

Motion och hälsa

Gunnar Andersson

Gunnar Andersson har arbetat med friskvård på Saab-Scania i Linköping under 70- och 80-talet, de sista tre åren som ansvarig för verksamheten. Sedan 1990 arbetar han heltid tillsammans med Sture Malmgren med kursverksamhet i friskvårdsområdet. Han har bl a utbildat närmare 7.000 personer i den egna metoden Hälsoprofilbedömning (HPB) inom i första hand företagshälsövrden. HPB utgjorde ett viktigt inslag i Gunnar Anderssons avhandlingsarbete.

Bakgrund

För att folkhälsan på sikt märkbart ska kunna förbättras, krävs bl a omfattande livsstilsförändring hos befolkningen genom t ex bättre kost- och motionsvanor, minskad rökning, minskning av alkohol- och drogkonsumtion mm. En av de mest betydelsefulla hälsovanorna är regelbunden fysisk aktivitet.

Regelbunden motion ger positiva hälsoeffekter

Regelbunden motion har en rad positiva effekter på människan. Dessa positiva effekter är väl dokumenterade, speciellt inom det fysiologiska och medicinska området. Individer som regelbundet motionerar har lägre mortalitet när det gäller cirkulationsorganens sjukdomar och en lägre total mortalitet. Människor som motionerar regelbundet har också bättre hälsa och lägre genomsnittlig sjukfrånvaro än övriga.

Fysisk inaktivitet visar samband med högre sjukfrånvaro

Egna studier visar att det bara var fysisk inaktivitet bland övriga riskfaktorerna högt blodtryck, rökning, över- eller undervikt resp låg fysisk arbetsförmåga som visade signifikant samband med högre sjukfrånvaro. Under-

Fysisk inaktivitet visar signifikant samband med högre sjukfrånvaro

sökningen omfattade samtliga 768 anställda tjänstemän på Saab-Scania i Linköping i åldersgruppen 50-59 år.

Minskade besvär och bättre allmänt välbefinnande är starkt kopplat till mer motion

Deltagarna i en omfattande hälsoinformationskampanj i massmedia studerades. En fjärdedel av dem som hade besvär av huvudvärk, ryggbesvär, magbesvär eller sömnsvårigheter före kampanjen upplevde ett år senare att deras symptom minskat, i första hand beroende på ändrade motionsvanor. Största andelen av de som upplevde att symptomen minskat hade tidigare haft besvär mycket ofta eller ganska ofta. 50% av deltagarna i kampanjen rapporterade att deras allmänna välbefinnande hade förbättrats och 42% kände sig friskare som ett resultat av ändrade hälsovanor i samband med kampanjen.

63 personer (6.7%) uppgav att de hade skadats i samband med motionsutövande under kampanjen så att de tvingades göra uppehåll i motionerandet. 37 personer uppsökte läkare och 19 personer var sjukskrivna från arbetet under i genomsnitt en månad p g a skadan. Det var dock ingen signifikant skillnad bland de som kände sig friskare mellan de som skadades under motionsutövandet och de som inte skadades. 44% av de skadade deltagarna kände sig något eller mycket friskare som ett resultat av kampanjen.

Fysisk inaktivitet ger reducerad arbetsförmåga

Regelbunden motion och bra kondition, dvs hög syreupptagningsförmåga visar starka samband. Fysisk inaktivitet resulterar i allt sämre arbetsförmåga, vilket är särskilt markant för fysiskt arbete under lång tid. I en grupp bestående av samtliga 1 313 anställda i åldersgruppen 50-59 år på Saab-Scania i Linköping, hade endast drygt hälften en beräknad maximal syreupptagningsförmåga högre än 2 liter/min, dvs en kapacitet motsvarande gång i trappor. Det har visats att icke-motionärer inte kan arbeta med en fysisk arbetsbelastning, under 8 timmar eller mer, på högre genomsnittlig

Samband finns mellan låg fysisk arbetsförmåga resp fysisk inaktivitet och för tidig död eller förtidspension/sjukpension

nivå än 20-25% av sin maximala syreupptagningsförmåga. Detta innebär att även arbete med låga fysiska krav kan vara påfrestande och belastande för de med en maximal syreupptagningsförmåga lägre än 2 liter/min. Dessa utgjorde närmare hälften av de anställda i åldersgruppen 50 - 59 år.

