

Bra Balans jobbar med att hjälpa personer till ett längre och bättre liv, vilket gynnar både individen och företaget där personen är anställd. Entreprenörföretagens avtal med Bra Balans ger medlemmarna möjlighet att ta del av ett friskvårds- och hälsoupplägg till ett förmånligt pris.

TEXT: SUSANNE KILJE ILLUSTRATION: CATHARINA NYGÅRD FOTO: BRA BALANS

Tjäna pengar på att investera – i dina medarbetare



– Vi jobbar framförallt förebyggande och undviker att peka med hela handen. Motivation och uppmuntran är viktiga faktorer på vägen till ett hälsosamt liv, säger Gunnar Thryselius, vd på företagshälsovården Bra Balans i Sverige som har sitt huvudkontor på Hantverkargatan i Stockholm.

När samarbetet med Entreprenörföretagen inleddes för fyra år sedan erbjöd Bra Balans hälsokontroller på 18 olika platser i Sverige. Policyn är fortsatt att det ska vara lätt att sköta sin hälsa och därför tar Bra Balans emot på flera orter, på tider som passar hantverkarbranschen. Företag med fler än

tio anställda har möjlighet att få hälsokontrollerna gjorda direkt på arbetsplatsen.

Hälsocoach

Hälsoprogrammet består av ett första besök där det tas blodprover som mäter bland annat kolesterolhalterna, andra blodfetter, blodvärdet och blodsockervärdet. Dessutom görs ett konditions- och syreupptagningstest och kondisen i förhållande till vikten mäts också. Utöver det får den som är på hälsokontroll svara på ett test med 30 frågor om livsstil, eventuell medicinering och tidigare sjukdomar. Är man över 50 år kan man fri-

villigt lägga till prover som visar prostatas-tatus, eller som kvinna nivån på sköldkörtel-hormon.

Cirka 10 dagar senare görs ett andra besök som varar ungefär en timme. Då går en hälsocoach igenom provsvaren tillsammans med den som ha blivit undersökt och det ges tillfälle att prata om vad de innebär, om livsstilsförändringar och så vidare.

Uppföljning ger resultat

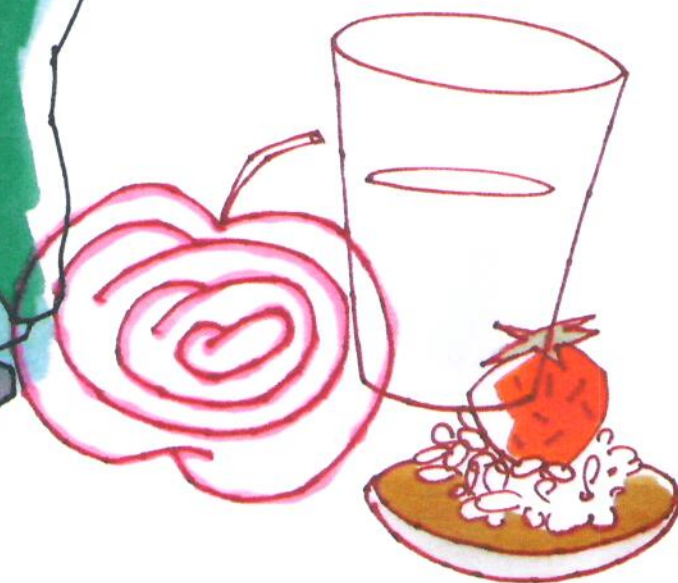
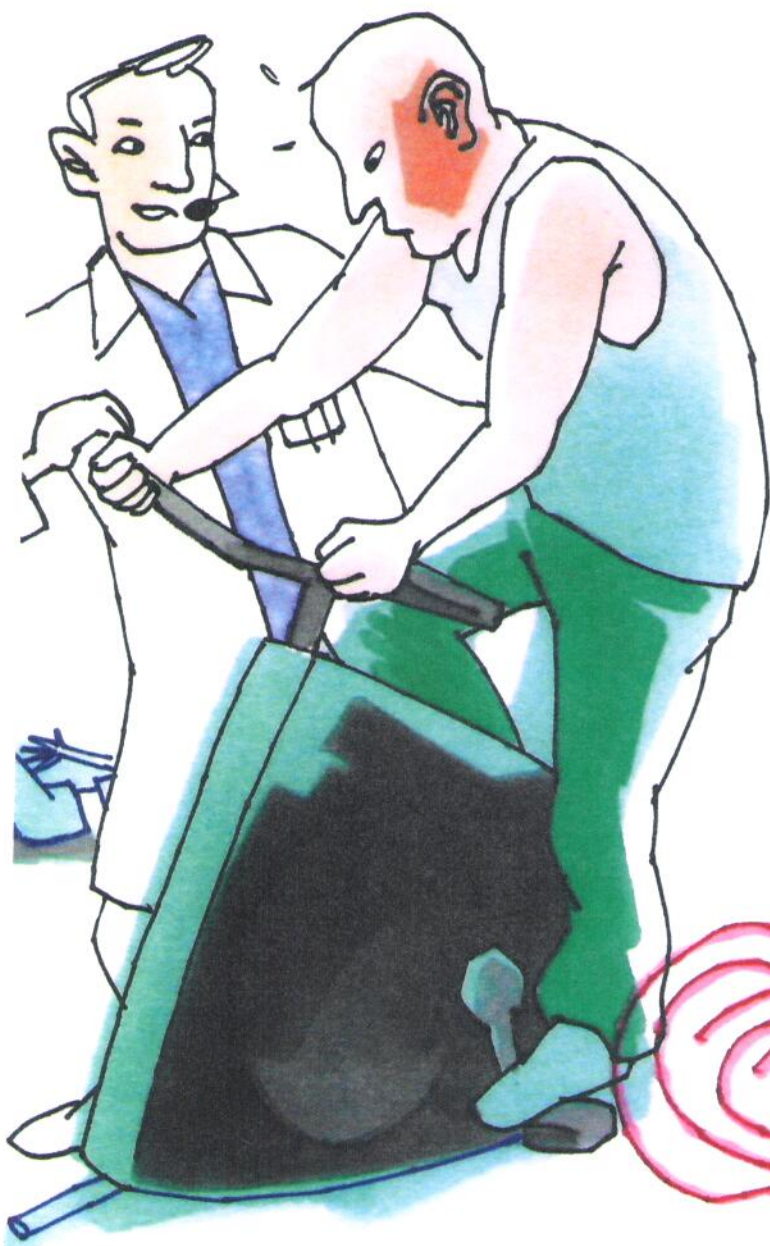
– Det andra besöket upplevs ofta som mycket positivt, för då får den anställde tid att prata om sig själv och vi kan diskutera vad den nuvarande livsstilen innebär för framtiden och hur hans eller hennes liv kan bli bättre, säger Gunnar.

