



Fakulteten för kultur och samhälle

Fastighetsvetenskap

Kandidatuppsats 15 hp

Vårterminen 2020

## Den psykiska och fysiska hälsan i en WELL-certifierad byggnad

The mental and physical health of a WELL-certified building

Författare: Cecilia Jönsson

Handledare: Sylwia Lindqvist

## Förord

Efter denna kandidatuppsats avslutar jag min utbildning vid Malmö Universitet och kan nu titulera mig med en kandidatexamen från utbildningen Fastighetsföretagande.

Jag vill tillägna ett varmt tack till min nära barndomsvän Rebecca som under denna tid har bidragit med inspiration, råd samt goda diskussioner för att hjälpa mig nå en färdig uppsats. Vill även rikta ett tack till min Linus som har varit behjälplig och stöttande under hela processen samt till min handledare Sylwia för kloka råd.

Avslutningsvis skickar jag ett tack till mina föräldrar som har främjat motivation och uppmuntran under mina två olika studieperioder. Utan er hade jag aldrig kunnat titulera mig med två olika kandidatexamen idag, ni är guld.

Malmö, maj 2020

*Cecilia Jönsson*

## Sammanfattning

Psykisk ohälsa är idag ett stort växande folkhälsoproblem, inte bara i Sverige utan även runt om i världen. Vidare tyder forskning på att fysisk ohälsa anses vara den fjärde största risken för mortalitet globalt sett. Samtidigt som intresset för hållbarhet och miljön inom fastighetssektorn ökar har även trenden för hälsa och välmående vuxit. Studiens syfte är att undersöka på vilket sätt en WELL-certifierad byggnad kan bidra till en förändrad hälsa, både fysiskt och psykiskt utifrån hyresgästernas perspektiv. Detta kommer att undersökas med hjälp av två olika frågeställningar. Insamlingen av det empiriska materialet utfördes med hjälp av kvalitativ metod i form av frågeformulär och telefonintervjuer. Intervjuerna genomfördes med fem hyresgäster som arbetar i Eminent, en byggnad i Hyllie som är nordens första WELL-certifierade byggnad.

I teoriavsnittet behandlas och förklaras olika aspekter rörande definitionen av psykisk och fysisk hälsa, inomhusmiljö och arbetshälsa samt beskrivning av vad en WELL-certifiering innebär. Det presenteras även en teori kopplat till en beteendeförändring och dess olika faser. Som slutsats för denna studie kunde det konstateras att hälsan upplevs bättre både utifrån den psykiska och fysiska aspekten i Eminent. Den visade sig även att det psykiska välmåendet var något starkare än det fysiska samt att den psykiska hälsan påverkades snabbare än den fysiska. Samt att ljusets (*Light*) positiva egenskaper var en starkt bidragande faktor till det.

Nyckelord: Inomhusmiljö, WELL-certifiering, välmående, hälsa, Psykisk ohälsa, Fysisk ohälsa

## Abstract

Mental illness is a major growing public health problem today, not only in Sweden but also around the world. Furthermore, research states that physical illness is considered to be the fourth greatest risk of mortality globally. At the same time, the interest in sustainability and the environment in the real estate sector is increasing. A trend for health and well-being has also grown. The purpose of this study is to investigate how a WELL-certified building can help change health, both physically and mentally, from the tenants' perspective. Two different issues have been problematized and will be investigated. The collection of the empirical material was completed using a qualitative method by questionnaires and telephone interviews. The interviews were conducted with five tenants working in Eminent, which is a building in Hyllie that is the first WELL-certified building in the Nordic region.

The theory section deals with and explains various aspects of the definition of mental and physical health, indoor environment and occupational health, as well as a description of what a WELL-certification includes. A theory linked to a change in behavior and its different phases is also presented. The conclusion of this study is that it could be stated that health is perceived better, both from the psychological and physical aspects, of the tenants working in Eminent. It was also found that mental well-being was somewhat stronger than the physical, and that mental health appeared to be affected faster than the physical. The positive properties of light were a strong contributing factor to it.

