



# **Synen på friskvårdstimmen inom Landstinget Sörmland**

– hur den erbjuds och används

Gianna Troyse

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Examensarbete i folkhälsovetenskap 11:2008  
Hälsopedagogprogrammet 2005-2008  
Handledare: Rolf Carlson

## **Förord**

Genom att arbeta med denna uppsats har jag fått en klarare inblick i hur friskvårdstimmen uppfattas av människor och hur viktigt det är att alla utnyttjar den.

Jag tackar all personal som ställt upp och varit med i min enkätundersökning på Forskliniken och Eskilshemkliniken inom Folktandvården och alla på Spångagårdens korttidsboende.

Ett stort tack även till min handledare Rolf Carlson på Gymnastik- och Idrottshögskolan.

Gianna Troyse

# **Sammanfattning**

## **Syfte**

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur de anställda på Spångagården (som är ett korttidsboende för personer som fått någon form av funktionshinder) i Torshälla och folktandvården på Forskliniken och Eskilshemkliniken i Eskilstuna ställer sig till friskvård och hur de använder sig av friskvårdstimmen, och i vilken form friskvårdstimmen erbjuds av arbetsgivaren. Ytterligare en avsikt är att se varför inte alla utnyttjar friskvårdstimmen och vilka åtgärder som behövs för att fler ska utnyttja den.

## **Metod**

Jag har använt mig av en enkät som jag delat ut till de anställda på Spångagården i Torsälla och folktandvården Fors och Eskilshem i Eskilstuna för att granska i hur stor utsträckning friskvårdstimmen används och vad de anställda tycker om den. Resultaten har behandlats i programmet Excel.

Totalt delades 90 enkäter ut men endast 45 personer deltog i undersökningen. Personerna var mellan 23 år och 64 år, och medelåldern var 48 år.

## **Resultat**

Friskvårdstimmen erbjuds i olika former i Eskilstuna och Torshälla. I Eskilstuna är det respektive enhetschef som bestämmer om friskvårdstimmen och hur den ska utnyttjas. Torshälla har däremot en policy och erbjuder alla anställda att utnyttja friskvård en timme per vecka på arbetstid. En vanlig form för finansiering från arbetsgivaren är betalning av friskvårdsaktivitet vid uppvisande av kvitto.

De flesta som deltog i undersökningen använde sin friskvårdstimme. Det var endast en handfull som inte utnyttjade friskvårdstimmen.

Då friskvårdstimmen inte utnyttjades var det oftast på grund av att man inte kunde gå ifrån arbetet, eller att man hellre motionerade på fritiden. Men majoriteten uppskattade friskvårdstimmen och var positivt inställda till dem.

## **Slutsats**

De flesta är mycket positivt inställda till friskvårdstimmen och den används flitigt av personalen. För att kunna nå ut till dem som inte utnyttjar sin friskvårdstimme behövs vissa insatser.

## **Abstract**

### **Aim**

The aim with this paper is to examine how the employees on Spångagården (which is a short term accommodation for persons with some moulds of disabilities) in Torshälla and the National Dental Service on Forskliniken and Eskilshemkliniken in Eskilstuna feels about health care and how they use the health care hour. The aim is furthermore to analyse how the health care hour is offered of the employer.

### **Method**

I have used a questionnaire that I distributed to the employees on Spångagården in Torshälla and the National Dental Service Fors and Eskilshem in Eskilstuna in order to investigate the extent of which the health care hour is used and what the employees think of it.

A further intention is to see why not everybody use the health care hour and what measures are needed in order to get more people to use it.

### **Results**

The health care hour is offered in different shapes in Eskilstuna and Torshälla. In Eskilstuna, it is the respective unit director who decides about the health care hour and how it should be used. Torshälla has on the other hand a policy and offers all employees to use health care one hour per week during working hours. A common form of financing from the employer is payment of health care activity upon presenting a receipt.

Most of the participants in the survey used the health care hour. It was only a handful individuals who did not.

When the health care hour was not used it was often due to lack of time or rather to exercise after working hours.

### **Conclusion**

Most people were very positive to the health care hour and it was used to a great extent among the personnel. However, in order to reach those how did not use the health care hour certain initiatives were needed.

## **INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

**Sid:**

### ***1 Inledning***

7

1.1 Bakgrund

7

1.2 Tidigare forskning

9

1.3 Eskilstuna och Torshälla samt Landtinget Sörmland

9

1.4 Syfte och frågeställningar

11

### ***2 Metod och material***

2.1 Metod

11

2.2 Enkät

12

2.3 Undersökningsgrupp och bortfall

12

2.4 Validitet och Reliabilitet

12

### ***3 Resultat***

3.2 Bakgrundsdata

13

3.3 Friskvårdstimmen

14

3.4 Aktiviteter som erbjuds

17

3.5 Motionsintresse och fysisk aktivitet

19

3.6 Om friskvårdstimmen utnyttjas

22

### ***4 Slutdiskussion***

24

### ***5 Egna kommentarer***

27

5.1 Fortsatt forskning

28

Käll- och litteraturförteckning

29

## ***FIGURFÖRTECKNING***

***Sid:***

Figur 1. Utbildningsnivå	13
Figur 2. Könsfördelning	14
Figur 3. Information om friskvårdstimmen	15
Figur 4. Finansiering av friskvårdstimmen	15
Figur 5. När kan du utnyttja din friskvårdstimme	16
Figur 6. Lättillgängliga aktiviteter	16
Figur 7. Åsikter om fysisk aktivitet	17
Figur 8. Vilka aktiviteter utförs under friskvårdstimmen	18
Figur 9. Intresse av fysisk aktivitet	19
Figur 10. Påverkan på motionsvanor	20
Figur 11. Motion vid sidan av friskvård	20
Figur 12. Användning av friskvårdstimmen	22
Figur 13. Skäl till att ej använda friskvårdstimmen	23

## ***BILAGAFÖRTECKNING***

Bilaga 1. Käll- och litteratursökning
Bilaga 2. Koncernpolicy friskvård och riktade arbetsmiljösatsningar
Bilaga 3. Friskvårdsinsatser på arbetstid i Torshälla stadsförvaltning
Bilaga 4. En enkät om friskvårdstimmen
Bilaga 5. Enkätsammanställning

# 1. Inledning

Jag har ett stort intresse för fysisk aktivitet och motion och vad man kan få för positiva förändringar om man börjar med fysisk aktivitet. Detta var en anledning till att jag började tänka i banor som fysisk aktivitet och folkhälsa. Jag tycker att man kan vara fysisk aktiv relativt enkelt om man börjar med eller ökar vardagsmotionen. Därför kom jag att tänka på friskvårdstimmen som finns numera på de flesta arbetsplatser. Jag valde då detta ämne att skriva om i mitt examensarbete.

## 1.1 Bakgrund

*”Förr jobbade vi ihjäl oss i dag vilar vi ihjäl oss”<sup>1</sup>*

Förr hade människan längre arbetsdagar, tyngre arbeten och hem som krävde att man bar både ved och vatten. Idag kan man tro att vi är friskare, när vi inte behöver göra så hårt kroppsarbete. Vi lever bekvämare idag- vi sitter och jobbar på kontoret och tar bilen fram och tillbaka till jobbet. Och när vi kommer hem sätter vi oss framför datorn eller TV:n. Men det har visat sig att vara stillasittande är riktigt riskfyllt. När man inte rör på sig höjs blodtrycket, musklerna krymper och syreupptagningen minskar. Dessutom ökar risken för ett antal sjukdomar, som till exempel benskörhet och hjärt- och kärlsjukdomar<sup>2</sup>, åldersdiabetes och tjocktarmscancer.<sup>3</sup>

För att vi ska må bättre och undvika sjukdomar använder vi oss av friskvård. Det var under 1960-talet friskvårdsbegreppet först dök upp. Men det blev ingen organiserad verksamhet förrän under 1970-talet.<sup>4</sup> Idag har friskvårdsfrågorna tagit sig högre upp på dagordningen än vad de var under 1900-talet. Detta kan man även se då frågor som rör friskvårdsarbete finns med i olika policy- och styrdokument.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Apotekets egenvårdsgrupp, *Apotekets råd om motion och friskvård* (Apoteket AB, 2004), s. 4.

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Eva Jansson. Se även < <http://www.fyss.se/>> (Acc. 2008-02-26).

