

Ett liv i balans

Utvärdering av en stresspreventiv och hälsopromotiv insats i Örnsköldsvik kommun

April 2007
Anna-Karin Lindqvist

Sammanfattning

Stress är idag ett av våra stora folkhälsoproblem. Det leder till sänkt välbefinnande, lägre effektivitet, ökat mänskligt lidande, sänkt livskvalitet, samt ökad konsumtion av hälso- och sjukvård.

Syftet med den här studien har varit att kartlägga upplevelser och effekter av "Ett liv i balans", en stresspreventiv och hälsopromotiv insats.

Ett liv i balans är i grund och botten ett självstudiematerial. Syftet med paketet är dels att öka kunskapen om vad som påverkar oss dels erbjuda ett instrument som ökar var och ens förmåga att påverka sitt liv.

Paketet består av tre delar:

- en CD skiva med fyra spår - sex med avspänning och ett med målbildsträning
- ett 16-sidigt häfte om stress och om "10 steg för ett liv i balans"
- en personlig utvecklingsbok med övningar för vart och ett av de 10 stegen

För att få fler att komma igång med tillämpningen av de tio stegen har vi genomfört inspirationsföreläsningar och utbildat så kallade hälsoinspiratörer som drivit studiecirkel för dem som vill fortsätta att arbeta med frågorna tillsammans med andra.

Den här studien visar att stresspreventiva och hälsopromotiva insatser kan leda till att man upplever minskad stress, en förbättrad hälsa, blir mer aktiv och energisk och att man känner att man klarar av sina dagliga sysslor på ett bättre sätt.

Introduktion

Stress är idag ett av våra stora folkhälsoproblem. Det leder till sänkt välbefinnande, lägre effektivitet, ökat mänskligt lidande, sänkt livskvalitet, samt ökad konsumtion av hälso- och sjukvård. Sjukförsäkringsutgifterna har ökat kraftigt de senaste åren och problemet är inte isolerat till Sverige. Fyrtio miljoner av EU-ländernas 147 miljoner arbetstagare är stressade på sina arbetsplatser. Förutom det mänskliga lidandet beräknas kostnaden för stress uppgå till 170 miljarder årligen.

För att komma till rätta med våra ökande ohälsotal är det nödvändigt att öka medvetenheten om att det är påverkan från alla livsområden som orsakar ohälsa hos oss människor - inte enbart arbetet. Enbart föreläsningar kan leda till en hälsosam beteendeförändring hos vissa men oftast krävs det en bredare insats.

Ett liv i balans är i grund och botten ett självstudiematerial. Syftet med paketet är dels att öka kunskapen om vad som påverkar oss dels erbjuda ett instrument som ökar var och ens förmåga att påverka sitt liv.

Paketet består av tre delar:

- en CD skiva med fyra spår - sex med avspänning och ett med målbildsträning
- ett 16-sidigt häfte om stress och om "10 steg för ett liv i balans"
- en personlig utvecklingsbok med övningar för vart och ett av de 10 stegen

För att få fler att komma igång med tillämpningen av de tio stegen har vi genomfört inspirationsföreläsningar och utbildat så kallade hälsoinspiratörer som drivit studiecirklar för dem som vill fortsätta att arbeta med frågorna tillsammans med andra.

Metod

Intervention:

Två dagars utbildning i att driva studiecirklar för hälsoinspiratörerna.

E-mail stöd till hälsoinspiratörerna under cirkeltiden.

"Ett liv i balans-paketet" – innehållande en CD -skiva med 6 spår, ett 16-sidigt häfte om stress och tio steg om vad var och en kan göra för att uppnå ett liv i balans och en utvecklingsbok med övningar som tillämpar de tio stegen.

Studiehandledning till hälsoinspiratörer.

Inspirationsföreläsning á 3 timmar till "Ett liv i balans". I samband med dessa föreläsningar kan de som vill anmäla sig till studiecirklar.

Studiecirkel under ledning av hälsoinspiratörerna med utgångspunkt i "Ett liv i balans"-paketet.

Efter halva cirkeltiden hölls en återträff med hälsoinspiratörerna.

Material:

Försökspersonerna bestod av anställda inom humanistiska förvaltningen Örnköldsvik kommun. Av ca 100 anställda som lyssnade till föreläsningen, anmälde sig ungefär 90 personer till cirklar, men endast 58 deltog i enkät 1.

Bortfall: 58 personer svarade på den första enkäten. 30 personer svarade på den andra enkäten.

