

Slutrapport

Hälsointerventioner på arbetsplatsen: Effekter på prestation, ork, motivation och konsekvenser för sjukskrivning, produktivitet och ekonomiskt utfall

Diarienummer 090043

Projektledare: Ulrica von Thiele Schwarz

Medsökande: Petra Lindfors & Henna Hasson

Uppnådda resultat

De traditionella ekonomiska produktivetsmodellerna utgår ifrån att det är ett linjärt samband mellan arbetstid och produktivitet. Enligt dessa modeller borde alltså en minskning av tiden med 2,5 timmar per vecka (6.5%; omfattningen av interventionstiden i det aktuella projektet) också leda till en produktivetsminskning med 6.5%. Detta motsägs av resultaten från den första studien i det här projektet (von Thiele Schwarz & Hasson, 2011). Resultaten visar att arbetstid kan användas både för träning och arbetstidsförkortning utan motsvarande minskning av produktiviteten. I båda interventionsgrupperna bibehölls eller ökade antalet behandlade patienter. Det innebar en ökad produktivitet eftersom lika mycket eller mer "output" åstadkommits med mindre "input". I träningsgruppen, men inte i de andra grupperna, var detta också förenat med förbättringar i självskattad arbetsförmåga, mängd utfört arbete samt självskattad minskning av sjukfrånvaro. Vidare tycks effekterna på produktivitet gradvis öka över tid i träningsgruppen, medan effekterna i arbetstidsförkortningsgruppen minskar över tid (von Thiele Schwarz & Hasson, In press).

Inom ramen för projektet har också effekten på kostnader för sjukfrånvaro undersökts (von Thiele Schwarz & Hasson, 2012). Resultaten visar att träning på arbetstid var förenat med en sänkning av sjukfrånvarokostnaderna. Kostnaderna under interventionsåret minskade med 22,2% i träningsgruppen, med 4,9% i arbetstidsförkortningsgruppen men inte i referensgruppen, där kostnaderna istället ökade med 10,2%. Ett intressant resultat var att minskningen av sjukfrånvarokostnaderna inte var linjär med förändringen av antalet sjukfrånvarodagar: antalet dagar minskade mest i referensgruppen. Detta kan förklaras i hur fördelningen av frånvarodagar och sjukfrånvaroepisoder såg ut i de olika grupperna, kombinerat med hur ersättningssystemet är uppbyggt: vissa dagar i en sjukfrånvaroepisod är mer kostsamma för arbetsgivaren än andra och varje episod bär vissa kostnader oavsett längd. Sammantaget indikerar detta att de förenklade modeller som ofta används i beräkningar av sjukfrånvarokostnader inte fungerar fullt ut. I den här studien användes en kombination av ekonomiska modeller, och resultaten visar att man på så sätt kan synliggöra både de direkta och de indirekta kostnaderna.

I bokkapitlet "Effects of workplace based physical exercise interventions on costs associated with sickness absence and on productivity" (von Thiele Schwarz, Hasson, & Lindfors, 2014) gör vi en litteraturgenomgång av forskningen kring träning på arbetstid och effekter på organisatoriska utfall. Vi presenterar också en modell för hur man kan förstå mekanismerna för hur träning kan öka produktivitet och minska sjukfrånvaro: en del av effekten förklaras av individuella förändringar kopplade direkt till träningen, dels omedelbart i samband med träningen (så kallade akuta effekter), dels på längre sikt (framför allt hälsovinster av träning). Andra delar av effekten förklaras istället av att aktiviteten är kopplad till arbetsplatsen, och

även här finns det både omedelbara och mer långsiktiga effekter, tex möjligheterna till rast, ökad sammanhållning som en följd av ökad gemenskap kring hälsovanor, och mer positiv inställning till arbetsgivaren.

