

När de egna vingarna bär

Resultat från fem motivationshöjande program
för långtidssjukskrivna 1999-2004



Uppdragsgivare: Försäkringskassan i Östergötland

© Copyright

Gunnar Andersson Susanne Bergman

Bilden är från Susanne Bergmans bok *"Lite ord och mycket mening"*, Spirula Förlag, 1999.

När de egna vingarna bär – fem motivationshöjande program för långtidssjukskrivna

Bakgrund

Försäkringskassan i samarbete med Norrköpings Kommun gav våren 1999 företaget "Bergman Utveckling AB" i uppdrag att genomföra ett motivationshöjande program för långtidssjukskrivna. Programmet, som genomfördes under hösten 1999, följdes av tre program år 2000-2001, samt ytterligare ett program 2004.

Mål, syfte, målgrupp, rekrytering, program, metoder och resultat från dessa program redovisas i denna rapport.

Handledare

Susanne Bergman, "Bergman Utveckling AB", beteendevetare och Master of Science, konsult och författare med närmare 20 års erfarenhet av grupp- och ledarutveckling.

Gunnar Andersson, dåvarande "HOS Hälsoprofilinstitutet AB", beteendevetare, medicine doktor och författare med mångårig erfarenhet av arbete med rehabilitering, friskvård och hälsa.

Mål och syfte

Syftet med dessa program var att genom gruppsamverkan och handledning stötta människor i att hitta sin mening och motivation för att ge sig ut på arbetsmarknaden efter längre tids sjukskrivning.

Målen i program 1 – 4 var att deltagarna efter programmets slut skulle ha:

- förbättrat sitt självförtroende
- fått kunskaper om och tränat metoder för bättre hälsa och livsstil
- tagit fram individuella handlingsplaner för att uppnå en bra livskvalitet och meningsfull sysselsättning.

Målen i program 5 var att deltagarna 6 månader efter programmet dessutom skulle vara tillbaka i arbetsträning/deltidsarbete eller ha beviljats sjukersättning.

Målgrupp

Programmet vände sig till långtidssjukskrivna som var mottagliga för att arbeta i grupp under handledning. Deltagarna skulle vara införstådda med att ta ett eget ansvar under programmets gång och att medverka var frivillig. Enligt krisforskningen behöver man olika typ av hjälp, beroende på vilken utvecklingsfas i en kris man befinner sig i. Man kan beskriva en kris som en livsresa. I djupet av denna livsresa är behovet av hjälp i form av individuell terapi och motsvarande, som störst. Det här programmet vände sig till dem som har varit på djupet av denna resa, men var på väg upp igen och behövde extra stöd för att finna mening och motivation inför framtiden.

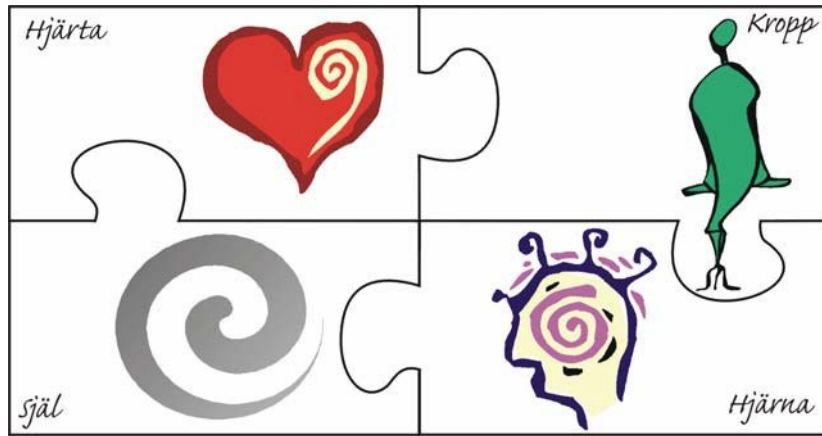
Rekrytering

Kriterier för rekrytering av deltagare till programmet diskuterades före genomförandet med olika handläggare på Försäkringskassan. Handläggarnas förberedande samtal och rekrytering av deltagare visade sig vara mycket viktigt inför genomförandet av programmet.

Program

Pedagogisk plattform

I arbetet med programmet utgick vi från en holistisk modell som vi kallar "Fyra hörnstenar" se nedan. Modellen bjuder in till att se livet och tillvaron utifrån fyra dimensioner, alla lika viktiga för att skapa balans och livskvalitet, nämligen hjärta, hjärna kropp och själ.