Försökspersoner i enkät 1

Antal deltagare fördelade på ålder

Ålder	-20 år	21-40 år	41-60 år	61- år	totalt
Antal	0	16	35	7	58

Kön

Kön	Man	Kvinna	Totalt
Antal	12	46	58

Skolutbildning (antal år)

Utbildning	Grundskola (1-9 år)	Gymnasieskola (10-12 år)	Universitets alt. högskoleutbildning (13-15 år)	Högre akademisk utbildning (16-18 år)	totalt
Antal	7	12	31	8	58

Försökspersoner i enkät 2

Antal deltagare fördelade på ålder

Ålder	-20 år	21-40 år	41-60 år	61- år	totalt
Antal	0	9	18	3	30

Kön

Kön	Man	Kvinna	Totalt
Antal	2	28	30

Skolutbildning (antal år)

Utbildning	Grundskola (1-9 år)	Gymnasieskola (10-12 år)	Universitets alt. högskoleutbildning (13-15 år)	Högre akademisk utbildning (16-18 år)	totalt
Antal	3	6	18	3	30

Mätinstrument:

Enkäter som är sammansatta av dimension 10 Samband mellan arbete och privatliv ur QPS Nordic (Lindström et al 1997) och dimensionen Välbefinnande och tillfredsställelse i Teamwork Profile (Lindström 1997). QPS Nordic och Teamwork Profile är standardiserade frågeformulär som är reliabla och valida. Svaren anges på en femgradig ordinalskala och analyseras på gruppnivå. För frågorna om kompetent och säker, aktiv och energisk, dagliga sysslor och nöjd med arbetet är 5 det bästa svaret. För frågorna om trötthet, stress, krav från arbetet, krav från hem/familj och hälsa är 1 det bästa svaret. I enkäterna efterfrågades även bakgrundsdata som ålder, kön och utbildningsnivå. I den andra enkäten ingick några frågor om hur man använt sig av och upplevt självstudiematerialet. För att prova den sammansatta enkätens reliabilitet gjordes ett test på studenter. Samtliga värden av Chronback's alfa koefficient var över 0,96 vilket visar på att enkäten har en god reliabilitet. Deltagande i studien har skett anonymt.

Procedur:

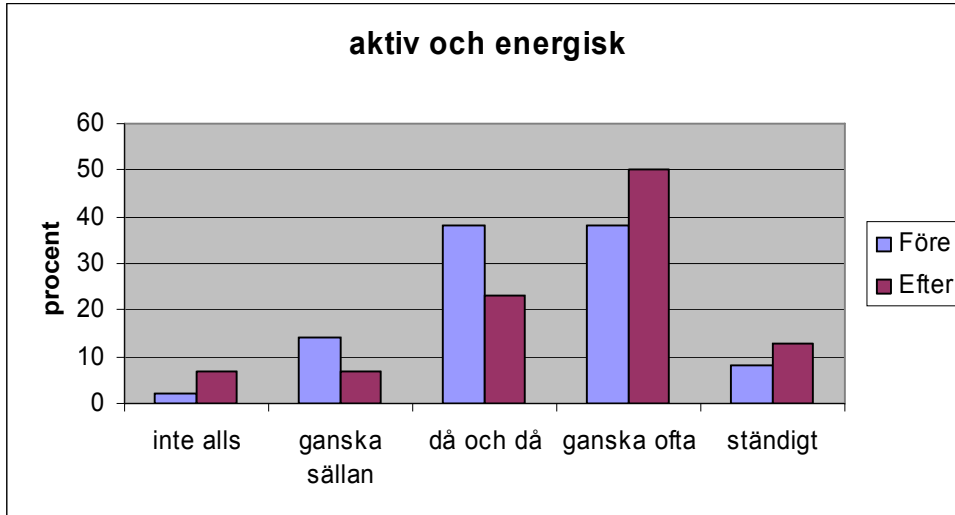
De som deltog i studiecirkeln tillfrågades om de kunde tänka sig att svara på enkäterna. De fick muntlig information om studien och de som kunde tänka sig att delta fick den första enkäten. Efter avslutad studiecirkel fick de enkät två.

Resultat

I bilaga 1 redovisas resultatet i tabellform.

