

Friskvård- en lönsam investering för företag?

En undersökning på GSE Partners
AB

Författare:
Carina Carlsson 840228-6986
Emma Fröling 850517-6969
Grupp 2100

Handledare:
Leif Carlsson

Sammanfattning

Datum: 2009-05-29

Nivå: Kandidatuppsats i Ekonomistyrning 15 högskolepoäng

Författare: Carina Carlsson Emma Fröling
Födelseår: 1984 Födelseår: 1985
Bostadsort: Arboga Bostadsort: Arboga

Handledare: Leif Carlsson

Titel: Friskvård- en lönsam investering för företag? En undersökning på GSE Partners AB.

Problem: Att Sveriges befolkning har blivit allt sjukare och sjukskrivningarna ökat under de senaste åren, är oroväckande. Att företagen idag erbjuder sina anställda olika former av friskvård som massage, styrketräning och konditionsträning som hälso- och motionsaktiviteter har uppmärksammats i samhället för att få ett friskare liv. En intressant fråga är om företagen får tillbaka något av friskvårdsatsningen eller om den bara blir en ytterligare kostnad för företaget. Rimligtvis borde friskvårdssatsningen resultera till att personalen mår bättre och är friskare vilket i sin tur torde leda till en lägre sjukfrånvaro. Om sjukfrånvaron minskar borde företagets lönsamhet och effektivitet öka. De problem som uppstår under diskussioner när det talas om hälsa och friskvård i företag är att det är svårt att mäta effekterna av friskvården på ett bra sätt.

Syfte: Syftet med uppsatsen var att ur ett företagsperspektiv undersöka effekterna på lönsamheten av en friskvårdssatsning. Dessutom var syftet att studera kostnaderna för friskvården respektive kostnaderna för sjukskrivning av personal i företaget GSE Partners AB i Arboga för att se om kostnaderna gick att jämföra med varandra.

Metod: Uppsatsens undersökning bygger på den kvalitativa forskningsmetoden där både primärdata och sekundärdata analyserats. Vi samlade då in primärdatamaterial i form av personliga intervjuer med de anställda i företaget GSE Partners AB. Sekundärdata i form av publicerad litteratur inom ämnet friskvård, hälsa, sjukfrånvaro, som har granskats. Informationen granskades för att se vilken effekt friskvård har i företag. Informationen som har samlats in har därefter jämförts med varandra för att sedan resultera i slutsatser.

Resultat: Det är svårt att mäta friskvården i konkreta siffror hur mycket företag sparar in på en friskvårds- eller hälsoinvestering. Däremot går det att motivera företag att satsa på personalen genom friskvårdens alla positiva effekter, som ökad effektivitet, vilket torde leda till ökad produktivitet, lägre kort-långtidsfrånvaro som även kan leda till färre arbets- och belastningsskador.

Sökord: Friskvård, Friskvård i företag, Massage, Styrketräning, Konditionsträning.

Abstract

Date: 2009-05-29

Level: Bachelor thesis in Business Administration, 15 credits

Authors: Carina Carlsson
Birth year: 1984
Place of residence: Arboga

Emma Frörlind
Birth year: 1985
Place of residence: Arboga

Tutor: Leif Carlsson

Title: Health-a profitable investment for companies? A study on GSE Partners AB.

Problem: That Sweden's Population has become more ill and how the sick-absences have increased during the past years is worrying. Businesses today offer their employees different types of health care such as massage, weight training, fitness training, such as health- and exercise activities have been noticed in society to get a healthier life. An interesting matter with this is to see if the business will benefit from this health care investment or if it will just become another expense for the company. Of course the health care investment should result in the fact that the employees feel better and are healthier and in turn would lead to a lower number of sick-absences. If the sick-absences decrease, then the businesses profitability and effectiveness should increase. The problem that occurs during discussions of health and health care in the business is that it's hard to measure the effects of the health care investments in a good way.

Purpose: The purpose with this work was through a company's perspective to study the effects on the profitability of a health care investment. Also to study the costs for health care investment as well as the costs for the sick-absences of the employees in the company GSE Partners in Arboga, to see if the costs can be compared with each other.

Method: The paper's survey is based on the qualitative research method in which both primary data and secondary data are analyzed. The authors then collected material in the form of personal interviews with employees in enterprises GSE Partners AB and secondary data out of the subject published literature health care, health, sick-absences and health accounts which have been reviewed. The information was reviewed to see which effects health care has in a business. The information collected was subsequently compared with each other and then resulted in conclusions.

Result: It is difficult to measure the specific numbers on how much the company saves on health care investments. However, it is possible to motivate companies to invest in staff through all the positive effects with health care, such as increased efficiency which should lead to increased quantity and productivity. Lower short and long illness which can lead to less work and musculoskeletal disorders.

Search word: Health, Health in the business, massage, weight training, fitness training.

Definitionslista

Aerob:	Fri tillgång till syre i kroppen under träning.
Akupressur:	Behandlingsform som utförs med hjälp av fingrarna masserar eller trycker på vissa punkter på kroppen.
Autonoma nervsystemet:	Den del av nervsystemet som inte står under viljans inflytande och som reglerar grundläggande livsprocesser t.ex. andning och blodcirkulation.
Bindväven:	Vävnad som håller samman celler, organ eller andra vävnadsstrukturer i kroppen.
Branschrådet Svensk Massage:	Yrkesförbund för massörer som värna om massörers yrkesskicklighet och branschens seriositet.
Europanorm:	Europeisk standard som gäller inom EU och EG.
Friskvård:	Åtgärder som stimulerar en person till egna aktiva hälsofrämjande insatser. Individer håller sig friska igenom sunda levnadsvanor.
GSE Partners AB:	Ground Support Equipment Partners AB, ett verkstadsföretag etablerat i Arboga.
Hälsa:	Ett tillstånd av fullständigt psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande.
Indirekta kostnader:	En kostnad som inte direkt kan hänvisas till en specifik kostnadsbärare i företaget.
ISO:	Internationella standarder.
ISO 9001:	En serie internationella standarder för kvalitetssäkring och kvalitetsledning.
ISO 14001:	En serie internationella standarder för miljöledning.
Kapillärer:	Små blodkärl i kroppen.
Kringkostnader:	Kostnader som inte tillhör den ordinarie verksamheten men som är nödvändiga för att verksamheten ska fungera.
Kondition:	Kroppens förmåga att utföra ett långvarigt arbete.
Ligament:	Vävnad som finns strukturerad i kroppen, bestående av bindvävstrådar av oelastisk typ.
Lymfcirkulationen:	Cirkulation i lymfkörtlarna.
Massage:	Behandling med händerna via kroppsytan.
Massageterapeut:	Har en bredare och längre utbildning än en massör.
Massör:	Arbetar mest med massage i avslappningssyfte.
Nervsystemet:	Ett signalsystem i kroppen som styr olika funktioner i kroppen.
Oxytocin:	Ett hormon i kroppen som utger en känsla av lugn och ro.
Puls:	Hjärtats slag per minut.
Restprodukter:	Slaggprodukter som ska ut ur kroppen.
Rosenterapi:	En avslappningsmetod som utförs av en rosenterapeut.
Styrketräning:	En träningsform där individen arbetar upp kroppens muskler.
Zonterapi:	En behandlingsform inom den alternativa medicinen.

Innehållsförteckning

1	INLEDNING	5
1.1	BAKGRUND.....	5
1.2	PROBLEMDISKUSSION.....	6
1.2.1	Frågeställningar.....	7
1.3	SYFTE.....	7
1.4	AVGRÄNSNING.....	7
1.5	MÅLGRUPP.....	7
2	METOD	8
2.1	TILLVÄGAGÅNGSSÄTT.....	8
2.2	INSAMLING AV DATA.....	8
2.2.1	Sekundärdata.....	8
2.2.2	Primärdata.....	9
2.2.3	Urval av källor.....	9
2.3	VAL AV UNDERSÖKNINGSOBJEKT.....	10
2.3.1	Intervjuernas utformning och genomförande.....	10
2.4	KRITIK MOT VALDA METODER.....	11
2.4.1	Validitet.....	11
2.4.2	Reliabilitet.....	11
2.4.3	Objektivitet.....	12
3	REFERENSRAM	13
3.1	HÄLSOBOKSLUT.....	13
3.2	BALLONGMODELLEN.....	14
3.3	MÖJLIGA EFFEKTER AV EN FRISKVÅRDSINVESTERING.....	16
3.4	KOSTNADER FÖR SJUKFRÅNVARO.....	18
3.4.1	Sjuklörens bestämmelser.....	18
3.4.2	Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro.....	18
3.4.3	Modell 1B - Totala konsekvenser.....	19
3.4.4	Modell 2 - Sjukfrånvarokostnader utifrån Försäkringskassan.....	21
3.4.5	Skattekonsekvenser av satsning på friskvård.....	22
3.5	POSITIVA EFFEKTER AV FRISKVÅRD.....	23
3.5.1	Massage.....	23
3.5.2	Styrketräning.....	24
3.5.3	Konditionsträning.....	25
3.6	SAMMANFATTNING AV REFERENSRAMEN.....	25
4	EMPIRI	27
4.1	GSE PARTNERS AB.....	27
4.2	GSE PARTNERS AB:S FRISKVÅRD OCH HÄLSOFRÄMJANDE INSATSER.....	27
4.2.1	Sjukfrånvaro i GSE Partners AB och dess konsekvenser.....	28
4.2.2	Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro i GSE Partners AB.....	29
4.2.3	Modell 1B - Totala konsekvenser i GSE Partners AB.....	30
4.2.4	Modell 2- Sjukfrånvarokostnader i GSE Partners AB utifrån Försäkringskassan.....	31
4.3	INTERVJU MED GSE PARTNERS AB:S PERSONAL.....	33
4.4	INTERVJU MED JENNY LILJEHULT.....	34
5	ANALYS	36
5.1	BALLONGMODELLEN UTIFRÅN GSE PARTNERS AB.....	36
5.2	UTVÄRDERING AV SJUKFRÅNVAROKOSTNADER I GSE PARTNERS AB.....	40
5.3	UTVÄRDERING AV EFFEKTERNA AV FRISKVÅRD.....	41
6	SLUTSATS	43
6.1	AVSLUTANDE DISKUSSION.....	44
7	FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING	45

Källförteckning

BILAGA 1: Beräkning av kostnader vid sjukfrånvaro

BILAGA 2: Lönekostnader under sjukskrivning

BILAGA 3: Totalkostnaden avseende kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro

BILAGA 4: Intervjufrågor till företagsledningen

BILAGA 5: Intervjufrågor till personalen på GSE

BILAGA 6: Intervjufrågor till Jenny Liljhult

Tabeller

Tabell 1. Arbetskostnaden för en anställd per timme i arbete och vid icke arbetad timme. 19

Tabell 2. Totala konsekvenser av en sjuk anställd per timme..... 19

Tabell 3. Totala konsekvenser av en sjuk anställd per timme under långtidsfrånvaro 21

Tabell 4. Kostnaderna för GSE Partners AB:s friskvård och kostnaderna för sjuk personal .. 29

Tabell 5 GSE Partners AB:s arbetskostnad för en anställd per timme och vid icke arbetad timme..... 30

Tabell 6. GSE Partners AB:s totala konsekvenser av en sjuk anställd per timme 30

Tabell 7. GSE Partners AB:s totala konsekvenser av en sjukanställd per timme under långtidsfrånvaro..... 31

Figurförteckning

Figur 1. Ballongmodell 14

Figur 2. Friskvårdssatsningens positiva effekter 17

Figur 3. Beräkning av kostnader i GSE Partners AB vid sjukfrånvaro..... 31

Figur 4. Lönekostnaderna i GSE Partners AB under sjukskrivning 32

Figur 5. Totalkostnaden i GSE Partners AB avseende kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro 32

Figur 6. GSE Partners AB:s Ballongmodell..... 38

Figur 7. GSE Partners AB:s Ballongmodell över negativa konsekvenser 39

1 Inledning

I kapitlet kommer läsaren få en inblick i betydelsen av personalens hälsa och deras frånvaro från arbetet med dess tillhörande sjukfrånvarokostnader. Därefter beskrivs vikten av ämnet friskvård med en inriktning på massage, styrketräning och konditionsträning. Vilket utmynnar sedan i tre frågeställningar om friskvård som ligger till grund för uppsatsens syfte. Kapitlet avslutas med att ämnesområdets närliggande faktorer i en avgränsning vartefter uppsatsens målgrupp.

1.1 Bakgrund

Friskvård är 2000-talets nya modeord bland företagare enligt tidningen Arbetsliv¹. Friskvård har i dagens samhälle blivit väldigt uppmärksammat och som kan bero på en mängd olika faktorer. En av de större påverkbara faktorerna är statens uppmärksammande av den höga sjukfrånvaron. Kostnaderna för sjukfrånvaron och dess utgifter för sjukpenningen har i Sverige ökat från 19 miljarder kronor år 1998 till 46 miljarder kronor år 2002. Vilket ledde till att staten införde en hälsoredovisning, ett hälsobokslut, bland företagen i Sverige. Från och med den 1 juli år 2003 är alla statliga myndigheter, landsting, kommuner och för privata arbetsgivare med minst 10 anställda, skyldiga att i sin årsredovisning redovisa uppgifter om sina anställdas sjukfrånvaro.² Idén med hälsobokslutet var att svart på vitt påvisa ett arbetsmiljöarbete samt att andra åtgärder mot arbetsrelaterad ohälsa var och är ekonomiskt lönsamt³.

Definitionen av friskvård är att förebygga och förhindra sjukdomar. Friskvård kan ses som en individs egna aktiva insatser som utförs i ett hälsofrämjande syfte. Den vanligaste tolkningen av ordet friskvård är individens strävan efter en god hälsa. En god hälsa innebär samtidigt tillräckligt med sömn och vila samt att undvika stress. Friskvården inkluderar inte bara fysisk träning som motion, styrketräning och massage utan även goda kost- och dryckesvanor, rökavvänjning, avhållsamhet från stress och droger.⁴

I dag är inte arbetsgivare skyldiga att erbjuda anställda personalvårdsförmåner eller hälsovård som motion eller friskvård. En förebyggande åtgärd för företag, att minska kostnaderna för sjukskrivningar, kan vara att erbjuda anställda friskvård. Sjukskrivningarna leder till kostsamma rehabiliteringsåtgärder som långtidssjukskrivningar etcetera. Genom att företaget uppmuntrar de anställda att träna regelbundet eller utnyttja friskvård minskar risken för både psykisk och fysisk ohälsa bland personalen. Under de 14 första dagarna en anställd är sjukskriven är det arbetsgivarens skyldighet att från och med dag två betala ut sjuklön till den anställda. Efter 14 dagar avlastas företag av Försäkringskassan när det gäller kostnaderna av sjuklön till den anställda.⁵

På senare år har arbetsgivare börjat förstå friskvårdens betydelse för arbetstagarnas hälsa och de anställdas produktivitet i företaget. För att hjälpa företagen har staten år 2005 infört skattefri personalvårdsförmån för anställda i företag. Vilket innebär att företagen får dra av sina kostnader för de anställdas friskvård i redovisningen. Skattefri personalvårdsförmån

¹ <http://www.prevent.se/arbetsliv/artiklar/artikel.asp?id=2210>

² Cronsell Niclas, Engvall Jörgen, Karlsson Per, *Hälsoarbete & Hälsobokslut - en handbok för arbetsgivare*, (MediaPrint i Uddevalla), sid. 132

³ <http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page.aspx?id=1141>

⁴ <http://www.ne.se/kort/friskv%C3%A5rd>

⁵ http://forsakringskassan.se/arbetsgivare/sjukfranvaro/sjuk_1_14/

omfattar enligt skattelagstiftningen motion och annan friskvård som är av enklare slag och mindre värde. Skattefri motion som är av enklare slag innefattas bland annat utav styrketräning, spinning, racketsporter samt friskvård som kontorsmassage.⁶

Idag finns det en hel del forskning som tydligt påvisar ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och dess hälsoeffekter. Regelbunden fysisk aktivitet kan motverka uppkomsten av ett stort antal kroniska sjukdomar samt förebygga en för tidig död hos människan. Ett stort problem ur en hälsosynpunkt är bristen på motion. För att påvisa friskvårdens betydelse i samhället är det i Sverige endast en femtedel av Sveriges befolkning som är tillräckligt fysiskt aktiva.⁷

Regelbunden fysisk aktivitet som styrketräning och konditionsträning gör att människor orkar mer och känner sig piggare. När kroppen utsätts för fysiska aktiviteter besvarar kroppen belastningen genom att stärka upp muskler, vävnader och skelett, för att underlätta för framtida belastningar. Genom fysisk aktivitet ökar och förbättras livskvaliteten hos individen vilket i sin tur leder till ökat psykiskt välbefinnande och till bättre fysisk hälsa.⁸

En annan form av friskvård är massage, som är en behandlingsform av systematisk och rytmisk beröring. Behandlingen leder till att ömmande och spända muskler mjukas upp och slappnar av, vilket leder till en bättre rörlighet i kroppen. Under en massagebehandling frigörs hormonet oxytocin, som framställer en känsla av lugn och ro i kroppen. Samtidigt minskas mängden stresshormoner i blodet som tillsammans med massagen lindrar stress, oro och spänningshuvudvärk.⁹

Idag finns det delade uppfattningar om vad det är som krävs för att friskvårdssatsningar ska ge ett bättre hälsoresultat. Friskvården kan leda till att personalen får en positivare attityd och mer positiv bild av företaget samt en högre ambitionsnivå. Ett företag som arbetar aktivt med friskvård och som ser resultatet av den satsningen är företaget GSE Partners AB i Arboga. GSE Partners AB är ett verkstadsföretag som arbetar med mekaniska konstruktioner och utrustningar inom flygindustrin såväl militärt som civilt. Företaget införde friskvård år 2004 för att visa att de satsade på och värnade om sin personal.¹⁰ Företagets motto enligt ägaren till företaget har alltid varit att ha en välmående personal, att personalen ska känna sig uppskattad vilket leder till att en bra arbetsmiljö uppstår¹¹.

1.2 Problemdiskussion

Sveriges befolkning har blivit allt sjukare och sjukskrivningarna har ökat under de senaste tio åren vilket är oroväckande. Vi tyckte att statens satsning på skattefri motion och införandet av att företag ska redovisa sin sjukfrånvaro i årsredovisningen, gjorde det intressant att utreda och undersöka huruvida det går att förebygga sjukfrånvaron. Att företagen idag erbjuder sina anställda olika former av friskvård har blivit lite av en ”modefråga”. Massage, styrketräning och konditionsträning som friskvård och motionsaktiviteter har uppmärksammats i samhället

⁶ <http://www.skatteverket.se/infotext/artiklar/04/motion.4.18e1b10334ebe8bc80004376.html>

⁷ <http://www.hjart-lungfonden.se/sv/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Fysisk-inaktivitet/Samband-mellan-fysisk-aktivitet-och-halsa/>

⁸ <http://www.hjart-lungfonden.se/sv/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Fysisk-inaktivitet/Samband-mellan-fysisk-aktivitet-och-halsa/>

⁹ <http://www.sjukvardsradgivningen.se/Artikel.asp?CategoryID=18693&Preview>

¹⁰ www.gse.se

¹¹ Christer Haglind, Ägare samt VD av GSE Partners AB, kompletterande e-post intervju den 15 december 2008

för att få ett friskare liv. Det vi tycker blir intressant är om företagen får tillbaka något av friskvårdssatsningen eller om den bara blir en ytterligare kostnad för företaget. Rimligtvis borde friskvårdssatsningen resultera till att personalen mår bättre samt att det borde finnas ett samband mellan en hälsosammare och friskare personal och en lägre sjukfrånvaro. Vi tror även att om sjukfrånvaron minskar borde företagets lönsamhet och effektivitet öka. De problem som uppstår under diskussioner när det talas om hälsa och friskvård i företag, är att det är svårt att mäta effekterna av friskvården på ett bra sätt. Med anledning av ovanstående tyckte vi att det var intressant att undersöka friskvården och sjukfrånvaron i företag tillsammans med deras tillhörande kostnader som uppkommer i samband med dem.