<sup>4</sup> Lars-Göran Rydqvist & Jan Winroth. *Idrott, Friskvård, Hälsa & Hälsopromotion*, (Elanders Skogs Grafiska, 2002) ISBN: 91-87660-08-3, s. 28.

<sup>5</sup> Ibid, s. 29.

Från och med 2004 kan arbetsgivaren göra avdrag för kostråd, massage, motion och andra hälsoinsatser för de anställda. Det blir allt vanligare att arbetsgivaren erbjuder de anställda rökavvänjning, fria läkarbesök och gratis frukt.<sup>6</sup>

En undersökning från Statistiska Centralbyrån (SCB) som handlar om anställdas motionsvanor visar att mer än hälften av alla kvinnor som är anställda på kommun- och landsting inte får motionera alls på arbetstid.<sup>7</sup>

Enligt Statistiska Centralbyrån har andelen som motionerat regelbundet ökat markant sedan 1980-talet. Det har skett en fördubbling hos den grupp som motionerar minst två gånger i veckan, denna ökning är 48 procent. 29 procent uppgav att de motionerar mindre än en gång i veckan och 8 procent uppger att de inte motionerar alls.<sup>8</sup>

SCB har också skrivit att arbetare motionerar mindre än tjänstemän och andra med mer stillasittande arbeten. 69 procent av tjänstemännen jämfört med 56 procent av arbetarna har uppgett att de motionerar regelbundet minst en gång i veckan. Kvinnliga arbetare motionerar mer än manliga arbetare, medan manliga tjänstemän ligger på samma nivå som de kvinnliga.<sup>9</sup>

Idag finns det ett flertal studier världen över som visar på att det är viktigt att vara fysiskt aktiv. Rekommendationen på fysisk aktivitet innebär att ”Alla individer bör, *helst varje dag*, vara fysiskt aktiva i *sammanlagt* minst 30 minuter. Intensiteten bör vara *åtminstone måttlig*, exempelvis rask promenad.”<sup>10</sup>

Målen med friskvård är att man ska må bra, öka trivseln, välbefinnandet och orken samt minska sjukfrånvaron samtidigt som man ökar effektiviteten och arbetstillfredsställandet. Det finns även olika nivåer på vilka man kan se vinsterna som friskvårdstimmen ger. På individnivå är en vinst att man mår bra och att man klarar av sin vardag på ett bra sätt. Friskvårdsarbetet kan på gruppnivå bidra till en ökad gemenskap och trivsel. På organisationsnivå kan man se friskvård och bra hälsa som en strategisk resurs, ett instrumentellt värde. Friskvård kan ge en fungerande personal som i sin tur påverkar såväl

---

<sup>6</sup> Arbetsmiljöupplysningen, Friskvård, <[http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page\\_\\_\\_\\_\\_323.aspx](http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page_____323.aspx)> (Acc. 2008-02-15).

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Ibid.

<sup>9</sup> Ibid.

<sup>10</sup> Eva Jansson, *Fyss, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, (staten folkhälsoinstitut, Stockholm) kap 5. Se även <<http://www.fyss.se/>> (Acc. 2008-02-26).



effektivitet, kvalitet och produktivitet. Den enskilde individen, arbetsgivaren och samhället i stort är alltså alla tre vinnare.<sup>11</sup>

## ***1.2 Tidigare forskning***

Jag har valt att jämföra min studie med en annan studie som är gjord 2007 av Elisabeth Lindström på Stockholms Universitet. Studien syftar till att undersöka olika aspekter av motivation och inställning till motion hos individer som nyttjar respektive inte utnyttjar friskvårdstimmen. Denna studie bygger på att beteenden som styrs av inre motivation har större chans att upprätthållas än de som styrs av yttre motivation.<sup>12</sup> För datainsamling gjordes semistrukturerade intervjuer med tio personer som tog ca 15-30 minuter vardera. Deltagarna arbetade på Södersjukhuset AB i Stockholm.<sup>13</sup> Resultaten i studien blev följande, med betoning på det positiva först därefter det negativa, De som utnyttjade friskvårdstimmen tyckte att det var roligt att träna, och att det var något de mådde bra av. De var ett bra tillfälle att träffa vänner och de tyckte att träningen var en social aktivitet. Det som däremot inte utnyttjade friskvårdstimmen tyckte att man inte såg några synliga resultat av träningen tillräckligt snabbt och att det inte var roligt att träna. I denna grupp tyckte flera personer att om man tränade tillsammans skulle det vara mer lockande till fysisk aktivitet. Några personer i denna grupp ville även ha en personlig rådgivning för att sedan kunna komma igång med någon fysisk aktivitet.<sup>14</sup> Jag har även använt ett examensarbete som är skriven 2001 av Sanna Ivarsson och Maria Åström på Idrottshögskolan, Tid för friskvård, 23 frågor om friskvårdstimmen.

## ***1.3 Eskilstuna och Torshälla samt Landstinget Sörmland***

Landstinget Sörmland har en koncernpolicy om friskvård och riktade arbetsmiljöåtgärder. Denna tar upp att landstinget som koncern är EN arbetsgivare och därför är det viktigt att alla, oavsett verksamhetsgren, har en gemensam nivå när det gäller friskvårdsaktiviteter. Policyn säger också att varje verksamhet ska genomföra en kartläggning och riskanalys och med hjälp

---

<sup>11</sup> Lars-Göran Rydqvist & Jan Winroth, sid 33.

<sup>12</sup> Elisabeth Lindström, *Motiv och motivation till motion*, Stockholms Universitet, Faculty of Social Sciences, Department of Psychology. 2007. Sid 1

<sup>13</sup> Ibid. sid. 5-6

<sup>14</sup> Ibid. sid. 7-16

av detta ska riktade åtgärder utföras så att man ska kunna undvika och förebygga de risker som finns. Som komplettering till dessa riktade åtgärder erbjuder Landstinget alla medarbetare friskvårdsaktiviteter.<sup>15</sup>

Landstinget Sörmland startade i januari 2003 ett program för arbetsmiljö och hälsa som syftar till att minska sjukfrånvaron som de senaste åren ökat kraftigt och även till att stärka arbetshälsan.

Denna satsning skulle pågå till år 2008. För att genomföra detta program har Landstinget Sörmland samarbetat med försäkringsbolaget AFA:s arbetsmiljösatsning Suntliv.nu och Karolinska Institutet, för att skapa hälsofrämjande och attraktiva arbetsplatser. Målet med denna satsning är att långsiktigt utveckla Landstinget till en organisation med god arbetsmiljö för att kunna behålla, utveckla och rekrytera medarbetare.<sup>16</sup>

Inom Eskilstuna kommun har respektive enhetschef friheten att besluta hur friskvårdsinsatser ska utformas på arbetstid.<sup>17</sup> Detta har lett till att det har blivit lite olika svar i enkätundersökningen även att det är inom samma kommun.

För Torshälla stadsförvaltning har en policy arbetats upp av flera förvaltningar när det gäller friskvårdsarbete på arbetstid. Där gäller att alla anställda i Torshälla kan erbjudas friskvårdsarbete en timme per vecka, där insatsen ska vara av fysisk karaktär och inrymmas i verksamhetens budget. Friskvården kan bedrivas på fritiden om den inte kan inrymmas på arbetstid.<sup>18</sup>

Det finns många funderingar och argument beträffande vilket system som fungerar bäst när det gäller friskvårdstimmen om man jämför olikheterna mellan Eskilstunas och Torshällas system. Men mer om detta tas upp i slutdiskussionen.

- Se vidare på bilaga nr 2 för Eskilstunas och Torshällas riktlinjer vad gäller friskvårdsinsatser på arbetstid i Torshällas stadsförvaltning.

---

<sup>15</sup> [landstinget.sormland@dll.se](mailto:landstinget.sormland@dll.se), *Koncernpolicy: friskvård och riktade arbetsmiljösatsningar*, Landstinget Sörmland, 2005-09-15.

<sup>16</sup> Ansvarig för artikeln: Helena Westerlund, informatör, [landstinget.sormland@dll.se](mailto:landstinget.sormland@dll.se), Landstingets Program för Arbetsmiljö & Hälsa, 2006-09-14, <<http://www.landstinget.sormland.se/Landstinget-Sormland/Arbetahososs/Landstingets-Program-for-Arbetsmiljo--Halsa/>> (Acc. 2008-02-18).

<sup>17</sup> Trygve Lundh, *Friskvårdsinsatser på arbetstid i Torshälla stads förvaltning*, Eskilstuna kommun, Torshälla Stads förvaltning, Ledning / administration, 2001-06-13.