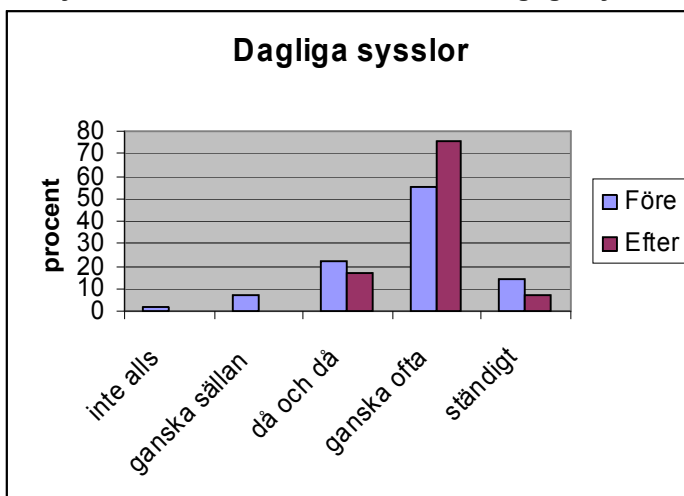
I de följande figurerna visas den procentuella fördelningen av försökspersonernas svar före och efter studiecirkelele

Har du känt dig aktiv och energisk på sistone?



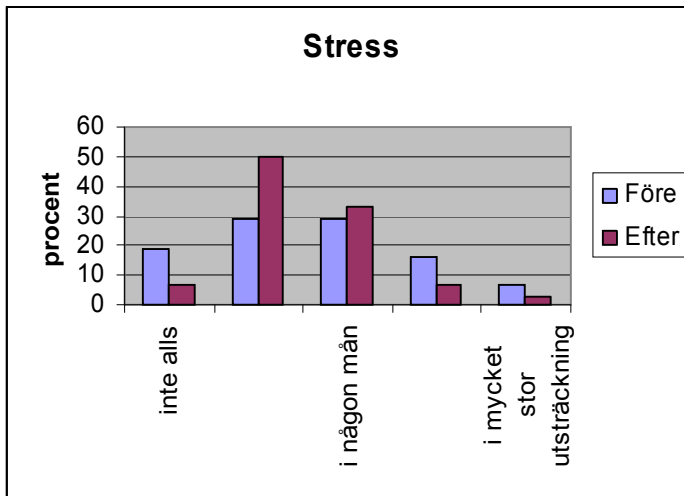
Ovanstående figur visar hur aktiva och energiska deltagarna har känt sig före och efter studiecirkelele. Före studiecirkelele upplevde 46% att de ganska ofta eller ständigt kände sig aktiva och energiska. Efter studiecirkelele upplevde 63% att de ganska ofta eller ständigt kände sig aktiva och energiska.

Tycker du att du har klarat av dina dagliga sysslor bra på sistone?



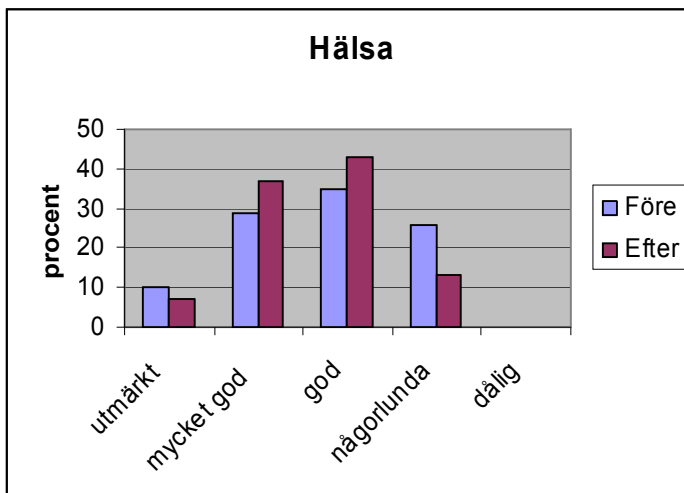
Ovanstående figur visar hur deltagarna tyckte att de har klarat av sina dagliga sysslor före och efter studiecirkelele. Före studiecirkelele upplevde 69% att de ganska ofta eller ständigt klarat av sina dagliga sysslor. Efter studiecirkelele upplevde 83% att de ganska ofta eller ständigt klarat av sina dagliga sysslor.

Med stress menas en situation när man känner sig spänd, rastlös, nervös eller ångestfull eller har svårt att sova på grund av tankar på problem.
Känner du för närvarande sådan stress?



