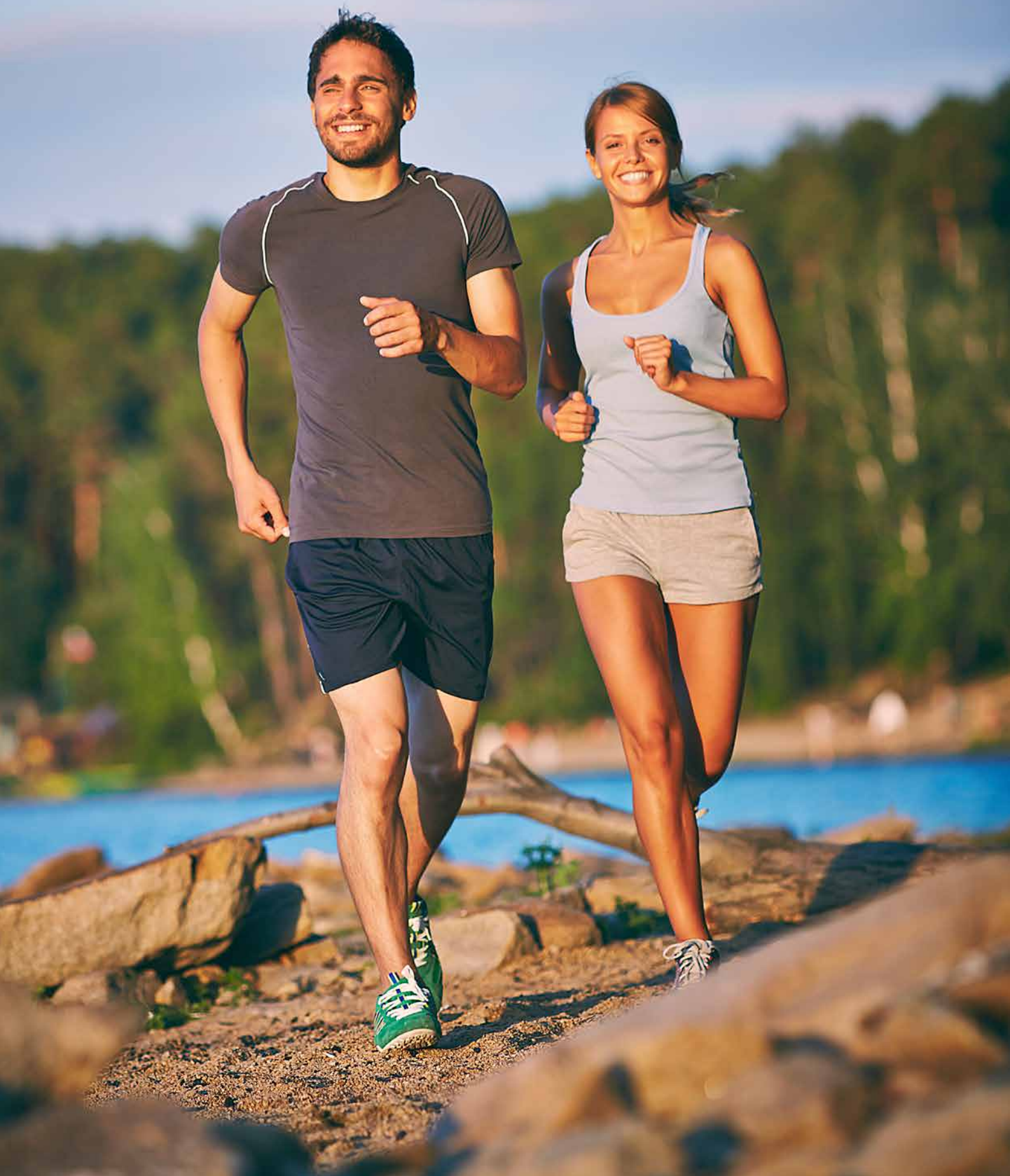


Ett friskare Sverige





BOT – friskare medborgare och lägre sjukvårdskostnader

Sjukvårdskostnaderna ökar för varje år som går. Samtidigt ökar andelen medborgare med övervikt, stress och andra riskfaktorer för allvarliga sjukdomar. Detta kan bland annat spåras till för lite fysisk aktivitet och felaktiga matvanor. Så här kan vi vända trenden.

