

HA hälsan

HälsoAkademikernas medlemsblad • Nr 5 – december 2016

Ordföranden har ordet...

Efter att jag under hösten deltagit på företagshälsovårdens Hälsokonvent, på Change the Game i Umeå och nu senast SVEBIs idrottsvetenskapliga konferens, så blir jag både oroad och förhoppningsfull.

Oron beror på följande: Vi blir alltmer stillasittande. Vi rör oss för lite i våra arbeten och även spontant på fritiden. Ni har säkert hört uttrycket ”stillasittande är den nya rökningen” och att stillasittande är den fjärde vanligast dödsorsaken.

Vi i Sverige deltar som tur är i en stor omfattning organiserad fysisk aktivitet, exempelvis träning och idrott. Än så länge!

Tyvär har vi en idrottsrörelse som under 2000-talet utvecklats till att bli alltmer resultatorienterad, med tidiga elitsatsningar i så unga år som 7-8 års ålder. Åldern när antalet utövare är som flest kryper nedåt mot att snart inträffa så tidigt som 10 års ålder.

Läs mer om tidig elitsatsning i Amanda Backlunds artikel på sidan 3.

En svart bild av framtiden är om vi fortsätter att sitta still som vuxna i och med att svenskt arbetsliv ser ut som det gör och en idrottsrörelse som får barn och ungdomar att sluta idrotta i allt tidigare ålder, då går vi en mörk framtid till mötes.

Förhoppningsfull? Ja, för aldrig har väl vår kompetens som hälsovetare varit så tydligt behövd som idag, för framtiden ska bli ljusare!

Lev väl!
Andreas Lövdahl

Hälsovetardagen 2017



Det är hög tid att anmäla sig till Hälsovetardagen den 9 februari 2017 i Göteborg!

HälsoAkademikerna bjuder in till en inspirerande dag där du som hälsovetare kan ta del av intressanta och aktuella föreläsningar och samtidigt nätverka och utbyta erfarenheter med kollegor från hela landet. På Hälsovetardagen får du lyssna till både experter och framgångsrika praktikfall med konkreta metoder och verktyg som gör skillnad för människors hälsa. Du får ta del av såväl hälsofrämjande som skadeförebyggande arbete samtidigt som vi gör ett nedslag i ämnet hälsoekonomi. Läs mer om föreläsarna och vad de kommer prata om på nästa sida!

I programmet inleds eftermiddagen med två parallella föreläsningar: Elin Lingman, verksamhetsutvecklare Hälsa på Angereds Närsjukhus eller Marie Wedberg, sjukgymnast och egenföretagare. Välj det spår som passar dig bäst! Valet gör du redan i anmälningsformuläret som du hittar på hemsidan. I hälsans tecken ingår i priset en fysisk aktivitet eller rundvandring på Nordens största multisportarena. Dagen avrundas med en gemensam middag för de som vill. Valet av aktivitet och eventuell middag gör du också i samband med anmälan.

Programmet är brett, liksom bredden av kompetensen hos oss hälsovetare. Hälsovetardagen är ett tillfälle att föra samman och ta tillvara de kompetenser vi hälsovetare har inom våra olika yrkesgrupper. Passa på att knyta kontakter och byta erfarenheter med andra inom din profession och med andra hälsovetare. Genom gemensamma drivkrafter och gränsöverskridande samarbeten skapar vi ett bredare spektrum av kunskap. Våra resurser ökar och vi blir starkare och mer effektiva i det hälsofrämjande arbetet.

Varmt välkommen med din anmälan!

När: 9 februari 2017, kl. 9-21

(Föreläsningar fram till kl. 16, aktiviteter kl. 16-18, valfritt deltagande i middag från kl. 19)

Plats: Prioritet Serneke Arena, Göteborg

Priser (inkl moms): Medlem i HälsoAkademikerna: 1.295 kr, icke medlem 1.595 kr och studentmedlem 495 kr. Middag 300 kr.

Anmälan: Sista anmälningsdag den 19 januari 2017.

Du anmäler dig på www.halsoakademikerna.se

Hälsovetardagen 2017

-Föreläsningarna

Folkhälsomyndigheten

– Fysisk aktivitet och hälsa, vad är det om gäller egentligen? Senaste nytt om nationella och internationella riktlinjer

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Folkhälsomyndighetens vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.