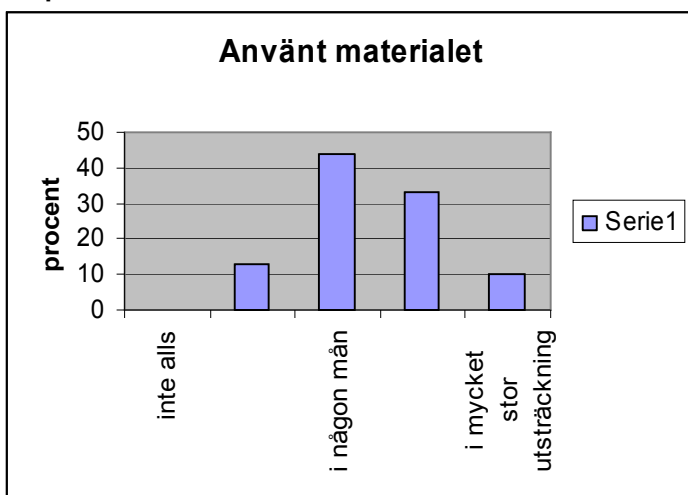
Ovanstående figur visar om deltagarna känt sig stressade före och efter studiecirkeln. Före studiecirkeln upplevde 23% att de i ganska eller mycket stor utsträckning känt sig stressade. Efter studiecirkeln upplevde 10% att de i ganska eller mycket stor utsträckning känt sig stressade.

I allmänhet, hur är din hälsa?



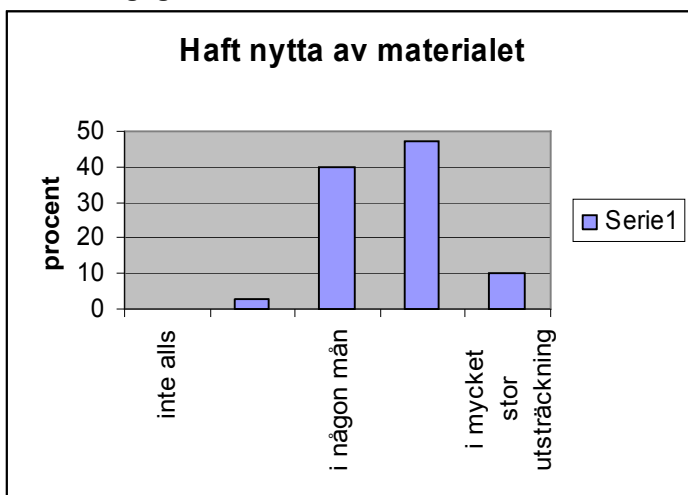
Ovanstående figur visar hur deltagarna har upplevt sin hälsa före och efter studiecirkeln. Före studiecirkeln upplevde 26% att de hade en någorlunda eller dålig hälsa. Efter studiecirkeln upplevde 13% att de hade en någorlunda eller dålig hälsa.

I hur stor grad har du använt dig av de tio stegen som förmedlats i "Ett liv i balans"-paketet?



Ovanstående figur visar hur deltagarna har använt de tio stegen. 0% har inte alls använt sig av dem, 13% har använt sig av dem i liten utsträckning, 44% i någon mån, 33% i ganska stor utsträckning och 10% har använt de tio stegen i mycket stor utsträckning. 87% av deltagarna har använt sig av stegen i någon mån eller mer.

Upplever du att du haft nytta av de kunskaper som förmedlats i "Ett liv i balans"-paketet i ditt dagliga liv?



Ovanstående figur visar hur deltagarna anser sig haft nytta av de tio stegen. 0% har inte alls haft nytta av dem, 3% har haft nytta av dem i liten utsträckning, 40% i någon mån, 47% i ganska stor utsträckning och 10% har haft nytta av de tio stegen i mycket stor utsträckning. 97% av försökspersonerna anser sig haft nytta av stegen i någon mån eller mer.

Vilket av de tio stegen upplever du att du haft störst nytta av?

	Antal	Frekvens (%)
Vad är viktigt i mitt liv?	4	13
Får jag den sömn och vila jag behöver?	2	7
Träna mentalt	6	20
Rör på dig regelbundet	3	16
Sätt tydliga mål	4	13
Bli medveten om känslor och behov	2	7
Att säga nej är att säga JA till något annat	6	20
Ge och ta emot uppskattning	2	7
Stöd hos familj, vänner och arbetskamrat	0	0
Ha roligt och njut	1	3

Ovanstående figur visar vilket av de tio stegen som deltagarna upplever att de har haft störst nytta av. Den mentala träningen och att säga nej är de steg som flest personer ansett sig ha nytta av.

Diskussion

Syftet med den här studien har varit att kartlägga upplevelser och effekter av "Ett liv i balans", en stresspreventiv och hälsopromotiv insats.

