

## Hälsa och arbete under 2018-2019

**Enligt Arbetsförmedlingens årliga** prognosarbete (Var finns jobben? Arbetsförmedlingen februari 2018) utvecklas svensk ekonomi positivt. Sysselsättningen fortsätter att öka och i år väntas ökningen bli 74.000 personer. Ett av de områden som kommer att rekrytera flest personer är hälso- och sjukvården. Det beror till stor del på en ökande ålder i befolkningen. Många yrken inom vården har ett stort rekryteringsbehov.

Samtidigt har Sverige och försäkringskassan en jätteutmaning med att minska sjukta- len. Det genomsnittliga antalet sjukskrivningsdagar per försäkrad och år ligger i december 2017 på 10,1 dagar. Sjukpenningtalet fortsätter neråt och prognosen är att i slutet av året 2018 kommer den ligga på runt 9.0 sjukskrivningsdagar.

I många kommuner och landsting diskuteras nu insatser och åtgärder för att hitta lös- ningar i dessa frågor. En allt viktigare del är hitta tidigare insatser och förebygga ohälsa och utanförskap. Allt fler arbetsgivare räknar på hur viktigt det är att förhindra ohälsa, hindra utvecklingen inom sjukförsäkringen och motverka belastningen i sjukvården med våra allt fler äldre personer i befolkningen.

Hälsoakademikernas medlemmar har goda möjligheter på svenska arbetsmarknaden under närmaste åren. Det kommer att finnas gott om arbete inom många olika yrkesom- råden både inom offentliga arbetsgivare och privata arbetsgivare. Även inom många ideella verksamheter ökar efterfrågan på kompetens att hjälpa till med förebyggande insatser på olika sätt.

Tag gärna kontakt med SRAT/HälsoAkademikerna för att få karriärstöd eller hjälp med dina frågor gällande arbetsmarknaden.

*Magnus Lindström*

## Ordföranden har ordet...

**Sista numret** av Hälsan för denna mandatperiod. Föreningsstämman hålls den 22 mars i samband med Hälsovetardagarna. Hoppas vi ses där!

Som det ser ut i skrivandet stund så byts cirka hälften av styrelsen ut. Fyra slutar och fyra nya kandidater.

Mandatperioden på två år har delvis haft ett fokus på våra interna arbetsrutiner. Vi har valt att arbeta mer som en projektledande styrelse där vi i styrelsen bland annat ska ansvara för projekt som ni medlemmar leder och arbetar i.

Vi har i år precis som förra året tre medlemmar som arbetar med att ar- rangera Hälsovetardagarna.

Vi har även två medlemmar arrang- erar en studentträff i Halmstad samt en medlem som tagit initiativ till att se över arbetet för en legitimation.

Anledningen till att arbeta mer i projektform är att vi har en ökande medlemsskara och ökad efterfrågan på föreningen att delta i olika samman- hang.

Vi vill att fler engagerar sig i fören- ingens arbete. I dagsläget är det cirka en procent (1%!!) som engagerar sig, vilket är alldeles får få.

Är du en av de hälsovetare som tycker att vi hälsovetare inte får den uppmärksamhet vi förtjänar eller att det finns för få jobb? Fundera hur du kan påverka och kontakta oss för se vad du kan bidra med – stort som smått.

*Andreas Lövdahl*

## Hälsovetardagarna 22-23 mars i Uppsala

Om ett par veckor hålls Hälsovetardagarna i Uppsala. Hoppas att du har anmält dig så vi ses där.

Har du inte anmält dig så kontakta oss för se om det finns platser kvar. Vi har en väl tilltagen lokal så att alla som vill ska få plats.



## Hälsan blir digitalt nyhetsbrev

Hälsan i pappersformat kommer under året att bytas ut till ett digitalt nyhetsbrev. Det kommer fungera som ett vanligt nyhetsbrev med korta sammanfattande texter som länkar till HAs webbplats där artiklarna publiceras.