Föreläsningen tar upp bland annat definitioner och rekommendationer kring begrepp som fysisk aktivitet, hälsofrämjande fysisk aktivitet, rörelse och motion. Vilka rekommendationer finns och vad säger de senaste studierna. Skillnader mellan studier och rekommendationer på individ- och populationsnivå. Enligt internationella riktlinjer från 2011 (WHO) rekommenderar Svenska läkarsällskapet sammanlagt minst 150 minuter fysisk aktivitet per vecka av minst måttlig intensitet. Vid hög intensitet rekommenderas 75 minuter per vecka. Kan dessa riktlinjer komma att ändras? Föreläsningen kommer att beröra delar av det regeringsuppdrag som ska vara klart i april 2017 som rör insatser för att främja hälsa relaterad till fysisk aktivitet.



Angered's Närsjukhus

– Hur kan en hälso-och sjukvårdsorganisation arbeta hälsofrämjande för att minska ojämlikhet i hälsa?

Elin Lingman är Verksamhetsutvecklare Hälsa på Angered's Närsjukhus, ett nytt sjukhus (invigdes 2015) som erbjuder specialistvård och är beläget mitt i Angered, nära till de boende i Nordöstra Göteborg. Elin är utbildad folkhälsovetare vid högskolan i Kristianstad och har arbetat med hälsa inom Västra Götalandsregionen sedan 2007.

Angered's Närsjukhus har ett unikt folkhälsouppdrag och föreläsningen handlar om hur de omsätter det skriftliga politiska uppdraget till praktiska insatser. Under ett tidigt skede i närsjukhusets utveckling gjordes en behovsanalys av området Nordost som visade att bland annat livsstilssjukdomar är mycket vanligare i Nordost än i övriga Göteborg, Västra Götalandsregionen och Sverige. Invånare i Nordost drabbas oftare än i övriga länet och riket av livsstilssjukdomar som exempelvis diabetes, KOL, lungcancer, hjärtinfarkt och fetma. Med bakgrund i behovsanalysen har Angered's Närsjukhus ett uppdrag att utjämna dessa ojämlikheter i befolkningen. Samtidigt vill sjukhuset använda hälsoorientering som strategi för en effektivare hälso- och sjukvård.

Marie Wedberg

– Fysisk frälsning i föreningsform?! Behovet av fysisk aktivitet och ungdomars rätt till ett fysiskt självförtroende

Marie arbetar som sjukgymnast i Partille sedan 26 år, varav 20 år som egenföretagare, och jobbar med rehabilitering av aktiva människor i alla åldrar. Hon har varit engagerad i IK Sävehof i 24 år som rehabiliteringsansvarig för elitlagen, med ett nuvarande fokus på herrlaget.

Då Sävehof är en av Sveriges största ungdomsföreningar har det resulterat i ett allt större intresse för skadeförebyggande träning och alla ungdomars rätt till ett fysiskt självförtroende. Detta och mycket annat kommer beröras i föreläsningen. Marie har även arbetat med damlandslaget i handboll under många år och deltagit i två VM, två EM och två OS, nu senast i Rio 2016. Arbetet med Svenska Handbollsförbundet har medfört ett utvecklande engagemang i dess medicinska kommitté med arbete kring utbildningsfrågor och utveckling av behandlingsstrategier av handbollsrelaterade åkommor.



Bobby Ljung – Hälsa är något helt annat än avsaknad av sjukfrånvaro

Bobby Ljung är ekonomichef på Hälsan och Stressmedicin, en förvaltning inom Västra Götalandsregionen. Hälsan och Stressmedicin består av två verksamheter, Institutet för Stressmedicin och VGRs interna företagshälsovård Hälsan och Arbetslivet. Bobby har tidigare varit controller och regionchef på Previa och har sammanlagt över 16 års erfarenhet av företagshälsovård.

En av Bobbys huvudsakliga uppgifter de senaste åren har varit att föreläsa om hälsoekonomi för att hjälpa företag och organisationer att förstå vilken potential det finns ibland deras medarbetare och räkna på investeringar i sin personal. Det gäller att flytta fokus från de sjukskrivna medarbetarna till alla medarbetare. Många organisationer och företag idag har ofta inställningen att de inte har råd att investera i sin personal, Bobby visar motsatsen, att de inte har råd att inte göra det. Det gäller att ge sina medarbetare förutsättningar att prestera på jobbet, inte bara att vara där.

Maria Näsfeldt

TIPS!