En av de individuella förändringar som ofta används för att förklara effekten av fysisk aktivitet på produktivitet är kondition. Vi undersökte effekterna på kondition bland 13 medarbetare som fick träna 2 timmar vid två tillfällen på arbetstid, och jämförde det med tolv kollegor som inte erbjöds detta (von Thiele Schwarz & Lindfors, Submitted). Resultaten visade att syreupptagningsförmåga ökade och den upplevda ansträngningen minskade över tid i interventionsgruppen men inte i referensgruppen. Även om den självskattade arbetsförmågan och sjukfrånvaron inte påverkades i denna grupp kan förbättrad kondition ge ett viktigt bidrag till individens ork, och i förlängningen vara en mekanism som förklarar delar av sambandet mellan träning och produktivitet.

Att mäta effekter av produktivitet är komplext. Objektiva mått är sällsynta i många branscher, och när de finns är de ofta företags- eller branschspecifika vilket hindrar jämförelser mellan olika verksamheter. Självskattad produktivitet blir därför ofta det mest genomförbara alternativet. De mått som hittills använts i litteraturen mäter dock ofta snarare produktivetsnedsättning än produktivitet, och ofta i relation till ohälsa. Detta gör det svårt att mäta positiv utveckling av produktiviteten till följd av hälsosatsningar. Det finns ett skattningsformulär för att mäta självskattad produktivitet och vi testade detta psykometriskt. Testningen visade att självskattad produktivitet i stort mäts av en gemensam faktor (generell produktivitet), men att kvalitet, kvantitet och effektivitet samt olika skattningsperspektiv (eget, en kollegas perspektiv och en chefs perspektiv) alla ger unika perspektiv i skattningen av produktivitet (von Thiele Schwarz, Sjöberg, Hasson & Tafvelin , 2014)

När en intervention för att förebygga eller förbättra hälsa bland medarbetarna ska införas är två faktorer viktiga: att ha hög följsamhet till programmet eller den underliggande teorin, och att kunna anpassa insatsen efter organisationernas och individernas behov. Dessa faktorer kan skapa motsättningar och det saknas råd om hur det kan göras. Vi undersökte hur man kan använda en modell för implementeringsföljsamhet för att förstå hur man kan göra anpassningar. Resultaten visar att interventionen anpassades i alla modellens avseenden (innehåll, dos, täckning och "timing") och på alla nivåer (individ, enhet och organisation) (von Thiele Schwarz, Hasson, & Lindfors, In press). Anpassningarna gjordes för att inlemma interventionen med faktorer som var viktiga på respektive nivå: på organisationsnivå för att skapa en röd tråd med andra hälso-policys, på enhetsnivå för att minimera negativ påverkan på produktion och för att koordinera insatsen med medarbetarnas önskemål och på individnivå varierades typen av fysisk aktivitet, vilket möjliggör bättre matchning med individens behov. Sammantaget visar resultaten att man kan hitta en balans mellan följsamhet till en modell eller teori, och därmed behålla de faktorer som gör att interventionen har effekt, samtidigt som man ger möjlighet till anpassningar efter både organisationens, enhetens och individens behov.

För att hälsosatsningar ska bli bestående krävs att de är integrerade med verksamheten, eller att deras effekter kommer organisationen till gagn på ett sådant sätt att organisationens möjligheter att lösa sitt uppdrag förbättras. Att undersöka hur en

hälsosatsning påverkar produktivitet kan vara ett sätt att påvisa att hälsa och arbete hänger samman. Denna viktiga argumentation, bland annat med stöd av erfarenheterna i detta projekt förs i ett bokkapitel med titeln "Alignment in healthy organizations" (von Thiele Schwarz & Hasson, 2013) och sammanfattar väl essensen i detta projekt.