Många av dem som kommer till Bra Balans har aldrig tidigare gjort en hälsokontroll och kan tycka att det är lite skrämmande. Men att en allvarlig sjukdom upptäcks hör till undantagen. Däremot är det många som har förhöjt blodtryck eller alltför högt blodtryck och då är det viktigt att komma till rätta med det, eftersom högt blodtryck tär på kroppens kärl och bland annat kan orsaka stroke.



”Vårt mål är ju att hjälpa. Det är många som ser uppföljningen som en konkret möjlighet att förbättra sin hälsa, som en positiv press i rätt riktning.”

Gunnar Thryselius



– Ofta är det så enkelt som att öka den vardagliga motionsnivån, men ibland krävs det mediciner för att sänka blodtrycket och på så sätt förebygga blodtrycksrelaterade sjukdomar, säger Gunnar och tillägger att det alltid är bra att få en diagnos tidigt i ett sjukdomsförlopp eftersom det ökar chansen att bli frisk.

Bra Balans vill gärna följa upp besöken efter ett år.

– Vårt mål är ju att hjälpa. Det är många som ser uppföljningen som en konkret möjlighet att förbättra sin hälsa, som en positiv press i rätt riktning. Vi gör nya mätningar efter ett år och då syns det tydligt vilka för-

bättringar som har skett, säger han.

Han rekommenderar regelbundna hälsokontroller livet ut.

– Är man över 50 år bör man gå varje år och innan dess är vartannat år att rekommendera. Det hinner hända mycket i kroppen på ett år.

Insatsen tillbaka

Det finns flera vinster med att erbjuda medarbetarna i företaget hälsokontroller, säger Gunnar. Det minskar sjukskrivningarna, ger ökad energi hos de anställda – om de följer hälsoråden förstås – och kanske inte minst viktigt: de anställda upplever att det

är positivt att företaget satsar på dem. Det i sin tur leder till ökad arbetslust och lojalitet.

– Det är väldigt lönsamt att investera i medarbetarnas hälsa – det ger 6–8 gånger pengarna tillbaka, säger Gunnar.