1.2.1 Frågeställningar

- Är det möjligt att mäta sjukfrånvarokostnaden respektive friskvårdskostnaden i företag?
- Finns det ett samband mellan friskvårdssatsning och minskad sjukfrånvaro i företag?
- Vilka positiva effekter på lönsamheten går att påvisa genom företags friskvårdssatsning på personalen?

1.3 Syfte

Syftet med uppsatsen var att ur ett företagsperspektiv undersöka effekterna på lönsamheten av en friskvårdssatsning. Dessutom var syftet att studera kostnaderna för friskvården respektive kostnaderna för sjukskrivning av personal i företaget GSE Partners AB i Arboga för att se om kostnaderna gick att jämföra med varandra.

1.4 Avgränsning

Vi har valt att undersöka friskvård och dess kostnader samt kostnader för sjukskriven personal ur ett företags perspektiv, då vi tyckte att det var ett aktuellt ämne i dagens företagsområde. Vi har även insett att begreppet friskvård var ett brett och omfattande ämne. Fokuset i uppsatsen låg på företagets kostnader för sjukskrivning, för att se om och hur företag kan förebygga sjukfrånvaro genom alternativ friskvård som massage, konditionsträning och styrketräning.

Avgränsningarna som gjorts beror på att vi tror att företag mestadels erbjuder deras anställda massage, styrketräning och konditionsträning samt att det är de som är mest attraktiva bland anställda. Därmed bortses från alla andra påverkbara faktorer inom ämnesområdet friskvård. Vilket leder till att uppsatsen inte påverkas av faktorer som rökning, kost, stress eller arbetsmiljö. Alla avgränsande faktorer spelar en stor roll i helheten av en god hälsa och friskvård. Vidare behandlar uppsatsen endast ett företag, då uppsatsen hade en tidsram att följa och det inte fanns tidsutrymme till att undersöka flera företag. Vilket medförde att det inte var möjligt att kunna se skillnader som kan uppstå beroende på storleken på företag eller om det finns några branscher skillnader mellan företag.

1.5 Målgrupp

Genom avgränsningarna till massage, konditionsträning och styrketräning som friskvård, blir uppsatsen endast användbar för företag, företagsledningar, myndigheter, statliga verk, kommuner eller övriga intressenter som finner ämnet friskvård intressant och som vill satsa på faktorerna. Uppsatsen riktar sig även till dem som vill se hur friskvården kan påverka lönsamheten hos företag genom att erbjuda anställda friskvård eller till de som önskar ta del av uppsatsens resultat.

2 Metod

I kapitlet presenteras tillvägagångssättet som utgör grunden för uppsatsen. Därefter kommer en redogörelse för hur insamlingen av data och informationssökning genomförts. Vart efter en kort beskrivning om hur valen av undersökningsobjekt har framkommit i uppsatsen. Kapitlet avrundas därefter med en diskussion kring källornas och uppsatsens trovärdighet.

2.1 Tillvägagångssätt

När insamlad data studeras är det viktigt att arbeta fram en utförlig analys av informationen. En uppsats eller en studie kan byggas upp med hjälp av två olika forskningsmetoder, den kvalitativa och den kvantitativa metoden. Den kvalitativa metoden är uppbyggd med hjälp av observationer och intervjuer och den kvantitativa studien är uppbyggd med hjälp av enkäter och matematiska modeller. Beroende på syfte och problemställningen i den aktuella studien väljs en av metoderna eller en kombination av de båda.¹² Vi vill med hjälp av uppsatsen få en förståelse för företaget GSE Partners AB:s friskvårdssatsningar. I första hand i enlighet med uppsatsens syfte och frågeställningar valt den kvalitativa metoden där informationen samlat in genom intervjuer med GSE Partners AB:s anställda.

Vi har valt att i löpande text redovisa internetkällornas webbsidor i respektive huvudsida. Vilket innebär att användarna kan behöva klicka sig vidare genom sidorubrikerna på webbsidan för att komma till rätt källor.

Vilket avser innehållet i rubrikerna:

- Hälsobokslut
- Modell 2- Sjukfrånvarokostnader utifrån Försäkringskassan
- Skattekonsekvenser av satsning på friskvård
- Massage
- Styrketräning
- Konditionsträning

Referensramens källor redovisas i den löpande texten i enighet med Oxfordsystemet, likaså angående källförteckningen. Oxfordsystemets upplägg bygger på att källorna redovisas i texten med hjälp av noter. En not är en upphöjd siffra i anslutning till texten som redovisas. Noterna förklaras därefter längst ned på den aktuella sidan.¹³ Vi har valt att i källförteckningen lägga till en rubrik med namnet övriga källor. Övriga källor är källor som uppsatsen indirekt har påverkats av under arbetsgången men som inte finns med i uppsatsen.

2.2 Insamling av data

Insamling av information och data kan förekomma på många olika sätt. Uppsatsen byggs upp med hjälp av kvalitativa studier, där det är viktigt att innan uppsatsen påbörjas skapa sig bred informationsbas i form av sekundärdata eller primärdata.¹⁴

2.2.1 Sekundärdata

Sekundärdata omfattas av publicerat material som böcker, broschyrer och tidsskrifter. Sekundärdata i uppsatsen är material inom ämnet friskvård, hälsa, sjukfrånvaro, sjuknärvaro

¹² Björklund Maria, Paulsson Ulf, *Seminarieboken - att skriva, presentera och opponera*, (Studentlitteratur Lund), sid. 63

¹³ Strömquist Siv, *Uppsatshandboken: råd och regler för utformningen av examensarbeten och vetenskapliga uppsatser*, (Elanders infologistics Väst AB, Mölnlycke 2005), sid. 45

¹⁴ Björklund, Paulsson, sid. 66-71

samt hälsobokslut. Litteraturstudier är även till stor hjälp för att kartlägga befintliga kunskaper inom det aktuella området och för att bygga upp en teoretisk referensram inom och för ämnesområdet. En nackdel med insamlad sekundärdata är att det inte alltid framgår med vilka metodgrunder informationen samlats in. Det framgår inte alltid i vilket syfte den insamlade informationen har, vilket är en stor nackdel. Det är därför alltid viktigt att se kritiskt på den insamlade informationen samt användningen av materialet. Uppgifterna i sekundärdatat har oftast tagits fram i och med ett annat syfte än det som föreligger för den aktuella uppsatsen.

Uppsatsen påbörjades genom att flera sekundärdata studerades för att hitta rätt information i ämnet friskvård med den valda inriktningen. För att få fram uppsatsens syfte påbörjades en litteraturstudie med en fördjupad inblick i vad friskvård är samt vilka fördelar och effekter som friskvård kan erbjuda.

Sökningarna efter litteratur har gjorts på Mälardalens högskolas bibliotekskatalog och i Arboga stadsbiblioteks bokkatalog. Där fann vi böcker i ämnesområdet friskvård. För att hitta information om tidigare artiklar och annan information inom ämnet friskvård i företag och hälsa, letades efter tidigare uppsatser i det aktuella forskningsområdet för kandidatuppsatser på hemsidan <http://www.uppsatser.se>. De få uppsatser som hittades inom området har vidare använts för att hitta nya aktuella sekundärkällor till uppsatsen. Böcker som vidare användes i studien var de inom hälsobokslut. Vi granskade även artiklar på svenska såväl som engelska som valdes att bortse helt ifrån, då de inte uppfyllde syftet med uppsatsen. Artiklar finns namngivna i vår källhänvisning. Sökningar har gjorts efter allmän information inom ämnesområdet och vilket gjordes genom sökningar på Google samt Google Scholar. Internetkällorna har använts vid vår artikelsökning tillsammans med ELIN@Mälardalen, Artikelsök, BOOK- IT och ABI/INFORM.

2.2.2 Primärdata

Uppsatsen baseras på primärdata i form av intervjuer. Det som utmärker primärdata är att forskarna samlar in informationen för ett specifikt ändamål. Primärdata kan vara både muntlig, i form av personliga intervjuer, eller skriftlig och då i form av enkäter.¹⁵ Det som ligger till grund för primärdata i vår uppsats är en granskning av GSE Partners AB:s friskvård. Vi samlade in material i form av personliga intervjuer med de anställda i företaget.

2.2.3 Urval av källor

Teorierna som har skrivits inom ämnesområdet är skrivna av ett antal forskare och författare som anses vara ledande inom ämnesområdet friskvård, massage, hälsa, ohälsa och hälsobokslut. På grund av att personerna anses som ledande inom området tolkas deras modeller och metoder oftast som de bästa och de enda, trots att det kan finnas mindre framstående modeller som är minst lika bra. Samtlig litteratur som upphittats inom sitt arbetsområde utgår ifrån samma tankegångar vilket gjorde valet av litteratur blev den som vi ansåg vara det senast ledande inom friskvård. Böckerna som kan anses vara ett fåtal, är de böcker som ansågs vara de mest trovärdiga inom ämnesområdet. Då författarna till den utvalda litteraturen har skrivit många böcker inom området och omtalas i ett antal tidskrifter ansågs källorna vara tillförlitliga. De artiklar som har använts anses vara aktuella med tanke på att de ursprungligen bygger på forskning inom ämnesområdet eller närliggande område. Detsamma gäller för de webbsidor som använts, de behandlar uppsatsens teoretiska bakgrund på ett grundligt sätt. Det som bör behandlas med eftertanke är att källorna är specificerade inom det specifika området och att de kan vara vinklade mot en positiv aspekt på fakta på

¹⁵ Björklund, Paulsson, sid. 68

deras webbsidor. Vilket har dock tagits med i våra beräkningar fortlöpande under uppsatsens arbetsgång.

2.3 Val av undersökningsobjekt

Anledningen till att vi valde GSE Partners AB som undersöknings företag var för att en familjemedlem till en av medlemmarna till uppsatsen arbetar där, varav vetskapen om företagets friskvård samt att företaget inte har nyttjat friskvård under hela tiden företaget har funnits på marknaden. Undersökningen gjordes för att få reda på vilken form av friskvård företaget valt att satsa på samt varför de valt just det alternativet av friskvård. Vidare undersöktes hur personalen uppfattar företagets friskvård i form av massage, konditions- och styrketräning för att se vilka för- och nackdelar friskvården hade på de anställda. Kontakten med GSE Partners AB har ägt rum genom personliga intervjuer med företagets ledning, personal samt företagets massör.

Utformningen av intervjuerna grundade sig på en intervjuguide (se Bilaga 4-6). Frågorna delades upp i intervjuguiden utifrån referensramens ordningsföljd. Utformningen gjordes för att frågorna på ett relativt enkelt sätt senare i uppsatsen skulle kunna analyseras och dra slutsatser utifrån frågorna. Intervjuerna på GSE Partners AB genomfördes den 5 december 2008 med ett företagsbesök i Arboga. Intervjun med Jenny Liljehult ägde rum den 10 december 2008. Intervjuerna genomfördes med GSE Partners AB:s ägare, företagets Verkställande Direktör (VD) samt med företagets ekonomisansvarige. Urvalet av personerna valdes då de har den bästa inblicken i verksamheten ur ett ledningsperspektiv. För att sedan få en inblick i personalens syn på friskvård intervjuades förutom företagsledningen, både verkstadsanställda och kontorsanställda. Målet med intervjuerna i GSE Partners AB var att intervjua alla företagets då 30 anställda. Det blev dock ett bortfall på tre stycken som inte var närvarande vid intervjutillfället. Intervjuerna genomfördes den 5 december 2008 ute på företaget antingen i deras personalrum eller i verkstaden beroende på var personalen var tillgänglig. Intervjuerna utgick ifrån intervjuguiden (*Bilaga 4-6*), anteckningar fördes under samtliga intervjuer som sedan sammanställdes för att få en helhet av alla intervjuer. För att få en vidare koppling till friskvården och inriktningen inom massage intervjuades även företagets massör Jenny Liljehult.

2.3.1 Intervjuernas utformning och genomförande

Både intervjuerna med företaget och med Jenny förekom i en strukturerad form. Med strukturerade intervjuer menas att frågorna är bestämda i förväg till skillnad från ostrukturerade intervjuer där frågorna ställs beroende på vilket svar respondenterna får.¹⁶ Intervjufrågorna skickades till respondenterna på företaget i förväg för att alla skulle vara förberedda under intervjuerna. Vi fick efter intervjuerna klartecken från samtliga att om det kom upp kompletterande frågor, skulle de ställas via e-post. Efter intervjuerna meddelade vi att om det fanns några kompletteringar till intervjuerna från företagets ledning, personalens eller Jennys sida skulle de ta kontakta oss. GSE Partners AB:s företagsledning tog däremot kontakt med oss för upplysningar om att företaget bytt ut företagets VD Christan Nilsson mot företagets ägare Christer Haglind för år 2009.

I uppsatsen valdes att göra personliga intervjuer för att vi ansåg att det var det bästa konkreta tillvägagångssättet för att ta reda information angående företaget. Personliga intervjuer är bra för att få reda på mycket information om företagets friskvård på relativt kort tid då tiden för uppsatsen var väldigt begränsad. Fördelen med personliga intervjuer och informationen som

¹⁶ Björklund, Paulsson, sid. 68

erhållits är att det ger ett direkt samband till undersökningens mål. Det ger en möjlighet att kunna tolka kroppsspråk som ansiktsuttryck, uttalanden med mera.¹⁷ Genom personliga intervjuer blev frågorna rätt ställda och tolkade på rätt sätt, vilket gjorde att rätt information fick fram, som behövdes till uppsatsen. Efter mötet med Jenny Liljehult och med de anställda på GSE Partners AB sammanställdes intervjuerna skriftligt för att lättare komma ihåg vad som sades. Resultatet av intervjuerna redovisas under empirikapitlet (*Kapitel 4*).

2.4 Kritik mot valda metoder

Vi valde att begränsa oss till endast ett företag, för att få koppling till verkligheten och inte bara studera litteratur. Valet att endast använda sig utav ett företag var för att se en koppling till den valda litteraturen. Nackdelen med att endast ha ett företag med i uppsatsen är att det inte kommer att visas om det finns några branschskillnader eller skillnader företag emellan.

Vi valde att göra ett företagsbesök för att träffa personalen på GSE Partners AB personligen. I jämförelse med enkäter där det oftast blir mycket bortfall och frågor vanligen blir riktade till de svar som vill uppnås, fick vi in alla personer i intervjuerna förutom de tre personerna som inte var närvarande vid intervjutillfället samt en bred informationsinsamling. Det finns dock vissa risker med att välja personliga intervjuer som informationskällor. I personliga intervjuer kan det finnas en risk om personerna som intervjuas, inte riktigt våga berätta det de vill, utan kan istället berätta det de tror sig att intervjuaren vill höra. Vi tror dock inte förekom i vårt fall då personalen fick vara anonyma i sina svar. Vilket var medtaget och behandlades i beräkningarna när intervjuform valdes.

2.4.1 Validitet

Trovärdigheten benämns i forskningssammanhang som dess validitet. Det är viktigt att forskarna verkligen undersöker det som de har för avsikt att undersöka. Validitet kan delas in i yttre och inre validitet. Den inre validiteten beskriver om det i undersökningen finns någon koppling mellan uppsatsens teorier och dess empiri. Yttre validitet beskriver om det finns någon möjlighet till allmänna slutsatser utifrån en särskild enskild studie eller uppsats.¹⁸ För att uppnå en hög inre validitet har vi valt ut intervjupersoner som kunde ge grundliga och utförliga svar angående företagsledningens syn på friskvård tillsammans med personalens syn på friskvård. Det som kan sänka uppsatsens trovärdighet är att dess teorier endast grundas på en utvald litteratur, boken *Personalekonomi idag*. Anledningen till att uppsatsen endast grundar sig på enstaka teorier beror på att litteraturen ansågs vara den bästa för att uppnå uppsatsens syfte. Det är viktigt att vara medveten om att den information som samlas in för uppsatsen, eventuellt inte är heltäckande inom ämnesområdet och att den kan vara vinklad.¹⁹ Därför har vi försökt att ha ett kritiskt synsätt på informationen som samlats in och omarbetats i uppsatsen. Informationen för företagsbeskrivningen av GSE Partners AB är sekundärdata som är hämtad på företagets webbsida. Det är även viktigt att ha ett kritiskt synsätt på informationen som framkom genom intervjun med Jenny Liljehult. Informationen för företagsbeskrivningen och Jennys åsikter kan vara vinklade, då de har ett egenintresse av positiv feedback.

2.4.2 Reliabilitet

Med reliabilitet menas att uppsatsen har en hög tillförlitlighet som i forskningssammanhang benämns att den har en hög reliabilitet. För att en uppsats ska bedömas ha en hög reliabilitet

¹⁷ Björklund, Paulsson, sid. 70

¹⁸ Eriksson Lars Torsten, Wiedersheim-Paul Finn, *Att utreda, forska och rapportera*, (Liber AB), sid. 60-61

¹⁹ Björklund, Paulsson, sid. 67-70

krävs det att tillvägagångssättet av undersökningen inte påverkas av olikheter från en forskare till en annan. För att ha en hög reliabilitet ska uppsatsen mäta om ett tillvägagångssätt redovisar samma svar vid olika tillfällen. Uppsatsen ska för övrigt i samma omfattning medföra samma resultat med rådande lika omständigheter.²⁰ Av den anledningen att människor har olika erfarenheter är chansen stor att individer tolkar intervjufrågor på olika sätt. För att öka tillförlitligheten intervju svaren formulerades intervjufrågorna noga för att de inte skulle misstolkas. Vidare formulerades intervjufrågorna så att frågorna oberoende av intervjurespondent skulle tolkas lika. Vi anser att vårt val av intervjurespondenter ökar reliabiliteten i uppsatsen då undersökningen skulle kunna göras om med samma resultat, förutsatt att företagsledningen, VD:n, ekonomiansvarige, företagets massör och övervägande delen av personalen omfattas i intervjuerna.

2.4.3 Objektivitet

Med objektivitet menas med vilken omfattning värderingarna påverkar uppsatsen. För att öka uppsatsens objektivitet är det viktigt att motivera och tydliggöra de val som utförs. Läsaren ska ha möjlighet att själv kunna ta en ståndpunkt till uppsatsens resultat.²¹ För att öka uppsatsens objektivitet anser vi att metodkapitlet motiverar och tydliggör valen i uppsatsen.

²⁰ Eriksson, Wiedersheim-Paul, sid. 61

²¹ Björklund, Paulsson, sid. 59-61

3 Referensram

Under kapitlet kommer olika begrepp och dess innebörd angående friskvård att klargöras. Kapitlet börjar med upplysningar om hälsobokslut, vartefter Ballongmodellen redovisas. Därefter förklaras kostnaderna för sjukfrånvaro som behandlas med hjälp av olika modeller samt en redogörelse på hur lagen är skriven kring motion och friskvård. Kapitlet fortsätter sedan i beskrivning av vad massage, styrketräning och konditionsträning är och för dess effekter som friskvård. Slutligen rundas kapitlet av och knyts samman med hjälp av en sammanfattning utav referensramen.