Man kan även översätta de fyra delarna på följande sätt:

Hjärta	- emotionell dimension
Hjärna	- intellektuell dimension
Kropp	- fysisk dimension
Själ	- existentiell dimension

Dessa dimensioner har tagit plats i programmet både vad gäller teori, metoder, övningar och hemarbete beroende på tema och deltagarnas behov.

Ideologi

Programmets ideologi byggde på eget ansvar och frivillighet. Vår uppgift som handledare var att hjälpa deltagarna att hitta sin egen motivation och handlingskraft. Frivilligheten understryker deltagarens ansvar i programmet och indirekt ansvaret för sin livssituation.

Gruppens dynamik skapar mötesplatser där deltagarna hjälper varandra och samtalar med andra i liknande situation. Handledarnas uppgift var att stödja dynamiken i gruppen och arbeta med metoder som utvecklade självkännet och empati mellan deltagarna.

Plats

Programmen genomfördes i en stor lokal på Arbetets Museum i Norrköping.

Omfattning och innehåll

Programmet omfattade 5 sammankomster med 2 dagar per tillfälle.

De fem sammankomsterna hade följande rubriker, syfte och innehåll:

1. Kick off

- Att lära känna varandra och skapa en öppenhet mellan alla i gruppen.
- Att gemensamt göra ett program och ett kontrakt för sättet att arbeta tillsammans.

- Att varje deltagarna får titta på sin livssituation utifrån aktuella förutsättningar och sedan göra en framtidsresa för att hitta sina personliga visioner.

Redskap och metoder som användes under den första dagen var metaforer från naturen, det inre symbolspråket (ritade bilder), samtalet, bildmeditation och reflektioner kring gränser och fokus.

Den andra dagen genomfördes bl a en framtidsresa under lättare avslappning. Intrycken från framtidsresan skrevs ner och diskuterades i mindre grupper. Metoder för att införliva sin dröm/vision presenterades.

Frågeformulär till Hälsoprofilbedömning resp Välmåendeprofilbedömning lämnades ut med ett önskemål om att var och en snart efter den första sammankomsten skulle besvara frågorna.

Del 2. Livsstil och hälsa

- Att deltagarna ska analysera sin livsstil och hälsosituation, förstå värderingar och känslor som ligger bakom val i livet samt arbeta fram individuella åtgärder för att utveckla/förbättra sin livsstil och hälsa.

Under sammankomsten diskuterades hälsobegreppet och olika definitioner på hälsa. Egna reflektioner utifrån frågorna:

- Vad är hälsa och livskvalitet för mig?
- När mår jag som bäst?
- Vad kan jag själv göra för att påverka min hälsa i rätt riktning?

Metoder för bättre hälsa som togs upp var livsstilsförändringar (motion, kost mm), fri rörelse, avslappning, andning, att lyssna på sin kropp.

Beteendeförändring, beslutsfattande och att bestämma mål diskuterades utifrån bl a Transaktionsanalys som modell. Vars och ens egna mål diskuterades kopplat till hälsan.

Deltagarna fick prova på avslappningsövningar med fokus på upplevelsen av den egna kroppen och att föreställa sig självhälsa.

Del 3. Självbild och motivation

- Att arbeta med deltagarnas självbilder och metoder för att förbättra självförtroende och självkänsla.

Vi arbetade med avslappning, principerna med mental träning, dagdrömstekniken symboldrama, övningar för att påverka sin självbild och sk "konsultation". Ennegrammet var också ett redskap som användes under sammankomst 3.

Utbrändhetens olika faser och symptom diskuterades. Många kände igen sig i dessa faser, som mycket väl kan vara överlappande. Återkommande tips från deltagare i de olika programmen för att undvika "återfall" var att "Att byta arbetsplats" och att "Att vara mer observant på kroppens och andra varningssignaler, som kan vara olika i olika stadier".

Del 4. Vägar till arbete

- Att deltagarna gör sina egna karriär- och kompetensplaneringar.

Begreppen kunskaper, färdigheter, handlingsförmåga/handlingskraft och intellektuell respektive emotionell, social, fysisk, estetisk och andlig kompetens. En övning bestod i att klargöra för sig själv

vad jag är bra på och vad jag kan bli ännu bättre på. En inventering gjordes också i olika nivåer av kontakter som finns i det egna nätverket, kontakter man kan få stöd och support ifrån.

Förväntningar från Försäkringskassan resp Norrköpings Kommun diskuterades.