HälsoAkademikerna har avtal med Kviberg Park Hotel & Conference och kan erbjuda rabatt på hotell- och konferensrum. Passa på att lägga en konferens eller möte i anslutning till Hälsovetardagen och för er som reser från andra orter: passa på att förlänga helgen och upplev Göteborg!

Anmäl din e-postadress till oss, så missar du inte någon viktig eller intressant information! Du gör det direkt på srat.se. Logga in på MIN SIDA. Du kan också skicka e-post till kansli@srat.se

HälsoAkademikerna finns på LinkedIn & Facebook!



AFS 2015:4 är en föreskrift från Arbetsmiljöverket. En föreskrift är bindande regler som skapats genom ett beslut i något offentligt organ, i det här fallet Arbetsmiljöverket.

Det som gör AFS 2015:4 speciell är att i den nämns för första gången någonsin i en föreskrift, att mål ska sättas för att främja hälsa.

Ur föreskriften: *Målen ska syfta till att främja hälsa och öka organisationens förmåga att motverka ohälsa.*

Grundläggande för ett framgångsrikt arbete mot målen är att de är förankrade i den högsta ledningen och i övriga delar av organisationen.

Organisatorisk arbetsmiljö är ett villkor och förutsättningar för arbetet som inkluderar ledning och styrning, kommunikation, delaktighet, handlingsutrymme, krav, resurser och ansvar.

Social arbetsmiljö innefattar hur vi påverkas av de personer som finns runt omkring oss; socialt samspel, samarbete och socialt stöd från chefer och kollegor.

För oss hälsovetare ger det nya möjligheter att stärka vår position på arbetsmarknaden i och med att vi kan ta ett avstamp i vårt arbete med hälsa i AFSen.

Det är inte längre frivilligt att arbeta

Vad vet du om AFS 2015:4?

Organisatorisk och social arbetsmiljö

hälsofrämjande, det är sedan mars 2016 tvingande för en arbetsgivare att sätta mål för att främja hälsa.

Arbetsgivarna i hela Sverige måste ännu mer prioritera arbetsmiljöarbetet för att vända en nu pågående trend. Den trenden innebär ökad ohälsa och sjukfrånvaro inom arbetslivet.

En viktig reflektion är att som hälsovetare fundera på sina kunskaper inom arbetsmiljöarbetet. Det är viktigt att kunna sätta det hälsofrämjande i relation till det systematiska arbetsmiljöarbetet om man ska kunna använda AFS 2015:4 som en utgångspunkt i sitt resonemang med en arbetsgivare om hälsofrämjande arbete och betydelsen av det.

Tanken är att den nya föreskriften ska komplettera AFS 2001:1 om systematiskt arbetsmiljöarbete.

Som chef bör man också reflektera över

vad som får oss att må bra på arbetet. Vad är det som gör att vi känner trivsel och välbefinnande?

Enligt Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, behöver alla människor en känsla av sammanhang. Det får vi när vi har en upplevelse av att arbetet är hanterbart, begripligt och meningsfullt. Genom att arbeta aktivt och systematiskt med de olika delarna i föreskrifterna utifrån de råd som finns samt identifiera och analysera de faktorer som också ger och skapar hälsa kommer arbetsgivaren att skapa bättre förutsättningar för medarbetare att uppleva en känsla av sammanhang.

En stor del av texten är hämtad från Arbetsmiljöverkets vägledning till AFS 2015:4 samt Arbetsmiljöverkets hemsida.

Lotta Rahm

Barn- och ungdomars tillvaro efter avslutad elitsatsning

Vi vet sedan tidigare att fysisk aktivitet är en av huvudfaktorerna för god folkhälsa och betraktas vara en betydelsefull levnadsvana som bör understöddas. På senare tid har dock observationer om elitsatsningar som sträcker sig allt lägre ner i åldrarna uppmärksamats och folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister Gabriel Wikström har uttalat sig om att de tidiga elitsatsningarna inte får ta över om idrottsrörelsen ska fortsätta att samla mycket folk samt hävdar att den idrottsliga utvecklingen har gått åt fel håll. Men vad har egentligen tidig elitsatsning för påverkan på barns tillvaro och hur integrerar satsningen med folkhälsa?

Det var under HälsoAkademikernas hälsovetardag 2016 som ordförande Andreas Lövdahl, nämnde att det önskades ett examensarbete inom området tidig elitsatsning. Med möjligheten att forma arbetet och ett intresse av att lyfta problemfrågan ur nya perspektiv skapades ett syfte om att undersöka föräldrars uppfattningar om deras barns tillvaro efter avslutad elitsatsning. Begreppet tillvaro förklaras i uppsatsen som; livsstil, sociala sammanhang och psykosocial hälsa.