3.1 Hälsobokslut

Idag finns det ett flertal olika modeller för att redovisa uppgifter om anställdas arbetsmiljö, ohälsa och hälsa. Alla modeller finns under en gemensam benämning, *hälsobokslut*. En bra definition på hälsobokslut är att hälsobokslutet ska leda till en förbättring för såväl organisationer, företaget och för personal. Företagens uppgift att identifiera de sjuka som finns i företaget med ett syfte att åstadkomma samt hitta de friska som fortfarande finns kvar i företaget. En ännu bättre förklaring är att undvika ohälsa och de sjuka i företaget för att bibehålla de friska.²² En annan bra fråga angående hälsobokslut eller ohälsobokslut som det snarare borde kallas, är att hälsobokslutet har som syfte att klargöra kostnaderna för sjukfrånvaron vilket leder till att ohälsobokslut borde vara en lämpligare benämning på bokslutet.²³

Enligt Arbetsmiljöverket är innebörden av ett hälsobokslut att företaget ska förhindra ohälsa, vilket även visat sig vara ekonomiskt lönsamt i företag. Hälsobokslut behandlar både pengar och hälsa samt visar att de hör ihop. I ett hälsobokslut går det bland annat att avläsa vilka hälsoförbättrande åtgärder som visat sig mest effektiva ur en ekonomisk synvinkel. Vilket underlättar för en långsiktig planering samt gör att arbetsplatserna blir friskare och mera attraktiva på arbetsmarknaden. Idag finns ingen mall för hur ett hälsobokslut ska göras eller utformas utan det är upp till varje arbetsplats att avgöra vad som är hälsosamt för företaget samt vad som ska redovisas och uppnås med hälsobokslutet. Allt fler företag är idag medvetna om att hälsa och ekonomi hör samman.²⁴

Enligt författarinnan och forskaren Paula Liukkonen var det år 2001 som hälsobokslut som begrepp första gången presenterades av regeringen enligt deras elvapunktsprogram Elvapunktsprogrammet var regeringens handlingsplan för att uppnå en ökad hälsa i arbetslivet. Programmet innefattar i korthet att arbetsförhållandena och arbetsmiljön torde förbättras för att undvika och minska sjukdomar och arbetsskador på arbetsplatsen.²⁵ Med hälsobokslut avses att privata arbetsgivare, kommuner, landsting och statliga myndigheter är skyldiga att i årsredovisningen lämna uppgifter om de anställdas sjukfrånvaro. Sjukfrånvaroupplisningarna ska lämnas som en tilläggsupplysning till årsredovisningen. Det är endast sjukfrånvaro som räknas till räkenskapsåret som ska redovisas.²⁶ Med stöd av ett hälsobokslut får företag en samlad bild av arbetsmiljön, konkurrenskraften i organisationen och sjukfrånvaron. Det är inte enbart siffrorna som är kärnan i hälsobokslutet, det är snarare att åstadkomma en ökad insikt om arbetsmiljön. Kunskap om personal, arbetsmiljö samt hälsoredovisning har många gånger visat sig ha en nackdel att det endast är det som tolkas

²² Holmqvist Mikael, Maravelias Christian, *Hälsans styrning av arbetet*, (Narayana press 2006), sid. 200

²³ Holmqvist, Maravelias, sid. 131

²⁴ <http://www.arbetsmiljoupplisningen.se/AFATemplates/Page.aspx?id=830>

²⁵ Liukkonen Paula, sid. 9

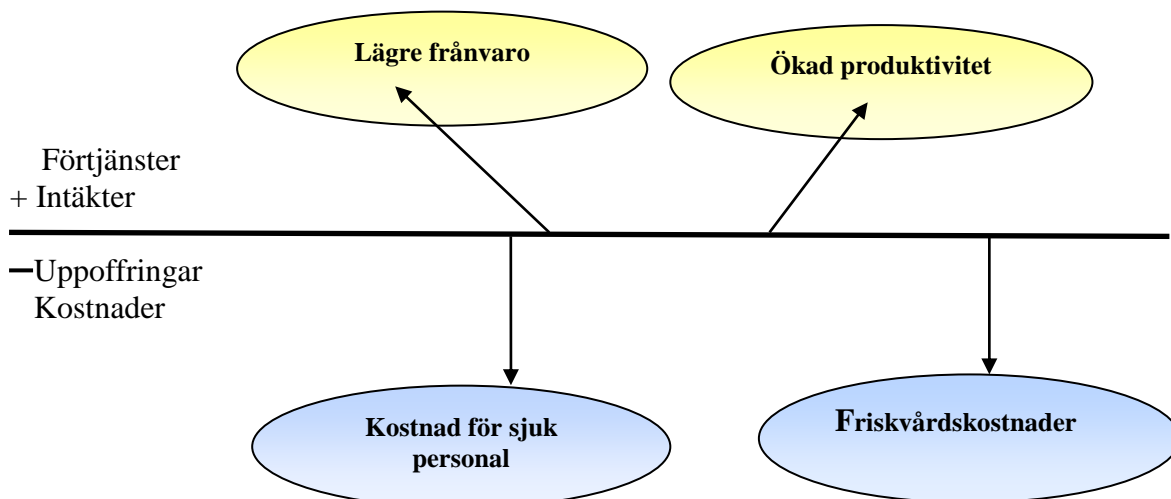
²⁶ Cronsell Niclas, Engvall Jörgen, Karlsson Per, sid. 131-132

som problematiskt för stunden som redovisas och inte de långsiktiga förhållandena. I ett hälsobokslut är det sjukfrånvaron som har fått övertag för både människorna och företaget istället för mätning av hälsan och dess utveckling. Vilket kan delvis härledas ifrån bristen på bra operativa mätbara mått på hälsa i arbete.²⁷ Meningen med regeringens direktiv angående hälsobokslut är att arbetsgivarna och företagen genom att de får ökade kunskaper om ohälsans kostnader, ska börja använda aktiva åtgärder för att minska och förhindra sjukskrivningarna på sina arbetsplatser. Hälsobokslutet har även som syfte att visa samtliga företagsintressenter statusen av hälsan eller ohälsan i organisationen.²⁸

3.2 Ballongmodellen²⁹

Johansson och Johrén menar att det är svårt att beräkna intäkten av en bra utbildning, friskvårdsinsats, rehabilitering eller andra former av personalinvesteringar. Ett hjälpmedel som de arbetat fram och som kan beräkna intäkterna och kostnaderna är Ballongmodellen, vilken är en systematisk och rationell modell. Den visar hur det går till att beräkna fram intäkterna, effekterna samt förtjänsterna av till exempel en friskvårdsinvestering för att minska ohälsan hos personalen i företag.

Ballongmodellen kan användas vid beräkningar av både för- och efterkalkyleringar. Ballongmodellen är uppbyggd och består av åtta olika stegberäkningar. Beskrivningen nedan för Ballongmodellen är konstruerad ifrån Johanssons och Johréns tankegångar. Utgångspunkten i modellen är att ett diagram över möjligheterna för en investering upprättas som benämns "Ballongmodellen". Namnet på diagrammet kommer ifrån att de negativa effekterna i diagrammet jämförs med stenar och de positiva investeringarna i diagrammet liknar ballonger. Genom att sedan sätta priser på vad uppoffringarna och förtjänsterna är värda kan det göras en bedömning om en investering är lönsam eller inte. I Ballongmodellen nedan (*Figur 1*) visas hur modellen kan se ut ur ett friskvårdsperspektiv i ett företag.



Figur 1. Ballongmodell³⁰

²⁷ <http://www.paula-liukkonen.se/halsobokslut.htm>

²⁸ Holmqvist, Maravelias, sid. 131

²⁹ Johansson, Johrén, sid. 40-43.

³⁰ Egen bearbetning av modell av Johansson, Johrén, Sid. 45.

Steg 1 – Problemformulering

Steg 1 – Problemformulering som är det första steget i Ballongmodell bygger på att formulera problemet i investeringen. Utan en bra formulering av problemet är det svårt att komma vidare. För att kunna komma vidare med problemformuleringen är det även viktigt att ha verksamhetens framtida mål klara för sig. Om målen inte är tydligt definierade blir det svårt att bedöma vad som är bra respektive dåligt för företaget. Det är även viktigt att företaget har klart för sig under vilken tidsperiod investeringen ska äga rum samt att de planerar under vilken tidsperiod investeringen ska vara återbetald.

Steg 2 – Kartläggning av handlingsalternativen

I *Steg 2 - Kartläggning av handlingsalternativ* är det viktigt att konkret och noggrant beskriva vilka olika handlingsalternativ som finns för att sedan kunna lösa problemet. Två olika handlingsalternativ kan vara att fullfölja investeringen hela vägen ut eller att avvakta. Rekommendationen är att granska två olika alternativ för att sedan jämföra det valda alternativet med "avvakta" eller inte vidta några åtgärder.

Steg 3 – Beskrivning av konsekvenserna

Det under *Steg 3* som Ballongmodellen utformas. I *Steg 3 - Beskrivning av konsekvenserna* behandlas jämförelsen av de positiva och negativa följderna eller konsekvenserna av att införa en handling. Handlingsalternativen jämföras sedan med varandra i en Ballongmodell där varje handling jämförs med alternativet att inte göra någonting alls. Det är viktigt att försöka få med alla eventuella konsekvenser som kan uppstå på grund av en investering.

Steg 4 – Prissättning av konsekvenserna

I *Steg 4 – Prissättning av konsekvenserna* handlar det om att försöka sätta pris på de olika konsekvenserna. Plussidan behandlar antaganden och kvalificerade gissningar eftersom de positiva effekterna inte går att bevisa eller mäta exakt och noggrant. Minussidan däremot brukar inte vara svår att sätta pris på. Nästan alla kalkyler bygger enligt Johansson och Johrén på att den som gör kalkylen gör olika gissningar och antaganden. Den som gör en kalkyl bör undvika att göra glädjekalkyler, det vill säga kalkyler som påvisar mer positiva än negativa konsekvenser.

Steg 5 – Kalkyl

I *Steg 5 - Kalkyl* blir det enklare att efter *Steg 3* och *Steg 4* har genomförts skapa en kalkyl där en jämförelse görs av alla framtagna värden. I det femte steget summeras alla sifferantaganden som gjorts, det är här som kalkylen utförs. Alla positiva konsekvenser ska jämföras med alla negativa konsekvenser, både de som bara uppkommer en gång och de som återkommer varje år. Kalkylen omfattar en summering av alla pluskonsekvenser och en summering av minuskonsekvenser som sedan jämförs med varandra med hjälp av vanlig enkel matematik. Oftast är sifferantaganden svåra eller mycket osäkra då det sällan förekommer konkreta siffror på både pluskonsekvenser och minuskonsekvenser. Det är då lättare att gå vidare till nästa steg där de kritiska värdena tas fram.

Steg 6 – Känslighetsanalys

Hur väl planerad eller motiverad en personalsatsning än är går det inte att garantera utfallet i investeringen, speciellt inte ekonomiskt. Möjligheten finns att ta fram effekterna enligt alla de tidigare stegen men risken finns att det bara blir gissningar och att materialet inte tas på allvar. Om kalkylerna utförs av någon som vill lyfta fram en speciell investering finns det en risk att kalkylen uppfattas som en glädjekalkyl. Det finns tre sätt att hantera osäkerhet. Ett sätt kan vara att sätta in alternativa värden där det anses att den största osäkerheten finns. Andra alternativet är att göra en kalkyl som visar utfallet från det bästa tänkbara sättet tillsammans

med en annan kalkyl som visar utfallet från den sämsta sidan. Här borde det upplysas om vilka möjligheter och risker som finns med i kalkylerna. Det sista och kanske bästa sättet enligt Johansson och Johrén vid till exempel en personalinvestering är att ta fram kritiska värden. De kritiska värdena är vad investeringen måste föra med sig för att satsningen ska bli lönsam. Intäkterna av en investering måste täcka kostnaderna för investeringen.

Om de positiva effekterna är opålitliga och svåra att prissätta föreslår Johansson och Johrén att företaget ska göra en kostnadsberäkning av de negativa konsekvenserna under *Steg 4 – Prissättning*, för att därefter direkt gå på de kritiska värdena. Om något av värdena eller en kombination av värdena är tänkbara för att uppfylla kraven kan investeringen vara lönsam jämfört med om företaget inte gör någonting alls.

Steg 7 – Rekommendation för beslut

När alla konsekvenser är betraktade och en känslighetsanalys har genomförts finns det ett bra beslutsunderlag, som gör att det går att motivera besluten i investeringen. Det är här viktigt att inte glömma bort att ta hänsyn till de andra konsekvenserna som kalkylen inte påvisar.

Steg 8 – Uppföljning av kalkylen

Det sista steget är att göra efterkalkylering, det vill säga uppföljningar av kalkylen. Uppföljning av investeringar är viktiga för framtida beslut och för att se resultatet av investeringen. En ordentlig uppföljningskalkyl underlättar för att fatta bättre framtida beslut och att göra en bättre kalkyl under nästa investering.

3.3 Möjliga effekter av en friskvårdsinvestering.

Johansson och Johrén konstaterar att intäkter för olika investeringar kan vara svåra att beräkna. Ett alternativ till att mäta effekterna av exempelvis en friskvårdssatsning är att granska konsekvenserna som uppstår i verksamheten vid sjukfrånvaron. För att det ska vara möjligt att få fram mätbara intäkter av en satsning måste konsekvenserna av investeringen tas fram.³¹ Konsekvenserna av en friskvårdsinvestering kan vara både negativa och positiva. De negativa kan benämnas med kostnaderna för friskvårdsinvesteringen. De positiva konsekvenserna och effekterna är svårast att påvisa och mäta för investeringen. Om det överhuvudtaget ska vara möjligt att kvantifiera de positiva konsekvenserna i pengar måste friskvårdsinvesteringen på arbetsresultatet grundligt genomgå för en vidare bedömning av konsekvenserna av investeringen. Bedömningen av konsekvenserna måste utvidgas utöver det som beror på kunskap och attityder.³²

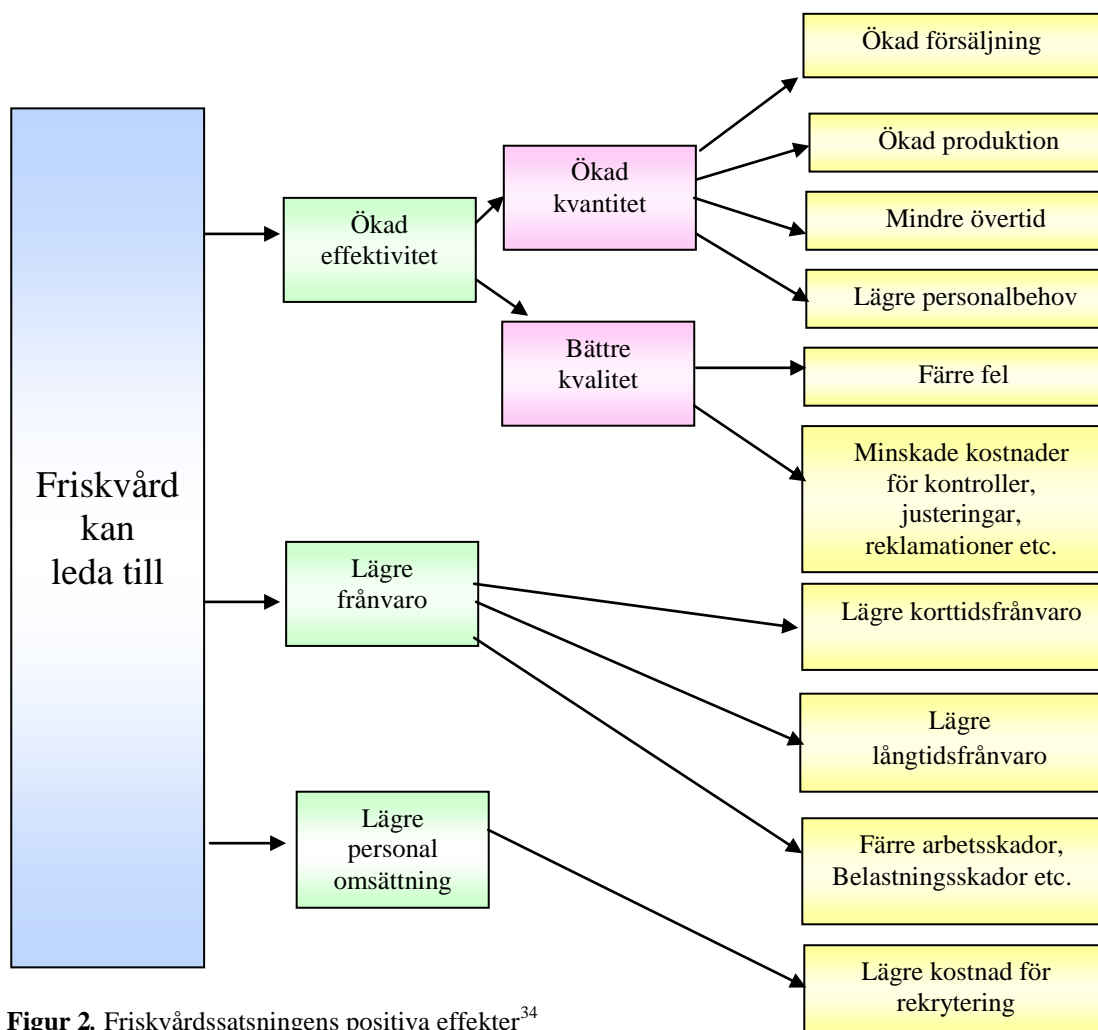
Det är möjligt att genom tre olika tankenivåer få fram effekterna av en friskvårdssatsning. *Nivå ett - Attitydens* påverkan och personalens känsla av kunskap som vidare kan leda till ökad trivsel bland personalen. Ökad trivsel är svårt att prissätta. Vilket leder vidare till *Nivå två - Beteendet* av investeringen. Följderna av företagets investering kan vara att personalen ger tillbaka en effektivare arbetsinsats i företaget. Liksom vad gäller nivå ett är effekten här att svår att prissätta. Som leder vidare till *Nivå tre - Arbetsresultatet*. Följderna av de tre steg kan bli att företaget påvisar en ökad försäljning. Resonemanget utmynnar sedan i ytterligare en utvärdering av friskvårds- eller utbildningsinvestering, eller för vilken investering som helst som företaget infört. Det finns en nära koppling till friskvårdsutvärderingen och företagets friskvårdsekonomi. Vid kalkylering krävs att företaget tänker sig in i hur arbetsresultat påverkas av friskvårdsinsats. Det är viktigt att företaget gör utvärderingar för att få bättre framtida bedömningar angående friskvårdseffekterna.

³¹ Johansson, Johrén, sid. 50

³² Johansson, Johrén, sid. 39-42

Företagen som tror på att en friskvårdsinvestering ger exempelvis en ökad effektivitet borde gå vidare i tankegångarna och fråga sig på vilket sätt effektiviteten ökar. Blir resultatet ökning i form av en kvalitetsmässig ökning, kvantitetsmässigt eller är det en kombination av de två? Vidare kan företag fråga sig om en kvantitativ ökning visar sig i verksamheten. Kan den återspegla sig i minskad övertid, ökad försäljning, mer produktion med samma resursinsats som innan eller märks investeringen i form av något annat som går att kvantifiera? Som kan sammanfattas med att det är väldigt svårt att bedöma det sannolika av utfallet av en intäkt i en friskvårdsinvestering³³.