Hälsan nr 2 och 3 under våren och sommaren kommer både att vara i pappersfor- mat och i digitalt format. Från och med höstens första nummer så kommer det endast som ett digitalt nyhetsbrev.

**Viktigt** att ni har en aktuell e-postadress anmäld till oss. Logga på MIN SIDA på srat.se och kolla att din e-postadress stämmer.

# Hälsofrämjande skolutveckling



Svenska idrottslärarföreningen Väster bjöd in till en inspirerande dag i september på temat hälsofrämjande skolutveckling med föreläsaren Martin Lossman. Svenska idrottslärarföreningen är en intresseförening inom Lärarnas Riksförbund och för er som är intresserade av att veta mer om dem, vad de gör för någonting eller är nyfikna över vem som blir årets idrottslärare 2018 kan ni läsa mer på deras hemsida [www.idrottslarna.se](http://www.idrottslarna.se).

Dagens barn och ungdomar rör sig inte på samma sätt som de gjorde förr, berättar Lossman. Tiden som spenderas till rörelse, lek och spontanidrott har sjunkit medan tiden som spenderas framför en skärm tvärtom har ökat. Vilket innebär att stillasittandet ökat och att större delen av deras dagar spenderas sittandes ned, oavsett om det är vardag eller helg.

## Fysisk aktivitet och inlärningsförmåga

Under föreläsningen med Lossman fick deltagarna en genomgång av forskningen inom ämnet och praktiska exempel på hur lärare kan implementera rörelse i övriga skolämnen och använda sig av så kallade *brain breaks* som aktiva pauser under lektionstid. Lossman tog upp studier inom ämnet hälsofrämjande skolutveckling. En framstående sådan är Naperville Central High School i Chicago på ämnet pulsträning och dess effekter på inlärningsförmågan. Den ursprungliga målsättningen med studien var egentligen att minska prevalensen av fetma men så upptäcktes även positiva effekter på elevernas betyg och resultat. På Naperville Central High School infördes idrott och hälsa varje dag samt även pulsträning utöver idrottslektionerna. Interventionen har lett till att skolan idag har ett av landets högsta snittbetyg, enligt Lossman. Studierna Lossman tog upp visar bland annat på en ökad inlärningsförmåga, kreativitet och problemlösning.

## Aktiva klassrum för ökad inlärningsförmåga

Skolelever behöver få in mer rörelse i sin vardag och minska på

stillasittandet och en del av utmaningen är att få med alla barn och ungdomar, inte bara de redan träningsfrälsta. Vilket bland annat kan göras genom att implementera rörelse i fler skolämnen än bara under idrottslektionerna. Aktiva barn och ungdomar i klassrummet får både ökad koncentrationsförmåga och bättre arbetsminne, enligt Lossman. Skolelever som står upp under lektionstiden lär sig tio procent mer än de som sitter ned. Inlärningen ökar med ytterligare tre-fyra procent om eleverna även är i rörelse.

Under kvällen fick även deltagarna vara med och dela med sig av sina erfarenheter, tankar och idéer kring hur det skulle kunna se ut i praktiken med aktiva klassrum och vad skolorna kan göra för att minska stillasittandet. En del implementerades direkt under kvällen och åhörarna provade på till exempel "aktiv matte", där mindre grupper med händerna som redskap höll upp olika tal med fingrarna vilka sedan adderades och multiplicerades, vilket bjöd på en hel del skratt runtom i salen.

Åhörarna, som framförallt bestod av idrottslärare, bidrog med egna tips och idéer om hur rörelse kan implementeras i övriga skolämnen. Ett sätt kan vara att ha ett aktivt klassrum där eleverna förflyttar sig genom klassrummet mellan olika stationer och uppgifter. Det kan till exempel vara att eleverna i mindre grupper löser olika matteproblem tillsammans på whiteboardtavlor i rummet för att sedan förflytta sig till nästa station och en ny uppgift. Ett annat förslag som flera redan anammat är kortare "poddpromenader" som avslutas med uppsamling för samtal och diskussioner i klassrummet. Andra förslag var att ha utvecklingspromenader istället för utvecklingssamtal och vandrande bikupor.