Sjukdomar kopplade till hur du lever blir en allt kraftigare belastning på såväl medborgarnas hälsa som samhällets ekomomi. Om vi kunde stimulera medborgarna att vidta förebyggande åtgärder kan vi förbättra medborgarnas hälsa och samtidigt minska sjukvårdskostnaderna. Bättre matvanor och mer fysisk aktivitet förebygger sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, diabetes typ 2 och olika former av cancer. Massage och andra terapiformer kan leda till snabbare återhämtning vid sjukskrivningar och bli lönsamt för både samhället och individen.

SJUKVÅRDSKOSTNADERNA ÖKAR – LÖNSAMT ATT FÖREBYGGA HÄLSA

Sverige står inför kraftigt ökade sjukvårdskostnader. Bara i Stockholms läns landsting visade Hälso- och sjukvårdsförvaltningens långtidsutredning 2008, på ett framtida gap mellan intäkter och kostnader på 23 miljarder kronor år 2025.

Räknat på hela landet handlar det om mycket stora belopp.

Hur ska vi göra för att klara dessa galopperande sjukvårdskostnader i framtiden?

Vi behöver en omstrukturering av den svenska hälso- och sjukvården. En väg att gå är ett ökat fokus på förebyggande hälsoarbete där individen tar ett större ansvar för den egna hälsan.

Av Jobbhälsobarometern framgår att:

Trenden är fortsatt negativ – sjukfrånvaron ökar och färre är helårsfriska

- Andelen helårsfriska minskar, fler har varit frånvarande från arbetet på grund av sjukdom i år jämfört med tidigare.
- Allt fler tror att de kommer att vara frånvarande från arbetet p.g.a. sjukdom det närmaste året.
- Den yngre delen av den arbetande befolkningen är mer frånvarande från arbetet på grund av sjukdom än den äldre.
- De yngre tror dessutom att de i större utsträckning kommer att vara frånvarande från arbetet framöver.

Som man formulerar det i en kapitelrubrik ”De äldre går i pension – de yngre går hem”.

Lönsamt att förebygga hälsa

Inspirerade av ROT- och RUT-avdrag vill vi visa hur ett BOT-avdrag skulle vara lönsamt för samhället. Ett sådant avdrag skulle omfatta såväl fysisk som mental hälsoförebyggande behandling, till exempel: massage, samtalsterapi, träningsrådgivning och kostrådgivning.

Ett BOT-avdrag med 50 procent, samma som RUT-avdraget, skulle ge dubbel effekt:

- Förbättrat folkhälsotal
- Minskat tryck mot sjuk- och primärvård

Lönsamt att förebygga hälsa

Trenden är fortsatt negativ – sjukfrånvaron ökar och färre är helårsfriska. Vi behöver en omstrukturering av den svenska hälso- och sjukvården. En väg att gå är ett ökat fokus på förebyggande hälsoarbete där individen tar ett större ansvar för den egna hälsan.

Folkhälsa ger ekonomisk utveckling

I en studie som undersökt orsakssambanden mellan folkhälsa och ekonomi i Sverige under perioden 1800–2000 visar resultaten att förbättrad folkhälsa har varit en viktig komponent för den ekonomiska utvecklingen i Sverige under de senaste 200 åren.

När folkhälsan för hela befolkningen undersöks är detta samband otvetydigt. Granger-kauslighet är ett statistiskt test för att visa vilken variabel som kan förutse den andra. I det här fallet visar den att förbättrad folkhälsa föregår bättre ekonomi. Det tyder på att det är bättre folkhälsa som leder till ekonomisk utveckling och inte tvärtom.