Den här studien visar att stresspreventiva och hälsopromotiva insatser kan leda till att man upplever minskad stress, en förbättrad hälsa, blir mer aktiv och energisk och att man känner att man klarar av sina dagliga sysslor på ett bättre sätt.

Det verkar finnas en tendens i vårt samhälle att i första hand förknippa problematiken med stress och utbrändhet med arbetet och arbetsmiljön. Enligt min mening borde man i mycket högre grad än man är idag vara öppen för att det är mer än arbetets villkor som kan leda till stress för människor och att det finns anledning att arbeta med prevention på politiskt-ekonomiskt-kulturell-, organisations-, grupp- och individnivå. Individuell beteendeorienterad prevention kan betraktas som en åtgärd vilken möjliggör för individer att ändra beteende i vardagslivet och utveckla ett sätt att leva som befrämjar hälsa och välbefinnande istället för att bryta ner. Man kan beskriva detta som att utveckla livsfärdigheter eller så kallad copingförmåga. De tankarna är helt i linje med den här insatsen. Att interventionen har kallats för "Ett liv i balans" är ett tydligt ställningstagande för att det handlar om hela livet och inte enbart om arbetslivet.

Prevention handlar till stor del om att övertyga stora grupper av friska människor som inte har bett om hjälp att de ska ändra sitt levnadssätt för att få fortsätta att vara friska. De flesta av oss som har försökt göra en hälsosam beteendeförändring kan intyga att det inte alltid är så lätt att komma igång med det nya beteendet. I en tidigare studie som vi har gjort var det nästan 40% som inte alls använde sig av materialet eller använde det i liten utsträckning. Det kan tänkas att de inte upplevt något behov av stressprevention eller så har de ett behov men var inte medvetna om det eller så vet de om att de borde men inte lyckats komma igång på egen hand. I de två sistnämnda fallen hade det kanske underlättat om de fick stöd och hjälp av andra för att tillämpa de tio stegen. I den här insatsen fick deltagarna den hjälpen av hälsoinspiratörerna och studiecirkelarna med ett upplägg på tio träffar där man i grupp kunde fördjupa sig i frågorna. Här var det endast 13% som inte alls använde sig av materialet eller använde det i liten utsträckning.

I den tidigare studien som vi gjort av Ett liv i balans i en grupp kommunanställda var den mentala träningen det steg som det flesta upplevde varit till störst nytta (35,2%). På andra plats kom ha roligt och njut (18,2%) och på tredje plats fysisk aktivitet (12,5%). De övriga sju stegen fick mellan 1-8%. I den här studien var det 20% som ansåg att den mentala träningen var det steg som de haft störst nytta av och 20% som ansåg att konsten att säga nej varit till störst nytta. På tredje plats kom även här fysisk aktivitet på 16%. De övriga sju stegen fick mellan 0-13%. Det var alltså en jämnare fördelning mellan de tio stegen med avseende på vilket steg som deltagarna tyckt varit till störst nytta när insatsen innehöll studiecirkel under ledning av en hälsoinspiratör. Min tro är att förklaringen dels är att de olika hälsoinspiratörerna satte sin prägel på cirkelarna och dels att deltagarna fördjupade sig mer i hela materialet än de som bara gick på en kvällsföreläsning och därmed hittade sina favoriter bland stegen.

Många vetenskapliga studier har visat på att stress kan bidra till olika sjukdomar. Syftet med den här studien har ju inte varit att följa sjuktal. I vår tidigare studie i Piteå kommun hade man de senaste åren haft en trend med ständigt ökande sjuktal. Mellan 2000-2001 såg man en ökning med 18% och mellan 2001-2002 var ökningen 10%. Året efter vår insats där (2003) såg man en nedåtgående trend. Det andra kvartalet 2002 hade man 3,4 sjukdagar per månad och anställd. Det andra kvartalet 2003 hade man 3,1 sjukdagar per månad och anställd. I Gällivare kommun som var kontrollgrupp hade man de senaste åren haft en trend med ständigt ökande sjuktal och de fortsatte att öka även 2003. Det andra kvartalet 2002 hade man 2,8 sjukdagar per månad och anställd. Det andra kvartalet 2003 hade man 3,1 sjukdagar per månad och anställd. Ytterligare studier där man följer sjuktalet under längre tid krävs innan man med säkerhet kan uttala sig om eventuella samband mellan en intervention och förändring i sjuktal.