Ballongmodellen tillsammans med *Figur 3* nedan, visar på ett kort och koncist sätt det positiva med ett företags friskvårdsinvestering. *Figur 3* visar även de kvantifierbara effekterna av friskvården.



Figur 2. Friskvårdssatsningens positiva effekter³⁴

³³ Johansson, Johrén, sid 16-18

³⁴ Egen bearbetning av modell av Johansson, Johrén, sid. 52

3.4 Kostnader för sjukfrånvaro

Det andra steget vid användningen av Ballongmodellen är att beräkna kostnaderna för sjukfrånvaron. Företagets kostnader för sjukfrånvaron är många och utgörs bland annat av kostnaderna som företaget har kvar för den anställda som är sjuk. Exempel på extra kostnader som företaget får är kostnader för övertid på resterande personal, vikariekostnaderna, och produktionsstörningar. Företagets kostnadsberäkningar kommer att visas nedan genom modeller *Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro (Tabell 1)*, *Modell 1B – Totala konsekvenser av sjukfrånvaron (Tabell 2-3)* och *Modell 2 – Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro utifrån Försäkringskassan (se Bilaga 1-3)*.³⁵

3.4.1 Sjuklörens bestämmelser³⁶

Med korttidssjukskrivning menas enligt Försäkringskassan de första 1-14 dagarna en anställd är hemma från sitt arbete. De första 14 dagarna en anställd är hemma från arbetet kallas för sjuklöneperiod. Arbetsgivaren är skyldig att betala ut sjuklön om den anställda inte kan arbeta på grund av sin sjukdom under de första 14 dagarna. Den anställdas rätt till sjuklön påbörjas direkt vid anställningen och är gällande från och med första dagen. Det finns dock vissa bestämmelser som måste uppfyllas för att sjuklönen ska betalas ut. Anställda har enligt sjuklönelagen en karensdag, vilket innebär att sjuklönen inte betalas ut under den första sjukdagen. Sjuklönen från dag 2 till och med dag 14 består normalt av 80 procent av grundlönen. I sjuklönelagen finns en återinsjuknanderegeln som medför att om den anställda insjuknar på nytt inom en period på fem kalenderdagar efter sjukskrivningen räknas den nya sjukperioden fortlöpande på den tidigare.

Arbetsgivaren har ingen skyldighet att betala sjuklön om den anställda inte lämnar ett läkarintyg som talar om att hon eller han är sjuk och inte kan arbeta. Läkarintyget behöver inte innehålla uppgifter om någon diagnos utan bara intyga att den anställda inte är kapabel att arbeta. En anställd kan nekas sjuklön från och med den åttonde dagen om sjukintyg inte lämnas. Enligt Försäkringskassan är utgångspunkten för sjuklön att den anställdas arbetsförmåga är nedsatt och att hon eller han är förhindrad att genomföra sitt ordinarie arbete på grund av sjukdomen. Karensdagarna är begränsade till högst tio under en tolv månadersperiod.

Med långtidssjukskrivning menas enligt Försäkringskassan att den anställda är sjuk och borta från arbetet i mer än 14 dagar. Från och med den 15:e sjukdagen övergår sjukpenningutbetalning från arbetsgivaren till Försäkringskassan. Arbetsgivaren är skyldig att anmäla till Försäkringskassan om en anställd är sjuk efter sjuklöneperiodens slut. *Figur 2* nedan visar på ett överskådligt sätt hur det går till från dag 1 till och med dag 15 vid sjukdom.

3.4.2 Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro³⁷

Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro (Tabell 1) är den ena modellen i uppsatsen som utgår från vad arbetsgivaren får för kostnader för den anställda som är sjukfrånvarande, vilket kommer att behandlas i nedanstående tabeller och figurer. Tabellerna och figurerna granskar företagets kostnader för sjukfrånvaron. Utgångspunkten i tabellerna nedan är hämtade från boken *Personalekonomi idag*³⁸.

³⁵ Johansson, Johrén, sid. 40-43

³⁶ http://forsakringskassan.se/arbetsgivare/sjukfranvaro/sjuk_1_14/

³⁷ Johansson, Johrén, sid. 16-19

³⁸ Johansson, Johrén,

Referensram

Kostnader som bildas vid sjukfrånvaro för företaget är inte bara sjuklönen som den anställda har rätt till. Hela semesterersättningen kvarstår eftersom den anställdes semester inte påverkas av sjukdom. Arbetsgivaravgifterna som ligger på cirka 45 procent av sjuklönen. De indirekta kostnaderna påverkas inte om en anställd är sjuk och kvarstår därför även vid sjukfrånvaron. Indirekta kostnader som inte påverkas vid sjukfrånvaro är företagets administrationskostnader, utrustning samt lokalkostnader. Att en korttidssjukdag kostar minst 10 procent av månadslönen är en mycket användbar schablon. Nackdelar med schablonen nedan är att den inte tar hänsyn till produktionsstörningar, övertid eller kostnader för vikarier. Månadslönen enligt *Tabell 1* nedan ligger på 25 000 kronor med 165 arbetade timmar, vilket blir en timkostnad på 152 kronor.

Tabell 1. Arbetskostnaden för en anställd per timme i arbete och vid icke arbetad timme.³⁹

	I arbete	Kortids sjukfrånvaro dag 2-14	
Lön	152 kr/tim	x 80 procent	= 122 kr/tim
Semester (- ersättning)	20 kr/tim	kvarstår	= 20 kr/tim
Arbetsgivaravgifter	77 kr/tim	45 procent x 142*	= 64 kr/tim
Summa	249 kr/tim		= 206 kr/tim
Indirekta kostnader	125 kr/tim	kvarstår	= 125 kr/tim
Självkostnad	374 kr/tim		= 331 kr/tid

* (122 kronor + 20 kronor)*45 procent = 64 kronor

3.4.3 Modell 1B - Totala konsekvenser

I schablonen ovan sades det att den inte tog hänsyn till produktionsstörningar, övertid eller kostnader för vikarier, vilket är felaktigt, då företaget ofta tar in en ersättare. Vanligtvis ersätter ett företag sjukfrånvaron med övertid på de resterande anställda. En timmes övertid kostar företaget ungefär 50 procent mer än en ordinarie arbetstimme, men det utbetalas inte någon semesterersättning vid övertid. Frågan blir då, enligt Johansson och Johrén, vad sjukfrånvaron egentligen kostar företaget⁴⁰. Med utgångspunkt i samma månadslön som i *Tabell 1* ovan på 25 000 kronor jämförs kostnaden för närvaro för den friska ordinarie med sjukfrånvaron för den sjuka ordinarie anställda.

Tabell 2. Totala konsekvenser av en sjuk anställd per timme.⁴¹

	<u>Frisk</u>	<u>Sjuk</u>
Kostnad ordinarie	374 kr/tim	331 kr/tim
Kostnad övertid (50 procent men utan semester)		331 kr/tim *
Produktionsstörning Och administration		- ev. lite administration
Summa	374 kr/tim	662 kr/tim + ev. lite administration

*Övertidskostnaden beräknad som 152 kronor (ordinarie lön/ timme) + 50 procent (76 kronor) = 228kronor. 228 kronor + 45 procent arbetsgivaravgifter blir 331 kronor för övertid.

³⁹ Egen bearbetning av modell från Johansson, Johrén, sid. 16

⁴⁰ Johansson, Johrén, sid.17

⁴¹ Egen bearbetning av modell från Johansson, Johrén, sid. 17

Notera att det bara räknas med övertidskostnader för lön och arbetsgivaravgifter. Det beror på att det inte blir någon extra kostnad för materialförbrukning, arbetsgivaravgifter eller lokaler jämfört med om den ordinarie hade varit på arbetet. Däremot är det inte säkert att effektiviteten av en övertidstimme hos en övertidsanställd är lika hög som på en ordinarie timme. Det är skillnaden på ”frisk” och ”sjuk” som är intressant att studera. Skillnaden på frisk och sjuk personal som enligt beräkningen i *Tabell 2* blir en kostnad på 288 kronor/timme (662 kronor – 374 kronor) + eventuella administrationskostnader. På en ordinarie åtta timmars sjukdag blir det en total kostnad på 2 304 kronor + eventuella administrationskostnader (8*288 kronor). Även här håller schablonen och blir ungefär 10 procent av månadslönen. Det fungerar på ett liknande sätt om företaget tar in en vikarie. Då uppkommer en vikariekostnad och troligtvis blir det en hel del följdskostnader i form av produktionsstörningar och extra administrativa kostnader. Det är sällan en vikarie kan utföra exakt samma arbetsuppgifter med samma produktivitet samt med likvärdig kvalitet som den ordinarie anställda. Schablonen på 10 procent håller bra även om företaget nu bör räkna med vissa kostnader för produktionsstörningar.

Enligt Johansson och Johrén borde företag om de inte ersätter sjukfrånvaron med en vikarie eller övertid ha samma kostnader som om den ordinarie anställda var på arbetet. Det som rimligtvis tillkommer blir en produktionsstörning i samma storleksordning med kostnaderna för vad den ordinarie anställda utför när han eller hon är på arbetet. Istället för vikariekostnaden eller övertidskostnaden borde företaget få ett produktionsbortfall som kostar minst 374 kronor/ timme, vilket är kostnaden för den anställda (*Tabell 2*).

Det går dock inte alltid att säga att alla korttidssjukdagar kostar 10 procent av månadslönen, eftersom företaget nästan alltid hittar ett sätt som medför att det inte blir störningar i produktionen trots sjukfrånvaron. Schablonen håller inte eftersom annan personal i de flesta fall på ett kortsiktigt perspektiv kan ta över den sjukfrånvarandes arbetsuppgifter. Det finns även situationer där en korttidssjukdag kostar betydligt mycket mer än 10 procent. Till exempel om produktionsstörningen skulle bli större än vad den ordinarie skulle ha kostat vid sin närvaro i företaget.

Att beräkna kostnaden för långtidssjukfrånvaro i företag går att framställa på ett liknande sätt som vid korttidsfrånvaron. I *Tabell 3* på sida 21 visas beräkningarna för kostnaden av långtidssjukskriven personal. *Tabell 3* utgår ifrån att det inte är en självklarhet att ta med företagets indirekta kostnader som en säker kostnad. Vid långtidssjukfrånvaro rekryterar oftast företaget en ersättare som tar över den ordinarie arbetsuppgifter. Ersättaren, oberoende om det är en vikarie eller en annan anställd, tar då över kostnaderna som är hänförliga lokaler, utrustning med mera för den sjuke anställda. Det kan bli lite administrationskostnader kvar men först av allt uppstår en ny kostnad för rekryteringen av ersättaren och rehabilitering av företagets långtidssjukskrivna.

Tabell 3. Totala konsekvenser av en sjuk anställd per timme under långtidsfrånvaro ⁴²

	I arbete	Långtidssjukfrånvaro dag 15-
Lön	152 kr/tim	10 procent av lön* 15kr/tim
Semester	20 kr/tim	kvarstår** 20 kr/tim
Arbetsgivaravgifter	77 kr/tim	45 procent*** 16 kr/tim
Summa	249 kr/tim	71 kr/tim
Indirekta kostnader	125 kr/	0-125 kr/tim
Självkostnad	374 kr/tim	51- 176 kr/tim

*vissa organisationer betalar 10 procent av den ordinarie lönen direkt till den anställde. Sådana avtal brukar gälla de första tre månaderna av sjukskrivningen.

**Semestern kvarstår normal i 180 dagar påföljande år.

*** (15 kronor + 20 kronor)*45 procent = 16 kronor

3.4.4 Modell 2 - Sjukfrånvarokostnader utifrån Försäkringskassan ⁴³

Modell 2 – Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro utifrån försäkringskassan som bygger på information hämtad från Försäkringskassans hemsida (se Bilaga 1-3). Det är Försäkringskassan som har tagit fram ett program för beräkning av vad det kostar ett företag att ha en anställd närvarande, samt vad det kostar för företaget om en anställd är sjukfrånvarande. Beräkningarna avser både korttidssjukfrånvaro med mindre än 14 dagars bortfall och långtidssjukfrånvaro där den anställde är borta i mer än 14 dagar från arbetet och företaget.

3.4.4.1 Kostnader för sjukfrånvaro enligt Försäkringskassan

De rörliga kostnaderna i form av sjuklön, arbetsgivaravgifter och semesterersättning per timme beräknas automatiskt genom Försäkringskassans program (se Bilaga 1). Programmet räknar även automatisk fram en tilläggsberäkning i form av overheadkostnader (OH). Till företagets OH-kostnader räknas bland annat maskiner och lokaler. OH-kostnaderna tillsammans med arbetsgivaravgifter och semesterersättningen beräknas enligt en grundinställning i programmet men går att ändra efter egna individuella önskemål. Sjuklönen beräknas fram genom att timlönen utifrån årslönen divideras med 1 880 timmar. Kostnaden för dag 15-90 kan variera beroende på vilka avtal som gäller mellan företaget och företagets fackförbund. Procentsatsen skrivs in i ingångsbilden på Bilaga 1, beroende på företagets facktillhörighet och deras procentvärden.

3.4.4.2 Lönekostnader under sjukskrivning enligt Försäkringskassan

Kostnads kalkylen visar uträkningarna av företagets kostnader för sjukskriven personal i förhållande till hur många dagar de är frånvarande från sitt arbete, på grund av sjukdom. (se Bilaga 2) Låt säga att en person som tjänar cirka 284 000 kronor om året är hemma under ett år kostar det ungefär 32 000 kronor för företaget att den anställde är hemma och är sjuk istället för att personen i fråga är på jobbet.

⁴² Egen bearbetning av modell från Johansson, Johrén, sid. 19

⁴³ http://forsakringskassan.se/arbetsgivare/forebygga_sjukfranvaro/vad_kostar/

3.4.4.3 Totalkostnaden avseende kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro enligt Försäkringskassan

Totalkostnaden beräknar fram företagets årskostnad för sjukskriven personal. Uträkningarna sker efter det att företagets totala antal timmar för sjukfrånvaron inom respektive tidsperiod skrivits in i programmet (*Bilaga3*). En anställd som har en årslön på cirka 284 000 kronor och som är hemma en arbetsdag från arbetet, det vill säga åtta timmar, kostar företaget omkring 400 kronor per dag. Om en anställd däremot är hemma från arbetet mer än 14 arbetsdagar, kommer den anställda kosta företaget ungefär 1 700 kronor för en normal åtta timmars arbetsdag när den anställda är hemma.

3.4.5 Skattekonsekvenser av satsning på friskvård⁴⁴

Arbetsgivare har idag möjlighet att erbjuda sin personal motionsaktiviteter av enklare slag och som är av mindre värde, dock måste aktiviteten ske på en motionsanläggning som ligger avskilt från arbetsplatsen. En anställd kan även själv betala motionsavgiften för att sedan mot kvitto få ersättning från arbetsgivaren för sitt utlägg. Skattefri motion av enklare slag innefattar gymnastik, styrketräning, spinning, bowling. Racketsporter som bordtennis, tennis, badminton eller squash, lagsporter som volleyboll, fotboll, handboll och bandy. Andra former av aktiviteter och utföranden av motion som räknas till skattefriheten är friskvård som rosenterapi, akupressur, zonterapi, kostrådgivning, information om stresshantering och kontorsmassage. Begreppet kontorsmassage är, enligt Skatteverket, behandlingar som syftar till att förebygga samt motverka ömhet och stelhet i exempelvis axlar armar, nacke eller rygg som kan uppkomma i samband med ensidigt kroppsarbete, samt behandlingar i avstressande syfte. Behandlingsformen kan även ha positiva effekter på personer som har sömn- och koncentrationssvårigheter som orsakas av till exempel stress på arbetsplatsen. Vilket innebär att en mer individuell inriktad behandling kan ingå i skattefriheten.

En förutsättning för att skattefriheten ska gälla är dock att kostnaden för behandlingen eller träningen är av mindre värde samt att erbjudandet om förmånen gäller för all personal i företaget och inte en specifik grupp på arbetsplatsen. Förmånserbjudandet ska omfatta samtliga anställda i företaget oavsett deras anställningsform, således även korttidsanställda, vikarier med flera. Det finns ingen regelmässig högsta beloppsgräns för hur mycket en skattefri motions- eller friskvårdsförmån får kosta. Om en aktivitet innefattas av mindre värde varierar från kommun till kommun och anpassas efter den dyraste motionsaktiviteten på den aktuella orten. Ett årskort till normalpris på orten är vanligtvis skattefri. Det viktiga är att motionen är av ett sådant enkelt slag som angetts ovan. Enligt Regeringsrättens dom den 12 juli 2001⁴⁵ beslutades det att ett årskort till en gymanläggning ska vara en skattefri förmån av mindre värde för personalen som ska vara undantagen från skatteplikten.

Enligt Skatteverkets skrivelse ska formuleringen av mindre värde granskas för varje typ av personalvårdsförmån samt var för sig. Ett exempel kan vara att den anställda får ett terminkort vid en motionsanläggning av normalt slag. Då ska terminkortet inte inverka på bedömningen av hurvida den anställda även kan få en annan friskvårdsförmån som till exempel fri massage. Förmånerna är tvungna att vara av mindre värde. Ett annat exempel där bedömningen blir annorlunda är om arbetsgivaren erbjuder flera personalvårdsförmåner av liknande karaktär. Om arbetsgivaren betalar ut den anställdes utgifter för tennis, simning, gymnastik eller flera andra aktiviteter av enklare slag, ska hänsyn tas till det sammanlagda

⁴⁴ <http://www.skatteverket.se/infotext/artiklar/04/motion.4.18e1b10334ebe8bc80004376.html>

⁴⁵ Regeringsrättens dom, mål nummer 5762-1998

värdet av förmåner vid en bedömning av om den anställde erhållit personalvårdsförmåner av mindre värde eller inte.

Möjligheten att ha två motionskort på två olika motionsanläggningar blir förutsättningarna att motionen är av enklare slag samt att kortens sammanlagda värde inte överstiger kostnaden för den dyraste motionsaktiviteten som accepteras på orten. Arbetsgivaren kan ersätta den anställdes betalning för årskort, klippkort eller enkelbiljett under förutsättningen att betalningen avser förmåner som uppfyller kriterierna för skattefria motions- eller friskvårdsaktiviteter.

3.5 Positiva effekter av friskvård

Under avsnittet kommer en redogörelse för effekterna av att personalen erbjuds och utnyttjar företagets hälsofrämjande och friskvårdsaktiviteter. Då avgränsningarna i uppsatsen bortser från en mängd friskvårdsaktiviteter, kommer här en beskrivning av massagens, styrketräningens och konditionsträningens inverkan som friskvård.

