

Evidensbaserad ny Hälsoprofil!

De fyra levnadsvanorna: tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor bidrar mest till den samlade sjukdomsörskan i Sverige.

VI PÅ LANDSTINGSHÄLSAN i Örebro har utarbetat en ny Hälsoprofil som innehåller frågeställningar angående levnadsvanor, arbetsmiljö och hälsa. Denna har vi prövat under hösten i samband med EU-projektet: *Företagshälsovård – Hållbart Arbetsliv*. Det hela började emellertid för några år sedan.

Deltagare från olika FHV-enheter träffades redan i januari 2009 på erfarenhetsutbytar dagar på Loka Brunn. Där arbetade vi med olika intressegrupper. En intressegrupp arbetade med Hälsoundersökningar inom FHV.

Det framkom då att vi använde oss av en rad olika metoder vid hälsoundersökningar och att vi hade både bra och dåliga erfarenheter av dessa.

Från samma nätverk träffades företagssköterskor i Uppsala i augusti 2009 där vi inventerade olika modeller av hälsoundersökningar som användes på våra FHV-enheter.

Våren 2010 träffades fem företagssköterskor på Landstingshälsan i Örebro från olika hälsor inom nätverket. Temat var då: *Utveckling av hälsoprofiler/hälsoundersökningar kopplade till arbetsmiljön*. Vi diskuterade bland annat: vad skall en hälsoundersökning innehålla? Hur sker redovisningen till kund i form av statistik/rapport? Levererar vi det kunden vill ha på individ/gruppnivå?

Vi kom fram till att vi inte var nöjda med de olika modeller som vi använde oss av då vi framförallt saknade kopp-

lingen till arbetsmiljön i hälsoundersökningen, och att undersökningarna inte till så stor del som vi önskade var anpassade för de uppdrag som FHV har, nämligen att förstå samband mellan arbetsmiljö och hälsa/ohälsa, där vi ju är experter.

UNDER 2010 inventerade företagssköterska Anette Ericsson från Landstingshälsan i Örebro en rad olika hälsoundersökningskoncept som finns ute på marknaden avseende både metod, kostnad och nytta.

I år startade företagsläkare Bodil Thörn samt företagssköterska Anette Ericsson från Landstingshälsan i Örebro, projektet *Livsstilsscanning, en modell för kartläggning av Livsstil, Arbetsmiljö och Hälsa*. Projektet resulterade i en metodutveckling av webbaserade livsstilstest. Detta har utvecklats tillsammans med AlexIT, ett innovationsbolag som utgår från Linköpings universitet bestående av Preben Bendtsen, professor på Institutionen för Medicin och Hälsa, samt Marcus Berntsen.

Bakgrunden till samarbetet är att vi på Landstingshälsan i Örebro en tid haft tillgång till webbaserade livsstilstest som professor Preben Bendtsen utvecklat. Testet innehåller moduler avseende: fysisk aktivitet, kost, alkohol, rökning, stress och mental hälsa. Våra kunder har kunnat göra livsstilstestet anonymt via webben. Vi vet att det finns evidens för att webbaserade livsstilstest med råd utgör en intervention som underlättar för människor att förändra beteende.

VI HAR NU VIDAREUTVECKLAT metoden till att omfatta en modul med 20 arbetsmiljöfrågor och en modul med

sammanfattande livsstilsfrågor från de olika modulerna fysisk aktivitet, kost, alkohol, tobak med tillägg av stressfrågor. Vi har också tagit fram en specifik modul som innehåller biologiska värden, ärftlighet, konditionstest, sammanfattning av levnadsvanor samt ger individen möjlighet att göra en personlig målsättning och åtgärdsplan.

Sammanställningarna sker i "trafikljus" på både individ och gruppnivå.

Utifrån sammanfattningen av levnadsvanor samt matvanor kan vi gå vidare med åtgärder som stämmer överens med *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder* enligt Socialstyrelsen (2010), det vill säga evidensbaserade metoder.

Se www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationellariktlinjer

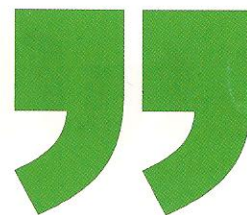
VI SER DET SOM EN STYRKA i vårt fortsatta arbete att professor Preben Bendtsen varit med i faktagruppen för de "Nationella riktlinjerna."