Idén med handlingsplanen presenterades. Denna handlingsplan skulle innehålla:

- Nuläge - kompetens, hälsa, motivation.
- Långsiktiga mål i arbete (och i livet) + egna åtgärder.
- Kortsiktiga mål i arbete (och i livet) + egna åtgärder.
- Önskemål om stöd och åtgärder - från Norrköpings Kommun och Försäkringskassan.

Innehållet i den kommande deltagarberättelsen presenterades. Den skriftliga deltagarberättelsen kunde innehålla gjorda insikter, lärdomar, förändringar (hälsovanor/livsstil, hälsoupplevelser, attityder, värderingar, självbild, ambitioner) och tänkt fortsättning. Berättelsen behövde inte lämnas in till Försäkringskassan, men var ett underlag till kommande rapport från programmet.

Del 5. Att leda sig själv

- Att summera och utvärdera programmet, dess innehåll och den egna insatsen.
- Att träna på och arbeta med metoder för att leda sig själv i framtiden.

Programmets sista dag inleddes med en påminnelse om den pedagogiska plattformen, som programmet vilat på. Metoder som använts under kursen repeterades. Var och en fick fundera på:

- Vilka metoder passade mig bäst?
- Hur har metoderna hjälpt mig att leda mig själv?
- Hur kan jag använda mig av dem i framtiden?
- Vilka rutiner kan hjälpa mig att använda dessa metoder i min vardag?

Preliminära och frivilliga deltagarberättelser lästes upp inför gruppen med positiv återkoppling – den goda kraften – från övriga. Även den preliminära handlingsplanen presenterades av var och en.

Gemensamt för alla sammankomsterna

Efter varje sammankomst fick deltagarna hemuppgifter av handledarna. Deltagarna presenterade även sina egna ambitioner och mål till nästa sammankomst.

Från sammankomst två inleddes dagarna med en avstämning vad som hade hänt under uppehållet.

Metodik

Under sammankomsterna varvades kortare teoripass med individuella och gruppvisa övningar. Metodiken växte fram i ett samspel med deltagarna. Mellan varje sammankomst arbetade deltagarna självständigt med hemuppgifter.

Vår uppgift som handledare var att förmedla verktyg och stödja processen för att få deltagarna att själva ta ansvar och leda sig själva. Det innebar i praktiken att handledarna successivt överlämnade alltmer till gruppen att ta initiativ och arbeta självständigt.

Programmet var en del i rehabiliteringen och efter avslutat program fick deltagarna uppdraget att lämna över både en handlingsplan och eventuellt en deltagarberättelse till sin respektive handläggare.

Kompletterande samtalsstöd

Under programmen erbjöds och genomfördes extra individuellt samtalsstöd av utbildad samtals-terapeut.

Kvalitetssäkring

Vi arbetade utifrån följande kvalitetskriterier:

- Deltagarnas nuläge och behov kartlades via intervjuer före programmets genomförande
- Programmet utvecklades i samråd med uppdragsgivare och deltagare
- Programmet utvärderades under, direkt efter och 3-6 månader efter genomförandet
- En dialog med uppdragsgivaren skedde kontinuerligt under hela programmet
- Pedagogik och metodik var väl beprövad i annan verksamhet och i andra grupper
- Handledarna hade gedigen processkunskap, erfarenhet och omfattande akademisk, beteendevetenskaplig utbildning
- Till grunden för programmet låg vetenskapliga rön och beprövade metoder
- Hela programmet genomfördes med två närvarande handledare, vilket skapade stor flexibilitet och trygghet i gruppen

Metoder för utvärdering och uppföljning

Före-eftermätningar

För att följa upp och utvärdera programmets effekter mätte vi förändringar av deltagarnas upplevda hälsa, välbefinnande och livsstil genom en sk "före-efter"-mätning med hjälp av frågeformulär. Övrig registrering av deltagarnas förändring av sin livssituation skedde både via återkommande redovisningar i samband med sammankomsterna, deltagarnas utvärdering av programmet, deltagarberättelser, handlingsplaner och en intervju 3-6 månader efter avslutningen av programmet.

Dialog med uppdragsgivaren

Dialog med uppdragsgivaren skedde kontinuerligt under och efter programmet.

Informationsmöten

Inför varje program genomfördes ett informationsmöte i Norrköping, arrangerat av Försäkringskassan i samarbete med Norrköpings Kommun, för tänkbara deltagare i de kommande programmen. Även vi handledare medverkade i dessa informationsmöten. Under mötena informerades om programmets ideologi, uppläggning, mål, syfte, pedagogik, huvudsakliga innehåll och resultat från tidigare program. Efter programmet kunde de närvarande anmäla ett preliminärt intresse för medverkan i programmet.