<sup>18</sup> Ibid.

- Se även bilaga nr 3 för Landstinget Sörmlands koncernpolicy vad gäller friskvård och riktade arbetsmiljösatsningar.

## ***1.4 Syfte och frågeställningar***

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur de anställda på Spångagården i Torshälla och Folktandvården Forskliniken och Eskilshemkliniken i Eskilstuna ställer sig till friskvård och friskvårdstimmen.

Mina frågeställningar är:

- I vilken form erbjuds friskvårdstimmen av arbetsgivaren?
- I hur stor utsträckning används friskvårdstimmen av personalen?
- Varför utnyttjar inte alla anställda friskvårdstimmen?
- Hur är personalens attityd till friskvårdstimmen?

## **2. Metod och material**

### ***2.1 Metod***

Jag har valt att använda mig av enkäter för att kunna analysera hur friskvårdstimmen erbjuds och hur den utnyttjas på Spångagården och Folktandvården Fors och Eskilshem. Resultaten har bearbetats i programmet Excel.

Enkätfrågorna har jag vidareutvecklat från ett tidigare frågeformulär.<sup>19</sup> Det har tidigare även utförts en pilotstudie med denna enkät innan den lämnades ut i den tidigare studien.

Frågorna om boendeform och befattning valde jag att ha med från början i enkäten då min tanke var att se om olika livssituationer påverkade utnyttjandet av friskvårdstimmen. Men jag valde sedan att inte ta med dessa frågor i resultatdelen då jag tyckte att det inte passade med mina frågeställningar.

---

<sup>19</sup> Sanna Ivarsson & Maria Åström, *Tid för friskvård: 23 frågor om friskvårdstimmen på utbildningsförvaltningen*, Examensarbete 10 p vid Hälsovetenskapliga programmet 1998-2001 på Idrottshögskolan i Stockholm, 2001:28.

## **2.2 Enkät**

Enkäten består av 18 frågor som handlar om ämnet friskvårdstimmen där tyngden ligger på att ta reda på vad det är som erbjuds av arbetsgivaren och vilka aktiviteter som finns och i hur stor utsträckning friskvårdstimmen används av personalen.

Enkäten skrevs ut och delades ut i ett kuvert till 90 st anställda då det inte fanns någon möjlighet att nå alla via e-mail. Detta gjorde det svårt för mig att nå samtliga deltagare men jag skickade inte ut en påminnelse fast det blev en viss försening, trots att det fanns ett fast datum då enkäten skulle vara ifylld och tillbakalämnad i kuvertet på respektive avdelning.<sup>20</sup>

## **2.3 Undersökningsgrupp och bortfall.**

Undersökningsgruppen bestod av personalen på Forskliniken och Eskilshemkliniken i Eskilstuna, som inkluderar tandläkare, tandhygienister, tandsköterskor och receptionister och även personalen på Spångagården i Torshälla, som inkluderar sjukvårdsbiträden, undersköterskor och sjuksköterskor.

Totalt delades 90 enkäter ut men i undersökningen var det 45 personer som inte svarade på enkäten och dessa utgör ett bortfall på 50 %. Det stora bortfallet kan mycket väl bero på att sportlovet inföll under perioden då enkäterna skulle besvaras. Jag fick informationen om att en stor andel av personalen tagit semester för att spendera tid med familjen under just denna vecka. När det gäller det interna bortfallet blev alla frågor besvarade av dem som deltog och fyllde i enkäterna. Så det interna bortfallet var inget eftersom ingen hade hoppat över att besvara någon fråga. Däremot var det flera som hade svarat på flera alternativ på en och samma fråga så att det totala var ibland över 45 som var det totala.

## **2.4 Validitet och reliabilitet**

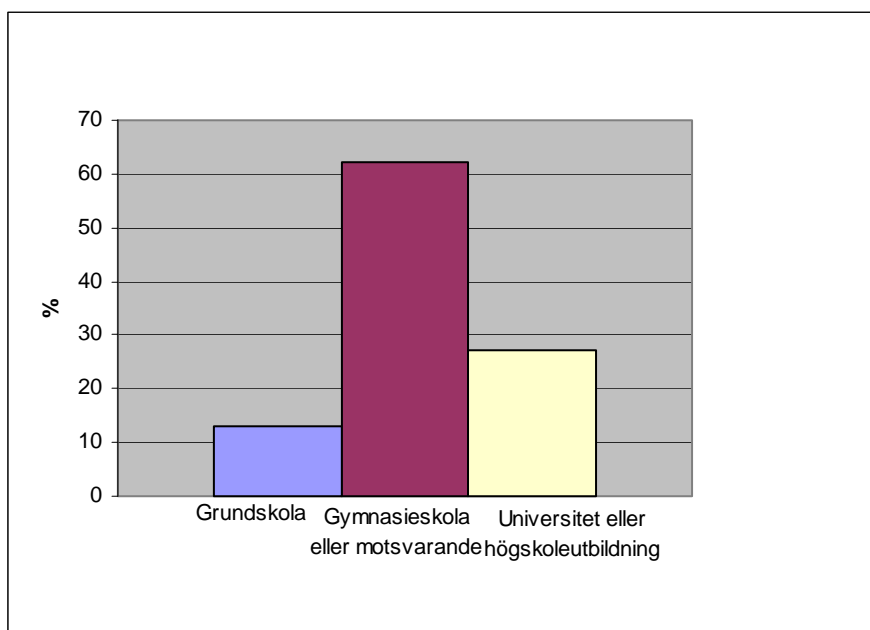
I min undersökning hade jag en enkät som utgångspunkt, men i och med att jag förändrade den så att enkätfrågorna blev riktade till det jag undersöker anser jag att validiteten är bra. Eftersom jag inte hade möjligheten att vara närvarande när personalen fyllde i enkätfrågorna kunde jag inte svara på eventuella frågor. Men jag har däremot talat med de ansvariga arbetsgivarna och fört ett samtal angående enkäten och vad den handlar om. De har även haft möjligheten att ställa frågor.

---

Studiens tillförlitlighet kan diskuteras kring då bortfallet var så stort som 45 personer av 90 personer. Detta kan göra så att studiens tillförlitlighet blir svagare. Man kan även diskutera om ordvalet ”sporadiskt” i enkätfrågorna kan sänka validiteten och reliabiliteten eftersom denna typ av subjektiva ord ger olika tolkningsmöjligheter som ger olika svar hos olika människor.

### 3. Resultat

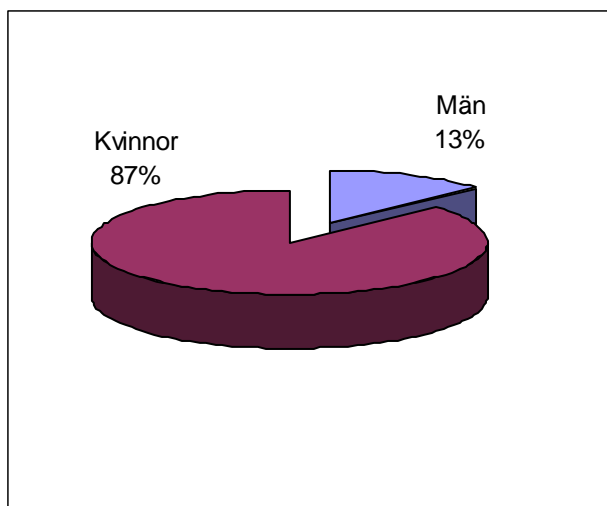
#### 3.2 Bakgrundsdata



**Figur 1**, Fråga 16: Utbildningsnivå (N = 45)

Utbildningsnivån hos dem som deltog var varierande, men majoriteten, 62 %, hade en utbildning från gymnasieskola eller motsvarande, då motsvarande kan vara folkhögskola eller Komvux. 13 % hade endast grundskola, och 27 % hade läst på antingen högskola eller universitet.

Av undersökningsgruppen var det 47 % som var ensamboende/samboende utan barn. 26 % var ensamboende/samboende med barn över 16 år, 22 % var samboende med barn under 16 år och 4 % var ensamboende med barn under 16 år.