## Aktiva pauser med *Brain breaks*

*Brain breaks*, det vill säga aktiva pauser under lektionstid, var ett annat ämne som diskuterades under kvällen som en metod för att minska stillasittandet. Uppläggen kan variera stort men behöver inte vara svårare än att slå på musik som eleverna rör sig till under en minut eller två. På ämnet *brain breaks* påpekade Lossman att det behövs ytterligare forskning men att de studier som finns visar att det ger bättre inlärningsförmåga.

## Hälsovetare på skolan

En del av diskussionerna under kvällen kretsade kring en mer stimulerande inomhus- och utomhusmiljö, att skapa mer rörelse under raster samt vem som ska utföra arbetet. Idrottslärarna på plats pekade på resursbrist för att klara av en utökad arbetsroll. Hälsovetare vore ett utmärkt komplement inom skolan som är en viktig arena för det hälsofrämjande arbetet. Hälsovetare skulle kunna ansvara för att hjälpa ämneslärarna att utveckla det hälsofrämjande arbetet i klassrummen och även utanför, både på skolgården och i skolans övriga lokaler som matsalar och korridorer.

Avslutningsvis finns det två tips från Lossman på HälsoAkademikernas facebookssida, det ena är ett videoklipp från UR play som handlar om pulsträning och inlärning och det andra om en facebookgrupp som heter Fysisk aktivitet för hälsa och inlärning.

Karin Daneli, styrelseledamot

Carl Daneli, idrottsvetare

Foto: Teamkoncept AB

## Barnens spelregler



**Riksidrottsförbundet (RI) tillsammans** med Barnens Rätt i Samhället (BRIS) har tagit fram ett nytt material som riktar sig till barn och ledare inom idrotten, oavsett vilken idrott och vilken nivå man arbetar på. Boken består av sju regler och några idrottsstjärnor delar med sig om var sitt ämne: Musse Hasselvall, juditsu, Johanna Ojala, längdskidor, Stefan Holm, höjdhopp, Linnéa Claesson, handboll, Anders Eriksson, enduro, Noha Berhan, basket, Peder Fredricson, ridsport.

### Barnens spelregler

1. Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.
2. Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.
3. Alla barn har rätt till stöttande vuxna.
4. Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.
5. Inget barn ska bli utsatt för våld.
6. Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.
7. Alla barn har rätt att känna sig delaktig i sin förening.

Stefan Bergh, generalsekreterare för RI och SISU Idrottsutbildarna, säger att vi vill i en gemensam satsning öppna upp för samtal om hur vi tillsammans skapar en trygg idrott – utifrån barns rättigheter. Detta material ska kunna hjälpa till att skapa sådana samtal.

Magnus Jägerskog som är generalsekreterare i BRIS, refererar till samtal där barn beskriver hur viktig idrotten är i deras liv. Vittnesmål pekar också på att det behöver och kan göras mer i trygghetsfrågor. Vår förhoppning är att Barnens Spelregler kan bli ett viktigt redskap i arbetet för en trygg idrott för alla barn avslutar Magnus.

Eftersom många av våra medlemmar inom HälsoAkademierna både jobbar med och är engagerade i idrotten så borde detta material vara användbart i det praktiska arbetet på alla nivåer. Det skulle lyftas till styrelsen i en förening för att tydliggöra vikten av detta och ge mandat till ledare och aktiva att verkligen jobba praktiskt med frågorna i ett helhetsperspektiv.

En riktad utbildning till alla inom idrottsrörelsen, inte minst föräldrar till barn och ungdomar, skulle kunna skapa förutsättningar för en tryggare och lugnare utveckling för våra unga aktiva idrottare. Med vår kompetens i Hälsoakademierna inom området idrott-friskvård-hälsa skulle våra kunskaper och erfarenheter tas till vara på ett bra sätt, bland annat kring dessa frågor.