SJUKVÅRDENS KOSTNADER STIGER

De totala utgifterna för Sveriges hälso- och sjukvård, inklusive investeringar, uppgick till 423,9 miljarder kronor 2013, i 2014 års pris, enligt Socialstyrelsens lägesrapport för 2016. Det är en ökning med 8,8 miljarder kronor på två år. Siffrorna har beräknats enligt SHA, System of Health Accounts, ett internationellt system som visar hälso- och sjukvårdens totala utgifter oavsett var och av vem vården produceras och finansieras. Landstingens löpande hälso- och sjukvårdsutgifter för de egna åtagandena steg under perioden 2010–2014 med cirka 11,3 miljarder kronor från 240,4 till 251,6 miljarder kronor.

LÄTTA TRYCKET PÅ AKUTSJUKVÅRDEN

Projektet Framtidens Hälso- och sjukvård skriver så här i sin slutrapport från 2013:

”Bedömningen är vidare att cirka 600 000 öppenvårdsbesök som i dag görs vid akutsjukhusen skulle kunna tas om hand utanför akutsjukhusen. Som ett första steg föreslås att 300 000 av dessa öppenvårdsbesök utförs utanför akutsjukhusen 2016”.

GLOBALT PROBLEM

I en internationell studie med data från 142 länder beräknades sjukvårdens globala kostnader för fysisk inaktivitet år 2013 till 53,8 miljarder dollar (473 miljarder kronor med dollarkursen 8,8 SEK/USD). Studien publicerades i den ansedda brittiska medicintidskriften The Lancet i juli 2016. Och då betonar tidskriften att det rör sig om en försiktig uppskattning. Utöver det värderades produktionsbortfall till 13,7 miljarder dollar på grund av dödsfall relaterade till fysisk inaktivitet. Hälsokostnaderna beräknades för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, stroke och typ 2 diabetes relaterat till fysisk inaktivitet.

WHO sätter hälsomål

Brist på fysisk aktivitet är en signifikant riskfaktor för icke smittbara sjukdomar som stroke, diabetes och cancer, skriver Världshälsoorganisationen WHO i samband med sin sin resolution ”WHO Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2020”. Även felaktiga matvanor nämns som en riskfaktor.

I resolutionen sätter WHO som mål att den fysiska inaktiviteten globalt ska minska med 10 % till år 2025.

BOT-avdrag

– friskare medborgare lönar sig

BOT-avdraget är en folkhälsoreform. Den handlar om att ge människor en större ekonomisk möjlighet att påverka sin egen hälsa. Med en förbättrad folkhälsa minskar belastningen på sjukvården.

BOT-avdraget ger den enskilde möjlighet att inom givna ramar, avgöra när och vilken typ av behandling som ger bäst önskad effekt för välbefinnande. Dessutom betalar han eller hon 50% av kostnaden. Erfarenheterna från ROT och RUT visar att avdragen får spridning och används i olika socioekonomiska grupper. Under 2015 hade till exempel 63% av RUT-avdragets nyttjare en månadslön lägre än 20000 kronor, enligt SCB.

BOT-AVDRAGETS OMRÅDEN

- Rådgivning och fysisk träning med personlig tränare
- Kostrådgivning i syfte att förebygga ohälsa
- Massage och andra manuella terapier
- Coachande samtal

FRISKVÅRDSBIDRAG

BOT-avdraget ska inte blandas ihop med friskvårdsbidraget. BOT-avdraget handlar främst om förebyggande behandling. Det kompletterar friskvårdsbidraget, men är ingen ersättning. Att röra på sig är och förblir en av de viktigaste faktorerna för en god hälsa. Därför är det viktigt att friskvårdsbidrag finns kvar jämte BOT-avdraget. En annan skillnad mot friskvårdsbidraget är att BOT-avdraget är tillgängligt för alla.



Kostnadseffektivt med förebyggande behandling

Vad kostar ett extra levnadsår? Allt under 100 000 kronor räknas som mycket kostnadseffektivt av Socialstyrelsen. Med förebyggande behandling landade kostnaden på låga 19 000 kronor i en mätning.