**Figur 2**, Fråga 14: Könsfördelning

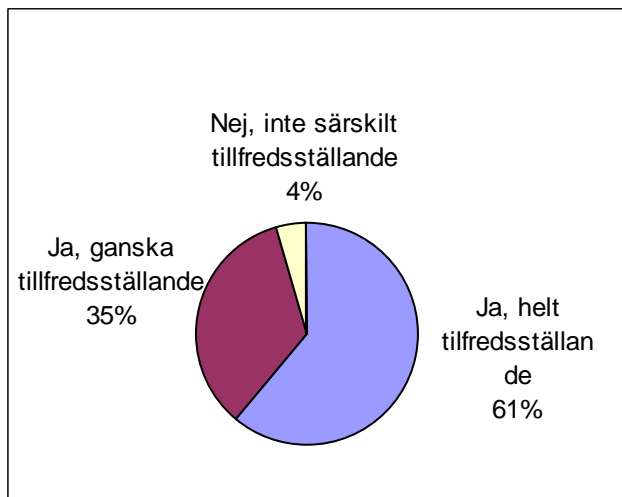
Av de enkäter jag fick tillbaka ifyllda var 39 st kvinnor och 6 st var män. (87 % kvinnor och 13 % män som var med i undersökningen).

Åldersspannet var brett, mellan 64 år och 23 år. Medelvärdet för dem som är med i undersökningen var 48 år.

33 % är över 50 år och 67 % är under 50 år.

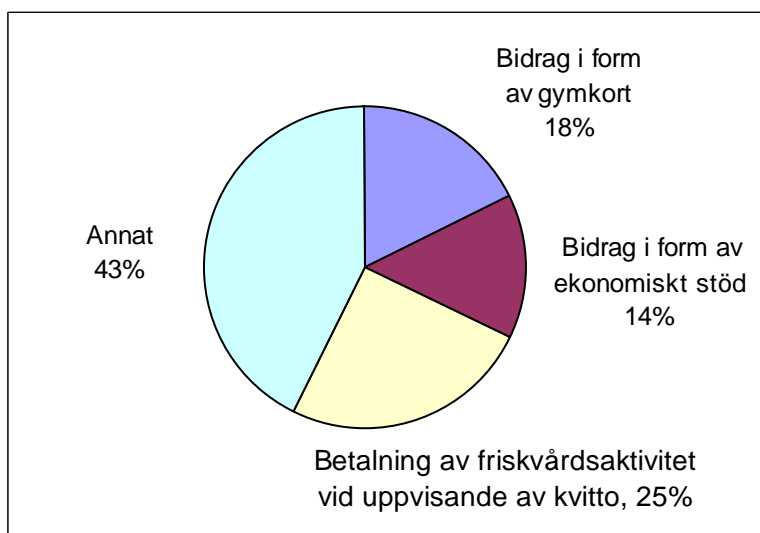
### **3.3 Friskvårdstimmen**

Som nämnts tidigare använder arbetsgivarna sig av friskvård för att personalen ska må bättre och orka mer på jobbet. Nedan följer resultaten på de frågor som ställdes på enkäten om friskvårdstimmen.



**Figur 3**, Fråga 1: Har du fått tillräckligt med information om friskvårdstimmen?

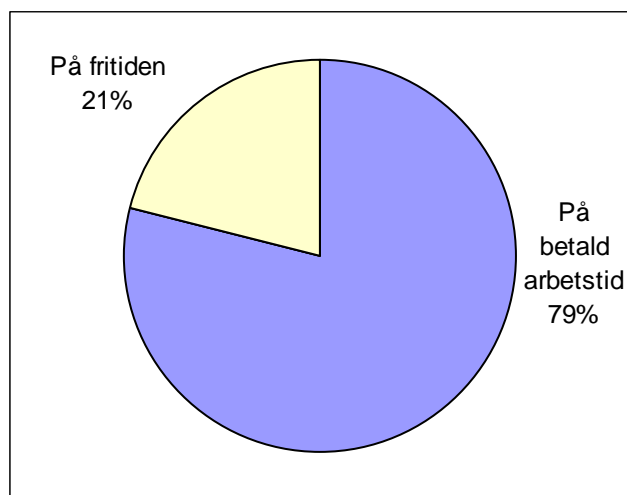
Hela 61 % av personalen är nöjda med den information de fått om friskvårdstimmen. 35 % tycker att de blivit ganska tillfredsställda med informationen medan endast 4 % har uppgett att de inte är särskilt tillfredsställda med informationen de fått. Inga av de tillfrågade hade kryssat i alternativet; Nej, inte alls tillfredsställande. Man kan tydligt se att man lyckats bra med informationen då de flesta är nöjda.



**Figur 4**, Fråga 2: I vilken form finansierar din arbetsgivare dig att använda friskvårdstimmen?

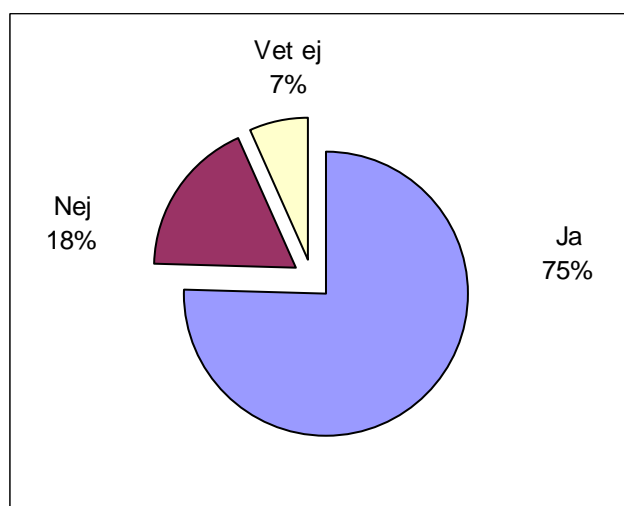
Det största blocket på 43 % består av annan form av finansiering. I övrigt är de vanligaste formerna betalning av friskvårdsaktivitet vid uppvisande av kvitto och bidrag i form av

gymkort och 14 % har uppgett att de får bidrag i form av ekonomiskt stöd. Här kan man ha i åtanke att det är två olika kommuner, vilka kan ha olika erbjudanden till sin personal.



**Figur 5**, Fråga 3: När kan du utnyttja din friskvårdstimme?

Hela 79 % får använda sin friskvårdstimme på betald arbetstid, och 21 % har uppgett att de kan använda den på fritiden. Inte någon har uppgett att de använder sin friskvårdstimme på arbetstid men utan betalning.

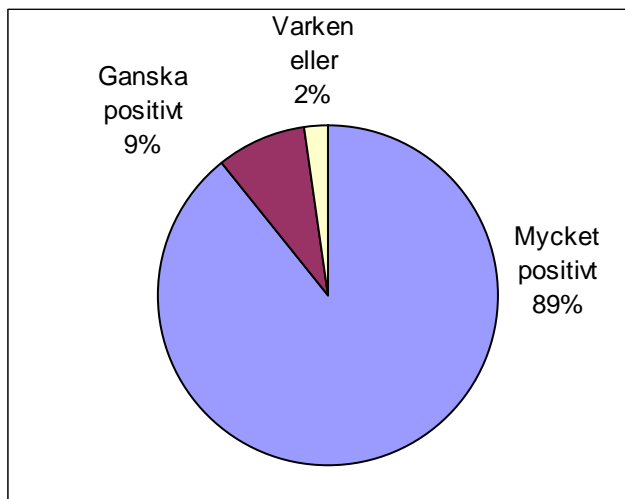


**Figur 6**, Fråga 4: Tycker du att det finns lättillgängliga aktiviteter att delta i under friskvårdstimmen?



Hela 75 % anser att det finns lättillgängliga aktiviteter och detta kan vara ett av skälen till att det är så många som använder sig av friskvårdstimmen. 18 % är missnöjda och tycker inte det finns några lättillgängliga aktiviteter, medan 7 % svarat vet ej.

På denna enkätfråga fanns även möjligheten att bidra med ett skriftligt svar och frågan löd; Saknar du någon/några aktiviteter? Vilka? Här hade ingen kommit med egna kommentarer.