Genom fem intervjuer framkom ett resultat som indikerade på att tillvaron förändrats och inte längre är densamma hos de tidigare elitsatsande barnen. Några av föräldrarna i studien redogjorde för att deras barn inte kommit i kontakt med idrotten igen efter att ha slutat elitsatsningen och att de inte heller börjat med någon annan sport. Den tidigare fysiskt aktiva livsstilen, med träningar och matcher merparten av dagar i veckorna, hade i stort bytts ut mot en vardag inkluderat av vänner och fokus på studier alternativt jobb. Livsstilen uppfattades numer som friare och en spontanitet samt lekfullhet hade infunnit sig hos flera av barnen. Vidare upplevdes det i sociala sammanhang att det fanns mer tid till att umgås med vänner då den sociala miljön inte längre utgjordes av idrottsarenan. Samtliga barn bytte umgängeskrets då de inte längre befann sig inom samma sammanhang och viljan till att vidmakthålla tidigare kontakter existerade inte.

Avseende den psykosociala hälsan hade samtliga barn upplevt psykisk ohälsa i samband med slutet av elitsatsningen. Känslor som depression och frustration kom på tal och identiteten hade gått förlorad. Svackor

gällande självförtroende och självkänsla beskrevs i olika termer av föräldrarna, men efter en svår period upplevs samtliga barn må någorlunda bra idag.

En fråga som kan ställas utifrån detta resultat är om elitsatsningarna håller sig till en rimlig nivå gentemot barnen. Att enbart utöva en sport som tar upp större delar av fritiden kan på sikt tänkas leda till att barnen lär sig enbart älska en sport och inte rörelsen i sig. Detta kan vara en bidragande faktor till att när idrotten inte längre är aktuell finns inte intresset för den generella fysiska aktiviteten samtidigt som den uppbyggda identiteten går förlorad. Genom att sänka kraven och ge möjligheten till att ha en fritid utanför idrottsarenan finns eventualiteten att barnen bibehåller motivation, glädje och en fysisk aktiv livsstil. Samtidigt som de får utvecklas och inhämta andra beståndsdelar som kan komma att forma men även stärka dem.

Amanda Backlund

Amanda Backlund på Folkhälsoprogrammet vid Mälardalens högskola skrev på uppdrag av HälsoAkademikerna ett examensarbete om barn- och ungdomsidrott. Vill du komma i kontakt med Amanda skicka e-post till HAs styrelse.



Anna Olsson

studerar till hälsovägledare på Luleå Tekniska Universitet

En av de vanligaste frågorna jag får när folk hör att jag pluggar är: Vad ska du jobba med när du är klar? Frågan låter till en början klart relevant, men jag har upptäckt att den kan ställas på många olika sätt och tillsammans med varierade kroppsspråk och minspel. Vi har skeptikern, där första frågan ofta följs av följdfrågor likt "hade det inte varit bättre att studera till något där det finns jobb?" eller "om du inte får jobb inom det du pluggar, vad ska du göra då?".

Sen finns det de som tycker att jag är lite gullig som studerar inom ämnet hälsa, då det tydligt inte är något man kan jobba med utan är ett *intresse*. Och att lägga tre år och pengar, tid och engagemang på ett *intresse* är ju bara dumt. Med sådana människor får jag följdfrågor som "ska du plugga vidare sen eller?"

Det finns naturligtvis även de som ställer frågan vad jag kan jobba med när jag är klar och jag kan lika gärna säga pilot och de nickar instämmande för de lyssnar helt enkelt inte utan ställer frågan på ren rutin. Ni som gör så – sluta fråga om ni inte tänker lyssna på mitt svar. Detta gäller alltid förresten, inte bara när det gäller studier.

Givetvis finns det de som frågar, lyssnar på mitt svar och sedan skiner upp och säger "du behövs!" Ofta följs dessa utrop med en erfarenhet där de personligen eller någon närstående inte mått bra på en arbetsplats, inom skolan eller hamnat mellan stolarna inom vården och de ser verkligen mitt framtida yrke som ett välbehövt tillskott i landet Sverige. Min erfarenhet efter 2,5 år är att denna gruppen är den som är minst vanligt förekommande i samtal kring mina studier. Tyvärr.