Förberedande intervju

Alla besökare på informationsmötet, som var intresserade, fick också möjlighet att delta i programmet. Veckan efter informationsmötet intervjuades deltagarna av handledarna.

Intervjun omfattade syfte, kriterier för medverkan, deltagarnas bakgrund och motivation för att delta i programmet. Denna förberedande intervju med samtliga deltagare var en viktig del av rekryteringsprocessen. Vi kunde då tillsammans bedöma om programmet var rätt för varje individ.

Återkommande redovisningar i samband med sammankomsterna

Varje sammankomst avslutades med en reflektionsgenomgång där innehåll, uppläggning, den egna insatsen samt handledarnas insats utvärderades. Dessa korta redovisningar samlades som citat i anteckningar – skrivna av handledarna – från varje träff, som skickades ut till deltagarna innan nästa sammankomst.

Frågeformulär till Hälsoprofilbedömning och Välmåendeprofilbedömning

Vid både den första och sista sammankomsten besvarades "Frågeformulär till Hälsoprofilbedömning" (se bilaga 1) och "Frågeformulär till Välmåendeprofilbedömning" (se bilaga 2) av deltagarna.

Kompletterande öppna frågor

Inför sammankomst ett fick deltagarna i uppgift att fundera på några öppna frågor:

- Hur ser jag på mig själv?
- Vem är jag?
- Hur är min självbild?
- Hur vill jag förändra min livssituation?
- Är jag beredd att arbeta aktivt med min hälsa?
- Vad är meningsfull sysselsättning för mig?

Deltagarberättelser

Ett viktigt mätinstrument var deltagarnas egna, frivilliga, skriftliga berättelser om sina upplevelser/erfarenheter från programmet i sin helhet. Erfarenheterna kunde gälla insikter, lärdomar, förändringar (hälsovanor, hälsoupplevelser, attityder, värderingar, självbild, ambitioner), tänkt fortsättning. Dessa berättelser lästes upp vid den sista sammankomsten med återkoppling från övriga deltagare och handledarna och skickades sedan i delvis reviderat skick i efterhand till handledarna.

Handlingsplaner

Ett starkt önskemål från Försäkringskassan var att programmet skulle utmynna i en personlig handlingsplan från var och en. Denna handlingsplan skulle innehålla följande rubriker:

Nuläge (kompetens, hälsa, motivation), långsiktigt mål (+ aktiviteter), kortsiktiga mål (+ aktiviteter), egna åtgärder och hjälp från Försäkringskassan.

Även innehållet i handlingsplanerna blev ett sätt att mäta effekterna av programmet.

Deltagarnas utvärdering av programmet

Deltagarna fick också utvärdera programmet utifrån följande frågor:

- Vad är min viktigaste insikt/lärdom från programmet?
- Vad i programmet har varit mest användbart för mig?
- Hur har jag själv bidragit?
- Hur har andra deltagare bidragit till min utveckling?
- Hur har handledarna bidragit till min utveckling?
- Hur har programmets uppläggning passat mig?
- Idéer om ändringar för att programmet ska bli bättre?
- Hur vill jag utvecklas vidare?

Uppföljning efter 3-6 månader

3-6 månader efter programmets avslutning ringdes deltagarna upp och fick besvara följande frågor:

- Min situation just nu (arbete, meningsfull sysselsättning, socialt, övrigt).
- När jag tänker tillbaka på hur jag kände mig innan programmet började, jämför med hur jag mår nu. Finns det någon skillnad?
- Har min hälsa förändrats på något sätt?
- Har min livskvalitet och livsstil förändrats?
- Har mitt självförtroende förändrats på något sätt?
- Har programmet bidragit till att förändringar har skett?
- Finns det något i programmet som jag har haft särskild nytta av?
- Vad har jag för planer för framtiden?
- Kommer jag att ha nytta av detta program i framtiden?
- Finns det ändringar i programmet som jag skulle vilja göra så här i efterhand?

Resultat

Antal program och antal deltagare

Totalt genomfördes fem motivationshöjande program för långtidssjukskrivna under åren 1999-2004.

Totalt fullföljde 50 deltagare programmet. De flesta var kvinnor och i åldrarna 32-60 år.