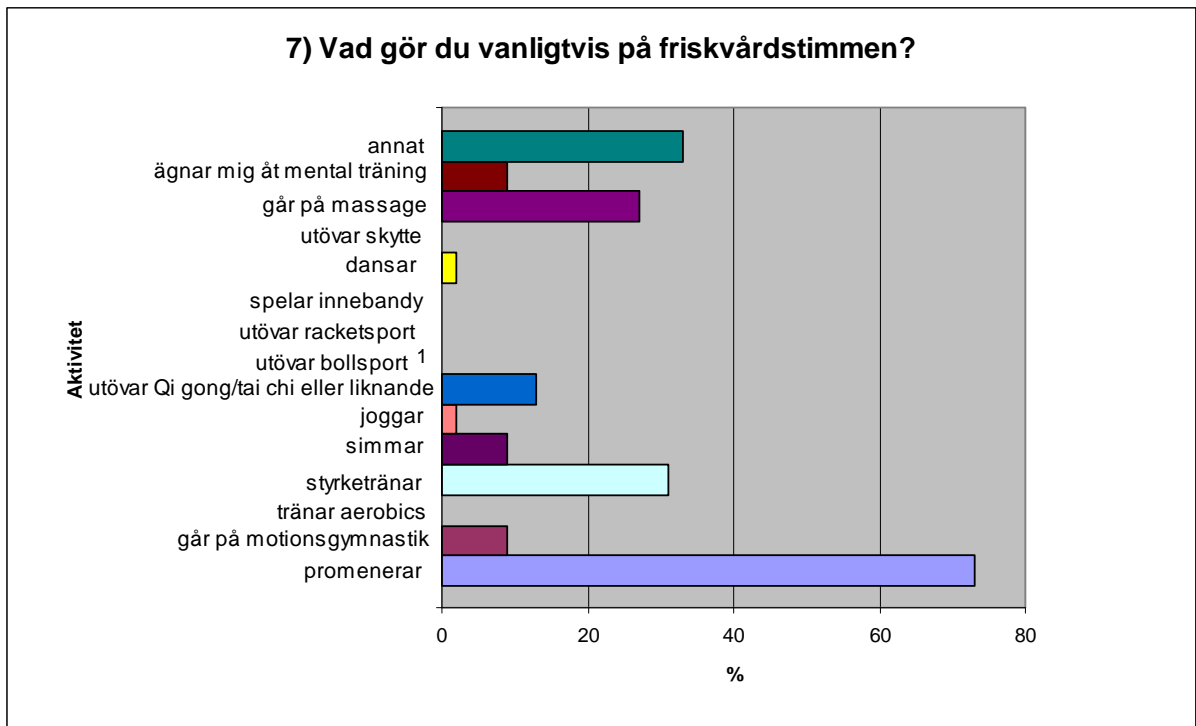
**Figur 7**, Fråga 5: Vad anser du om att man på din arbetsplats har en friskvårdstimme?

Att ha en friskvårdstimme på arbetsplatserna tycks vara väldigt uppskattat, vilket man tydligt kan se här då hela 89 % tycker det är mycket positivt. Ingen av deltagarna i undersökningen har valt alternativen ganska eller mycket negativt.

### **3.4 Aktiviteter som erbjuds**

Arbetsgivarna kan ofta erbjuda de anställda olika typer av aktiviteter, men vilka är de mest populära aktiviteterna som används mest? Det är bra att veta vad det är som efterfrågas av de anställda, så att man har aktiviteter man kan erbjuda som de anställda vill göra. På detta vis blir det allt fler som kommer att utnyttja friskvårdstimmen.

Nedan följer vilka aktiviteter de anställda utför under friskvårdstimmen.



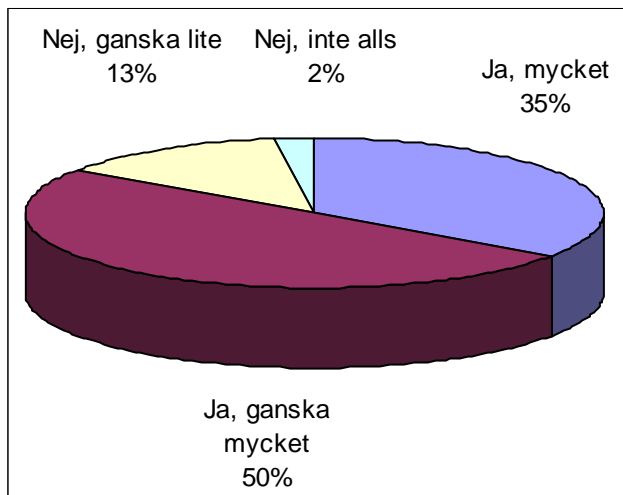
**Figur 8**, Fråga 7: Vad gör du vanligtvis på friskvårdstimmen?

Promenader är den aktivitet som är mest vanlig under friskvårdstimmen, hela 73 % har valt denna aktivitet. Därefter ligger styrketräning med 31 % och massage med 27 % som de näst vanligaste aktiviteterna. De aktiviteter som inte görs är aerobics, bollsport, racketsport, innebandy eller skytte. 33 % har uppgett att de gör något annat, och då var kommentarerna cykling och att man jobbar.

Här är det mer än 100 % eftersom man har haft möjligheten att kryssa i fler svarsalternativ.

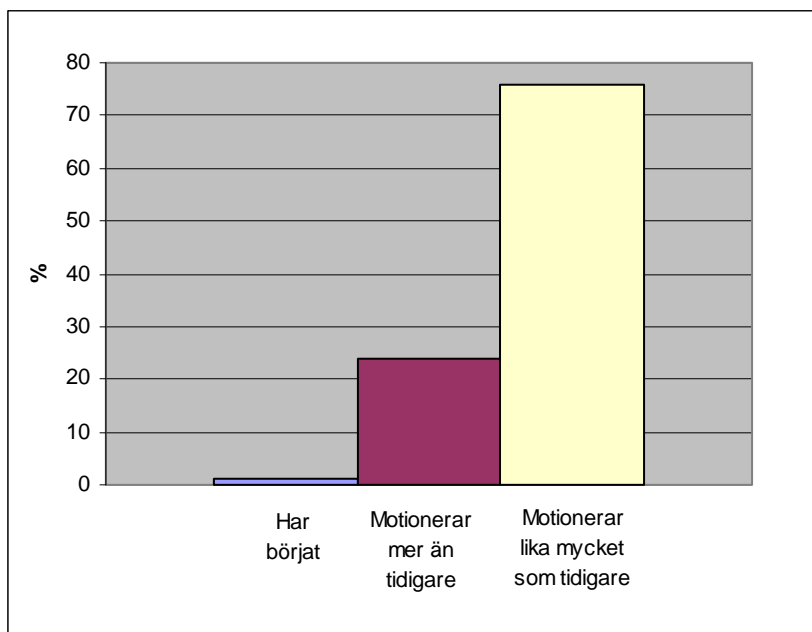
### 3.5 Motionsintresse och fysisk aktivitet

Att motionsintresse och graden av fysisk aktivitet hänger ihop kan man se ganska tydligt på figur 9 och figur 11. Man kan se att det finns ett samband mellan dessa två. Nedan följer resultaten av de enkätfrågor som handlar om motionsintresse och fysisk aktivitet.



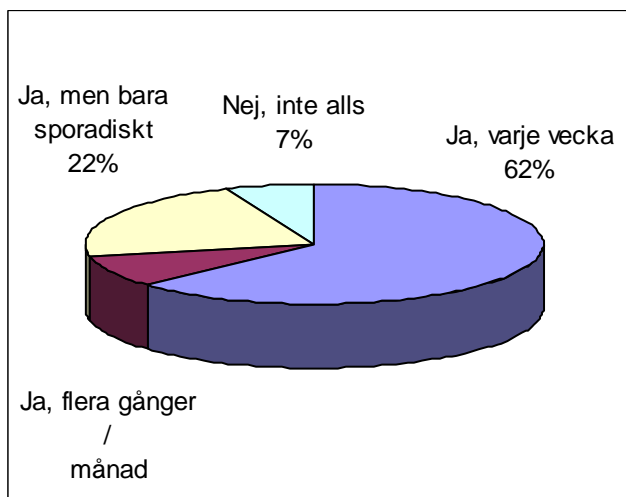
**Figur 9**, Fråga 6: Är du intresserad av motion och friskvård?

På frågan om man är intresserad av motion och friskvård har 35 % svarat Mycket medan hälften svarat; Ja, ganska mycket. 15 % inte är så intresserade. Man kan här tydligt se att det finns ett stort intresse av motion och friskvård hos de flesta anställda.



**Figur 10**, Fråga 8: Hur har friskvårdstimmen påverkat dina motionsvanor?

De flesta har uppgivit att de motionerar lika mycket som tidigare, men endast 1 % har börjat motionera med hjälp av friskvårdstimmen. 24 % har uppgett att de motionerar mer än tidigare.