En annan tänkbar fortsättning är att göra en långtidsuppföljning. Ca tjugo veckor är en kort uppföljnings tid när det gäller upplevd stress, hälsa och de övriga dimensionerna som har ingått i studien. Det vore givetvis intressant att följa utvecklingen under en längre tid för att se om effekten av insatsen kvarstår eller om det är en tillfällig förändring.

Det är givetvis svårt att avgöra hur stor påverkan andra faktorer än interventionen har haft. Tjugo veckor är en relativt lång tidsrymd då mycket oförutsett kan inträffa. Jag befarade innan studiens början att det skulle bli ett stort bortfall till enkät 2. Den här typen av enkäter och frågeformulär en vanligt förekommande mätmetod och det kan leda till en "enkätleda" hos de människor som ska svara på än det ena och än det andra. Tyvärr besannades mina farhågor och det stora bortfallet gör att resultatet blir svårt att tolka.

Syftet med den här studien har varit att kartlägga upplevelser och effekter av "Ett liv i balans", en stresspreventiv och hälsopromotiv insats. Jag upplever att jag i mötet med de anställda i Humanistiska förvaltningen i Örnsköldsvik kommun och framför allt hälsoinspiratörerna har mött ett stort intresse och engagemang för frågan om hur man kan arbeta med människors hälsa.

Avslutningsvis vill jag på mina och Ola Schenströms vägnar tacka för det bemötande och de givande mänskliga möten vi fått uppleva i Örnsköldsvik. Ett särskilt tack till hälsoinspiratörerna och ett alldeles särskilt tack till Birgitta Edin-Vestman vars engagemang och organisationsförmåga vi sent ska glömma!

Bilaga 1

Har du känt dig aktiv och energisk på sistone?

	Inte alls	Ganska sällan	Då och då	Ganska ofta	Ständigt	Totalt
Antal	1	8	22	22	5	58
Frekvens (%)	2	14	38	38	8	100

Tycker du att du klarat av dina dagliga sysslor bra på sistone?

	Inte alls	Ganska sällan	Då och då	Ganska ofta	Ständigt	Totalt
Antal	1	4	13	32	8	58
Frekvens (%)	2	7	22	55	14	100

Med stress menas en sådan situation när man känner sig spänd, rastlös, nervös eller ångestfull eller har svårt att sova pga tankar på problem. Känner du för närvarande sådan stress?

	Inte alls	I liten utsträckning	I någon mån	I ganska stor utsträckning	I mycket stor utsträckning	Totalt
Antal	11	17	17	9	4	58
Frekvens (%)	19	29	29	16	7	100

I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:

	Utmärkt	Mycket god	God	Någorlunda	Dålig	Totalt
Antal	6	17	20	15	0	58
Frekvens (%)	10	29	35	26	0	100

Har du känt dig aktiv och energisk på sistone?

	Inte alls	Ganska sällan	Då och då	Ganska ofta	Ständigt	Totalt
Antal	2	2	7	15	4	30
Frekvens (%)	7	7	23	50	13	100

Tycker du att du klarat av dina dagliga sysslor bra på sistone?

	Inte alls	Ganska sällan	Då och då	Ganska ofta	Ständigt	Totalt
Antal	0	0	5	23	2	30
Frekvens (%)	0	0	17	76	7	100

Med stress menas en sådan situation när man känner sig spänd, rastlös, nervös eller ångestfull eller har svårt att sova pga tankar på problem. Känner du för närvarande sådan stress?

	Inte alls	I liten utsträckning	I någon mån	I ganska stor utsträckning	I mycket stor utsträckning	Totalt
Antal	2	15	10	2	1	30
Frekvens (%)	7	50	33	7	3	100

I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:

	Utmärkt	Mycket god	God	Någorlunda	Dålig	Totalt
Antal	2	11	13	4	0	30
Frekvens (%)	7	37	43	13	0	100

I hur stor grad har du använt dig av de tio stegen som förmedlats i "Ett liv i balans"-paketet?

	Inte alls	I liten utsträckning	I någon mån	I ganska stor utsträckning	I mycket stor utsträckning	Totalt
Antal	0	4	13	10	3	30
Frekvens (%)	0	13	44	33	10	100

Upplever du att du haft nytta av de kunskaper som förmedlats i "Ett liv i balans"-paketet i ditt dagliga liv?

	Inte alls	I liten utsträckning	I någon mån	I ganska stor utsträckning	I mycket stor utsträckning	Totalt
Antal	0	1	12	14	3	30
Frekvens (%)	0	3	40	47	10	100