Låg fysisk arbetsförmåga visar samband med utslagning

Vid en tioårsuppföljning av studien på Saab-Scania visade det sig att det fanns starka samband mellan låg fysisk arbetsförmåga resp fysisk inaktivitet vid undersökningstillfället 1975 och de som under perioden 1975 - 1985 avlidit eller gått i förtids/sjukpension.

Hälsoprofilbedömning, HPB, som screeninginstrument

Hälsoprofilbedömning, HPB, är en metod bl a för screening av de som kan anses utgöra riskindivider för kommande allmän ohälsa och som därför bör ha motiv att ändra sina levnadsvanor. HPB inleds med ett samtal utifrån ett frågeformulär gällande hälsovanor och hälsoupplevelser och följs upp med skelett- och blodtrycksmätning, submaximalt arbetsprov på cykelergometer och avslutas med diskussion. Resultat från genomförda HPB visar att deltagarnas upplevda stress, besvärande symptom, höga blodtryck, dåliga kondition, över- eller undervikt hänger samman med dåliga hälsovanor. Sammanställningen av de ingående variablerna utgör på gruppnivå en nulägesanalys av friskvårdsbehovet i den undersökta gruppen. I en indelning i åtgärdsgrupper är det i huvudsak antalet belastande komponenter som sedan avgör i vilken av de fyra åtgärdsgrupperna deltagaren hamnar i och som avgör eventuella friskvårdsinsatser.

Utbildning i Hälsoprofilbedömning, HPB

För att kunna arbeta som hälsoprofilbedömare enligt metoden HPB krävs minst en veckas utbildning i teori-bakgrund och de standardiserade mätmetoderna i praktisk tillämpning. Detta är också viktigt för den fysiologiska och medicinska mät delen som för tillämpning kräver vissa grundkunskaper. Hög reliabilitet förutsätter således god standardiserad utbildning i förening med standardiserade formulär och blanketter.

Sedan 1979 är närmare 7 000 personer i Sverige utbildade i Hälsoprofilbedömning. Användarna är i första hand personal inom företagshälsovården men också inom friskvårdsverksamhet på företag, kommuner och landsting. Mer än 100 000 Hälsoprofilbedömningar genomförs nu varje år i Sverige.

Arbetsprofilbedömning viktigt komplement

Erfarenheter från Hälsoprofilbedömningar visar att behov föreligger att även arbeta med ett kartläggnings- och förändringsverktyg när det gäller anställdas upplevda psykosociala arbetsmiljö. Ett sådant instrument, Arbetsprofilbedömning, APB, finns nu utprovat och används av allt fler inom framför allt företagshälsovården.

REFERENSER

- Andersson G: The importance of exercise for sick leave and perceived health. Linköping University Medical Dissertations no 245, 1987
- Andersson G, Malmgren S: Risk factors and reported sick leave among employees of Saab-Scania, Linköping, Sweden, between the ages of 50 and 59. Scand J Soc Med 1986; 14: 25-30.
- Malmgren S, Andersson G: Who were reached by and participated in a one year newspaper health information campaign? Scand J Soc Med 1986; 14: 133-140.
- Andersson G, Malmgren S: Changes in self-reported experienced health and psychosomatic symptoms in voluntary participants in a one year extensive newspaper exercise campaign. Scand J Soc Med 1986; 14: 141-146.
- Andersson G, Malmgren S, Ekstrand J: Occurrence of athletic injuries in voluntary participants in a one year extensive newspaper exercise campaign. Int J Sports Med 1986; 7: 222-225.
- Andersson G, Malmgren S: Health Profile Assessment as a screening instrument. Submitted for publication.