**Figur 11**, Fråga 9: Motionerar du något vid sidan av friskvårdstimmen?

71 % av de tillfrågade motionerar minst flera gånger per månad utöver friskvårdstimmen. 29 % motionerar sporadiskt eller inte alls vid sidan av friskvårdstimmen.

I jämförelse med figur 10 är det troligt att det är samma personer som uppgett att de motionerar lika mycket som tidigare som har uppgett att de motionerar minst flera gånger per månad utöver friskvårdstimmen i figur 11

**Tabell 1.** Fråga 10: Vad får du främst ut av din friskvårdstimmen?

(Tabellen återfinns även på sid. 27)

	Stämmer helt	Stämmer bra	Stämmer ganska bra	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls	Ej svar
a) Social gemenskap	9 %	15 %	40 %	9 %	15 %	12 %
b) Bättre hälsa	42 %	22 %	28 %	—	—	8 %
c) Orkar mer på jobbet	42 %	22 %	20 %	11 %	—	5 %
d) Jag mår bra, det är roligt	33 %	24 %	31 %	—	—	12 %

Det är ett betydligt större antal som är positivt inställda och tycker att de får ut mycket utav friskvårdstimmen. Ungefär hälften tycker att de får bättre hälsa och att de orkar mer på jobbet. 40 % anser också att de får en ganska bra social gemenskap men på fråga D är svaret ganska spritt men fortfarande överväger den positiva sidan.

På denna fråga gick det även att ge kommentarer, dessa var både av positiv och negativ karaktär och några av dem var; ”Inget”, ”stress”, ”bryr mig inte om den sociala gemenskapen” och ”gör att jag kan fortsätta jobba”.

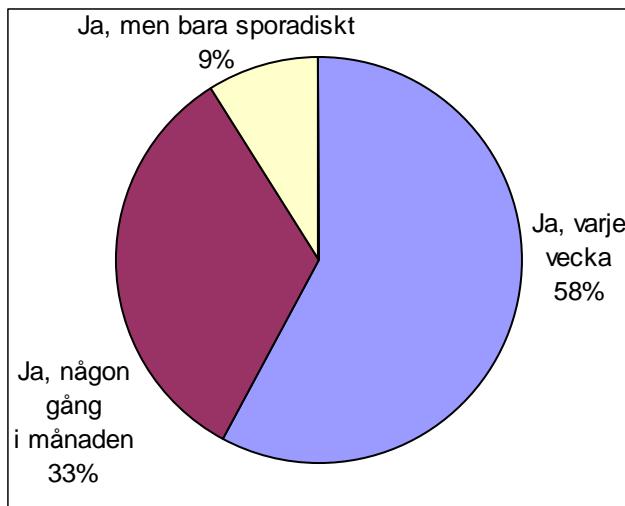
Att hela 15 % tycker att de inte får någon som helst social gemenskap ger en tankeställare.

Här kan man arbeta för att få en bättre social gemenskap vilket kan leda till att fler utnyttjar friskvårdstimmen och får då också högre procenttal på spalten ”Stämmer helt”.

Spalten ”Ej svar” anger hur många procent som inte kryssat i något alternativ. Även här är det intressant att se att de som har högst procenttal är den sociala gemenskapen och att man mår bra och att det är roligt, vilket innebär att 12 % har hoppat över att svara på dessa frågor.

### 3.6 Om friskvårdstimmen utnyttjas

Nedan följer resultaten på enkätfrågorna som tar upp om friskvårdstimmen utnyttjas, och om inte, vad skälet är till det.

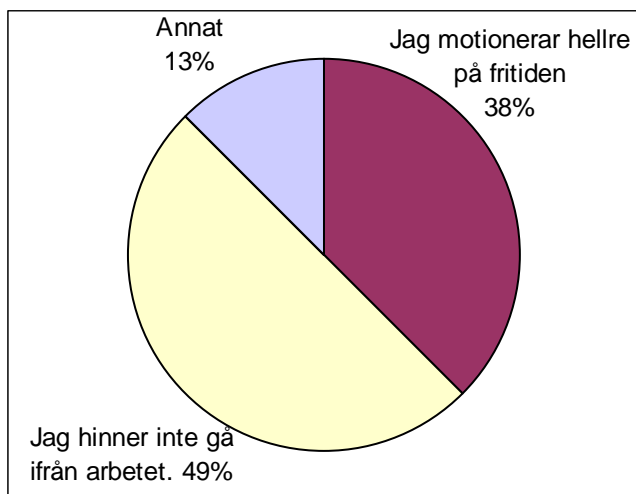


**Figur 12,** Fråga 11: Använder du din friskvårdstimme?

58 % använder sin friskvårdstimme varje vecka, 33 % använder den någon gång i månaden och 9 % utnyttjar den sporadiskt. Denna fråga hade fyra svarsalternativ. Det sista var alternativet "Nej, inte alls", men ingen valde denna.

Detta resultat tyder på att friskvårdstimmen uppskattas och används av de flesta. Det är hela 91 % som använder sin friskvårdstimmen minst någon gång i månaden.

Nästa fråga som är fråga 12, som redovisas i figur 13, var endast riktad till dem som svarat "Nej, inte alls" på denna fråga. Men det var ingen som valde det alternativet på fråga 11. Trots det svarade vissa på fråga 12 ändå. På grund av att det var några som svarade på fråga 12 så valde jag att ta med frågan, som nu redovisas i nästa figur.



**Figur 13,** Fråga 12: Varför utnyttjar du inte friskvårdstimmen?

Denna fråga är riktad till dem som svarat nej på fråga nr 11 (figur 12).

Denna fråga var alltså riktad till dem som svarat nej på ovanstående fråga, men trots att ingen svarat nej har vissa valt att fylla i svar på denna fråga ändå.

Den största orsaken till att inte använda sin friskvårdstimme är att man inte hinner gå ifrån arbetet. Därefter är det för att man hellre motionerar på fritiden och 13 % har valt annat, men inte gett några kommentarer.

#### Vad behövs för att få dig att börja utnyttja din friskvårdstimme

På denna öppna fråga hade de flesta skrivit att de önskar att det läggs på kvällstid eller på annan tid av dagen. Att ha friskvårdstimmen i samband men lunch upplevs som stressigt och vissa tycker även att det är jobbigt att behöva gå ifrån arbetet för en timme friskvård för att sedan ta vid där man slutade. Pausgympa är då ett bra alternativ som man kan göra i samband med en fikarast eftersom det inte behöver ta mer än 10 min.

## 4. Slutdiskussion

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur de anställda på Spångagården i Torshälla och Folk tandvården Forskliniken och Eskilshemkliniken i Eskilstuna ställer sig till friskvård.

Många har angivit att arbetsgivaren hjälper till och finansierar användningen av friskvårdstimmen på annat sett än bidrag i form av gymkort, ekonomiskt stöd eller betalning vid uppvisande av kvitto. Vad detta ”annat” står för vet jag inte. På enkäten fanns möjligheten att skriva kommentarer vilket ingen gjorde. Här kunde man istället ha haft en följdfråga där de som svarat ”annat” var mer eller mindre tvungna att förklara vad detta ”annat” var för något.

Tre fjärdedelar av de tillfrågade tycker att det finns lättillgängliga aktiviteter att delta i under friskvårdstimmen. Detta kan vara en faktor som påverkar användningen av friskvårdstimmen. Mer än hälften använder sin friskvårdstimme en gång i veckan och totalt är det 91 % som använder den minst en gång i månaden. Det kan vara så att många av personalen använder friskvårdstimmen på grund av att det finns lättillgängliga aktiviteter att delta i.

Att 85 % är intresserade av motion och friskvård har förmodligen också en del att göra med att det är så många som utnyttjar friskvårdstimmen. Om man jämför detta med det resultat Elisabeth Lindström fick i sin studie ser man en stor likhet då båda studierna fick fram att de som utnyttjar friskvårdstimmen tycker att det är roligt att träna.<sup>21</sup>

Att man inte behöver åka en längre bit för att delta sparar tid och detta kan göra att vissa känner sig mindre stressade och tycker sig då ha tid för att utnyttja friskvårdstimmen.

Med tanke på att de flesta svarat att de inte hinner gå från jobbet tyder på att de är stressade. Något man kan göra för att öka intresset är att till exempel hålla i föreläsningar som tar upp fördelarna med motion och friskvård.

