

Trendspaning



Prenumerera

Alla nyheter

Friskvård – produktivitetshöjare eller hets?

Allt fler forskningsresultat visar att motion ger ökat välmående och att stillasittande är farligt i längden. Både snabb fysisk träning och lugnare aktiviteter som yoga och meditation ger positiva resultat i form av mindre stress, bättre kondition och förbättrade hälsövärden. Må bättre och prestera mer är ett tilltalande uttryck - är det så enkelt?

Vår ökade hälsomedvetenhet ger avtryck i samhället och i näringslivet. Många företag ger sina anställda förmåner i form av träningskort och möjlighet att träna på arbetstid. En del bjuder också in föreläsare i [mindfulness](#) och stresshantering. Tanken är att bidra till att göra medarbetarna mer hälsosamma vilket i sin tur kan öka företagets produktivitet samt minska sjukfrånvaron.

Trenden pekar nu i riktning för "livsloggning", det vill säga att med intentionen att få anställda att må bättre vill arbetsgivare se hur den anställda lever även utanför arbetet. Bärbara digitala mätare med olika sorters sensorer, så kallade [wearables](#), inriktade på hälsa är lätt tillgängliga och utbudet är stort. Genom att registrera till exempel sömn, dryckesvanor och motion blir det tydligt var förbättringar kan göras. I ett längre perspektiv finns förhoppningen att öka produktiviteten på arbetstid. Enligt artikeln "[Wearables and company wellness programs go hand-in-hand](#)" har cirka 586 000 amerikanska företag instiftat någon typ av friskvårdsprogram. På företaget Iron Mountain i USA har de börjat ge poäng för vissa aktiviteter och när ett bestämt mål är uppnått kan dessa bytas ut mot pengar. I Sverige har friskvårdsutmaningar mot belöning inte tagit faste ännu men inom en snar framtid kanske löneförhandlingen inte bara handlar om prestation inom yrkesrollen utan även om antal sprungna mil per vecka.

Sjukligt besatta av hälsa – var går gränsen?

För de allra flesta är möjligheten till friskvård enbart positiv. Uppstår däremot krav på registrering av aktiviteter eller kostvanor kan detta tendera att slå tillbaka negativt mot företaget självt och samhället i övrigt. Enligt Carl Cederström, lektor i företagsekonomi vid Stockholm Business School och en av författarna till boken [Wellnessyndromet](#), har kravet att maximera vårt välbefinnande redan börjat vändas emot oss.

"Att vara hälsosam handlar inte längre om att undvika sjukdom. Det är ett sätt att visa att vi är moraliskt uppburna människor. Denna typ av fördömande attityd kan leda till nya former av utanförskap och tar fokus bort från ekonomipolitiska aspekter."

Forskningen visar tydligt att alla har något att vinna på att investera i fysisk aktivitet och stressminskande aktiviteter. Huruvida möjligheten till friskvård upplevs som en tillgång eller hets beror på vad som ligger bakom beslutet. Friskvård kan främja både medarbetare och verksamhet - att börja erbjuda friskvård med krav riskerar däremot att skjuta bredvid målet.



Enligt Carl Cederström, lektor i företagsekonomi vid Stockholm Business School och en av författarna till boken [Wellnessyndromet](#), har kravet att maximera vårt välbefinnande redan börjat vändas emot oss.

Kontakta oss på Direktkontoret Företag 0752-48 49 30



Proffs på mindre företag

Snabba svar och enkel tillgång till rådgivning

Digitala lösningar som ger överblick

Dela sidan



Onlinetjänster

- Business Online
- Moduler
- Mobila tjänster
- Säkerhet
- Support

Om banken

- Lediga jobb
- Pressmeddelanden
- Privatekonomisk folkbildning
- Bli kund
- Leverantörer

Kundservice

- Beställ ny PIN-kod
- Stoptider i Business Online
- Aktuell driftstatus
- IBAN och SWIFT
- Öppettider

Kontakta oss

- ☎ 0752-48 49 30
- Boka ett möte
- Våra Finanscenter
- Ring till oss
- Kundsupport Internettjänster