Leif Gustafsson

Foto: Riksidrottsförbundet

Läs mer:

[www.rf.se/Allanyheter/allamastelirautifranbarnensspelregler/](http://www.rf.se/Allanyheter/allamastelirautifranbarnensspelregler/)  
[barnensspelregler.se/](http://barnensspelregler.se/)

## Projektet Studerandemedlem



**I december fick** undertecknad möjligheten att representera vårt fackförbund SRAT på Saco studentråds kongress, vilket är en stor studentfacklig händelse som äger rum årligen. Extra positivt från den här helgen är att beslut togs om att Saco Studentråd aktivt ska driva förslag om att stärka studenters skydd i socialförsäkringar, öppna upp för dialoger om psykiska hälsa bland studenter och sedan har jämställdhet lagts till i studentrådets politiska program. Om du önskar att läsa mer om kongresshelgen på Bosön finns det i SRAT-informationen ytterligare rapport från kongressen.

Men ny inblick i de studentfackliga frågorna finns det ett intresse att inom ramen för projektet *Studerandemedlem* även närma sig dessa frågor allt mer. Hur ser det ut på våra utbildningar runtom i landet? Vad har ni för synpunkter på de faktorer som påverkar era studier och kommande arbetsliv? Finns det något ni vill framföra till nästa studentråds kongress?

Den verksamhet som närmast är på gång inom Studerandemedlem är att analysera de svar som inkom på den enkät som SRAT skickade ut under hösten och där styrelsen valde att lägga till frågor för att ta reda på vad ni studenter önskar för information och stöd under studietiden. Utöver detta kommer ansvariga för projektet att närmare granska de avtal som finns gällande studentmedarbetare, då vi vill vara med och marknadsföra avtalets funktion samt motivera fler arbetsgivare att ansluta sig till avtalet. Avtalet innebär att som student kunna få en möjlighet att bli anställd under ett begränsat antal timmar och få möjlighet att arbeta med kvalificerade arbetsuppgifter, som arbetsgivaren önskar hjälp med, parallellt med heltidsstudier. Du som student kan själv också marknadsföra avtalet genom att föra dialoger med ditt lärosäte, men även med aktörer i samhället.

Med ytterligare fler åtaganden på gång inom Studerandemedlem är projektansvariga intresserade av att komma i kontakt med dig som har ett intresse av att diskutera projektet, delge tips eller engagera dig som projektledare/projektdeltagare. Hör av er till: [amanda.backlund@halsoakademierna.se](mailto:amanda.backlund@halsoakademierna.se)

Amanda Backlund

Foto: Emmelie Hedenström



Akademikernas  
a-kassa

[www.aea.se](http://www.aea.se)



## Anna Brattemo

Studerar hälsovetenskap på distans på Linnéuniversitetet i Kalmar

**Klockan slår fem.** Solen gick ner runt tre och ögonlocken tynger ner den annars upprätta hållningen. Nu är det dags att träna. Japp, exakt den tidpunkt när hjärnans energinivå ligger på minus. Att palla sig iväg de där 500 metrarna till gymmet upplevs som Hunger Games. Någon hurtig persons mantra ekar i öronen (och ja, jag erkänner mig skyldig): ”Det är när man är som tröttast som kroppen behöver det som mest”. Detta sägs med en lite klämkiäck ton för att det ska fastna i den del av hjärnan som egentligen vill åka hem och sofflocka.

Tröskeln att komma iväg är svår, men när bollen väl är i rullning är det enklare att upprätthålla den aktiva livsstilen, det är vi nog alla eniga om.

Det trevliga med att leva år 2017 är att träningsvärlden blomstrar. Nya gym avlöser varandra i takt med att de befintliga anläggningarna expanderar. Skolor arbetar hälsofrämjande och arbetsgivare erbjuder friskvård, allt för att få oss soffpotatisar att röra på oss lite mer. Meningen med det

här är inte att ge vanliga motionärer dåligt samvete utan syftet är att inspirera och kunna erbjuda nya träningsformer.