När det gäller arbetsmiljöfrågorna ser vi det som ett scanninginstrument framförallt för arbetsgivaren som får en indikation på både den fysiska och den psykosociala arbetsmiljön och att vi inom FHV utifrån resultatet på arbetsmiljömodulen kan komma med förslag på förbättringsområden och åtgärder utifrån våra olika professioner.

Vid sammanställningen av arbetsmiljöfrågorna har vi haft vägledning av: Stressforskningsrapport nummer 320, *Psykosociala faktorer i dagens arbetsliv och hur man mäter och beskriver dem*, utgivet av Stressforskningsinstitutet 2008, samt av arbetsmiljöingenjör när det gäller den fysiska arbetsmiljön. Frågorna är vetenskapligt granskade av professor Preben Bendtsen.



Bodil Thörn och Anette Ericsson testar livsstilen på webben.



VI KOM FRAM TILL ATT
VI INTE VAR NÖJDA
MED DE OLIKA
MODELLER SOM VI
ANVÄNDE OSS AV.

Hur metoden kan användas

När arbetsgivaren beställer kan det röra sig om enskilda moduler eller sammanslagna. Det är viktigt att inventera vad syftet är med undersökningen och vilka åtgärder utifrån resultat på individnivå som skall ingå i beställningen.

När det gäller den ”vanligaste” beställningen från arbetsgivaren är det en hälsoundersökning. Vi har då tänkt oss att Livsstilmodulen och Arbetsmiljömodulen skall ingå samt besök hos företagssköterska.

Deltagaren fyller i enkätsvaren via en länk i ett personligt mail och tar sedan med sig resultatet till en förbestämd tid hos företagssköterska.

I företagssköterskebesöket ingår blodprovstagning avseende: Total kolesterol, HDL, LDL, Triglycerider, HB samt P-Glucos.

Mätningar görs av det systoliska och diastoliska blodtrycket, midjemått, längd och vikt. Konditionen testas med hjälp av ergometercykel alternativt med *Hälsoekonomens Konditionstest*, ett frågebaserat konditionstest som är en

validerad metod. (Denna metod kan lämpa sig för de som inte kan utföra konditionstest på cykel på grund av medicinska orsaker.) Frågor angående ärftlighet och upplevd hälsa besvaras.

Resultaten av provtagningen samt mätningar och enkätsvar matas in i systemet, BMI och konditionspoäng räknas automatiskt ut av systemet. Individuen får en komplett sammanställning i ett pedagogiskt ”trafikljussystem” med både livsstilsfrågor, biologiska värden, ärftlighet och sammanfattning av arbetsmiljö uppdelat på fysisk och psykosocial arbetsmiljö.

Företagssköterska sammanfattar resultaten tillsammans med individen som sedan kan göra en egen målsättning och åtgärdsplan.

Datasytemet skapar rapport i form av grafer från vald enhet som delges beställaren det vill säga arbetsgivaren. Rapporterna sparas i en databas som kan användas som referensmaterial.

VI SER VINSTER med metoden, till exempel att lätt identifiera personer i ”trafikljussystemet” som är i behov av åtgärder, till exempel FAR recept, coach-

ning i livsstilsfrågor och rådgivning utifrån rekommendationer i de Nationella riktlinjerna. Ett hjälpmedel är att testen i portalen är webbaserade och att det förfarings sättet ligger ”väl i tiden”.

Vi ser också att sammanställningen på grupp nivå blir smidigare och inte så tidskrävande som tidigare. Vi tror att vi kommer ha mer användning för sammanställningen genom att kunna rikta åtgärder i större utsträckning än tidigare på grupp nivå.

Modellen har prövats under hösten 2011 i samband med EU-projektet – *Företagshälsovård – Hållbart Arbetsliv*.

Tre arbetsplatser med sammanlagt 90 medarbetare har genomfört Hälsoprofilen: *Livsstil, Arbetsmiljö och Hälsa*. Uppföljning kommer att ske efter ett år.

Vi kommer fortsättningsvis att arbeta efter modellen och intresse har även visats från andra FHV enheter.

Slutligen kan sägas att det varit arbetsamt men utvecklande och även roligt att ta fram en ny metod, utvecklingsarbete är nyttigt och berikande!

Anette Ericsson