklingsmöjligheter som vi ser det är viktigt att ta hänsyn till inför en permanentning av verksamheten.

### **Spridning av FFA som modell**

Vår analys visar att modellen fungerat bra och är spridningsbar. Den är utvecklingsbar och tillräckligt flexibel för att vara användbar både för en bredare massa i Filipstad och på andra orter. En spridning av konceptet ser vi som möjlig och intresse har redan visats från andra kommuner. FFA-modellen är ett nytt och alternativt sätt att angripa utmaningen att minska ohälsotalen i kommuner. Det är en ny modell för förebyggande arbete som komplement till de verksamheter som redan finns; sjukvård, som ju bygger på att reparera när skadan redan är skedd; företagshälsovård som är mer av kontrollerande eller upprätthållande art; idrottsföreningar som bygger på och kräver ett specifikt intresse hos individen; eller om man så vill, andra kommersiella intressenter som kan sägas ha

hälsoinriktning som till exempel hälsokostbutiker, sportbutiker och försäljare av hemmagym och så vidare.

### **Utveckling vad gäller organisation och struktur**

Strukturellt finns det en del att hämta från projektorganisationen, när det är tänkt att projektet går över i en permanent verksamhet. Det råder till exempel enighet om att Filipstads kommun i egenskap av störste arbetsgivare, skall ansvara för fortsättningen. De positiva erfarenheterna av styrgruppsarbetet talar för ett gemensamt beslutande organ även framdeles. Önskemålet att fler företag deltar innebär, att alla inte kan sitta med i besluten. Det blir alltför tungrott. Den vanliga metoden, att utse en verkställande styrelse, är troligen den mest praktiska. För att upprätthålla det nödvändiga intresset hos företagsledningarna, kan en större samling arrangeras någon gång per år, med resultatredovisning som ett stående inslag.

Projektledningen upphör med projektet och behöver ersättas med en väl definierad funktion. De nödvändiga uppgifterna för den är *organisering, utveckling och uppföljning* inklusive rapportering till den beslutande församlingen. Den person som får huvudansvaret skall ha den tyngd och det förtroende som fordras för att kunna tala på jämställd fot med ledningarna i företag och kommun.

Om uppgifterna för den sammanhållande funktionen skalas ned faller ett större ansvar på inspiratörerna. De får svara för marknadsföring, förslag till aktiviteter och vid behov medverka i organisering av dem. Ett hjälpmedel är att ledningarna vid respektive företag tillsammans med sina inspiratörer formulerar konkreta mål som följs upp och förnyas efterhand. Det finns flera fördelar med att föra över uppgifter, som i dag ligger på projektledningen, till inspiratörerna. Engagemanget bör bli starkare om egen personal är mer inblandad. Mål och arbetssätt kan varieras efter varje företags speciella förutsättningar. Risken som projektet pekat på är att inte alla inspiratörer har samma förmåga och intresse. Den gemensamma funktionen och en företagsledning som uppmärksammat brister kan tillsammans reducera risken med olika insatser. Att resultaten kommer att skilja sig mellan deltagande organisationer får man leva med. Exemplet skall dock inte underskattas. *”Om ditt företag har lägre sjukfrånvaro och högre produktivitet, varför skall mitt vara sämre?”*

### **Utbud och avgifter**

Inför fortsättningen står FFA inför flera strukturella beslut; hur många företag kan anslutas? Hur många företag klarar man av utan att tillsätta mer resurser? Vad ska/bör deltagande kosta och hur ska avgifterna tas ut och fördelas? → Det vi tror att den

framtida styrgruppen ska fokusera på är hur mycket deltagandet är värt för företagen. Det vore bra om FFA kunde räkna ut och påvisa var brytmarginalen går, där kostnaden för deltagande i FFA vägs upp av företagets vinst genom sänkt sjukfrånvaro och högre produktivitet. En annan punkt som vi finner viktig att reflektera över är vad FFA ska erbjuda inom ramen för avgiften. Vad ska egentligen ingå i ”paketet” som företagen köper? Skulle man kunna tänka sig att arbeta med en grundavgift för ett basutbud av aktiviteter som sedan kan byggas på med valbara optioner, som till exempel konditionstester?

### **FFA för att skapa offentlig debatt**

Enligt respondenterna i intervjuerna har FFA inte figurerat i media i någon större utsträckning. I lokal media, Filipstads Tidning har vi kunnat hitta tio artiklar som nämner FFA och eller Förebyggande Friskvårdsarbete vid en sökning i arkivet på perioden januari 2009 till dags dato. → Är det tillräckligt? Vad skulle ytterligare synlighet i media ha kunnat åstadkomma? Hypotetiskt skulle mer mediautrymme kunnat bidra med en stärkt efterfrågan, kunnat skapa förebilder och ge goda exempel för företag och individer. I och med att verksamheten fortlöper och förhoppningsvis fortsätter förbättra hälsan hos Filipstadsborna skulle det kunna bli av PR-värde för Filipstads kommun

### **Nya samarbeten där 1+1=3**

Förutom att FFA-modellen skulle kunna spridas och på så vis åstadkomma en påverkan på systemet och den offentliga debatten rörande god hälsa så skulle Filipstad och FFA kunna bli en god förebild. FFA har skapat samarbeten mellan kommun och näringsliv, samt mellan företag inom olika branscher i kommunen som sannolikt inte skulle ha uppkommit utan den här verksamheten. Inte minst samarbetet mellan kommun och näringsliv är smått unikt. → Det är ovanligt att samarbeta på det här sättet över företags- och kommun/företagsgränser, vilket kanske skulle kunna ge en konkurrensfördel gentemot andra kommuner och arbetsgivare? Kanske kan det underlätta framtida rekryteringar för kommunens arbetsgivare eller göra kommunen mer attraktiv att flytta till om den är aktivitets- och initiativrik? Förhoppningsvis kan dessa samarbeten hur som helst bibehållas och utvecklas vidare till vinst för samtliga parter.

