



Förebyggande friskvård och information

Arbetsplats:	Kvarteret Ballongberget
Kontaktperson:	Per Björklund, SIAB AB, tel: 08-782 00 00
Arbetslivsfondens handläggare:	Johanna Hammarström
Skribent:	Håkan From
Sammanfattning:	Projektet syftade till att uppnå en friskare och mer engagerad individ samt att öka yrkeskompetensen på arbetsplatsen. Projektet delades upp i 15 delmoment enligt nedan. 146 personer av SIAB:s anställda var berörda av projektet som varade under 1½ år.

Bakgrund

I byggbranchen är belastningsskador den helt dominerande orsaken till långa sjukskrivningar och förtidspensioneringar.

Inom Siab AB, Stockholmsregionen, har ett långsiktigt projekt bedrivits för att "förebygga den anställdes ohälsa".

Från augusti 1992 till december 1993, har företaget på nybyggnadsprojektet kvarteret Ballongberget, genomfört ett projekt omfattande 15 stycken delmoment.

Syfte

Syftet med projektet har varit att uppnå en friskare och mer engagerad individ samt att öka yrkeskompetensen på arbetsplatsen.

Genomförande

Projektet omfattade 146 stycken Siabanställda på kvarteret Ballongberget

och vände sig både till arbetsledning och kollektiv personal.

Till hjälp i projektet anlätades personal från Sport och Testkliniken.

Projektet delades upp i 15 stycken delmoment enligt följande:

- 1) Rehabiliteringsbod med utrustning.
- 2) Individuella tester.
- 3) Uppföljning av tester.
- 4) Utbildning/ information om friskvård.
- 5) Demonstration av rehabiliteringsboden.
- 6) Rehabilitering och förebyggande träning i rehabiliteringsboden.
- 7) Massage.
- 8) Morgongymnastik.
- 9) Matsal/extra utbildning för restaurangpersonal.
- 10) Instruktorer yrkesarbetare.
- 11) Information (Allmän).
- 12) Information (Utökad).
- 13) Proververkstad.

- 14) Extra utsmyckad etablering.
- 15) Projektledning och samordning för projektet.

Rehabiliteringsbod med utrustning

Bestod av två stycken hopkopplade bodar som utrustades med styrketräningsmaskiner, undersökningsbriks, pentry samt dusch.

Individuella tester

Under en timmes tid utförde varje deltagare ett konditionstest samt fyllde i ett frågeformulär beträffande arbetssituation, fritid, kost och motion. Eventuella besvär från rörelse- och stödjeapparaten noterades och undersöktes. Vidare undersöktes deltagarna beträffande rörlighet i muskler och leder. Utifrån dessa undersökningar utarbetades ett individuellt anpassat träningsprogram. Det gav dessutom ett underlag för vidare behandling av sjukgymnast och läkare.

Uppföljning av tester

Efter ett halvår hade man en uppföljning av den första testen med en ny test. Det var ett liknande upplägg, men med ett utökat frågeformulär.

- * *Utbildning/ information om friskvård*
- * *Demonstration av rehabiliteringsboden*
- * *Rehabilitering och förebyggande träning i rehabiliteringsboden*
- * *Massage*

Utifrån testerna samt efter deltagarnas egna önskemål delades de in i tre olika grupper:

- A) Rehabiliteringsgrupp
- B) Friskträningsgrupp
- C) Övriga

A) REHABILITERINGSGRUPP

I denna grupp fanns deltagare som angivit besvär från rörelse- och stödjeorganen (nacke, rygg, knä, axel m m) i form av smärta, stelhet och liknande.

Deltagarna fick sjukgymnastisk behandling, behandling av läkare (ortoped, allmän läkare), individuellt anpassade behandlingsträningsprogram samt råd vad gäller arbetsställning, hemträning m m. En gång i veckan fanns möjlighet att på betald arbetstid utföra detta program.

B) FRISKTRÄNINGSGRUPP

I denna grupp fanns deltagare som ej angivit besvär från rörelse- stödjeorganen. Dessa deltagare fick ”praktisk genomgång” av ett friskträningsprogram. Programmet var framförallt utarbetat för att öka uthållighetsstyrkan i ben, rygg, axel och nacke. En gång var 14:de dag fanns möjlighet att på betald arbetstid utföra programmet.