3.5.1 Massage

Massage är en väldigt gammal behandlingsmetod där musklerna bearbetas av en massör med händerna. Redan på 1800-talet utvecklades användningen av massage i det svenska samhället. Enligt Branschrådet Svensk Massage är följande definitioner en massage:

”Massage är en manuell teknik för att, genom en kombination av tryck och töjning, bearbeta i huvudsak hud och muskelvävnad. Muskeltöjning är en teknik för att direkt påverka musklers spänning, elasticitet och rörelseförmåga och därmed indirekt även leders rörlighet.”⁴⁶

En av massagens viktigaste egenskaper är dess påverkan på kroppens hormoner och framförallt på hormonet oxytocin som även benämns som ”lugn-och-ro- hormonet”. Massagen ger även klienten en djupare och lugnare andning vilket har en avslappnande effekt på kroppen tillsammans med oxytocinet som bildas under en massagebehandling. Massage stimulerar kroppens muskler, andra mjukdelar i kroppen och gör det lättare för musklerna att arbeta samtidigt som den ger en ökad kroppskänedom hos klienten, samt ökar det egna välbefinnandet.⁴⁷ Massage minskar bildandet av bindväv som lätt uppkommer i stela muskler. Det är bindväven som på lång sikt gör att det blir svårare att röra på sig⁴⁸.

Massage är en behandlingsmetod som passar alla människor oavsett ålder. En mjuk massagebehandling kan alla människor få, även gravida kvinnor. En mera terapeutisk eller kraftigare helkroppsmassage är däremot inte lämplig för människor som till exempel har hjärtsjukdom, högt blodtryck, benskörhet, feber, blodpropp, cancer eller någon annan svårare sjukdom. Massage kan göra att många känner sig trötta, dåsiga, frusna och några kan till och med få huvudvärk vilket beror på att behandlingen har släppt på muskelspänningar som i sin tur leder till att kroppen blir avslappnad. Dagen efter en massagebehandling kan kroppen kännas lite stel. Känslan går att jämföras med träningsvärk men den brukar dock snabbt ge efter. Därefter känns kroppen mjukare och större rörlighet i kroppen träder fram jämfört med innan behandlingen. Massage brukar inte ge upphov till biverkningar eller allvarliga komplikationer men kan förekomma i sällsynta fall. Idag kan forskare världen över konstatera att massage påverkar det autonoma nervsystemet, det vill säga det nervsystem som är icke viljestyrt. Massagen påverkar kroppen genom att den minskar musklernas spänningar, ökar

⁴⁶ <http://www.svenskmessage.se>

⁴⁷ <http://www.svenskmessage.se>

⁴⁸ <http://www.sjukvardsradgivningen.se/Artikel.asp?CategoryID=18693&Preview>

lymfekirkulationen, stärker immunförsvaret och ökar blodkirkulationen. En förbättrad cirkulation förser vävnaderna med näringsämnen och syre samt transporterar bort vätska och restprodukter som bildats vid kroppens ämnesomsättning. Massage lindrar såväl stress, oro, spänningshuvudvärk samt frigör endorfiner som är kroppens eget smärtstillande ämne.⁴⁹

3.5.2 Styrketräning

Styrketräning som träningsform inbegriper att en individ tränar upp styrkan i både muskler, senor, skelett och ligament. Styrketräning kan utövas av människor i alla åldrar, dock finns det i Sverige en rekommendation att personer under 15 år inte bör utöva tung styrketräning på grund av att deras kroppar inte är fullt färdigutvecklade.⁵⁰ Den vanligaste synen på styrketräning är att individer som utövar styrketräning får både en ökad styrka och en ökad uthållighet. Under senare år har kunskapen om styrketräningens hälsofrämjande effekter blivit allt vanligare. Det finns olika sjukdomstillstånd där det diskuteras om styrketräningens möjlighet att förebygga och lindra, är vid; fetma, diabetes, hjärtkärlsjukdom, led- och ryggsmärter samt depression och ångest. Det finns rekommendationer från år 1998 som säger att styrketräning bör utföras minst två gånger i veckan för bäst träningsresultat.⁵¹

Ett träningspass för kroppens olika muskelgrupper utgörs av 8-10 olika övningar. Samtliga övningar utförs en gång, även kallat ett set med en belastning av 10-15 Repetition Maximum (RM). RM är den vikt som en individ kan lyfta en gång men inte flera.⁵² Med en ökad styrka kan människan bättre bära upp kroppen. Styrkan assisterar då kroppens utsatta delar och avlastar de berörda kroppsdelarna, till exempelvis ryggen. Träningen i sin helhet gör att det blir enklare att röra på sig och klara av vardagssysslor, såväl yrkesmässigt som privat.⁵³

Den samlade bedömningen om styrketräning är att den är minst lika säker som konditionsträning, om inte till och med säkrare. Forskning inom styrketräning som är utförd av Eva Jansson, professor på Institutionen för Laboratoriemedicin vid Karolinska Institutet påvisar följande positiva uppbyggnadseffekter av styrketräning:

Två decenniers förlust av styrka och muskelmassa bland äldre individer kan återfås efter två månaders styrketräning.

En månads styrketräning har möjligheten att minska kroppsfettet med ett kilo.

De allra flesta individer har möjligheten att kunna öka sin styrka och muskelmassa med styrketräning oavsett ålder, kön och hälsotillstånd.

Styrketräningen kan även öka den aeroba uthålligheten vid gång, löpning och cykling.⁵⁴

⁴⁹ <http://www.sjukvardsradgivningen.se/Artikel.asp?CategoryID=18693&Preview>

⁵⁰ <http://sv.wikipedia.org/wiki/Styrketr%C3%A4ning>

⁵¹ <http://www.hjart-lungfonden.se/sv/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Fysisk-inaktivitet/Samband-mellan-fysisk-aktivitet-och-halsa/>

⁵² <http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/artiklar/halso.html> (allt från rubrik och fram till not är taget från samma källa.)

⁵³ <http://www.hjart-lungfonden.se/sv/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Fysisk-inaktivitet/Samband-mellan-fysisk-aktivitet-och-halsa/>

⁵⁴ <http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/artiklar/halso.html> (allt från föregående not och fram till är taget från samma källa.)

3.5.3 Konditionsträning⁵⁵

Konditionsträning är inte lika populär och omtalad som styrketräning men är minst lika viktig för en väl utvecklad fysik som för styrketräning. Fysisk aktivitet kan definieras som all typ av belastning och rörelse som ger en ökad energiomsättning samt all slags medveten och planerad typ av muskelaktivitet.

Kondition kan beskrivas som kroppens förmåga att ta upp syre och omvandla den till energi, vilket gör att kroppen kan arbeta en längre tid utan att bli trött. Konditionsträning kallas även för aerob uthållighetsträning. Löpning, simning, cykling, promenader samt intervallträning är några exempel på konditionsträning. Exempel på vad som tränas upp med hjälp av konditionsträning är lungkapacitet, syreupptagningsförmåga, mjölksyratröskeln samt blodcirkulation. Konditionsträning kan såväl förbättra vissa sjukdomstillstånd som fetma, diabetes, högt blodtryck, hjärtkärlsjukdom, led- och ryggsmärtor, samt depression och ångest. Vid konditionsträning stärks hjärtmuskeln, vilket leder till en förbättrad puls på grund av att hjärtat orkar pumpa runt en större mängd syrerikt blod per sammandragning och hjärtslag. Hjärtat behöver inte slå lika fort som innan. Vilket leder till att vilopulsen sjunker när individen tränar regelbundet. Träningspassen bör överskrida en tid på 20 minuter och för en mer optimalt träning uppgå till 30-40 minuter.

Såväl vid styrketräning, konditionsträning eller massagen är det viktigt att känna sig frisk och helt avstå från träning när det finns en infektion i kroppen, då det kan leda till hjärtmuskelinflammation. Detsamma gäller vid intag av vissa mediciner för infektioner, som antibiotika, till exempel penicillin.⁵⁶

3.6 Sammanfattning av referensramen

Referensramen sammanfattas här med en kort beskrivning om varje avsnitt i kapitlet. Hälsobokslut har i dagens företag till uppgift att påvisa och bibehålla de friska samt undvika sjukskrivningar i företaget. Hälsobokslut införskaffades år 2001 men det var först år 2003 som det blev obligatoriskt för vissa företag att ta med hälsobokslut och redovisa hälsouppgifter i årsredovisningen. Hälsobokslut handlar om att företagen ska redovisa personalens frånvaro för att få en insikt i deras personals hälsa. I och med att företag ska redovisa sjukfrånvaro har skatteverket tagit fram direktiv som reglerar lönen under den anställdes frånvaro. Sjuklörens bestämmelser om lön till en anställd som är sjukfrånvarande byggs upp med hjälp av korttidssjukskrivning samt långtidssjukskrivning. Korttidsfrånvaron räknas från och med dag ett till och med dag 14 som den anställda är hemma från sitt arbete. Med långtidssjukskrivning anses att den anställda är hemma i mer än 14 dagar från arbetet på grund av sjukdom.

Företagets kostnader för sjukskrivning är lätta att identifiera. Däremot är det svårare att identifiera företagets intäkter och de positiva effekterna av exempelvis en friskvårdssatsning. Företagets effekter av en friskvårdssatsning illustreras med hjälp av *Ballongmodellen*. Ballongmodellen är uppbyggd för att visa de positiva effekterna, förtjänsterna och intäkterna av friskvårdsinvesteringen. Den inbegriper olika tankefrågor som besvaras under Ballongmodellens framkomst. Här visas även kostnaderna för investeringen men huvudsyftet med Ballongmodellen är att föra fram de positiva effekterna av investeringen. Med hjälp av de olika stegen i Ballongmodellen kan företaget sätta priser på vad uppoffringarna och

⁵⁵ <http://www.hjart-lungfonden.se/sv/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Fysisk-inaktivitet/Samband-mellan-fysisk-aktivitet-och-halsa/> (allt från rubrik och fram till not är taget från samma källa.)

⁵⁶ <http://www.sjukvardsradgivningen.se/Artikel.asp?CategoryID=18693&Preview>

förtjänsterna av investeringen är värda för företaget samt att de kan göra en framtida bedömning om en investering är lönsam eller inte.

För att klargöra företagets kostnader för sjukskriven personal redovisas genom *Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro* och *Modell 1B – Totala konsekvenser av sjukfrånvaron* vilka illustreras utifrån boken *Personalekonomi idag* samt genom *Modell 2 – Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro utifrån Försäkringskassan* som består av Försäkringskassans program för uträkning av vad det kostar företaget att ha en anställd hemma, sjuk från arbetet.

Massage är en gammal behandlingsform där musklerna bearbetas av en massör med hjälp av händerna. Massage minskar spänningar i musklerna och stärker immunförsvaret. Massage passar för människor i alla olika åldrar.

Styrketräning är en träningsform där personen tränar upp styrkan i kroppen muskler. Styrketräning ger en ökad muskelmassa och ökar ämnesomsättningen i kroppen samt gör att fettmassan minskar.

Konditionsträning bygger bland annat upp kroppens syreupptagningsförmåga och lungkapacitet. Konditionsträning kan även minska fetma och diabetes. Både styrketräning och konditionsträning förbättrar kroppens immunförsvaret, ökar balansen, ger en ökad rörlighet, sänker blodtrycket och blodfetterna, ökar stresståligheten samt hjälper till för att individen bättre ska orka med vardagen och förbättrar sin mentala hälsa. En person som har en infektion i kroppen ska varken styrketräna eller konditionsträna eftersom följderna kan leda till hjärtmuskelinflammation samt rubbningar i hjärtrytmen i allvarliga fall.

När ett företag ska införa en friskvårdssatsning bör de fråga sig hur investeringen kommer att påverka företaget i form av minskad sjukfrånvaro, bättre stämning på jobbet, färre arbetsskador, ökad produktivitet med mera. Företaget bör även ta med i beräkningarna att mindre sjukfrånvaro kan leda till mindre övertid och bättre produktivitet, som i sin tur kan leda till ökad försäljning med mera.

4 Empiri

I kapitlet kommer en presentation av företaget GSE Partners AB. Efter företagspresentationen följer en kort redovisning och beskrivning av det insamlade intervjumaterialet från vad GSE Partners AB erbjuder sina anställda i form av friskvård. Personalens medverkan och åsikter angående friskvården kommer att redovisas i avsnittet. Kapitlet avrundas sedan med en redogörelse från företagets massör Jenny Liljehult.

4.1 GSE Partners AB⁵⁷

Ground Support Equipment Partners AB eller som företaget tilltalar sig själv utåt GSE Partners AB vilket vi har valt att kalla företaget. GSE Partners AB är etablerat på Åsby industriområde i Arboga. Företaget grundades i maj år 1999 och hade under år 2008 cirka 30 anställda. Företagets verksamhet bygger bland annat på att utföra konstruktions och utvecklingsarbeten, prototyp- och serietillverkning, modifieringar samt reparationer på mekaniska utrustningar. Deras verksamhet baseras på ett nära samarbete mellan kunden och företaget för att utveckla, tillverka och leverera kostnadseffektiva produkter och tjänster med ett högt teknikinnehåll. Företaget eftersträvar att i alla lägen utföra ett arbete ekonomiskt, kvalitativt och miljömässigt.

Exempel på produkter och tjänster som GSE Partners AB levererar är:

Konstruktion och tillverkning av prototyper till civila och militära användare.

Prototyp och serieproduktion av finmekanisk utrustning.

Konstruktion och tillverkning av kundanpassade provningsutrustningar för hydraulik, pneumatik, olja, motorbränslen mm.

Reparationer av mekaniska utrustningar och flygmotordetaljer.

Framtagning av kravspecifikationer, föreskrifter, användarhandböcker samt instruktioner.

Licentstillverkning av ”Winglyften” (Lyft och transportutrustning för containers).

4.2 GSE Partners AB:s friskvård och hälsofrämjande insatser

Enligt företagets ägare Christer Haglind är personalen det viktigaste i företaget och han menar att om personalen mår bra blir det en bättre produktivitet i företaget än om de vantrivs. Han anser likaså att om företaget har personal som vantrivs skulle de personerna dra ned övrig personal för att det blir en sämre arbetsstämning och sämre arbetsmiljö i företaget. Att införa friskvårdssatsning i företaget och att satsa på personalen ser företagets ägare som en självklarhet.⁵⁸

”Personalen som känner sig uppskattade och mår bra gör ett bra jobb. Personal som mår bra leder till att sjukskrivningarna minskar och kostnaderna för friskvården i företaget är en baggis.”⁵⁹

GSE Partners AB införde sitt nya direktiv angående företagets hälsosatsningar i augusti år 2008. Då infördes ett friskvårdsbidrag i företaget på 1 500 kronor/ år och anställd. Före augusti år 2007 betalade företaget personalens massage. Friskvårdsbidraget styrs utav skattelagstiftningen och de anställda får själva lägga ut kostnaden för friskvården men får sedan 60 procent tillbaka av de utlagda kostnaderna från företaget. Personalen får med andra ord stå för 40 procent av kostnaderna själva. Den sammanlagda kostnaden för den anställda

⁵⁷ www.gse.se

⁵⁸ Christer Haglind, Ägare samt VD av GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

⁵⁹ Christer Haglind, Ägare samt VD av GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

blir 2 500 kronor och sedan får den anställde tillbaka 1 500 kronor av företaget.⁶⁰ De anställda utnyttjar friskvårdsbidraget utifrån vad de vill använda bidraget till. De anställda har fått information angående friskvården i företaget genom personalmöten samt genom en informationspärm som finns i företagets personalrum.⁶¹

Företaget erbjuder sina anställda lite olika hälsofrämjande förmåner utöver friskvårdsbidraget, de erbjuder bland annat sina anställda gratis frukt, kaffe och bröd. Anledningen till att företaget införde friskvårdsbidraget var att företaget ansåg att det var bra att erbjuda personalen friskvård samt att företaget ville vara generösa mot de anställda.⁶²

Företaget har ett avtal med Mälardalsregionen⁶³ i Arboga och betalar till dem en fast avgift per år. Om företaget inte har utnyttjat den fasta kostnaden i slutet av året regleras kostnaden om till förmåner till de anställda. År 2007 fick de anställda gå på en extra grundlig hälsokontroll för de pengar som inte hade utnyttjats vid årets slut. Bidraget går att utnyttjas både i form av massage, konditionsträning, styrketräning eller till andra hälsofrämjande förmåner enligt skatteverkets regler. Det som är mest populärt bland de anställda i företaget är massage vilket flest utnyttjar. GSE Partners AB har en företagsmassör som kommer ut till företaget och masserar de anställda en till två gånger i månaden. I nuläget kommer hon ut en gång i månaden då efterfrågan inte är större bland företagets anställda.⁶⁴ GSE Partners AB meddelade att efter årsskiftet sitter Christer Haglind, ägaren till företaget, som ny VD. Under företagsbesöket och intervjutillfället var Christian Nilsson VD.⁶⁵

4.2.1 Sjukfrånvaro i GSE Partners AB och dess konsekvenser⁶⁶

När vi pratade med företagets ekonomiansvarige och företagets VD, framkom att GSE Partners AB har en väldigt låg sjukfrånvaro. Sjukfrånvaron i företaget utifrån hur många dagar de anställda är sjukskrivna under ett år, är följande:

2008	1,1 %
2007	1,2 %
2006	1,0 %
2005	1,5 %

Företaget har inte ägnat någon större tid till att studera sjukskrivningarna i företaget då kostnaderna för sjukskrivningar alltid har varit låga och legat runt 1 procent under de senaste åren med lite variation upp eller ner men inget som är bekymrande för företaget. Att kostnaden varierar kan även bero på att anställda i företaget varierat och blivit flera under de senaste åren. Företaget har inte dragit några slutsatser angående sjukfrånvaron och de ser inga nackdelar med personalens lilla bortfall på grund av sjukdomar. Kostnader för sjuk personal var år 2007, 130 000 kronor (79,4 procent) och 174 838 kronor (74 procent) år 2008. Personalens kostnader för hälsoförmåner var år 2007, 33 744 kronor (20,6 procent). I kostnaden ligger en tecknad sjukvårdsförsäkring med privat vård för 100 kronor/mån per anställd. Samma kostnad för år 2008 var 55 308 kronor (24 procent) enligt *Tabell 4* nedan.

⁶⁰ Christer Haglind, Ägare samt VD av GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

⁶¹ Christian Nilsson, då varande VD vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

⁶² Christian Nilsson, då varande VD vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

⁶³ Mälardalsregionen är ett företag i Västra Mälardalen för företagshälsovård.

⁶⁴ Christian Nilsson, då varande VD vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

⁶⁵ Christer Haglind, Ägare samt VD av GSE Partners AB, kompletterande e-post intervju den 18 januari 2009

⁶⁶ Peter Bodelsson, ekonomiansvarig vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

Tabell 4. Kostnaderna för GSE Partners AB:s friskvård och kostnaderna för sjuk personal⁶⁷

	2007	2008
Friskvård typ motionspeng	2 769 kr	12 528 kr
Sjukförsäkring privat för alla anställda (Ger tillgång till omedelbar sjukvård)	30 975 kr	42 780 kr
Summa Friskvård	33 744 kr	55 308 kr
Företagshälsovård Mälarhälsan	62 363 kr	74 751 kr
Ersättning för medicin och sjukbesök övriga	4 537 kr	24 487 kr
Sjuklön för sjukskrivna dag 2-14 inkl soc. avg.	63 100 kr	75 600 kr
Summa kostnader för sjuk personal	130 000 kr	174 838 kr
Totala kostnader	163 774 kr	230 146 kr

Procentuell kostnad för sjuk personal:

2007= 79,4 % (130000/ 163774)

2008= 76,0 % (174838/ 230146)

Differens motsvarande en minskning med 3,4 procent.

Procentuell kostnad för friskvård:

2007= 20,6 % (33744/ 163774).

2008= 24,0 % (55308/ 230146)

Differens motsvarande en ökning med 3,4 procent.