Avvikelser i projektet utifrån projektbeskrivningen

Projektet startade som planerat i januari 2010. Då finansieringen uppgick till knappt 50% av de sökta medlen, justerades projektplanen för att rymmas inom ramen för finansieringen, både innehållsligt, i tidsplan och i resursutnyttjande. Förändringarna är presenterade i tidigare delrapporter. Bland annat genomfördes ingen ny datainsamling och frågeställningarna om mekanismerna i sambandet mellan träning och produktivitet bedömdes inte kunna besvaras. Under sista året kunde vi dock använda data från andra projekt för att undersöka kondition som en sådan mekanism. Vi använde också data från ytterligare ett annat projekt för att kunna bidra till kunskapen om hur självskattad produktivitet kan mätas.

Kommunikation – från forskning till praktik

Studierna har genererat stort intresse från journalister, organisationer och företag. Efter presentation vid 9th International Conference on Occupational Stress and Health i Orlando, Florida, skrevs bland annat en längre artikel kring effekterna av träning på produktivitet i American Psychological Associations tidsskrift Monitor. Efter att artikeln "Employee Self-rated Productivity and Objective Organizational Production Levels: Effects of Worksite Health Interventions Involving Reduced Work Hours and Physical Exercise" publicerades i Journal of Occupational and Environmental Medicine i augusti 2011 valdes den omedelbart till "Editor's Pick". Vi släppte ett pressmeddelande som fick ett mycket omfattande genomslag både nationellt och internationellt. Resultaten har därefter presenterats såväl i nationell som i internationell media, i form av både kortare notiser och längre artiklar. Ett urval presenteras nedan. Forskargruppen har också aktivt spridit resultat, muntligt och skriftligt till beslutsfattare, företag och fackliga organisationer. Dessa kontakter inkluderar bland annat Norges hälsoministerium (april 2012), Alliansen m.fl. (juni 2012), Kalmars kommun (juni 2012), HR-personal, företagshälsovård och fackligt ansvariga från flera olika privata och offentliga organisationer i Västerbotten (november 2012), Swedbank (april 2013), Vallentuna kommun (september 2013) och Katrineholms kommun (februari 2014). Erfarenheter från projektet har även använts i undervisning på bland annat psykologprogrammet och presenterats inom ramen för Stockholm Stress Center. Forskargruppen har också varit representerat som moderator i samtal om arbetstidsförkortning (Maj 2013).

Våra resultat har bland annat uppmärksammats i följande media:

- Men's Health magazine (januari 2012)
- Parents Magazine (april 2012)
- Tidningen Chef (maj 2012)
- Friskis & Svettis's medlemstidning (maj 2012)
- Good Housekeeping, ett amerikanskt magasin (augusti 2012)
- Två-sidesuppslag i DN Jobb (augusti 2012)

- Passagen (september 2012)
- TT (oktober 2012)
- Skövdenyheter (januari 2013)
- INC (inc.com) (januari 2013)
- Expressen (web och papperstidning) (februari 2013)
- Sveriges Radio, lokalradio i Värmland (april 2013)
- Uppsala Nya tidning (september 2013)
- AFAs nyhetsbrev (hösten 2013)
- Dagbladet Borsen (söndagsbilaga till Danska dagens industri) (oktober 2013)
- Kommunalarbetaren (våren 2014)