Genomgående sjukdomsbakgrund var för de flesta av deltagarna omfattande med långvariga fysiska eller psykiska sjukdomar, medicinering och olika symptom, exempelvis trötthet, orkeslöshet, värk, yrsel, ångest, ledbesvär, ryggont, hjärtklappning, nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, sömnproblem och/eller utmattningssyndrom/utbrändhet. De flesta av deltagarna hade varit sjukskrivna i omgångar med den senaste sjukskrivningen från tre månader till flera år.

Deltagarna hade arbetat främst inom vård, omsorg och undervisning.

Förändringar i livsstil, hälsa och arbete

Program 1 – sex deltagare

Fyra av de sex deltagarna:

- upplevde att livssituationen i allmänhet, hälsan och livsstilen hade förbättrats
- upplevde att de har blivit stärkta i sin självkänsla
- upplevde att deras livskvalitet ur olika synvinklar förbättrats
- hade vidtagit åtgärder för att arbeta eller sysselsätta sig på ett meningsfullt sätt

Program 2 – elva deltagare

- sju av de elva deltagarna upplevde att deras livssituation i allmänhet förbättrats
- fyra att deras livskvalitet ur olika synvinklar förbättrats och
- tre att deras hälsovanor blivit bättre

Dessutom hade åtta av deltagarna vidtagit åtgärder för att arbeta eller sysselsätta sig på ett meningsfullt sätt.

Program 3 – nio deltagare

Sju av de nio deltagare redovisade att de haft nytta av programmet och bedömde att de skulle ha nytta av det även i framtiden.

Tre av deltagarna hade påbörjat arbetsträning, varav en inom kort skall börja arbeta 50 %. Två deltagare hade påbörjat längre utbildning.

Fem deltagare upplevde bättre livskvalitet och bättre självförtroende.

Fyra deltagare:

- mådde allmänt bättre i livet
- upplevde att hälsan hade förbättrats och
- motionerade mer och upplevde att konditionen hade förbättrats

Program 4 – fjorton deltagare

Tio av de fjorton deltagare redovisade att de haft nytta av programmet och bedömde att de skulle ha nytta av det även i framtiden.

Av de fjorton deltagarna skrev:

- tio att deras självkänsla/självförtroende hade förbättrats
- fyra att de motionerade mer, fått bättre ork och var mindre trötta
- tre att de upplevde bättre hälsa och var mindre stressade
- en att hen hade slutat röka
- en att hen hade gått ner 8 kg i vikt

Program 5 – tio deltagare

Fyra deltagare upplevde sin psykiska/själsliga hälsa, livskvalitet och allmänna välbefinnande som bättre, fyra kände en starkare framtidstro, tre rapporterade om minskade symptom när det gällde rygg-, nack- eller magbesvär, värk, trötthet och/eller sömnsvårigheter. Sju av deltagarna mådde allmänt bättre, för två av dem var det ingen skillnad och en deltagare upplevde att den psykiska hälsan hade försämrats.

Samtliga 10 deltagare redovisade att de haft nytta av programmet och bedömde att de skulle ha nytta av det även i framtiden.

En av deltagarna återgick till sin gamla arbetsplats på 50 % och arbetstränade dessutom 2 timmar/dag. Ytterligare tre av deltagarna hade börjat arbetsträna. Två begärde och erhöll sjukbidrag från A-kassan. En ansökte om avgångsvederlag från arbetsgivaren och en fick sin sjukpenning indragen, men överklagade.

Definitioner av hälsa

Så här definierades hälsa för några av deltagarna i de olika programmen:

Fysisk hälsa:	Frisk kropp, bra livsstil, goda hälsvanor.
Psykisk hälsa:	Sund själ, friska tankar, må bra, självkänsla, inre positiv dialog, odla och värna sitt frihetsutrymme, förhållningssätt, livsglädje, acceptera sig själv.
Andlig hälsa:	Förankring, plats, sammanhang.

Stort tack till:

- Försäkringskassan i Norrköping och Norrköpings Kommun för att vi fick genomföra dessa motivationshöjande program i Er regi och för era fina förberedelser innan programmet startade.
- Alla ni som deltog i programmet och som på ett fantastiskt sätt arbetade med er själva och er livssituation. Resan tillsammans med er var mycket givande och lärorik.

Gunnar Andersson och Susanne Bergman

Bilaga 1. Frågeformulär till Hälsoprofilbedömning



Varumärkesskyddat

FRÅGEFORMULÄR TILL
HÄLSOPROFILBEDÖMNING

Namn	Avd/Adress	Telefon
------	------------	---------

Besvara följande frågor som ligger till grund för din Hälsoprofil. Alla frågor gäller den **SENASTE MÅNADEN**. Markera med kryss.