Ekonomiansvariga i företaget har hand om sjukskrivningarna och utbetalning av ordinarie lön samt sjuklönen. Där tas personalens karensdagar fram via deras tidsrapporter och om någon skulle vara borta för mycket ska han rapportera till närmsta ansvariga inom området eller till närmsta chef. Vid sjukskrivningarna bland företagens personal fördelas ordinarie arbetsuppgifter ut bland de övriga anställda. Företaget har inte tagit in några vikarier då det är svårt att hitta ersättare på kort tid som kan utföra samma uppgifter som den som är sjuk samt för att det tar tid att lära upp nya på kort tid. Företagets VD anser dock att om det skulle finnas tillgång till vikarier snabbt som kunde hoppa in och klara uppgifterna skulle det inte vara någon nackdel att ta in en ersättare för att avlasta övrig personal. Under vissa perioder har företaget en stor arbetsbelastning vilken drabbar de anställda och i en hel del av fallen blir det en överbelastning på de anställda. Överbelastningen beror då inte på sjukskrivningar i företaget utan mera på expanderandet av nya jobb som tillkommer i företaget. Däremot brukar företaget låna in personal som varit anställda tidigare men som nu är pensionerade för att få extra hjälp.

4.2.2 Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro i GSE Partners AB⁶⁸

Nedanstående tabeller och Försäkringskassans figurer med siffror i kapitlet är omarbetade utifrån informationsunderlag som framkom av företagsledningen på GSE Partners AB under företagsbesöket. *Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro (Tabell 5). Tabell 5* visar att företaget betalar ut ungefär 327 kronor per timme utan att de får någon produktion tillbaka när en ur personalen är frånvarande. På en åtta timmars arbetsdag blir 2 616 kronor (327 kr *8) eller cirka 10 procent av månadslönen som i GSE Partners AB var 23 660 kronor

⁶⁷ Egen figur

⁶⁸ Peter Bodelsson, ekonomiansvarig vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

Empiri

Tabell 5 GSE Partners AB:s arbetskostnad för en anställd per timme och vid icke arbetad timme.⁶⁹

	I arbete	Korttidssjukfrånvaro dag 2- 14	
Lön	151 kr/tim	x 80 procent	= 121 kr/tim
Semester	18 kr/tim	Kvarstår	= 18 kr/tim
Arbetsgivaravgifter	55 kr/tim	45 procent x 139**	= 63 kr/tim
Summa	224 kr/tim		= 202 kr/tim
Indirekta kostnader	125 kr/tim	Kvarstår	= 125 kr/tim
Självkostnad	349 kr/tim*		= 327 kr/tid

*224+125=349,

**121+18= 139

4.2.3 Modell 1B - Totala konsekvenser i GSE Partners AB⁷⁰

Skillnaden från *Tabell 5* och *Modell 1B - Totala konsekvenser (Tabell 6)* för GSE Partners AB finner i *Tabell 6* för frisk och sjuk personal i företaget, en kostnad på 306 kronor per arbetad timme (655 kronor – 349 kronor) + eventuella administrationskostnader. På en ordinarie åtta timmars sjukdag eller arbetsdag blir den totala kostnaden 2 448 kronor + eventuella administrationskostnader (306 kronor * 8 timmar) och schablonen på 10 procent av månadslönen håller även i *Tabell 5*.

Tabell 6. GSE Partners AB:s totala konsekvenser av en sjuk anställd per timme⁷¹

	Frisk	Sjuk
Kostnad ordinarie	349 kr/tim	327 kr/tim
Kostnad övertid (50 procent men utan semester)		328 kr/tim *
Produktionsstörning Och administration		- ev. lite administration
Summa	349 kr/tim	655 kr/tim + + ev. lite administration

*Övertidskostnaden beräknad som 151 kronor (ordinarie lönen i GSE Partners AB) + 50 procent (75,50 kronor) = 226, 50 kronor. 226, 50 kronor + 45 procent arbetsgivaravgifter blir 328,43 kronor.(avrundas till 328 kronor)

⁶⁹ Egen bearbetning av modell från Johansson, Johrén, sid. 16.

⁷⁰ Peter Bodelsson, ekonomiansvarig vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

⁷¹ Egen bearbetning av modell från Johansson, Johrén, sid. 17.

En långtidssjukskriven person i GSE Partners AB skulle kosta företaget mellan 48 till 173 kronor i timmen enligt *Tabell 7* på nästa sida.

Tabell 7. GSE Partners AB:s totala konsekvenser av en sjukanställd per timme under långtidsfrånvaro.⁷²

	I arbete	Långtidssjukfrånvaro dag 15-
Lön	151 kr/tim	10 procent av lön* 15kr/tim
Semester	18 kr/tim	kvarstår** 18 kr/tim
Arbetsgivaravgifter	55 kr/tim	45 procent x33***= 17 kr/tim
Summa	224 kr/tim	48 kr/tim
Indirekta kostnader	125 kr/tim	0-125 kr/tim
Självkostnad	349 kr/tim	48- 173 kr/tim

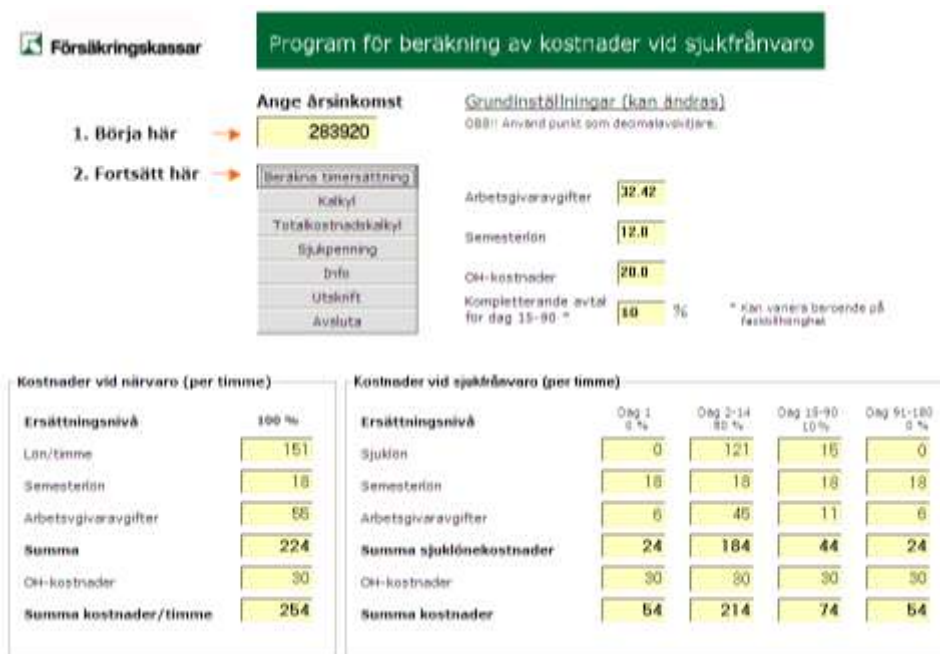
*vissa organisationer betalar 10 procent av den ordinarie lönen direkt till den anställde. Sådana avtal brukar gälla de första tre månaderna av sjukskrivningen.

**Semestern kvarstår normal i 180 dagar påföljande år.

*** 15+18=33, 45 procent av 33= 16,5, vilket är avrundat till 17

4.2.4 Modell 2- Sjukfrånvarokostnader i GSE Partners AB utifrån Försäkringskassan⁷³

Modell 2 - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro (Figur 4-6) bygger på Försäkringskassans figurer och är nedan anpassade efter uppgifterna från GSE Partners AB och omfattas utav företagets medellön för verkstadsanställda. Medellönen 23 660 kronor och på ett år blir det en årsinkomst på 283 920 kronor. I *Figur 4* kan utläsas att det kostar företaget 254 kronor per timme att ha en anställd i arbete och 214 kronor per timme vid sjukfrånvaro. I *Figur 4* visas kostnaderna vid sjukfrånvaro på timme och visar olika alternativ beroende på hur många dagar den anställde är sjukfrånvarande.



Figur 3. Beräkning av kostnader i GSE Partners AB vid sjukfrånvaro⁷⁴

⁷² Egen bearbetning av modell Johansson, Johrén, sid.19.

⁷³ Peter Bodelsson, ekonomiansvarig vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008

Figur 5 utgår från Figur 4 ovan och visar uträkningarna av kostnader i GSE Partners AB vid sjukfrånvaro och visar lönekostnader under sjukskrivning. Figur 5 visar att om en anställd är sjukskriven i ett år skulle det kosta företaget 106 582 kronor.



Figur 4. Lönekostnaderna i GSE Partners AB under sjukskrivning⁷⁵



Figur 5. Totalkostnaden i GSE Partners AB avseende kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro⁷⁶

Beräkningar av totalkostnaden utifrån Försäkringskassans uträkningar i Figur 6 utgår ifrån Figur 4 ovan och visar de kvarvarande kostnaderna vid sjukfrånvaro i GSE Partners AB. Första dagen en anställd är frånvarande, på en normal åtta timmars arbetsdag, kostar det företaget 432 kronor. Om frånvaron skulle vara i 2 till 14 dagar blir det en totalkostnad på 2144 kronor för företaget.

⁷⁴ Beräkningar med hjälp av försäkringskassans modeller.

⁷⁵ Beräkningar med hjälp av försäkringskassans modeller.

⁷⁶ Beräkningar med hjälp av försäkringskassans modeller.

4.3 Intervju med GSE Partners AB:s personal⁷⁷

De allra flesta ur personalen som intervjuades var insatta i vad som gällde angående företagets friskvårdsbidrag. Intervjuerna genomfördes med alla 30 anställda, utom ett bortfall på tre stycken som inte befann sig på arbetsplatsen vid intervjutillfället. Det framkom under intervjuerna att några inte visste att det fanns friskvårdsbidrag och att några tyckte att det var ”onödigt”. De som tyckte att det var onödigt hade använt sig av massage tidigare, innan de nya direktiven infördes med friskvårdsbidrag år 2008. De få som inte kände till vad friskvårdsbidraget innebar, var nyanställda och de som inte var intresserade av att utnyttja friskvården. Personalen som inte utnyttjade friskvårdsbidraget ansåg sig själva som att de inte var i behov av träning eller massage. Vissa nyanställda hade fortfarande friskvård från förra arbetsgivaren men planerade att ta del av friskvård efter nyår, år 2009. Det framkom även i intervjuerna att många av de nyanställda inte hade haft tid att börja utnyttja friskvårdsbidraget men att de har i åtanke att utnyttja bidraget då de tränade aktivt på fritiden.

När vi frågade personalen vilken betydelse de trodde att friskvården hade för företaget svarade de bland annat att de inte tror att friskvården har någon betydelse för företaget just nu, de tror däremot att friskvården ger ett positivt utslag för företaget i framtiden. Personalen ansåg att friskvården gav dem en chans att röra på sig och att de kan gå på massage, för att få en behaglig stund. Personalen ansåg att de anställda uppskattar massagen, friskvårdsbidraget och att det känns bra framförallt bland de äldre i personalen. Vidare information som framkom under intervjuerna var att företaget genom friskvården får tillbaka att personalen mår bättre, stämningen blir mer positiv, roligare att gå till jobbet och att det känns bättre när företaget är intresserad av de anställda.

Många av de som utnyttjade friskvården i form av massage önskade att de fick gå oftare på massage än det gör idag. Personalen som utnyttjar bidraget till massage anser att massagen gör att det blir lättare och att de bättre kan klara av sitt arbete, att de orkar mera och framförallt att de inte känner sig lika stela och trötta som innan de påbörjade deras massagebehandlingar. Massagen är en bra möjlighet till att få igång blodcirkulationen med tanke på att arbetet mestadels är stillasittande för de på kontoret. Andra åsikter som framkom angående massagen var att det är en bra möjlighet till att mjuka upp kroppen och det känns mentalt bra, mindre smärta och mindre ont i ryggen. Personalen känner sig friskare än tidigare efter att de har börjat med massage. Massagen är positiv och har hjälpt till med att de inte har lika ont som innan vilket även gör att de nu jobbar bättre men framförallt att de inte behöver stanna hemma från jobbet på grund av stelhet och smärta.

Synpunkterna som framkom angående styrketräningen och konditionsträningen från personalens sida var att träningen gör att de blir starkare. Träningen underlättar det hårda arbetet samt gör att de inte får ont vid tunga lyft och att de nu klarar av lyft som de tidigare inte klarat av. Personalen förmedlade även att de mår bättre, känner sig friskare och är gladare av träningen. Många av företagets anställda som inte utnyttjade företagets friskvård utövade på fritiden annan form av hälsofrämjande aktiviteter.

Överlag var det få som utnyttjade företagets friskvårdsbidrag. De som använde sig utav bidraget har utnyttjat det sedan år 2004 när företaget införde massage. Personalen har sedan dess fortsatt gå på massage. Personalen tyckte dock att det var bättre förut när de anställda inte själva behövde betala något för att få gå på massage. De flesta tror dessutom att fler

⁷⁷ Personal, kontorsanställda samt verkstadsanställda vid GSE Partners AB, personlig intervju 5 december 2008

skulle gå på massage och konditionsträning eller styrketräning om de inte behövde lägga ut egna pengar för det. De allra flesta i företaget som utnyttjar friskvården tycker att det är bra.

Under intervjuerna med personalen var det några stycken som tror att företagets satsning leder till att personalen känner sig mera uppskattade, vilket i sin tur gör att personalen mår bättre. Det framkom även att satsningen från företagets sida leder till en bättre arbetsmiljö, än den de redan har som många påpekar, då personalen känner sig uppskattade och behövda i företaget. Personalen som använder friskvårdsbidraget anser att även medmänniskorna på arbetsplatsen mår bättre av friskvården. Dessutom tror de att personalen håller sig friskare och företaget slipper sjukskrivningar. Friskvården och företagets satsning ger företaget mindre sjuktimmar, psykologiskt bättre arbetsmiljö, bättre arbetssituation och mera produktivitet i företaget. Vad friskvården eller bidraget ger till de anställda är uppskattning för att företaget satsar på dem och att det påvisar att personalen är viktig.

4.4 Intervju med Jenny Liljehult⁷⁸

Jenny Liljehult är utbildad massageterapeut och har arbetat som massör i tre år. Skillnaden mellan en massageterapeut och en massör menar Jenny på, är att en massageterapeut har mera kunskap och har gått en längre utbildning än en massör. Jenny inledde sitt samarbete med företaget GSE Partners AB för tre år sedan och jobbar även med andra företag i Arboga som ESP, FM Logg, FMV och SECO.

Enligt Jenny är massage skönt och lugnade. Det är möjligt att massera på många olika sätt, alltifrån att klienten ska få en behaglig stund till att gå djupare in för att lossa på muskelknutar. Massagen kan såväl hjälpa till att förebygga och hindra arbetsskador och ryggsnitt. Jenny anser att massagen skulle kunna förebygga väldigt många sjukdomar och sjukskrivningar samt att samhället skulle kunna få en bättre hälsa om flera gick på massagebehandling. De personer som får massage lär känna sin egen kropp vilket gör att de personerna har lättare att känna när något är fel i kroppen. Personkännedomen i sin tur leder till att individen kan ta itu med problem i ett tidigt stadium. Hon menar på att personer som har gått in i väggen, är stressade och spända och inte känner av det själva. Vilket absolut skulle kunna minskas med hjälp av massage och kroppskänedom.

Jenny har märkt att behandlingarna ger mycket stora skillnader på en del ur personalen och mindre på andra men skillnad märker hon allt. Sedan beror det på vilken respons som fås tillbaka från personalen och hur mycket de är villiga att hjälpa sig själva för att må bättre. Ett exempel är om personalen själva gör stretchövningar hemma eller inte. Hon tror att massagen underlättar för de som har ett tungt jobb och att massagen kan underlätta samt förebygga att inte arbetsskador uppkommer. Jenny säger att massagen hjälper till genom att individer mår bättre och får mindre ont. Hur fort en behandling ger verkan och om behandlingen ger en verkan under en längre tid beror på antalet behandlingar och är väldigt individuellt. Det är även individuellt hur fort en individ svarar på en behandling och hur lång tid det tar innan varje individ blir bra från sina problem. Det är även många andra faktorer som påverkar en behandling än bara massagen. Det psykiska förhållandena både på arbetet och i hemmet spelar stor roll och stress har en stor påverkan på individen.

Jenny menar på att hon känner en markant skillnad på klienter i GSE Partners AB efter massagen. Responsen tillbaka från klienterna är att vissa säger vad de tycker om massagen, medan andra inte säger någonting alls men om de tillfrågas tycker de flesta att de blir bättre

⁷⁸ Jenny Liljehult, Certifierad massageterapeut, egen företagare, personlig intervju den 10 december 2008

efter massagen. De allra flesta har något att säga om behandlingen och de allra flesta brukar säga att de blir bra av massagen. Hon har ett bra exempel där en anställd som med hjälp av massagen kunde gå tillbaka till sitt arbete på företaget fortare än om personen i fråga inte hade tagit massage alls. Jenny tror inte att massagen syns i företaget direkt men om de skulle fråga personalen och undersöka vad massagen ger tror hon att de skulle märka av resultatet. Hon är övertygad om att de anställda blir mer positivt inställda till företaget, genom att de kan utnyttja massage som friskvård.

5 Analys

I kapitlet diskuteras GSE Partners AB:s friskvårdssatsning på personalen i förhållande till det som framkommit i referensramen. I Ballongmodellen redogörs för effekterna och konsekvenserna av en friskvårdsinvestering. Vartefter kostnaderna för sjuk personal redovisas i de förhållanden som råder i GSE Partners AB. För att slutligen redovisa och knyta samman effekterna av massage, styrketräning och konditionsträning.

GSE Partners AB är ett av alla företag som idag är medvetna om personalens betydelse för företaget. Företagets medvetenhet angående personalens hälsa leder till att de satsar på friskvård bland de anställda. I uppsatsen eftersträvades att ta reda på fördelarna samt effekterna av lönsamheten ifrån en friskvårdssatsning. Vidare eftersträvades i uppsatsen att undersöka kostnaderna för friskvården för att tillsammans med kostnaderna för sjukskrivning av personal, se om de gick att jämföra. Vilket gjordes genom att studera de olika teoretiska områdena inom ämnet friskvård, med dess tillhörande modeller som hjälp för att fastställa uppsatsen syfte. Tonvikten i analysen kommer att ligga på Ballongmodellen. Ballongmodellen (Figur 7) på nästa sida visar på ett bra sätt hur GSE Partners AB kostnader, utgifter, intäkter och förtjänster påverkas av en friskvårdsinvestering och kostnader för sjuk personal i företaget.

5.1 Ballongmodellen utifrån GSE Partners AB

Steg 1- Problemformulering.

Här är det viktigt att formulera problemen som ligger som bakgrund till varför företaget ska satsa på friskvård. *Steg 1- Problemformulering* byggs även upp med hjälp av att företaget har sina framtida mål klara för sig. Utan företagets mål med en investering går det inte att avgöra om den är positiv eller negativ. I GSE Partners AB fanns det inga orsaker till införskaftet av friskvård som högsjukskrivning eller bortfall från arbetet. Företagets mål var endast att de ville förbättra hälsan för sina anställda. Målet med friskvården var att få en mer välmående personal som känner sig uppskattade i och av företaget.

Steg 2- Kartläggning av handlingsalternativen.