Case

Mycket kostnadseffektiv behandling på hälsocenter i Fagersta.

Hälsoeffekterna av förebyggande behandling kan vara mycket effektiva. Vid en hälsomätning på Hälsocenter i Fagersta, som gjordes av hälsoökonom Stefan Lundström, uppnåddes en kostnad på 19 000 kronor per kvalitetsjusterat levnadsår, QALY. Mindre än en femtedel av vad som krävs för att räknas som mycket kostnadseffektivt enligt Socialstyrelsens riktlinjer.

Alla projekt med kostnader under 500 000 kr per QALY räknas som kostnadseffektiva enligt Socialstyrelsens riktlinjer. Under 100 000 kronor/QALY räknas som mycket kostnadseffektiv.

Hälsomätningen i Fagersta använde det validerade mätinstrumentet EQ-5D före och efter en insats. För 71 av 266 individer skedde en påtaglig hälsoförbättring. Det är framför allt smärta som minskat hos dessa

individer. Det årliga hälsovärdet av denna förbättring motsvarar 8,9 kvalitetsjusterade levnadsår, QALYS.

161 KVALITETSJUSTERADE LEVNADSÅR

Räknat på förväntad återstående livslängd gav det 161 QALYs. Med en kostnad på 3015 tkr innebär detta att varje QALY endast kostat 19 000 kr, vilket är mycket kostnadseffektivt enligt Socialstyrelsens riktlinjer. Slutsatsen är att Hälsocenter Fagersta är ett mycket kostnadseffektivt sätt att erhålla hälsoeffekter hos befolkningen. 10 av 13 behandlade i hälsomätningen kunde återgå till arbetet.

Denna och många andra studier visar att det är just smärtdimensionen som belastar mest hos personer som är kliniskt friska. De har med andra ord ingen behandlingsbar sjukdom inom sjukvården.

Så mäts justerade levnadsår QALY, Quality Adjusted Life Years

Ett sätt att mäta vård och hälsa är i antalet levnadsår, men då missar du alla hälsonyanser. Ett liv begränsat av smärta eller sjukdom värderas på samma sätt som om du lever ditt liv fullt ut med god hälsa. Hälsonyttan speglas inte direkt i siffrorna.

QALY är ett sätt att mäta hälsa i kvaliteten på levnadsår. Patientens hälsa skattas på en skala mellan 1 och 0, där 1 är fullt frisk och 0 är död. Ett levnadsår fullt frisk är 1 QALY. Om en patient har en hälsa skattad till 0,5 krävs två levnadsår för att komma upp i 1 QALY. Det betyder att 10 år i full hälsa motsvarar 10 QALY.





Behöver hjälp för att förändra vanor

Kost och motion är viktiga komponenter. I Statens Folkhälsoinstituts rapport om Levnadsvanor 2011 rapporterar 81% av befolkningen 16–84 år att de har en stillasittande fritid. De cyklar, promenerar eller rör sig på annat sätt mindre än två timmar i veckan. 33% av dessa anser sig behöva stöd för att förändra sina vanor.

Konkret exempel: Kvinna med nackproblem.

Bakgrund: En 57-årig kvinna har efter 25 år i yrkeslivet problem med nacke och axlar. Hon har under årens lopp sökt hjälp inom vården. Kvinnan har blivit röntgad, fått ultraljud samt sjukgymnastik. Läkare har konstaterat att det inte är förslitningar utan att problemet beror på felaktiga arbetsställningar. Hon upplever inte att vården har hjälpt henne utan har varit sjukskriven omkring 3 dagar per månad de senaste 5 åren på grund av sina problem.

Resultat av kroppsterapi:

Arbetsgivaren anställer en massage-terapeut som ger de anställda massage på stol. Vår kvinna har fått massagebehandlingar 1 gång varannan vecka, 20 minuter per tillfälle under ½ år. Sedan behandlingen inleddes har hon inte varit sjukskriven en enda dag för nackproblem.

