

Pressmeddelande

Stockholm den 9 oktober 2003

Ny metod för bättre hälsa

För första gången har hälsofrämjande resultat, både psykologiska och biologiska, kunnat skapas genom ett webbaserat verktyg. Det har forskare från Uppsala Universitet och tjänstepensionsföretaget Alecta funnit.

- Det är en ny och unik webbaserad metod som visar hur man kan bevara och förbättra hälsa både hos individen och på arbetsplatsen, säger Birgitta Rolander, ansvarig för välfärds- och forskningsfrågor på Alecta.

Forskarna har under ett års tid jämfört två grupper av testpersoner. Interventionsgruppen, som använt mentala träningsprogram, har bland annat fått bättre sömnkvalitet, koncentrationsförmåga och stresshantering jämfört med referensgruppen. Gruppen uppvisade även hormonmässiga förbättringar.

- Vi har sett positiva hälsofrämjande resultat såväl upplevt som biologiskt. Det har aldrig tidigare gjorts studier där ett webbaserat verktyg kunnat påvisa sådana här effekter, säger professor Bengt Arnetz som tillsammans med doktorand Dan Hasson och hälsoekonom Camilla Sundström gjort studien.

Om studien

303 testpersoner på sex IT- och medieföretag delades in i en interventionsgrupp och en referensgrupp. Bägge grupperna har haft tillgång till det webbaserade verktyget där de kunde följa sin hälso- och stressituation. Interventionsgruppen fick utöver det tillgång till ett diskussionsforum och övningar för att öka sin hälsa och prestationskapacitet. Läs mer på alecta.se respektive pql.se.

För mer information, kontakta

Birgitta Rolander, ansvarig för välfärds- och forskningsfrågor, Alecta,
telefon 08-441 65 50, 070-876 39 84

Bengt Arnetz, professor i socialmedicin, Uppsala Universitet,
telefon 018-611 22 92, 070-813 69 92

Johan Anderson, pressansvarig, Alecta, telefon 08-441 68 11, 070-288 68 11

Tjänstepensionsföretaget Alecta hanterar tjänstepensionen ITP på uppdrag av Svenskt Näringsliv och PTK. Vi förvaltar cirka 300 miljarder kronor och ger service till 27 000 kundföretag och 1,5 miljoner försäkrade. Tack vare våra kostnadseffektiva lösningar kan dessa företag trygga ekonomin för sina anställda så länge de lever. Genom sjukförsäkringen som ingår i ITP kan vi även öka kundföretagens kunskap om sambandet mellan hälsa och lönsamhet.