Presentationer vid vetenskapliga konferenser/möten

1. Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2010) Effects of weekly work hour reduction and physical exercise interventions on work quality and employees' productivity". 4th NOVO Symposium, in Stavanger, Norway, November 2010.
2. von Thiele Schwarz, U., & Hasson, H. (2011). Effects of a workplace based physical exercise intervention on costs associated with sickness absence. 9th International Conference on Occupational Stress and Health, 19-22 May, Orlando, Florida.
3. Hasson, H., & von Thiele Schwarz, U. (2011). Effects of physical exercise intervention on employee self-rated and objective organizational on-the-job productivity. 9th International Conference on Occupational Stress and Health, 19-22 May, Orlando, Florida.
4. von Thiele Schwarz, U., Lindfors, P. & Hasson, H. (2012). Linking effects of workplace-based physical exercise interventions to organisational outcomes. The First Stockholm Stress Centre workshop, Stockholm, 22 August.
5. von Thiele Schwarz, U. & Hasson, H. (2012). AO + Företagsekonomi = hur kan hälsovinster i samband med arbetsplatsförlagda insatser översättas till kostnadsbesparingar? AO-net, 27-28 September, Linköping, Sverige.
6. Hasson, H. & von Thiele Schwarz, U. (2013). Adhere or adapt? Making sense of implementation fidelity in occupational health interventions" Symposium at Work, Stress, and Health 2013: Protecting and Promoting Total Worker Health™, May 16-19, 2013, in Los Angeles, California
7. von Thiele Schwarz, U. & Hasson, H. (2013). Taking Total worker health in new directions. Contrasting two perspectives. Symposium at Work, Stress, and Health 2013: Protecting and Promoting Total Worker Health™, May 16-19, 2013, in Los Angeles, California
8. von Thiele Schwarz, U.(Chair). (2013). Taking total worker health in new directions – contrasting general versus integrating approaches" Accepted as a symposium at Work, Stress, and Health 2013: Protecting and Promoting Total Worker Health™, May 16-19, 2013, in Los Angeles, California
9. Von Thiele Schwarz, U., Nielsen, K., & Hasson, H., (2013) Symposium: Procome: What effect does implementation have on health promotion program? International Helix conference, June 12-14, 2013.
10. von Thiele Schwarz, U., Hasson, H., & Lindfors, P. (2013). Anpassning och följsamhet som förutsättningar för stringent implementering (in Swedish) Research presented at oral session during the FALF conference, Stockholm, June 2013.
11. von Thiele Schwarz, U., Hasson, H., & Lindfors, P.,(2013) Making occupational health interventions work in practice - Applying a fidelity framework for understanding adaptations

in an occupational health intervention. 7th NOVO conference in Finland, 25-26 November 2013.

Publikationer i kamrat-granskade, vetenskapliga tidskrifter samt bokkapitel (6+2 stycken)

- von Thiele Schwarz, U., & Hasson, H. (2011). Employee Self-rated Productivity and Objective Organizational Production Levels: Effects of Worksite Health Interventions Involving Reduced Work Hours and Physical Exercise. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(8), 838-844.
- von Thiele Schwarz, U., & Hasson, H. (2012). Effects of worksite health interventions involving reduced work hours and physical exercise on sickness absence costs. *J Occup Environ Med*, 54(5), 538-544.
- von Thiele Schwarz, U., & Hasson, H. (2013). Alignment for achieving a healthy organization. In G. Bauer & G. J. Jenny (Eds.), *Salutogenic organizations and change -The concepts behind organizational health intervention research*: Springer.
- von Thiele Schwarz, U., Hasson, H., & Lindfors, P. (2014). Effects of workplace-based physical exercise interventions on cost associated with sickness absence and on productivity. In C. Biron, R. J. Burke & C. L. Cooper (Eds.), *Creating Healthy Workplaces: Stress Reduction, Improved Well-being, and Organizational Effectiveness*: Gower.
- von Thiele Schwarz, U., Hasson, H., & Lindfors, P. (In press). Applying a fidelity framework to understand adaptations in an occupational Health intervention. *Work: A journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*. Published ahead of print 10.3233/WOR-141840.
- von Thiele Schwarz, U., Sjöberg, A., Hasson, H., & Tafvelin, S. (In press). Psychometric properties of a self-rated productivity measure across different work groups . Accepted for publication *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- von Thiele Schwarz, U., & Hasson, H. (In press). Increased productivity during work-place health interventions? : *Arbete och Hälsa [Work and Health]*.
- von Thiele Schwarz, U., & Lindfors, P. (Submitted). Improved fitness after a workbased physical exercise program. *Revise and Resubmit*.