Här är det viktigt att beskriva vilka olika alternativ företag har vad gäller friskvårdsinvesteringar. Vilken typ av friskvård ska företaget exempelvis investera i? Friskvårdsbidraget som GSE Partners AB har valt att investera i tillsammans med deras företagsförsäkring för de anställda är företagets två valda alternativ. GSE Partners AB valde även att utforma friskvårdsbidraget utifrån skatteverkets direktiv för gällande skattefri motion. Friskvårdserbjudandet som GSE Partners AB erbjuder sin personal är brett och kan utnyttjas av alla. Den breda omfattning av friskvård gör att alla anställda kan finna en individuell träningsform, motionsaktivitet eller annan hälsofrämjande aktivitet som passar dem bäst.

Steg 3- Beskrivning av konsekvenserna.

Vad finns det för fördelar och nackdelar med att införskaffa friskvård i företaget? I *Steg 3- Beskrivning av konsekvenserna* ska en jämförelse göras mellan de positiva och negativa mot att inte göra något alls. För att försöka få fram och påvisa det positiva med en friskvårdssatsning måste konsekvenserna av friskvårdsinvesteringen tas fram.

Negativa konsekvenser

I GSE Partners AB går det att utläsa att de negativa konsekvenserna är kostnader för sjukskrivningar samt friskvårdskostnader. Ur den negativa synvinkeln finns kostnaderna för friskvården på 33 744 kronor för år 2007 och för år 2008, 55 308 kronor.

Det är inte bara sjuklön som tillkommer då en anställd är sjuk utan även att arbetet måste fördelas ut bland resterande personal i företaget såvida de inte tar in vikarier.

Positiva konsekvenser

Det positiva, som framkommer av friskvården i GSE Partner är bland annat;

Friskare personal

Ökad effektivitet

Ökad produktion

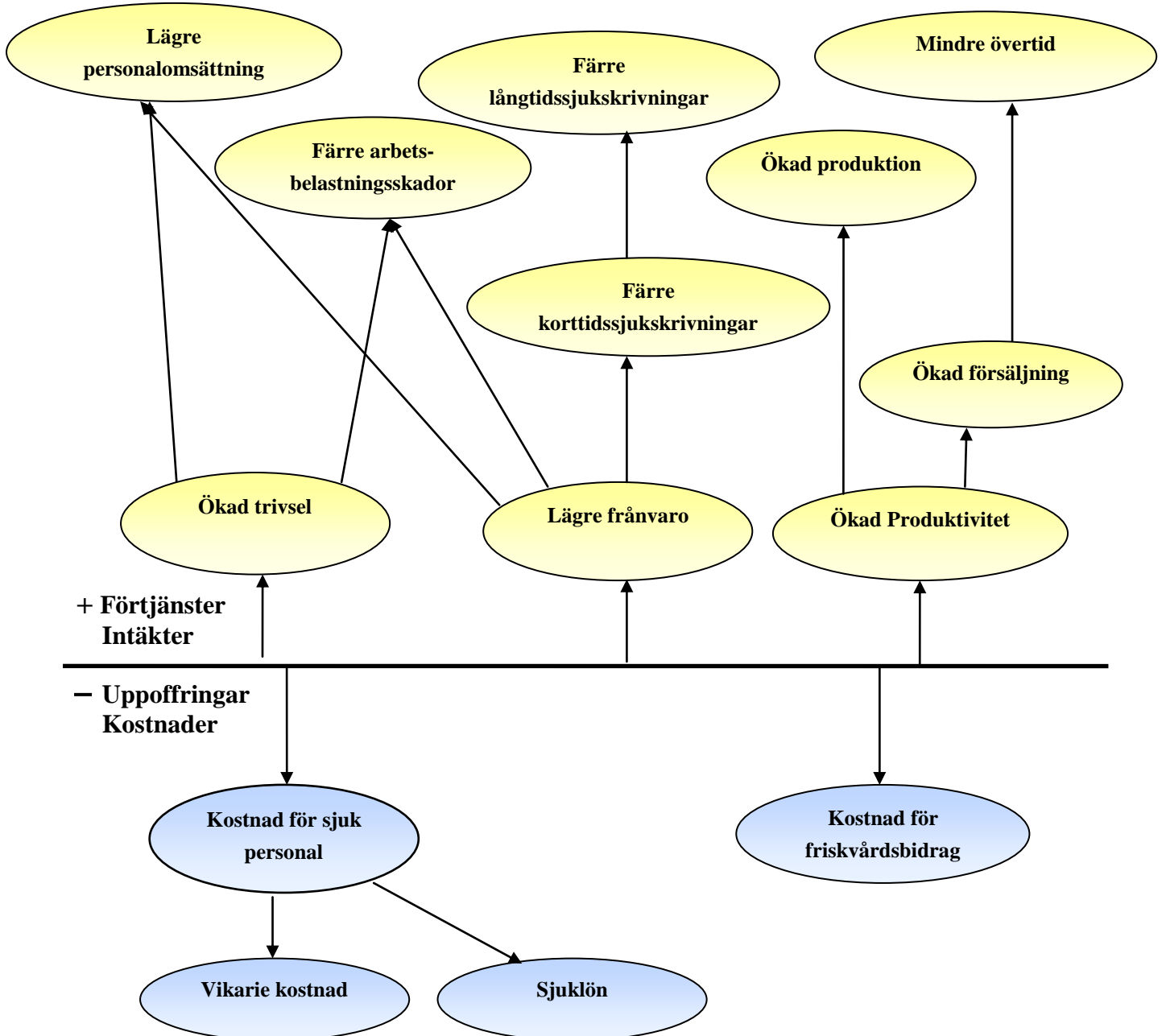
Ökad trivsel på arbetsplatsen

Lägre frånvaro

De positiva konsekvenserna som vi analyserat fram efter intervjuerna med personalen på GSE Partners AB är att företaget borde ha en ökad produktion, bättre arbetsmiljö samt en välmående personal. De kvantifierbara effekterna av friskvården enligt de tre olika tankenivåerna som nämndes i referensramen, leder oss till personalens attityd jämt emot företaget samt personals känsla angående deras kunskaper i företaget vilket är två av de positiva aspekterna av en friskvårdsatsning i GSE Partners AB. I GSE Partners AB är arbetsmiljön enligt personalen väldigt bra och de känner sig uppskattade vilket stödjer den andra tankenivån att kvantifiera effekterna vilka bygger på personalens beteende. Ett positivt beteende vilket påvisades i GSE Partners AB leder till en stabil och ökad produktion som i sin tur leder till ett positivt arbetsresultat och en ökad trivsel. I GSE Partners AB kan utläsas att alla tankenivåerna är uppfyllda med tanke på deras senaste expansion och ökande försäljning.

Det är mellan *Steg 3- Beskrivning av konsekvenserna* och *Steg 4- Prissättning* som Ballongmodellen utformas. När konsekvenserna har tagits fram kan företag börja med kalkylen och att ta fram kostnaderna på investeringen. Nedan på nästa sida redovisas Ballongmodellen över GSE Partners AB rådande situation på företaget.

Analys



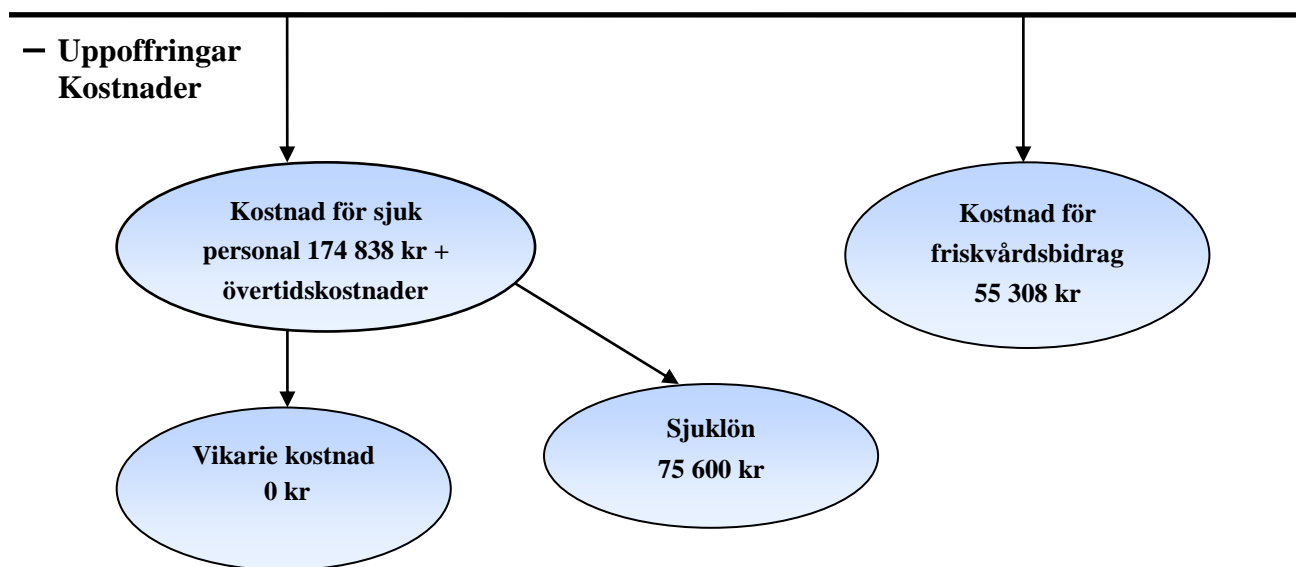
Figur 6. GSE Partners AB:s Ballongmodell

Steg 4- Prissättning av konsekvenserna.

Under prissättning av konsekvenserna gäller det för företaget att inte göra en glädjekalkyl. Det är lätt att felkalkylera för att framhäva de effekter företaget vill uppnå med investeringen som exempelvis en minskad sjukfrånvaro. Plussidan i Ballongmodellen bygger på antaganden och gissningar om de positiva effekter av vad friskvården kan leda till. Utformning av Ballongmodellen med antagandena i en utgångspunkt av GSE Partners AB visar positiva effekter som lägre frånvaro, ökad produktivitet, ökad trivsel, ökad effektivitet med mera. Eftersom att de positiva effekterna är väldigt svåra och osäkra att prissätta väljer vi att inte prissätta de positiva effekterna, då de bara skulle bli gissningar. Ur informationen från GSE Partners AB att är det möjligt att prissätta de negativa konsekvenserna.

De negativa konsekvenserna är lätta att identifiera som påpekades redan i *Steg 3-Beskrivning av konsekvenserna* och består av kostnader för sjukskrivningar där företaget måste ta in vikarier eller betala ut övertidslön eller kostnaden för friskvårdsinvesteringen. Kostnaderna för sjukskrivning och tillhörande kostnader var under år 2007, 130 000 kronor och respektive 174 838 kronor för år 2008 (*Tabell 4, avsnitt 4.2.1*). Däremot tar inte företaget in några vikarier och får då kostnaderna för övertidsersättning. Företagets ökning av sjukskrivningskostnaderna är svåra att säga om de beror på att företagets anställda är sjukare under år 2008 eller om det beror på att företagets anställda ökat i antal. Det går inte att avläsa hur stora kostnaderna blir för produktionsstörningarna som uppkommer när en anställd är frånvarande från arbetet.

Enligt *Tabell 6 (avsnitt 4.2.1)* blir företagets extra kostnader för övertid 655 kronor/timme vilket är minst 50 procent mer än den ordinarie arbetstimmen. Kostnaderna för friskvårdsbidraget ligger på 12 528 kronor för år 2008 jämfört med en kostnad på 2 769 kronor för år 2007 (*Tabell 4, avsnitt 4.2.3*). Den stora uppgången kan dock främst bero på att det är flera ur personalen som utnyttjat bidraget år 2008 och antalet nyanställda. Nedan visas GSE Partners AB:s framtagna Ballongmodell över de negativa konsekvenserna för år 2008.



Figur 7. GSE Partners AB:s Ballongmodell över negativa konsekvenser

Steg 5- Kalkyl.

I *Steg 5 – Kalkyl* kan GSE Partners AB om de vill undersöka konsekvenserna, summera alla siffror från plussidan och minussidan som framkom ur *Steg 3-Beskrivning av konsekvenserna* och *Steg 4 – Prissättning*. Det är dock viktigt att tänka på att få med alla siffror, både de som bara kommer upp enstaka gånger och de som uppkommer årligen. Ovanstående information (*Figur 8*) utläses att de totala negativa konsekvenserna ligger på 305 746 kronor ($174\,838 + 75\,600 + 55\,308 = 305\,746$ kronor) + företagets övertidskostnader, för år 2008 där en annan anställd får ta över arbetet i form av övertidsarbete. För att investeringen ska vara lönsam måste företaget minst ha positiva konsekvenser med intäkter som motsvarar kostnaderna. Då det inte har några siffror på de positiva konsekvenserna är det svårt att utveckla steget och går därför vidare till känslighetsanalysen. Vilket betyder att företaget bör få tillbaka positiva effekter motsvarande de negativa konsekvenserna på 305 746 kronor

Steg 6- Känslighetsanalys.

Möjligheterna till att ta fram effekterna av en friskvårdsinvestering enligt de tidigare stegen i Ballongmodellen bygger mestadels på gissningar vilket kan bli ett kritiskt utgångsläge för företag. För att förhindra att kalkylen ska bli riktad mot en positiv eller negativ investering kan företaget sätta in alternativa värden där osäkerheten är som störst eller göra en positivkalkyl och en negativkalkyl för att alla tänkbara alternativ synliga. I *steg 6- Känslighetsanalys* är det viktigt att utreda de kritiska värdena där kostnaderna för friskvårdsinvesteringen måste täckas av intäkterna för friskvårdsinvesteringen för att den ska ses som lönsam investering. I GSE Partners AB har en konkretkostnad år 2008 på 55 308 kronor (*Figur 8*) för friskvården och hälsofrämjande åtgärder, men inga konkreta kostnader för intäkterna eller effekterna av friskvårdsinvesteringen och kan inte vidareutveckla känslighetsanalysen i GSE Partners AB mer än i illustrationen i Ballongmodellen.

Steg 7- Rekommendation för beslut.

Efter känslighetsanalysen kan GSE Partners AB lättare se och motivera besluten till en fortsatt eller framtida friskvårdsinvestering i företaget. Det som går att utläsa av Ballongmodellen är att de positiva effekterna kan bli många. Svårare är att förutspå på hur lång sikt investeringen kommer att återbetalas till företaget.

Steg 8- Uppföljning av kalkylen.

GSE Partners AB har inte gjort någon uppföljning av deras friskvårdsinvesteringar. Efterkalkyler eller uppföljning är en viktig del i att upptäcka konsekvenserna som uppstår i verksamheten vid sjukfrånvaro. Med hjälp av uppsatsen kan GSE Partners AB se att deras friskvårdssatsning har en positiv påverkan på personalen och är lönsam för personalen.

Genom de olika tankenivåerna som omnämns i *avsnitt 3.2.2* går det att motivera företag att satsa på en hälsoinvestering eller andra förbättrande åtgärder till personalens hälsa. Om företag tar reda på vilken attityd och kunskap de anställda har till företaget går det att öka deras trivsel på arbetsplatsen som i sin tur kan leda till en effektivare arbetsinsats i företaget. En bättre arbetsmiljö och välmående personal gör att företaget kan påvisa en ökad effektivitet. Företag som vill göra en hälsosatsning på personalen i företaget bör fråga sig vad det vill uppnå, på vilket sätt vill de resultat. Som omnämnde i *avsnitt 3.2.2* sker en ökning i form av en kvalitetsmässig ökning, kvantitetsmässigt eller är det en kombinationsökning av båda två? Blir det en kvantitativ ökning som visar sig i verksamheten eller kan den återspegla sig i minskad övertid, ökad försäljning, mer produktion med samma resursinsats som innan eller märks investeringen i form av något annat som går att kvantifiera? Vilket sammanfattas med att det är väldigt svårt att bedöma det sannolika av utfallet av en intäkt i en friskvårdsinvestering.

5.2 Utvärdering av sjukfrånvarokostnader i GSE Partners AB

Kvarvarande kostnader, är den kostnad som arbetsgivaren betalar när den anställda är sjukfrånvarande från arbetet och är de enda kostnaden som i verkligheten går att mäta och räkna på. I referensramen visades med hjälp av *Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro (Tabell 1)*, *Modell 1B - Totala konsekvenser (Tabell 2-3)* och *Modell 2 - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro utifrån Försäkringskassan (Bilaga 1-3)* olika förslag som underlättar för företag att räkna ut deras kostnader för sjukfrånvaro. Med hjälp av uträkningarna utifrån GSE Partners AB utgifter, räknade vi fram företagets sjukfrånvarokostnader. Ur uträkningarna går det att avläsa hur mycket det kostar företaget att ha en anställd hemma från arbetet.

Modell 1A - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro för GSE Partners AB påträffas i *Tabell 5 (avsnitt 4.2.2)*, med beräkningar av sjukfrånvaro, där kan utläsas att det kostar företaget 349 kronor per timme att ha en anställd i arbete. Kostnaderna för att ha en anställd korttidssjukfrånvarande blir enligt tabelluträkningarna 327 kronor per icke arbetad timme. *Modell 2 - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro utifrån Försäkringskassan* tar enbart hänsyn till sjuklönen och visar en kostnad på 254 kronor per närvarande timme och 214 kronor per icke arbetad timme enligt *Figur 4 (avsnitt 4.2.4)*. Försäkringskassan räknar inte med administrativa, produktionsstörnings eller indirekta kostnader som uppstår i företaget. GSE Partners AB rekryterar inte in ny personal eller sätter in vikarier om en anställd är frånvarande utan låter de övriga anställda ”ta över” den frånvarande anställdes arbetsuppgifter. Vilket medför att företaget inte har några vikariekostnader utan de extra kostnaderna som tillkommer i företaget vid sjukfrånvaro är de övriga anställdas övertidsarbete.

Vilket leder tillbaka till *Tabell 6 (avsnitt 4.2.3)* där kostnaderna för resterande personals övertid samt produktionsstörningar beaktas utifrån *Modell 1B - Totala konsekvenser*. Kostnaderna för att ha en anställd frisk är den samma på 349 kronor per timme medans kostnaden för att ha en anställd sjuk ökar till 655 kronor per timme. Kostnaden för GSE Partners AB att ha en anställd sjuk och ersätta arbetsuppgifterna på någon annan anställd blir 655 kronor per timme och blir en kostnadsökning på 306 (349-655) kronor per timme mot att ha den ordinarie anställda i arbete. Försäkringskassans uträkning utifrån *Modell 2 - Kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro utifrån Försäkringskassan* visar att totalkostnaden för företagets sjuklönekostnad per timme blir 268 kronor (2144 kronor/ 8 timmar) enligt *Figur 6, (avsnitt 4.2.2)* under dag 2-14. Långtidssjukfrånvaron i företaget blir lägre både enligt tabelluträkningarna och Försäkringskassan, men då bortser uträkningarna från kostnaderna av en ersättare och produktionsstörningar. *Tabell 7 (avsnitt 4.2.4)*, som gäller för långtidssjukfrånvaro i GSE Partners AB visar att företagets kostnad för sjukskrivningen varierar från 48- 173 kronor i timmen. Den totala kostnaden för att ha en anställd hemma ett år skulle ur Försäkringskassan beräkningar bli en kostnad på 106 582 kronor (*Figur 5,avsnitt 4.2.4*).

5.3 Utvärdering av effekterna av friskvård

De viktigaste fördelarna med massagen är att individen får en förbättrad och ökad blodcirkulation, blir mjukare och rörligare i kroppens alla muskler och leder. Vilka var faktorerna som personalen på GSE Partners AB påpekade vid förfrågan angående resultat av deras massagebehandlinger. Vid en jämförelse med massagens alla positiva effekter och personalens uppfattningar angående massagen visade det sig att personerna i fråga mådde bättre och upplevde en ökad harmoni i kroppen.