Kostnader för sjukvård för staten:

Sjukgymnastik 20 ggr:	16 000 kr
Röntgen:	3 500 kr
Ultraljud för nackproblem:	2 000 kr
Summa:	21 500 kr

Kostnader för sjukfrånvaro, arbetsgivaren per år:

(10% x 25 000 x 3 x 10,5)

78 750 kr

Inkomstbortfall för individen, före skatt per år:

(1,4 (150 * 8 * 10,5))

17 640 kr

Cirka efter skatt per år: 12 348 kr

Kostnader för massage, företaget per år:

(0,33 h x 700 x 90 ggr/år)

20 790 kr

Total vinst företaget, per år:

57 960 kr

Minskad inkomstbortfall, individen, per år:

17 640 kr

BOT-avdraget lockar till friskvård.

Exemplet visar också att det inte lönar sig för individen att med egna pengar betala hela kostnaden för massagen. Utan BOT-avdrag är det billigare att vara sjukskriven.

Massagen kostar 20 790 + moms = 25 988 kr inkl. moms.

Med BOT-avdrag skulle massagen kosta 12 993 kr inkl. moms alltså i linje med vad individen skulle tjäna på att slippa vara sjukskriven 3 dagar/månad.

En viktig effekt av BOT-avdraget för kvalitet i branschen är inslaget av egenavgift. Kunden fortsätter inte att köpa en tjänst som inte upplevs ge någon effekt. Kunden väljer att fortsätta köpa det som ger upplevd effekt.



Vi är villiga att betala för vår hälsa

Ska ett BOT-avdrag ha någon genomslagskraft på folkhälsan och nå de informella målgrupperna måste det även finnas en betalningsvilja.

HÖG BETALNINGSVILJA FÖR MASSAGE

Både yngre och äldre placerar massage högt upp när de svarar på frågan vad de kan tänka sig betala för. Den största skillnaden är att äldre i högre grad kan tänka sig betala extra för sjukvård och läkarbesök.

75 % av svenskarna har någon gång provat på massage, 43 % har gjort det under det senaste året. De senaste 8 åren har det blivit mer än dubbelt så vanligt att ta en massagebehandling. Ökningen gäller inte enbart massage utan även andra manuella behandlingsmetoder som naprapati och kiropraktik.

MASSAGE MOT PROBLEM

Det finns många anledningar till att besöka en massör. Över 60 % av kunderna tar behandlingar för att få hjälp med någon typ av problem. Resten tar massage som avslappning eller för ökat välbefinnande.

STÖD FÖR FÖRÄNDRADE KOSTVANOR

Över 50 % av alla i Sverige är idag överviktiga. Att ändra sina kostvanor tar minst 12 veckor, ända upp till ett år för att få bestående beteendeförändringar. Det behövs stöd och en stark vilja, men många behöver kostrådgivare för att lyckas. Där kan BOT-avdraget göra det möjligt.

STYRKAN MED COACHER

När bestående förändringar ska göras i livet behövs tålamod och stöttning. Här kommer specialiserade rådgivare och coacher in i BOT-avdraget.

Att skapa bestående förändringar tar lång tid. Coacher blir en viktig hjälp för den som vill förverkliga visioner, mål och önskningar. Coachningen hjälper till att definiera och uppnå personliga målsättningar snabbare och lättare.

PERSONLIGT STÖD HÅLLER MOTIVATIONEN UPPE

Studier av patienter som fått fysisk aktivitet på recept visar att de till en början har en mycket stark motivation. Men motivationen sjunker kraftigt om patientens prestationer inte följs upp och om denne inte uppmuntras att hålla igång. Det visar en studie som gjorts på högskolan i Skövde (Olsson (2014), Fysisk aktivitet på recept. En kvalitativ studie ur ett patientperspektiv). Schemaläggning, uppföljning och uppmuntran är så viktiga redskap för att uppnå en förändrad livsstil att många friskvårdsanläggningar idag erbjuder nya medlemmar personlig coaching. Det ökar sannolikheten att medlemmen håller motivationen uppe och blir en återkommande kund.