### **Påverkan på konkurrenssituationen**

Hur påverkar FFA företagshälsovården i kommunen? Det finns signaler om att FFA uppfattas som en konkurrerande verksamhet till förhållande till företagshälsovården. → Hur det ligger till med den saken råder det delade meningar om beroende på vem vi pratar med, men vi ser att frågan ändå bör beaktas inför fortsättningen.

FFA aktiverar ett stort antal människor i Filipstad som är ett relativt litet samhälle och Lesjöfors och Nykroppa som är ännu mindre. FFAs verksamhet skulle kunna påverka verksamheten hos privata aktörer inom hälso- och träningsbranschen i kommunen, till exempel gym och andra träningsanläggningar. Vi vet att privata aktörer anlitas in i FFA men inte i vilken omfattning detta sker. → Hur påverkas omgivningen av FFAs verksamhet? Fler aktiva torde betyda fler kunder, men inte om de bara aktiverar sig inom projektets ramar. Märker privata aktörer av någon förändring i försäljning och nyttjande av deras tjänster i och med FFAs verksamhet och i så fall är det en förändring i positiv eller negativ riktning? Hur påverkas den totala samhällsekonomin av FFA? Flera respondenter i enkäten svarar att FFA faktiskt bidragit till att de aktiverar sig även utanför projektet, men hur och i vilken omfattning aktiverar de sig? Det vore väldigt lyckat som man kunde säga att det startats en ”rörelse” i Filipstad tack vare projektet så att medvetenheten och aktiviteten har ökat generellt. Om inte – kommer det att hända och vad händer om det inte gör det?

### **Bredden av utbudet av aktiviteter**

Utifrån resultatet konstaterar vi att FFA behöver jobba för att aktivera de minst aktiva mer. → Ett större utbud av ”stillsamma” aktiviteter kan locka de som aldrig motionerat innan. Det är ett stort steg för en som aldrig motionerat eller rört sig i någon större utsträckning att gå på ett högintensivt pass, ge sig ut och springa eller åka skidor... Tipspromenader eller liknande som dessutom kan genomföras i familjens sällskap eller liknande vore kanske ett bra alternativ?

Vi ser även att en annan grupp som behöver hinder undanröjda genom mer att välja på och ett större stöd är pendlare. → Det behövs fler aktiviteter på andra orter än Filipstad för att aktivera den här gruppen mer. Flera som reser uttrycker att det är svårt att hinna med träningspass och aktiviteter i Filipstad eftersom de behöver åka hem efter jobbet. Att åka tillbaka till Filipstad är inte ett realistiskt alternativ. Hur kan FFA bättre möta deras behov?

### **Nya företag på kö**

Ytterligare ett kvitto på projektets framgång skulle kunna sägas vara att företagen i Filipstads kommun står i kö för att få ansluta till verksamheten som bedrivits genom FFA. Åtta nya företag är helt klara, samt ytterligare tolv företag står på kö för att komma in och bli en del av verksamheten. → Gott betyg som visar på positivt resultat. Om verksamheten inte fungerade bra och pratades positivt om skulle tillkommande företag sannolikt inte visa intresse för att delta. Ingen vill betala för något de inte vill ha eller ser nyttan av i dagens samhälle.

## **Framgångsfaktorer**

Vi kan identifiera följande punkter som framgångsfaktorer för företag som vill att deltagandet i FFA ska bli lyckosamt i fortsättningen:

- Friskvård ska vara en ledningsfråga
- Integrerat i verksamheten
- Långsiktigt åtagande
- Kontinuitet och konsekvens

Som vi tidigare nämnt under rubrikerna Företagsledningens roll, samt Organisation och struktur, så ser vi att det är viktigt för utfallet att företagsledningen är engagerade i frågan och att de ser vikten av friskvård, för att inte tala om vinsterna av det. Beslutet att delta måste vara förankrat i företagsledningen och bli en integrerad del i verksamheten och företagskulturen. Personalen ska uppmuntras till att ta hand om sig även från ledningshåll. Det är heller inget som företaget kan göra under en kort tid om man förväntar sig positiva, långsiktigt hållbara resultat, i både ekonomiska och personella termer. Det ska till kontinuitet och konsekvent handlande under längre tid än det 1,5 år som projektet pågått.

## **Summa summarum**

Det är lätt att vinna de redan frälsta – det vill säga de som redan motionerar och tycker om att röra på sig och leva hälsosamt är de som är enklast tar till sig och nyttjar konceptet. Även om man ägnat sig bara ytterst lite åt motion i någon form så är den individen lättare att få med än en som aldrig gjort något. Det är här utmaningen ligger, men även den stora vinsten för arbetsgivare och samhälle. Om man i större utsträckning lyckas att aktivera soffpotatisarna.