Man kan tydligt se att promenader är det som utförs mest på friskvårdstimmen. Anledningen till att det är det populäraste kan vara för att det är det mest lättillgängliga alternativ som finns, då man varken behöver byta om eller duscha efteråt, och man kan börja med aktiviteten så fort man kliver utanför ytterdörren. Man kan tydligt se i min undersökning att majoriteten inte tycker att de får ut någon social gemenskap utifrån friskvårdstimmen. Detta är ett väldigt intressant resultat eftersom detta är det lägsta resultat på kolumnen ”Stämmer helt”. Här kan man se en stor skillnad i resultat med min studie och den studien som är utförd på

---

<sup>21</sup> Elisabeth Lindström, *Motiv och motivation till motion*, Stockholms Universitet, Faculty of Social Sciences, Department of Psychology. 2007. Sid. 12.



Södersjukhuset, då resultatet blev att de som utnyttjade friskvårdstimmen tyckte att det var något de mådde bra av och att det var ett bra tillfälle att träffa vänner och att träningen var en social aktivitet.<sup>22</sup>

Men för att nyttja denna promenadaktivitet för att öka den sociala gemenskapen bland de anställda som väljer denna typ av aktivitet kan man istället för att alla promenerar enskilt eller tillsammans med några få personer ha en promenadgrupp varje vecka då alla går tillsammans och därigenom öka den sociala gemenskapen. Det är också lättare att komma upp i det som rekommenderas, det vill säga måttlig intensitet i minst 30 minuter<sup>23</sup>, om man går i grupp och eventuellt har en ledare. För att öka intensiteten ytterligare kan man även lägga till stavar och gå stavgång.

Om man ser tabellen på sid 21 kan man försöka jobba för att svaren i kolumnerna ”Stämmer bra” och ”Stämmer ganska bra” flyttas över till kolumnen ”Stämmer helt” och sträva för att den kolumnen ska få så höga procenttal som möjligt.

Det är även intressant att B- och C-alternativen (som är ”bättre hälsa” och ”orkar mer på jobbet”) är ca 10 % högre än D-alternativet som är ”Jag mår bra, det är roligt”, om man ser till spalten ”Stämmer helt”. Detta innebär att många i undersökningsgruppen tycker att de får en bättre hälsa och att de märker att de orkar mer på jobbet, men de tycker inte det är roligt eller att de mår bra utav friskvårdstimmen. Detta ger också en tankeställare och man kan även fundera på och försöka arbeta för att få upp motivationen och som tidigare nämnts även intresset för fysisk aktivitet.

De flesta i undersökningsgruppen gav svaret att de motionerar lika mycket som tidigare när de fick frågan hur friskvårdstimmen påverkat motionsvanorna. Endast en fjärdedel har börjat motionera mer på grund av friskvårdstimmen. Man vill se att fler personer ökat sin träning när man utnyttjar friskvårdstimmen så att fallet inte är att man övergår från träning på fritiden till att endast träna då man använder friskvårdstimmen, utan att friskvårdstimmen används mer som ett komplement för de som redan är fysiskt aktiva. Positivt var att många redan var aktiva utöver friskvårdstimmen och det var endast ett fåtal som inte alls var aktiva, men att några av dessa börjat motionera och detta berodde på friskvårdstimmen.

Man kan även reflektera över om det är de som angett att de motionerar vid sidan av friskvårdstimmen som även är de som angett att de använder friskvårdstimmen varje vecka

---

<sup>22</sup> Ibid. Sid. 7-8.

<sup>23</sup> Eva Jansson. Se även <<http://www.fyss.se/>> (Acc. 2008-02-26).

och är även de som uppgett att de motionerar lika mycket som tidigare. . Man kan också fundera över vad man kan göra för att nå ut till dem som är mindre aktiva, och hur man kan få de att bli mer aktiva och även träna utöver friskvårdstimmen.

Det är av största vikt att alla använder friskvårdstimmen när man har arbeten som involverar tunga lyft som på Spångagården eller att man arbetar i annorlunda och monotona arbetsställningar som på Folktandvården. Genom att använda sig av friskvård kan man undvika och förebygga eventuella skador man kan få när man arbetar på detta sätt.

Men vad är mest ekonomiskt för företaget? Det föreligger inget tvivel om att en förbättrad hälsa leder till ökade vinster hos företaget. Friskvård kan mer ses som en investering än en kostnad.<sup>24</sup> Men en arbetsgivare måste ta in fler faktorer i bestämmandet om friskvård, dels om det kommer att utnyttjas av de anställda regelbundet så att man kan se vinsterna man får ut av det, dels att aktiviteterna som finns ska passa de flesta. Men också att det måste ekonomiskt sett kunna inrymmas i budgeten.

Friskvårdstimmen erbjuds i olika former i Eskilstuna och Torshälla. I Eskilstuna är det respektive enhetschef som bestämmer om friskvårdstimmen och hur den ska utnyttjas. Torshälla har däremot en policy och erbjuder alla anställda att utnyttja friskvård 1 timme per vecka på arbetstid. Att Eskilstuna och Torshälla har olika system kan diskuteras, och vilket system som fungerar bäst. Det finns både positiva och negativa sidor hos båda systemen. Det kan kännas som en lättnad för arbetsgivaren om en redan färdigarbetad policy finns så man har alla riktlinjer och vet vad det är som gäller, man kan också lätt anpassa vad det är för aktiviteter som passar sina anställda och erbjuda dem de aktiviteter de vill utföra, och att det även passar för företaget.

De flesta som deltog i undersökningen använde sin friskvårdstimme. Det var endast några få personer som inte utnyttjade friskvårdstimmen. Detta tyder på att friskvårdstimmen är åtråvärd, vilket är positivt för både arbetstagare och arbetsgivare.

En nackdel med att varje enskild enhetschef bestämmer om friskvårdstimmen och hur den ska utnyttjas, som det är i Eskilstuna, är att det då finns en stor sannolikhet att friskvårdstimmen

---

<sup>24</sup> Mikael Holmqvist & Christian Maravelias. *Hälsans styrning av arbetet*, (Studentlitteratur, 2006, uppl. 1:1), s. 104.

inte erbjuds över huvudtaget. Negativt är även om man vet att sina anställda vill göra någon aktivitet som man vet skulle fungera bra för både företaget och de anställda men att det inte inryms den policyn som finns.

Finansieringen av friskvårdstimmen från arbetsgivaren kan ske på olika sätt men en av de vanligaste formerna i min undersökning var betalning av friskvårdsaktivitet vid uppvisande av kvitto. Detta kan vara ett svårt beslut för en arbetsgivare, då formen av finansiering inte alltid passar alla anställda. Detta kan till exempel ha att göra med deras livssituation. En lösning för att alla anställda ska kunna utnyttja sin friskvårdstimme på bästa sätt är att erbjuda olika alternativ på finansieringen så varje enskild anställd kan utnyttja det sätt som passar den bäst.

De gånger friskvårdstimmen inte utnyttjades var det oftast på grund av att man inte kan gå ifrån arbetet, eller att man hellre motionerar på fritiden. En lösning på detta kan vara att man sätter in ca 30 minuters pausgympa 1 gång per dag. Detta kan ske i samband med en rast, då man kan förlänga rasten med 10-15 minuter, och på detta sätt har alla en möjlighet att delta. Men för att kunna nå ut till dem som inte utnyttjar sin friskvårdstimme behövs vissa insatser, och då kan man rikta in sig på det sociala och de fördelar man får av fysisk aktivitet för det var där de största bristerna låg i min undersökning.

## **5. Egna kommentarer**

Det har varit av största intresse jag arbetat med detta examensarbete. Jag har fått nya kunskaper vad gäller friskvård och friskvårdstimmen. När det gäller enkätundersökningen blev jag lite förvånad att det ändå var så få som valde att vara med i undersökningen. Men jag blev positivt överraskad att både Spångagården och Folk tandvården ville vara med och delta i undersökningen om friskvårdstimmen. Även de personer jag kom i kontakt som hade hand om friskvårdstimmarna hade inte några som helst svårigheter att dela med sig av informationen de hade.

Men jag upplevde det som väldigt svårt att komma i kontakt med de personer som var ansvariga av friskvårdstimmen. Jag blev slussad mellan en mängd olika personer både i Eskilstuna och Torshälla innan jag fick tag på dem som hade hand om området.

