

PRESSMEDDELANDE

Hälsoprogram på arbetstid – en lönsam investering på äldreboendet

På Tre Stiftelsers äldreboende i Göteborg är träning av hög prioritet, för de boende men även för personalen. Under det senaste året har det dessutom gjorts en specifik och gedigen satsning på personalens hälsa genom det så kallade Hälsoprogrammet. Syftet med detta koncept är att på ett långsiktigt sätt träna, utbilda och motivera de anställda till att prioritera sin hälsa och skapa bättre vanor, med särskilt fokus på de som har stort behov av att göra en livsstilsändring. Att leva enligt projektet har blivit en naturlig del i vardagen, alla har mått bättre och livsstilsändringen har även gett utslag i minskade sjukskrivningsdagar.



Varje vecka erbjuder Tre Stiftelser tre olika träningspass för all personal, varigenom man når 30-40 personer/vecka. Träningsstiden sker på arbetstid och är anpassad efter personalens scheman så att de ligger antingen i början eller i slutet av arbetspassen.

Hälsoprogrammet

Förutom "öppen träning" har *Hälsoprogrammet* erbjudits som en satsning på de som har särskilt stort behov av att ändra livsstil, varmed 20 personer har fått coaching och träning med PT under tio veckor. Coachningen har skett individuellt mot individernas mål varje vecka och med träning i grupp 1 ggr/vecka. Inslagen har varit varierande och kombinerats med individuella nulägesanalyser och tester som sedan följts upp och utvärderats efter programmets slut. Alla deltagarna har burit ett aktivitetsarmband med syftet att vara en motivator som också är kopplad till en app. Det handlar om att göra smarta val i vardagen kopplade till fysisk aktivitet, kost, stresshantering, vardagsmotion och sömn.

Genom träning skapas förutsättningar för att förebygga förslitnings- och belastningsskador i arbetet, depression och stressrelaterade problem, varmed många sjukskrivningar besparas. Personalen blir mer fysiskt och mentalt uthålliga och förbättrar hälsan på en rad olika sätt. Dessutom stärks gemenskapen och vi-känslan när man får utmana sig själv tillsammans med kollegorna på en neutral och prestigelös plats. Alla vinner något på det – samhället, arbetsgivaren, individen och sjukvården.

"Vi gör många samarbetsövningar då de anställda jobbar två och två tillsammans, de vågar ta i varandra, vågar öppna sig och många relationer stärks. Vi skapar en trygg plats där man känner sig

bekvämt. Dynamiken och arbetsklimatet påverkas också positivt – när man har vågat träna och svettas tillsammans är det lättare att vara modig även i jobbet,” säger Petra Johansson, PT och hälsocoach hos OTR Sweden, som ansvarar för såväl konceptet Hälsoprogrammet, som all träning för de boende och på arbetstid även för de anställda hos Tre Stiftelser.

Förvånande resultat

Resultatet av hälsoprogrammet har blivit mycket positivt. Personalens hälsostatus och testvärden har förbättrats väsentligt. Många av de som deltagit i hälsoprogrammet har fortsatt med träningen även efteråt och hittat en mer hälsosam livsstil. De sätter egna mål, anmäler sig till lopp, hittar nya rutiner och går lunchpromenader tillsammans. De skaffar sig nya vanor och har ändrat sitt tankesätt kring hälsa och livsstil, och många får en helt annan självkänsla. Många av dem har också fortsatt att träna i den öppna personalträningen på Tre Stiftelser.

”Det är de som förändrat sitt liv och mår bättre som är de verkliga ambassadörerna och de väcker intresset även hos andra som tidigare inte tyckt att träning är något för dem. Att man för egen del förstår vad träning är och hur mycket bättre man kan må när man känner sig starkare gör att man även förstår vad det betyder för de äldre”, säger Petra Johansson.

”Att ha fokus på det friska och med god hälsa som målsättning gäller inte bara för våra boende utan omfattar även vår personal. Därför jobbar vi långsiktigt och med uthållighet för att förbättra våra anställdas livsstil med bl a tillgång till träning på arbetstid. Under 1 ½ år har vi nått 50 personer med vårt speciella hälsoprogram och vi är alla mycket nöjda med det resultat som uppnåtts,” avslutar Monica Berglund, VD Tre Stiftelser.

För mer information, vänligen kontakta:

Monica Berglund
VD Tre Stiftelser
Tel: 0705 11 75 70
monica.berglund@trestiftelser.se

Birgitta Plyhm, PR
Tel: 0707 77 12 90
birgitta@plyhm.se

Petra Johansson
PT och hälsocoach, OTR Sweden
Tel: 0733 48 04 72
petra.johansson@otrsweden.com

Tre Stiftelser – Omsorgen utgår från ett salutogent synsätt med meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet där vi arbetar utifrån varje individs förutsättningar. Vårt mål är att alltid ligga i framkant inom god äldreomsorg. Tre Stiftelser består av tre kommunala stiftelser på fyra olika adresser i Göteborg som har en gemensam administration; Stiftelsen Ålderdomshemmet i Göteborg med Vegahuset, Stiftelsen Göteborgs sjukhem med Änggårdsbacken och Stiftelsen Otium. Verksamheten bedriver vård och omsorg med inriktningarna somatik, demens och psykiatrik. Dessutom finns en enhet för yngre personer med neurologiska sjukdomar och skador. Sammanlagt bor här 360 personer. För mer information se vår hemsida www.trestiftelser.se