HÄLSO-PROFIL	FÄRDSÄTT TILL OCH FRÅN ARBETSPLATSEN (sammanlagd tid)	Bil, buss eller tåg	Promenad eller cykel < 10 min	Promenad eller cykel 10-19 min	Promenad eller cykel 20-29 min	Promenad eller cykel ≥30 min
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	FRITID	Aldrig	Sällan	Då och då	Ofta	Mycket ofta
	Träffa familj och vänner	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	Skötsel, underhåll, renovering av hus/hem	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	Studier, utbildning	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	Evenemang, teater, utställningar, konsert, bio, idrott, café, pub, dans	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	Aktivt föreningsliv	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	TV, video, data, litteratur, musik	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	Natur och friluftsliv	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Övrigt	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
S	MOTION	Jag motionerar				
	Avsätter tid för motion med syfte att bibehålla/förbättra kondition - hälsa - välbefinnande	Aldrig	Då och då	1-2 ggr/vecka	3-5 ggr/vecka	Mer än 5 ggr/vecka
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

ORP	KOST	Jag bedömer att mina kostvanor är	Mycket dåliga	Dåliga	Varken bra eller dåliga	Bra	Mycket bra	
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
	TOBAK	Pipa eller annan tobak omräknas i cigaretter	Jag röker 20 cig/dag eller mer	11-20 cig/dag	1-10 cig/dag	vid enstaka tillfällen/"feströker"	Röker ej	
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
		Jag snusar	Minst 1 dosa/dag	4-6 dosor/vecka	2-3 dosor/vecka	Högst 1 dosa/vecka	Snusar ej	
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
	ALKOHOL	Öl (ej lättöl), vin, sprit	Jag dricker alkohol	Mycket ofta eller periodvis i stora mängder	Ofta	Då och då	Sällan	Aldrig
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
	MEDICIN	Lugnande <input type="checkbox"/> Uppiggande <input type="checkbox"/> Sömnmedel <input type="checkbox"/> Vårktabletter <input type="checkbox"/>	Jag använder någon eller några av dessa mediciner	Mycket ofta	Ofta	Då och då	Sällan	Aldrig
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
F	SYMPTOM	Rygg/nackbesvär <input type="checkbox"/> Magbesvär <input type="checkbox"/> Huvudvärk <input type="checkbox"/> Trötthet <input type="checkbox"/> Sömnsvårigheter <input type="checkbox"/>	Jag har något eller några av dessa symptom	Mycket ofta	Ofta	Då och då	Sällan	Aldrig
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
	UPPLEVD STRESS	Jag känner mig stressad	Mycket ofta	Ofta	Då och då	Sällan	Aldrig	
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
I	Avser hela livssituationen		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
	Enbart på arbetet		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	

L	UPPLEVD ENSAMHET	Jag känner mig ensam	Mycket ofta	Ofta	Då och då	Sällan	Aldrig
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	Avser hela livssituationen		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	Enbart på arbetet		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
	UPPLEVD HÄLSA (Kropp och själ)	Jag upplever att min hälsa är	Mycket dålig	Dålig	Varken bra eller dålig	Bra	Mycket bra
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Bilaga 2. Frågeformulär till Välmåendeprofilbedömning

Copyright

**FRÅGEFORMULÄR TILL
VÄLMÅENDEPROFILBEDÖMNING - VPB**

Varumärkesskyddat

Namn	Arbetsplats	
Avd/Adress	Sysselsättning/yrke	Datum

Jag upplever att... Markera med kryss.

V Ä L M Å E N D E P R O F I L	1. Min psykiska/själsliga hälsa är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	2. Min fysiska/kroppsliga hälsa är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	3. Mitt allmänna välbefinnande är:	Mycket dåligt <input type="checkbox"/>	Dåligt <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dåligt <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	4. Min livskvalitet är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	5. Min kontakt med min familj är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	6. Min kontakt med mina vänner är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	7. Min självkänsla är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	8. Min inställning till livet (livsglädje) är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	9. Min andliga/själsliga förankring är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	10. Min ekonomiska situation är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>
	11. Min framtidstro är:	Mycket dålig <input type="checkbox"/>	Dålig <input type="checkbox"/>	Varken bra eller dålig <input type="checkbox"/>	Bra <input type="checkbox"/>	Mycket bra <input type="checkbox"/>