

## Chefshälsa för fysiskt aktiva arbetsplatser

Recenserad bok: Chefshälsa för fysiskt aktiva arbetsplatser.

Författare: Erland Colliander och Carl Johan Sundberg.

Studentlitteratur, Lund, 2022.

Chefshälsa för fysiskt aktiva arbetsplatser är en unik bok om vad som behöver beaktas för att arbetsplatsen skall bli en arena för ökad fysisk aktivitet. Den är inte revolutionerande i sina slutsatser (vi vet ju att rörelse är bra), men den är användbar. Om du som chef bara ska läsa en bok om hälsa och fysisk aktivitet på jobbet så är det den här

Fysisk aktivitet kopplat till hälsa och kapacitet är ett mycket aktuellt ämne. Boken är skriven specifikt för chefer och ledare som vill ta ett större ansvar för medarbetarnas fysiska aktivitet och hälsa på jobbet. Författarna är båda välmeriterade inom området. Den består av kapitel med referenser till varje kapitel. Trots att boken är fullmatad med referenser och forskning är texten skriven på ett sätt som de flesta chefer klarar av att ta till sig utan att drunkna i akademiska termer. Den kan sägas utgöra en handbok för organisationer som står inför beslut för att stödja förutsättningar för fysisk aktivitet och träning bland de anställda.

Boken passar boken för:

- Chefer på alla nivåer som vill öka den fysiska aktiviteten bland de anställda.
- HR-avdelningar som ska ta fram nya hälsoprogram
- Företagshälsovård som vill ha ett underlag hur man kan stötta kunder att införa fysisk aktivitet på arbetsplatsen.

Första kapitlet ”Därför är fysisk aktivitet viktig i arbetslivet” tar upp den starka och belagda associationen mellan träning och ökad kondition och minskad risk för förtida död. I kapitlet resonerar man också om orsaker till att inte mer händer trots denna kunskap.

Kapitel 2 ”Hur fysisk träning bidrar till mer och bättre arbetskraft” ger en utmärkt översikt som pekar mot att i princip alla har nytta av ökad aktivitet. Den ökar motståndskraften för sjukdom, ökar förmågan att hantera stress, bättre kontroll vid högt blodtryck och diabetes. Det också upp att balanserad aktivitet gör nytta även under och efter sjukdom, med konkreta exempel.

Kapitel 3 ”Hur fysisk träning bidrar till ökad arbetsförmåga”. Här lyfter författarna bland annat att lågutbildade som grupp har sämre kondition samtidigt som höga fysiska krav i arbetet är vanligare. En obalans mellan arbetets krav och individens kapacitet ger på sikt problem i form av nedsatt produktivitet sär-

skilt om man beaktar att fysisk kapacitet vanligen minskar med åldern. Träning anpassad till arbetet kan förbättra balansen avsevärt. Kapitlet lyfter också stillasittande och ohälsa, nyttan av fysisk aktivitet för att hantera stress och positiva påverkan vid depression. Sammantaget ger fysiskt aktiva en ökad kapacitet.

Kapitel 4 "Hur organisationens ledning tar initiativet". Här argumenterar författarna för att satsa mer än 3 % av totala hälsobudgeten på prevention. Där fysiskt aktiva arbetsplatser ger säkra hälsoeffekter. Kapitlet tar upp företagsledning kan motivera att förbättra förutsättningarna för fysisk aktivitet. Vilket utfall kan man förvänta där de argumenterar att interventioner måste få ta tid till effekt? Erfarenheter talar för att sjukskrivning är ett dåligt mått men att minskad sjuknärvaro är intressant då det är förenat med ökad produktivitet. Gemensam fysisk aktivitet kan också öka samhörigheten i arbetsgruppen. Man tar också upp budgetaspekter med referenser till främst utländska studier något som jag kommenterar senare.

Kapitel 5 "Linjeförhållanden nyckeln till medarbetarnas motivation" Chefen har en roll som förebild och att chefers egna vanor smittar av sig, både positivt och negativt.

Det är mycket som talar för att arbetsgivarna bör främja fysisk aktivitet. Detta kapitel är unikt i litteraturen om värdet av fysisk aktivitet, eftersom när organisationen väl är motiverad till satsningar så behöver man tänka igenom hur får man det att bli "verkstad"? Författarna tar förtjänstfullt upp, att för bra effekt så måste alla nivåer i organisationen involveras. Det finns gott om exempel på åtgärder som fått begränsad om någon effekt. Några förslag är lite kontroversiella. Vilket tryck kan man som chef sätta på medarbetarna? Skall fysisk aktivitet lyftas som ämne vid medarbetarsamtalen? Som Arbets- och miljömedicinare har jag sympati med att chefen bör intressera sig för hur medarbetarna mår och balans mellan arbete och återhämtning. Däremot är det nog medarbetarna som avgör om de vill gå in i sådana frågor.

Några funderingar: Jag är anhängare till att främja fysisk aktivitet på arbetsplatsen, särskilt om det ges strukturellt stöd. Dock tänker jag att fysiskt beteende grundläggs tidigt. Därför bör skolan och fritidsverksamhet få en starkt roll. Det vore lättare än att ta tag i frågan enbart på arbetsplatserna. Det kunde ha kommenterats i boken. Jag har också lite frågor kring de citerade hälsoekonomiska kalkylerna. Det finns starka socioekonomiska gradienter både vad gäller fysisk träning och hälsa. Vilken roll spelar det om individerna är passiva eller aktiva i ansvarstagande för personliga beslut? Kanske kan aktiva personer med t.ex. kulturella aktiviteter också visa liknande positiva effekter. Det kan finnas flera sätt att vara aktiv på än enbart träning. En arbetsplats som präglas av att man måste leva på ett visst sätt riskerar att selektera individer. Vid nästa högkonjunktur är det brist på medarbetare. Ur etiskt och samhällsperspektiv bör även detta vägas in.

En detalj på sid 150 hänvisas man till att läsa vidare om hårt arbete och träning på sid 150!

Sammanfattningsvis är detta en praktisk och handfast bok som inte stannar vid ”du bör...”, utan ger chefer konkreta råd och användbara verktyg. Det är en mycket läsvärd och relevant resurs för arbetsplatser som har börjat fundera på om och hur man kan arbeta med fysiskt beteende och ökad kapacitet.

*Magnus Svartengren,  
professor och överläkare,  
Institutionen för medicinska vetenskaper, Uppsala universitet.  
E-post [magnus.svartengren@medsci.uu.se](mailto:magnus.svartengren@medsci.uu.se).*