Det finns lika många tricks att komma iväg till träningen som det finns individer. Jag ska delge min egna taktik. Den heter: Luring-taktiken. Den går ut på att lura iväg sig själv på så sätt att jag inte behöver tänka på träning förrän jag fysiskt står på gypagolvet. Ibland lyssnar jag på musik, ringer en kompis eller löser i-landsproblem på vägen dit. Och när jag väl står där och inser vad jag gjort så är det försent. Efter uppvärmningen vänder plågan till något lyckobringande.

Det finns säkerligen andra råd och taktiker men för latmaskar som mig är den perfekt.

Jag tror också att det är viktigt att välja träningsform från vad som upplevs som givande och lustfyllt. Fokus på kaloriförbränning känns förlegat och ärligt talat bränner vi ändå inte speciellt mycket kalorier när vi tränar. Så släpp det och fokusera på vad som skulle kunna få dig att komma tillbaka och träna under en längre period.

Personligen älskar jag gruppträning i olika former, varför är oklart egentligen då jag inte är en gym-minglare. Men det är upplyftande att göra samma sak i grupp där alla gör olika och försöker sitt bästa. Det kanske är det som kallas för gemenskap och som känns lite bortglömt. Lek är praktiskt taget en synonym till barn och ansvar är synonym till vuxen så att ge sig själv några timmar per vecka att bara kravlöst släppa loss måste onekligen vara bra.

Jag tror att många kan googla sig de medicinska skälen till varför vi bör träna och jag tror även att många redan vet varför de behöver palla iväg till gymmet. Men oftast räcker inte det. För mig är det helhetsupplevelsen som får mig att ta mig iväg.

Så välj träningen med omsorg, det är ingen idé om det känns plågsamt varje gång. För naturälskaren kanske löpning eller längdskidor och för den stressade kanske yoga. Som sagt, det finns ett enormt utbud och det gäller bara att våga. Det enda vi förlorar av träning är våra ursäkter.



# Karriärstöd

[www.srat.se/karriar](http://www.srat.se/karriar)

Anmäl din e-postadress på  
MIN SIDA på [srat.se](http://srat.se)

HälsoAkademikerna finns  
på LinkedIn & Facebook!



Yrkesföreningen för akademiker inom  
idrott, friskvård, hälsa och folkhälsa

#### ORDFÖRANDE

Andreas Lövdahl  
Stockholm  
[ordforande@halsoakademikerna.se](mailto:ordforande@halsoakademikerna.se)

#### LEDAMÖTER

Daniel Ainestrand  
Kiruna  
[daniel.ainestrand@halsoakademikerna.se](mailto:daniel.ainestrand@halsoakademikerna.se)

Amanda Backlund  
Västerås  
[amanda.backlund@halsoakademikerna.se](mailto:amanda.backlund@halsoakademikerna.se)

Leif Gustafsson  
Vänersborg  
[leif@halsoakademikerna.se](mailto:leif@halsoakademikerna.se)

Karin Daneli  
Göteborg  
[karin.daneli@halsoakademikerna.se](mailto:karin.daneli@halsoakademikerna.se)

Magnus Lindström  
Arvika  
[magnus.lindstrom@halsoakademikerna.se](mailto:magnus.lindstrom@halsoakademikerna.se)

Agneta Mattiasson  
Göteborg  
[agneta.mattiasson@halsoakademikerna.se](mailto:agneta.mattiasson@halsoakademikerna.se)

#### WEBBPLATS

[www.halsoakademikerna.se](http://www.halsoakademikerna.se)

#### Ansvariga förhandlare SRAT

Maria Yngvesson  
08-4424461  
[maria.yngvesson@srat.se](mailto:maria.yngvesson@srat.se)

Mia Axelsson  
08-4424476  
[mia.axelsson@srat.se](mailto:mia.axelsson@srat.se)

#### SRATs KANSLI

SRAT  
Box 1419  
111 84 STOCKHOLM  
[kansli@srat.se](mailto:kansli@srat.se)  
[www.srat.se](http://www.srat.se)

KONTAKTA HÄLSOAKADEMIKERNA