Till en början gav jag samma svar till alla men nu ger jag olika svar beroende på vem som frågar. Jag försöker läsa av minner för att se vem jag har framför mig, vem är det egentligen som ställer frågan. Är det skeptikern som redan när jag nämner ordet hälsa ler lite ironiskt och förbereder sina negativa följdfrågor så har jag faktiskt börjat tappa orken med att förklara mer ingående vad det är jag läser. Men du skeptiker, det finns plats för mig där ute. Det är jag övertygad om varje gång jag startar datorn för dagen eller för all del läser statistik på sjukskrivna människor i vårt avlånga land. Det finns möjligheter för mig som yrkesverksam inom hälsoarbetet, kanske till och med på din arbetsplats om du hade varit mer öppen och lyssnat på mitt svar?

Jag tror att om jag ser möjligheterna med min utbildning och den kunskap jag får med mig efter tre år på universitetet så finns det inga jobb där min kunskap inte kommer till nytta. För efter tre år så är inte kunskapen någonting som hänger utanpå mig som den berömda ryggsäcken man brukar fylla på med kunskap utan allt som jag lär mig på min utbildning är så djupt rotat i mig att det snarare är en airbag än ryggsäck. Jag vet inte längre när jag lärde mig vad, i vilken kurs eller vilken termin, utan jag har med mig en helhet. Denna helheten har jag med mig som en del av min person numera och följer med även om jag i framtiden inte har ett yrke som innehåller ordet hälsa.

Jag tror att jag har mitt engagemang att tacka för det synsätt jag nu har på min nyvunna kunskap, den airbag som jag nu alltid bär med mig. Engagemang som uppkommit för att det just är mitt intresse.

Dock med intresse som ett positivt klingande ord och inte något som man ska syssla med högt två timmar i veckan, som en del människor verkar tycka. Som om man skulle kunna ha för roligt?

Mina klasskamrater och lärare har samma engagemang, tillsammans växer vi genom att dela med oss av erfarenheter och olika synsätt. Ibland tar diskussioner en helt annan väg än planerat, bland annat har vi i ett grupparbete spekulerat kring om det skulle gå att göra träningsbyxor som sprang av sig själv. Uppgiften var att brainstorma företagsidéer, och vem vet, kanske var vi något på spåren!

Ja, kanske pluggar jag vidare, men inte av den anledning som många tror, att det jag läser nu inte är tillräckligt innehållsrikt eller nödvändigt. Utan helt enkelt för att jag har fått upp ögonen för hur mycket det finns att lära!

En av mina lärare brukar beskriva kunskap som en snöboll. Har man en liten snöboll så är ytan mot omvärlden liten. Om snöbollen däremot sätts i rullning och byggs på med mer snö blir ytan mot omvärlden större. Ju mer jag lär, ju mer ser jag vad som finns att lära på något vis.

Ni som läser detta kanske håller på och bygger på era egna snöbollar, som student eller ute i arbetslivet, det finns snö med kunskap till oss alla. Men visst är det väl roligast att leka i snön tillsammans med andra!? Jag ser väldigt mycket fram mot att bygga snöbollar tillsammans med er om några månader när jag är klar med min utbildning. Och om snöbollen kommer för mycket i rullning så har jag ju alltid med mig min airbag. ■ ■ ■

KONTAKTA HÄLSOAKADEMIKERNA



Yrkesföreningen för akademiker inom idrott, friskvård, hälsa och folkhälsa

ORDFÖRANDE

Andreas Lövdahl
Stockholm
ordforande@halsoakademikerna.se

LEDAMÖTER

Daniel Ainestrand
Kiruna
daniel.ainestrand@halsoakademikerna.se

Leif Gustafsson
Vänersborg
leif@halsoakademikerna.se

Karin Lindelöf
Göteborg
karin.lindelof@halsoakademikerna.se

Agneta Mattiasson
Göteborg
agneta.mattiasson@halsoakademikerna.se

Natalie Namro
Göteborg
natalie.namro@halsoakademikerna.se

Lotta Rahm
Uddevalla
lotta.rahm@halsoakademikerna.se

HEMSIDA
www.halsoakademikerna.se

Ansvariga förhandlare SRAT

Maria Yngvesson
08-4424461
maria.yngvesson@srat.se

Emil Pettersson
08-4424475
emil.pettersson@srat.se

SRATs KANSLI

SRAT
Box 1419
111 84 STOCKHOLM
kansli@srat.se
www.srat.se