Pengarna i det här fallet, med avtal genom Entreprenörföretagen, är 1 980 kronor per person och besök. I det ingår, om företaget består av fler än tio personer, en rapport med en sammanfattning av hälsoläget för de anställda.

– Naturligtvis är den utan namn, för alla samtal vi har är konfidentiella. Vi lämnar aldrig ut uppgifter, inte heller på begäran, understryker han.

”Rör du på dig kommer du automatiskt att bry dig om vad du äter. Och allt detta ger ökad energi – batterierna är laddade.”



Gunnar Thryselius

Uppskattningsvis var tionde anställd i Sverige kan ha alkoholproblem, något som sätter ned arbetsförmågan med upp till 75 procent, så det är inte konstigt att företagsledningen gärna skulle velat ha kännedom om den typen av allvarliga problem hos en anställd. Men Gunnar försäkrar att Bra Balans har resurser för att hjälpa och för att belysa att problemet finns i företaget. Knutna till Bra Balans finns medicinsk personal som läkare, sjuksköterskor, terapeuter och utbildade hälsopedagoger.

En fin gest av ägaren

Handlar det om andra livsstilsrelaterade problem, till exempel stress, felaktiga matvanor, brist på motion eller vantrivsel så diskuteras även detta med den anställde och en åtgärdsplan tas fram.

– Vi försöker på alla sätt att hjälpa varje person till ett längre och bättre liv, betonar Gunnar. Vi jobbar med att få dem som besöker oss att inse fördelarna med att ta hand om sin hälsa.

Han konstaterar att det blir fler och fler för varje år som väljer att skicka sina anställda på hälsokontroll; i dag är det runt 25 procent av Entreprenörföretagens medlemmar som tar del av Bra Balans upplägg.

Och Gunnar vill ge chefer inom hantverkaryrken en särskild eloge:

– Dessa chefer inkluderar de yngre i högre utsträckning i hälsokontroller än andra branscher gör och det är jättebra. Många unga lägger sig till med dåliga matvanor och rör sig för lite. Så det är en fin gest av ägaren att tänka på ungdomarna och lägga grunden för en hållbar livsstil.

Ladda batterierna

Att ladda batterierna är ett populärt uttryck och precis det Bra Balans sysslar med. För Gunnar innebär det att röra på sig och att äta bättre – två saker som går hand i hand.

– Rör du på dig kommer du automatiskt att bry dig om vad du äter. Och allt detta ger ökad energi – batterierna är laddade, säger han.

Gunnar hör ibland plåtslagare och andra hantverkare slå ifrån sig med att de tränar på jobbet – det är ju så fysiskt krävande... Samtidigt är arbetet monotont och kan lätt leda till förslitningsskador, bortsett från det faktum att alla muskelgrupper i kroppen behöver få sig en omgång då och då.

– Typiska ”plåtskador” kan undgås genom att man stärker musklerna runt omkring belastningsområdet. Det går alldeles utmärkt att träna både muskler och kondition på egen hand, utan att betala dyra gymavgifter. Man kan till exempel ta en rask promenad på en timme eller göra an-

dra övningar hemma, säger han.

Gunnars tips på hur en företagsledare håller sina medarbetare friska, sunda och glada är ganska enkla att efterkomma. Tänk små steg åt gången, gemensamma mål, skapa intresse för en sund livsstil – och föregå med gott exempel.

Raka riktlinjer

– Köp frukt till alla och skippa Snickers. Prata om hälsa, lite försiktigt. Låt inte problem bli liggande, lös dem. Var tydlig, ha raka riktlinjer, det skapar trygghet och minskar stressen hos de anställda. Och ta en promenad – att röra på sig bränner inte bara fett utan också stress. Det finns val att göra hela tiden och du som leder firman har stor betydelse för att det ska ske förändringar.

Bra Balans i Sverige

Företaget bildades 2006 och består av cirka tio anställda. Kunderna är huvudsakligen hantverkarorganisationer som Måleriföretagarna och Entreprenörföretagen, men Bra Balans jobbar också med stora aktiebolag inom det privata näringslivet. Fungerar som en viktig företagshälsovård men tar ingen årsavgift.



WUKO Sprinter
– Förändrar ditt arbete

- Automatstopp i båda riktningar
- Fram/backläge, två hastigheter
- Backar tillbaka längs falsen
- Vikt 20 kg
- Sluter konkava/konvexa skivor ner till 0,6 m radie



– alltid i framkant



YTOR

Ytor L Sporre AB

Tel: 046-130960

Fax: 046-139612

E-post: info@ytor.se

Websida: www.ytor.se