## ***5.1 Fortsatt forskning***

Under arbetets gång har flera nya frågeställningar kommit upp och ett nytt intresse för nya frågeställningar har väckts. Jag vill gärna se en fortsatt forskning inom detta område och främst då man koncentrerar sig på dem som inte utnyttjar friskvårdstimmen. Jag skulle vilja koncentrera mig på att försöka finna utvägar för att de som inte nyttjar friskvårdstimmen ska börja utnyttja den och eventuellt börja med annan fysisk aktivitet på sin fritid.

## Käll- och litteraturförteckning

### *Tryckta källor*

- Andersson, Ingemar. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Studentlitteratur, Lund. 2006).
- Apotekets egenvårdsgrupp. *Apotekets råd om motion och friskvård* (Apoteket AB, 2004).
- Ejlertsson, Göran. *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. (Studentlitteratur, Lund, 2005).
- Holmqvist, Mikael & Christian, Maravelias. *Hälsans styrning av arbetet*, (Studentlitteratur, 2006, uppl. 1:1).
- Ivarsson, Sanna & Åström, Maria. *Tid för friskvård: 23 frågor om friskvårdstimmen på utbildningsförvaltningen*. Examensarbete 10 p vid Hälsopedagogprogrammet 1998-2001 på Idrottshögskolan i Stockholm, 2001:28.
- Jansson, Eva, Fyss. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, (Statens folkhälsoinstitut, Stockholm) (Acc. 2008-02-26).
- *Koncernpolicy: friskvård och riktade arbetsmiljösatsningar*, Landstinget Sörmland, 2005.
- Lindström, Elisabeth. *Motiv och motivation till motion*. Stockholms Universitet, Faculty of Social Sciences, Department of Psychology, 2007.
- Lundh, Tryggve. *Friskvårdsinsatser på arbetstid i Torshälla stads förvaltning*, Eskilstuna kommun, Torshälla Stads förvaltning, Ledning / administration, 2001-06-13.
- Rydqvist, Lars-Göran & Jan, Winroth. *Idrott, Friskvård, Hälsa & Hälsopromotion*, (Elanders Skogs Grafiska, 2002).

### ***Källor från Internet***

- Arbetsmiljöupplysningen, Friskvård,  
<[http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page\\_\\_\\_\\_323.aspx](http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page____323.aspx)> (Acc. 2008-02-15).
- Westerlund Helena. [landstinget.sormland@dll.se](mailto:landstinget.sormland@dll.se), Landstingets Program för Arbetsmiljö & Hälsa, 2006-09-14, <<http://www.landstinget.sormland.se/Landstinget-Sormland/Arbetahososs/Landstingets-Program-for-Arbetsmiljo--Halsa/>> (Acc. 2008-02-18).
- Ivarsson Sanna & Maria Åström, *Tid för friskvård: 23 frågor om friskvårdstimmen på utbildningsförvaltningen*, Examensarbete 10 p vid Hälso pedagogprogrammet 1998-2001 på Idrottshögskolan i Stockholm, 2001:28.

## Bilaga 1

### KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Ämnesord	Synonymer
Friskvård Landstinget Sörmland Arbetsmiljöupplysningen	

### VARFÖR?

*Jag har valt att söka på dessa ämnesord för jag tyckt det vart representativt för det jag vill ha fakta om.*

### HUR?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>Google</i>	FRISKVÅRD <a href="http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page____323.aspx">http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page____323.aspx</a>	312 000	1
<i>Google</i>	Landstinget Sörmland Landstingets Pro <a href="http://www.landstinget.sormland.se/Arbetahososs/Landstingets-Program-for-Arbetsmiljo--Halsa/gram%20f%C3%B6r%20Arbetsmilj%C3%B6%20%26%20H%C3%A4lsa">http://www.landstinget.sormland.se/Arbetahososs/Landstingets-Program-for-Arbetsmiljo--Halsa/gram för Arbetsmiljö &amp; Hälsa</a>	83 600	1
<i>Google</i>	Arbetsmiljöupplysningen <a href="http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page____323.aspx">http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page____323.aspx</a>	18 200	1

### KOMMENTARER:

Jag har tyckt att det vart svårt att hitta relevant fakta som passar mitt examensarbete. Det har även vart svårt att hitta reliabel fakta, därför har jag för mestadels använt mig av sidor jag vet är trovärdiga.

## Bilaga 2

# Enkätssammanställning

(Möjligheten att kryssa fler än ett alternativ har funnits och därför kan det vara mer än 45 i det totala)

### 1. Har du fått tillräckligt med information om friskvårdstimmen?

	Antal	Total
Ja, helt tillfredsställande	28	45
Ja, ganska tillfredsställande	16	
Nej, inte särskilt tillfredsställande	2	
Nej, inte alls tillfredsställande	---	

### 2. I vilken form finansierar din arbetsgivare dig att använda friskvårdstimmen?

	Antal
Bidrag i form av gymkort	10
Bidrag i form av ekonomiskt stöd	8
Betalning av friskvårdsaktivitet vid uppvisande av kvitto	14
Annat	24

### 3. När kan du utnyttja din friskvårdstimme?

	Antal
På betald arbetstid	45
På arbetstid utan betalning	---
På fritiden	12

### 4. Tycker du att det finns lättillgängliga aktiviteter att delta i under friskvårdstimmen?

	Antal
Ja	34
Nej	8
Vet ej	3

### Saknar du någon/några aktiviteter? Vilka?

### 5. Vad anser du om att man på din arbetsplats har en friskvårdstimme?

	Antal
Mycket positivt	41
Ganska positivt	4
Varken eller	1
Ganska negativt	---
Mycket negativt	---

### 6. Är du intresserad av motion och friskvård?

	Antal
Ja, mycket	16
Ja, ganska mycket	23
Nej, ganska lite	6



Nej, inte alls	1
----------------	---

### 7. Vad gör du vanligtvis på friskvårdstimmen?

*Sätt ett eller flera kryss.*

	Antal
Promenerar	33
Går på motionsgymnastik	4
Tränar aerobics	---
Styrketränar	14
Simmar	4
Joggar	1
Utövar Qi gong / tai chi eller liknande.	6
Utövar bollsport	---
Utövar racketsport	---
Spelar innebandy	---
Dansar	1
Utövar skytte	---
Går på massage	12
Ägnar mig åt mental träning	4
Annat.	15

### 8. Hur har friskvårdstimmen påverkat dina motionsvanor?

	Antal
Har börjat motionera	---
Motionerar mer än tidigare	11
Motionerar lika mycket som tidigare	34

### 9. Motionerar du något vid sidan av friskvårdstimmen?

	Antal
Ja, varje vecka	29
Ja, flera gånger / månad	4
Ja, men bara sporadiskt	10
Nej, inte alls	3

### 10. Vad får du främst ut av din friskvårdstimme?

	Stämmer helt	Stämmer bra	Stämmer ganska bra	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
a) Social gemenskap	4	7	18	4	7
b) Bättre hälsa	19	10	13	---	---
c) Orkar mer på jobbet	19	10	9	5	---
d) Jag mår bra, det är	15	11	14	---	---

roligt

*Ta ställning till varje påstående och kryssa för ett alternativ*

Annat:

---

**11. Använder du din friskvårdstimme?**

	Antal
Ja, varje vecka	26
Ja, någon gång i månaden	15
Ja, men bara sporadiskt	4
Nej, inte alls	---

**12. Varför utnyttjar du inte friskvårdstimmen?**

*Sätt ett eller flera kryss*

	Antal
Jag är inte intresserad av motion och friskvård	---
Jag motionerar hellre på fritiden	3
Jag hinner inte gå ifrån arbetet	4
Det ligget inte i närheten	---
Det finns ingen aktivitet som lockar mig	---
Jag vet inte riktigt vad friskvårdstimmen innebär	---
Jag har inte kommit mig för att börja	---
Annat:	1

---

**13. Vad skulle få dig att börja utnyttja din friskvårdstimme?**

## Lite bakgrunds information

### 14. Är du

	Antal
Man	6
Kvina	39

### 15. Vilket år är du född

År 19\_\_

### 16. Vilken är den högsta utbildning du genomgått?

	Antal
Grundskola eller motsvarande	6
Gymnasieskola eller motsvarande	28
Universitets- eller högskoleutbildning	12

### 17. Vilket alternativ stämmer bäst överens med din familjesituation?

	Antal
Ensamboende/samboende utan barn	21
Ensamboende/samboende med barn över 16 år	12
Ensamboende med barn under 16 år	2
Samboende med barn under 16 år	10

### 18. Vilken befattning har du?