Det finns många fördelar med styrketräning men den viktigaste fördelen är att kroppens muskler utvecklas och blir starkare. Starkare muskler orkar utföra tyngre arbetsuppgifter men förhindrar även att arbetsskador uppstår. Personalen ute i företagets verkstad observerade att deras styrketräning gjorde att de orkade med lyft bättre samt att de inte skadade sig eller gjorde lika mycket ”fel lyft” som innan de började med styrketräning.

Effekterna av konditionsträning är att desto mer en individ tränar, desto mer kommer han eller hon att orka på arbetet och konditionsmässigt. Konditionsträningen tillsammans med styrketräningen leder enligt personalen på GSE Partners AB till att de mår bättre och håller sig friskare. Företagets anställda som inte utnyttjade företagets friskvård utövade annan form

Analys

av hälsofrämjande aktiviteter på fritiden. Promenader på fritiden låg högt upp bland personalen och kan ses som en konditionsaktivitet för att uppnå bättre hälsa.

6 Slutsats

I kapitlet behandlas uppsatsens slutsatser i förhållande till det som framkommit i analysen. Här kommer såväl uppsatsens frågeställningar och syfte att besvaras.

Syftet med uppsatsen var att ur ett företagsperspektiv undersöka effekterna på lönsamheten av en friskvårdssatsning. Dessutom var syftet att studera kostnaderna för friskvården respektive kostnaderna för sjukskrivning av personal i företaget GSE Partners AB i Arboga för att se om kostnaderna gick att jämföra med varandra.

- **Är det möjligt att mäta sjukfrånvarokostnaden respektive friskvårdskostnaden i företag?**

Företagets kostnader är lätta att lokalisera, svårigheten är att veta hur kostnaderna ska användas. Friskvårdskostnaderna i GSE Partners AB är lätta att lokalisera och identifiera eftersom företaget har en förutbestämt belopp på hur mycket som får spenderas på friskvården. Kostnader för sjukskrivningar, övertidskostnader, lönekostnader samt andra kostnader som härstammar till sjukfrånvarokostnaderna är någorlunda lätta att identifiera till en kostnadsbärare, sjukskriven personal. Med hjälp av tabellerna och figurerna är det lätt att mäta och jämföra kostnaderna med varandra för att sedan se om friskvårdsinvesteringen är lönsam eller inte. Utifrån GSE Partners AB blir resultat att det är lönsamt att satsa på friskvården. Företagets kostnader för friskvård har relativt sett ökat med 3,4 procent från år 2007 till år 2008 medans företagets kostnader för sjuk personal relativt sett har minskat med 3,4 procent mellan åren 2007 till 2008 (Tabell 4, avsnitt 4.2.1).

- **Finns det ett samband mellan friskvårdssatsning och minskad sjukfrånvaro i företag?**

I GSE Partners AB går det att avläsa att företagets sjukfrånvaro har minskat, dock bara med några tiondels procentenheter. Det är svårt att säga om det beror på friskvården eller om minskningen påverkas av andra faktorer. Om det beror på företagets medvetenhet om personalens hälsa och deras friskvårdsinvestering är svårt att svara på. Att det finns en tveksamhet i svaret beror på att de allra flesta ur personalen svarade på att de hade bra arbetsmiljö redan innan företaget började med friskvård. Det vore däremot mycket rimligt att friskvården har en betydelse för företagets minskning av sjukfrånvaron och en bra arbetsmiljö då personalen svarade att de mådde bättre av massagen eller träningen som de utövade. Andra faktorer enligt oss, som kan påverka att sjukfrånvaron är låg, kan vara att de anställda går till arbetet fast de är sjuka, vilket kallas sjuknärvaro som inte beaktas i sjukfrånvaron. Det finns en möjlighet att lågkonjunktur kan påverka att folk inte är hemma från arbetet, då de är rädda att förlora sina jobb i svåra tider, vilket vi tror kan ha en betydelse för en låg sjukfrånvaro.

- **Vilka positiva effekter på lönsamheten går att påvisa genom företags friskvårdssatsning på personalen?**

Företags investering i personalen kan visas genom en bättre arbetsmiljö då personalen känner sig uppskattade på arbetsplatsen. Massagens positiva egenskaper som lugnade, stresståligare samt mjukgörande, leder till att personalen mår bättre och kan förhindra arbetsskador. Styrketräning och konditionsträning leder till en ökad fysisk ork och att individen blir starkare och orkar mera på arbetsplatsen. Träningen leder även till en bättre syreupptagningsförmåga vilket leder till att personalen orkar vara fokuserade under en längre tid som i sin tur kan leda till färre produktionsfel. Om personalen mår bra är det stor chans att företaget kommer uppnå en ökad effektivitet både i form av ökad kvantitet och kanske till och med bättre kvalitet i produktionen. Den ökade effektiviteten beror då på att ett ökat fokus uppnåtts hos personalen. En ökad effektivitet i företaget gör att övertidskostnaderna kan minskas. En välmående personal presterar bättre och håller sig friskare för att företaget sjukfrånvaro minskar både i

form av korttids- och långtids- frånvaro. En minskad frånvaro från arbetet leder till att företaget inte behöver lägga ned tid och pengar på att försöka hitta ersättare och rekrytera ny personal. Både personalomsättningen, produktionsstörningar och övertidskostnaderna kan påverkas av att företag blir överbelastade av jobb. Företag som befinner sig i ett överbelastat läge kan med hjälp av friskvård minska stressen samt öka orken hos de anställda. Utifrån GSE Partners AB blir resultatet att personalens hälsa förbättras utifrån intervjuerna och tillsammans med Ballongmodellens alla positiva effekter som friskvården resulterar i. Det som är det svåra med en friskvårdsinvestering är att det är svårt att mäta en förbättrad hälsa i kronor och ören. Som nämndes i början av kapitlet kan vi utifrån GSE Partners AB fastställa att de positiva effekterna av företagets friskvårdssatsning på personalen fått genvägen att företagets kostnader för sjuk personal minskat. Det är samtidigt intressant att se att kostnaden för friskvård ökat i procent samtidigt som kostnaden minskat i procent för sjuk personal. Vilket tydligt borde påvisa att det är lönsamt för företag med friskvård.

6.1 Avslutande diskussion

Innan uppsatsen påbörjades fanns det några föräningar om hur det var på arbetsplatser angående deras friskvård. Det vi inte visste var om och på vilket sätt det lönade sig för företaget med friskvård. Vilka förutsättningar fanns det för friskvården och vad gällde för personalen samt för företag i hälsofrämjande arbeten. Det intressanta är att friskvården ska rikta sig till alla anställda oavsett deras anställningsform. Det var även intressant att se hur mycket det kostar för företaget att ha en anställd sjukfrånvarande enligt våra modeller och uträkningar. Utifrån undersökning på GSE Partners AB se hur de satsar på personalen genom att erbjuda olika former av friskvård, var det intressant att se hur personalen uppfattar företagets generösa gester.

Efter uppsatsen konstateras att det är lönsamt för båda parter med friskvård i GSE Partners AB. Sambandet mellan kostnaden för friskvård och förtjänsterna eller intäkterna som företaget får tillbaka från friskvården är att det är svårt att mäta intäkterna. Det finns inget som säger att en investering självklart leder till färre sjukskrivningar men sannolikheten att utfallet blir färre sjukskrivningar är mycket stor som vi kan utläsa utifrån GSE Partners AB. Friskvården kommer på en lång sikt att ge mycket tillbaka till företaget genom att de får en friskare och mer välmående personal med en bättre hälsa. Slutligen kan vi konstatera utifrån hur det är på GSE Partners AB att om företaget satsar på de anställda får de mycket tillbaka när personalen känner sig behövda och betydelsefulla i företaget.

7 Förslag till vidare forskning

I uppsatsens avslutande kapitlet kommer vi att ge förslag till vidare forskning inom ämnesområdet friskvård.

Uppsatsen undersökte ämnet friskvård med en inriktning på massage, styrketräning och konditionsträning. Vi tycker att det skulle vara intressant att forska vidare i hur arbetsmiljön påverkade de anställdas syn på företaget samt hur arbetsmiljön kan påverka sjukfrånvaron i företaget. Vidare vore det intressant att titta närmare på hur hela friskvårdsbegreppet med rökavvänjning, frukt på jobbet, stresshantering, träning, massage med mera, påverkar sjukfrånvaron och hälsan i företag.

När uppsatsen endast behandlar ett företag i undersökning vore det intressant att jämföra vår uppsats med ett större företag som har flera anställda. Ytterligare förslag till vidare forskning är att jämföra flera företag för att se om det finns några skillnader beroende på storleken på företag eller om det påträffas avvikelser i olika branscher, kommuner eller landsting.

Källförteckning

Publicerade källor

Andersson Gunnar, Johrén Anders, Malmgren Sture, 2004, *Effektiv friskvård-Lönsammare företag*, Kristianstads Boktryckeri AB. ISBN-91-7522-850-5

Björklund Maria, Holmqvist Ylva, 1999, *Personalekonomisk redovisning - en praktisk handledning*, Lieber Ekonomi Malmö. ISBN-91-47-04330-X

Björklund Maria, Paulsson Ulf, 2003, *Seminarieboken - att skriva, presentera och opponera*, Studentlitteratur Lund. ISBN- 91-44-04125-X.

Broberg Anette, 2002, *Sjuklön en praktisk handbok för arbetsgivare*, MediaPrint i Uddevalla. ISBN-91-7027-320-0

Cronsell Niclas, Engvall Jörgen, Karlsson Per, *Hälsoarbete & Hälsobokslut – en handbok för arbetsgivare*, MediaPrint i Uddevalla. ISBN-91-7027-443-6

Eriksson Lars Torsten, Wiedersheim - Paul Finn, 2006, *Att utreda, forska och rapportera*, Lieber AB. ISBN-978-91-47-08605-4,X

Holmqvist Mikael, Maravelias Christian (red.),2006, *Hälsans styrning av arbetet*, Narayana press 2006. ISBN- 91-44-00100-2

Johansson Ulf, Johrén Anders, 2007, *Personalekonomi idag*, Bulls Graphics Halmstad 2007, ISBN- 13 978-91-7005-323-8.

Liukkonen Paula, 2003, *Hälsobokslut- vägen mot bättre hälsa och bättre arbetsmiljö, erfarenheter av genomförda hälsobokslut*, Oy Fram Ab, Finland 2003, ISBN- 91-631-4460-3

Strömquist Siv, *Uppsatshandboken: råd och regler för utformningen av examensarbeten och vetenskapliga uppsatser*, Elanders infologestics Väst AB, Mölnlycke 2005, ISBN- 91-7382-776-2

Opublicerade källor

<http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page.aspx?id=830> information

hämtad 2008-11-05; 13:55

<http://www.hjart-lungfonden.se/sv/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Fysisk-inaktivitet/Samband-mellan-fysisk-aktivitet-och-halsa/> information hämtad 2008-10-03; 12:53

<http://www.sjukvardsradgivningen.se/Artikel.asp?CategoryID=18693&Preview> information

hämtad 2008-10-17; 14:20

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Styrket%C3%A4ning> information hämtad 2008-09-28

<http://www.skatteverket.se/infotext/artiklar/04/motion.4.18e1b10334ebe8bc80004376.html>

information hämtad 2008-11-05; 15:25

<http://www.suntliv.nu/AFATemplates/Page.aspx?id=578> information hämtad 2008-10-03; 10:02

<http://www.paula-liukkonen.se/halsobokslut.htm> information hämtad 2008-11-05; 13:20

<http://www.minarbetsmiljo.nu/AFATemplates/Page.aspx?id=1141> information hämtad 2008-11-11; 11:15

<http://www.prevent.se/arbetsliv/artiklar/artikel.asp?id=2210> information hämtad 2008-10-01; 17:31

http://forsakringskassan.se/arbetsgivare/sjukfranvaro/sjuk_1_14/ information hämtad 2008-10-01; 11:06

http://forsakringskassan.se/arbetsgivare/forebygga_sjukfranvaro/vad_kostar/ information hämtad 2008-11-05; 15:32

<http://www.svenskmassage.se> information hämtad 2008-11-05, 11:24'

<http://www.sjukvardsradgivningen.se/allakapitel.asp?CategoryID=23886&AllChap=True> information hämtad 2008-10-17; 11:42

<http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/artiklar/halso.html> information hämtad 2008-11-05; 14:45

www.gse.se information hämtad 2008-11-11;12:20

Övriga källor

Shepard R. *A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits*. Hämtad från Med Sci Sports Exerc.

Erfurt, JC. Foote, A, Heirich, MA, *The Cost-Effectiveness of work-site wellness programs for hypertension control, weight loss, smoking cessation, and exercise personnel psychology*. 1992.

Regeringsrättens dom, mål nummer 5762-1998

http://www.riksdagen.se/Webbnav/index.aspx?nid=37&dok_id=GQ036 information hämtad 2008-11-05; 15:15 om lagens mening,

http://www.alecta.se/templates/Sida_2004.aspx information hämtad 2008-10-17;14:10

http://www.alecta.se/templates/Pressmeddelande_2646.aspx information hämtad 2008-10-17; 14:10

http://www.alecta.se/templates/Pressmeddelande_1737.aspx information hämtad 2008-10-17; 14:10

<http://www.alecta.se>, information hämtad 2008-10-17; 14:10

Intervju källor

Christer Haglind, ägare samt VD av GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008.

Christian Nilsson, dåvarande VD vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008.

Peter Bodelsson, ekonomi ansvarig vid GSE Partners AB, personlig intervju den 5 december 2008.

Personalen, på GSE Partner AB, personliga intervjuer den 5 december 2008ö.

Jenny Liljehult, massageterapeut, personlig intervju den 10 december 2008.

Kompletterande intervju

Christer Haglind, ägare samt VD av GSE Partners AB, e- mail intervju den 18 januari 2009.

Bilaga 1

Beräkning av kostnader vid sjukfrånvaro⁷⁹

Försäkringskassor **Program för beräkning av kostnader vid sjukfrånvaro**

1. Börja här →

2. Fortsätt här →

Grundinställningar (kan ändras)
 OBS!! Använd punkt som decimalavskiljare.

Arbetsgivaravgifter

Semesterlön

OH-kostnader

Kompletterande avtal för dag 15-90 * % * Kan variera beroende på fackbllhörighet

Kostnader vid närvaro (per timme)		Kostnader vid sjukfrånvaro (per timme)			
Ersättningsnivå	100 %	Dag 1 0 %	Dag 2-14 80 %	Dag 15-90 10 %	Dag 91-180 0 %
Lön/timme	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Semesterlön	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Arbetsgivaravgifter	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Summa	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
OH-kostnader	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Summa kostnader/timme	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

⁷⁹ http://forsakringskassan.se/arbetsgivare/forebygga_sjukfranvaro/vad_kostar/

Bilaga 2

Lönekostnader under sjukskrivning⁸⁰

 Försäkringskassan

KALKYL - lönekostnader under sjukskrivning

Årsinkomst som ligger till grund för beräkningen:

kronor.

10 sjukperioder x 3 dagar	<input type="text"/>	kronor
Två sjukperioder x 14 dagar	<input type="text"/>	kronor
Sex sjukperioder x 7 dagar	<input type="text"/>	kronor
Två sjukperioder x 21 dagar	<input type="text"/>	kronor
Sjukskriven 180 dagar	<input type="text"/>	kronor
Sjukskriven ett år	<input type="text"/>	kronor

Återgå

⁸⁰ http://forsakringskassan.se/arbetsgivare/forebygga_sjukfranvaro/vad_kostar/

Bilaga 3

Totalkostnaden avseende kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro⁸¹



Beräkning av totalkostnaden avseende kvarvarande kostnader vid sjukfrånvaro

Som medellön har använts den som registrerats i ingångsformuläret, d v s kr.

Ange antal frånvarotimmar totalt för avsett tidsintervall i respektive kategori

Dag 1	<input type="text"/>	frånvarotimmar ger kostnaden	<input type="text"/>	Kronor
Dag 2-14	<input type="text"/>	frånvarotimmar ger kostnaden	<input type="text"/>	Kronor
Dag 15-90	<input type="text"/>	frånvarotimmar ger kostnaden	<input type="text"/>	Kronor
Från dag 91	<input type="text"/>	frånvarotimmar ger kostnaden	<input type="text"/>	Kronor

Totalkostnad Kronor



⁸¹ http://forsakringskassan.se/arbetsgivare/forebygga_sjukfranvaro/vad_kostar/

Intervju frågorna som kommer nedan i bilagorna 4 till och med 6 är uppställda i ordningsföljd utifrån referensramen.

Bilaga 4

Frågor till företagsledningen

- Har företaget någon form av hälsobokslut eller rapportering av friskvårdssatsningen? Har ni någon gång mätt om kostnaderna för sjukfrånvaron minskat efter att ni införandet och användningen av friskvården i företaget?
- Får ni något tillbaka från de anställda? Ökad produktion, minskad frånvaro eller har företaget märkt av friskvården på annat sätt?
- Anser ni att företaget tjänar något på friskvården? Vad?
- Vid inhyrning av personal eller övertid på de ordinarieanställda vid sjukfrånvaro, vad finns det för fördelar/nackdelar med det?
- Vad händer när en anställd är sjuk? Ersätts denne med till exempel en inhyrd person eller fördelas arbetsuppgifterna på de övriga anställda? Märker företaget någon skillnad i produktionen?
- Vad kostar friskvården företaget? År/anställd.
- Hur ser sjukfrånvaron och kostnaderna för frånvaron ut bland personalen?
- Använder ni er av friskvård?
- Vilken storts friskvård?
- Hur länge har ni haft friskvård i företaget?
- Varför började ni med friskvården?
- Har företaget något mål med friskvården?
- Är de anställda informerade om friskvården som finns i företaget?
- Vad kostar friskvården företaget? År/anställd
- Vad ligger medellönen bland verkstadsanställda på?

Bilaga 5

Frågor till personal

- Hur länge har du arbetat på GSE?
- Ålder?
- Vet du vilken friskvård som finns i GSE?
- Utnyttjar du företagets friskvård?
 - Massage
 - Styrketräning
 - Konditionsträning
- Hur länge har du utnyttjat friskvården?
- Varför använder du företagets friskvård?
- Vad tror du friskvården ger dig?
- Vad tror du att friskvården ger företaget?
- Upplever du någon skillnad sen du började utnyttja företagets friskvård?

Till dig som inte utnyttjar företagets friskvård

- Varför utnyttjar du inte friskvården?

Bilaga 6

Frågor till Jenny Liljehult, företagets massör

- Hur länge har du arbetet som massageterapeut?
- Hur länge har du masserat de anställda på GSE?
- Har du arbetet med några andra företag?
- Vad är det för skillnad på en massör och en massageterapeut?
- Har du märkt någon skillnad på de anställda efter dina behandlingar?
 - Hur?
- Får du någon respons från de anställda av massagen?
- Får du någon respons från företag av ditt arbete?
- Vad tror du massagen ger de anställda?
- I vilken form eller resultat/icke resultat tror du att företaget märker av dina behandlingar?
- Hur anser du massagen påverka kroppen?
- Finns det något negativt med massage?
- Kan alla ta en massagebehandling?
- Om nej, när ska man inte ta behandling?

Vad har du mera att tillägga om massage?