STRESS STÖRSTA ANLEDNINGEN TILL SJUKSKRIVNING

Stress och utmattningssyndrom är ett mycket stort problem i dagens samhälle. Enligt Socialstyrelsens Ekonomiska analyser är stress och utmattningssyndrom numera den största anledningen till sjukskrivningar. Kategorin för oro eller nedstämdhet och stress har passerat kategorin smärta för det sjukdomstillstånd som stämmer bäst överens med patienten.

Mindfulness, stresshantering, mental träning och avspänning är exempel aktiviteter som röner stora framgångar för stressrelaterade problem.

ENKELHET VIKTIG

Priset och enkelheten i BOT-avdraget är en avgörande faktor för att nå målgrupperna. Du betalar en netto-räkning och behöver inte redovisa kvitton.

Eftersom betalningsviljan finns skapar det helt enkelt goda förutsättningar tillsammans med enkelhet att ett BOT-avdrag skulle löna sig i framtiden.

BOT-avdrag – sammanfattning

Sjukvårdskostnaderna ökar. Samtidigt ökar andelen medborgare med övervikt, stress och andra riskfaktorer för allvarliga sjukdomar. Detta kan bland annat spåras till för lite fysisk aktivitet och felaktiga matvanor. Ett BOT-avdrag för hälsoförebyggande behandling kan vända trenden.

Bara i Stockholms läns landsting visade en långtidsutredning ett glapp på 23 miljarder kronor mellan intäkter och utgifter år 2025. Räknat på hela landet blir det mycket stora belopp. Ett ökat fokus på förebyggande hälsoarbete skulle vara en väg att komma till rätta med det problemet.

Vi vet att bättre matvanor och mer fysisk aktivitet förebygger sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, diabetes typ 2 och olika former av cancer.

ÄNDRADE VANOR

Vanor sitter hårt och det är svårt för den enskilde att åstadkomma en varaktig förändring i sina vanor utan hjälp. Rådgivning och coachning är i många fall en för-

utsättning för att långsiktigt förbättra sina matvanor och skapa ett liv där fysisk aktivitet är en självklar del, ett sundare liv med mindre behov av sjukvård och mindre sjukskrivningar. Även massage och andra terapiformer kan leda till snabbare återhämtning vid sjukskrivningar och bli lönsamt för både samhället och individen. Det finns en betalningsvilja hos individen, men samhället behöver ge ekonomiska incitament.

BOT-AVDRAG

Inspirerade av ROT- och RUT-avdrag vill vi visa hur ett BOT-avdrag skulle vara lönsamt för samhället.

BOT-AVDRAGET SKULLE OMFATTA:

- Rådgivning och fysisk träning med personlig tränare
- Kostrådgivning i syfte att förebygga ohälsa
- Massage och andra manuella terapier
- Coachande samtal

Ett BOT-avdrag med 50 procent, samma som RUT-avdraget, skulle ge dubbel effekt:

- Förbättrat folkhälsotal
- Minskat tryck mot sjuk- och primärvård

Kontaktinfo:

Peter Feldt
Kroppsterapeuterna
Telefon: 072 328 32 80
Epost: peter.feldt@kroppsterapeuterna.se

Gustav Wiel-Berggren
Friskvårdsföretagen
Telefon: 070 654 46 52
Epost: gustav.wiel-berggren@almeqa.se



Kroppsterapeuterna

Friskvårdsföretagen
● almeqa



**BOT-AVDRAG
– FRISKARE MEDBORGARE LÖNAR SIG**

BOT-avdraget är en folkhälsoreform. Den handlar om att ge människor en större ekonomisk möjlighet att påverka sin egen hälsa. Med en förbättrad folkhälsa minskar belastningen på sjukvården.

**Inför
BOT-
avdrag
nu!**