C) ÖVRIGA

I denna grupp fanns deltagare som ej angivit besvär från rörelse- stödjeorganen och som redan tränade regelbundet eller på egen hand ville börja träna kondition. I gruppen fanns också personer som redan hade påbörjat deltagandet i en av de andra grupperna, men som av olika anledningar bara hade utfört mindre än fem träningstillfällen.

Deltagarna i denna grupp fick individuell rådgivning angående kondition, kost, stretching samt träning på fritiden.

För samtliga grupper fanns dessutom möjlighet att vid akut uppkomna besvär, på plats, söka hjälp hos den närvarande sjukgymnasten. På plats gjordes då undersökning och vid behov även behandling.

Morgongymnastik

Expertis från Sport och Testkliniken introducerade och startade morgongymnastiken.

En anställd fick en enklare utbildning och övertog ansvaret för gymnastiken.

Matsal /extra utbildning för restaurangpersonal

Matsalen utökades med två bodar för att ge möjlighet åt alla att äta näringsriktig mat. Restaurangpersonalen utbildades av en kostexpert för att kunna tillaga näringsriktig och rätt sammansatt mat.

Instruktörer yrkesarbetare

Två man (kollektiv personal) togs ur respektive lag (ingick ej i ackordet) för att stötta en frivillig arbetsrotation/utbildning. Flertalet av de anställda växlade mellan olika arbetsmoment i olika byggskedan såsom stomarbeten, stomkomplettering och inredning.

Information (Allmän/Utökad)

Informationen delades upp i tre delar:

- 1) Bli med i laget; Vid anställningstillfället gavs en första information om organisationen, arbetsplatsen, ordningsreglerna m m.
- 2) Matchen har börjat; Här informerades om beställare, byggtid, andra yrkeskategorier, byggordning, ordningsregler .
- 3) Hur vinner vi?; Här gick man igenom gruppens arbetsmoment, arbetstakt teknik, och hjälpmedel m m.

Proverkstad

Två stycken bodar inhyrdes som lokal för att bygga fullskaleprov på bl a;

- Kompletta ytterväggsparti med burspråk och ballkongvägg.
- Innerväggar med skjutdörrsmontage.
- Fullt färdigt badrum.
- Skåp- och fönstermontage.
- Fasadmurning m m.

Proven användes för val av teknik, hjälpmedel och material.

Extra utsmyckad etablering

Som ett led i att öka trivseln skapades en stor uteplats mellan matsalen och bodarna,

en stor asfalterad plan för morgongymnastiken m m.

Projektledning och samordning för projektet

För att lyckas med projektet anlätades expertis externt, både för att driva vissa delar av projektet, men också för att utbilda en del av den egna personalen, som i sin tur kunde leda delmoment av projektet.

Resultat

Projektet visar att rätt typ av behandlingsträning, friskträning, kan påverka besvär i positiv riktning. Även rådgivning om stretching, arbetsställning och dylikt ger en positiv effekt vad gäller besvär från rörelse- och stödjeapparaten.

Före projektets start angav 147 personer olika besvär. Efter projektet angav 92 personer att de blivit helt besvärsfria eller fått minskade besvär, dvs 63 %, vilket klart talar för effekten av behandling samt träning och rådgivning.

Mycket intressant är den akutverksamhet som uppkom på Ballongberget, vilken visar att tidigt omhändertagande av denna typ av besvär sänker sjukskrivningstiden och minskar det mänskliga lidandet. Personer verksamma inom sjukvård, vad beträffar besvär från rörelse- och stödjeapparaten, är väl medvetna om att ett snabbt omhändertagande är viktigt. Detta talar för att företag och enskilda personer bör ha tillgång till snabb experthjälp. Resultaten visar att ett snabbt omhändertagande leder till ekonomiska och produktionsmässiga fördelar för företaget i form av lägre sjuklönekostnader samt minskad störning i produktionen.

ISSN 1104-6449

December 1993