Keywords: Indoor environment, WELL-certification, well-being, health, Mental illness, Physical health

# Innehållsförteckning

<b>1 Inledning .....</b>	<b>1</b>
1.1 Bakgrund .....	1
1.2 Syfte och frågeställningar .....	3
1.3 Avgränsningar.....	4
1.4 Målgrupp.....	4
1.5 Disposition.....	4
<b>2 Metod .....</b>	<b>6</b>
2.1 Val av metodisk ansats .....	6
2.1.1 Litteraturstudier .....	6
2.1.2 Kvalitativa intervjuer.....	7
2.1.3 Intervju per telefon och mail.....	7
2.2 Urval .....	8
2.3 Genomförande .....	8
2.3.1 Analys av intervjuer och transkribering .....	9
2.4 Tillförlitlighet och överförbarhet.....	10
2.5 Etiska aspekter .....	10
<b>3 Hälsoperspektiv och arbetshälsa .....</b>	<b>11</b>
3.1 Inomhusmiljöer .....	11
3.1.1 Allmänt om inomhusmiljö .....	11
3.1.2 Hälsobesvär i relation till dålig inomhusmiljö.....	12
3.2 Arbetshälsa.....	13
3.2.1 Ohälsa som anställd.....	13
3.3 Psykisk hälsa .....	14
3.3.1 Psykisk ohälsa .....	14
3.3.2 Psykisk ohälsa på arbetet .....	14
3.4 Fysisk hälsa .....	15
3.4.1 Fysisk ohälsa .....	15
3.4.2 Häls fördelar med fysisk aktivitet .....	15
3.5 Transteoretiska modellen.....	16
<b>4 WELL-certifiering.....</b>	<b>18</b>
4.1 Allmänt .....	18
4.2 Utformning och certifieringsprocess.....	19
4.3 WELL-certifieringens sju områden .....	20
4.3.1 Air (Luft).....	20
4.3.2 Water (Vatten).....	21
4.3.3 Nourishment (Kost) .....	21
4.3.4 Light (Ljus) .....	22
4.3.5 Fitness (Motion) .....	22
4.3.6 Comfort (Klimat).....	23
4.3.7 Mind (Sinne) .....	23
<b>5 Sammanställning av intervjuer .....</b>	<b>24</b>

5.1 Hyresgästernas inomhusmiljö på Eminent .....	24
5.2 Hyresgästernas psykiska hälsa .....	26
5.3 Hyresgästernas fysiska hälsa .....	26
5.4 WELL-certifieringens huvudområden .....	28
<b>6 Analys och diskussion .....</b>	<b>30</b>
6.1 Inomhusmiljö .....	31
6.2 Psykisk hälsa .....	32
6.3 Fysisk hälsa .....	33
6.4 WELL-certifieringens huvudområden .....	34
6.5 Avslutande metoddiskussion .....	35
<b>7 Avslutande reflektion och slutsats .....</b>	<b>36</b>
7.1 Slutsats .....	36
<b>8 Egna reflektioner och förslag till framtida forskning .....</b>	<b>38</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>39</b>
Tryckta källor .....	39
Elektroniska källor .....	41
<b>Bilaga 1 .....</b>	<b>44</b>
Frågeformulär intervju .....	44

# 1 Inledning

## 1.1 Bakgrund

Psykisk ohälsa räknas idag till ett stort folkhälsoproblem som drabbar både den enskilda individen, deras närstående, samhället och samhällsekonomin (Folkhälsomyndigheten, 2019). Psykisk ohälsa har även en stor inverkan på den nationella ekonomin, då oräkneliga arbetsdagar går direkt förlorade till följd av depression, stress och ångest (Sikafi, 2019).

Under januari 2020 beslutade regeringen att 1,7 miljarder ska gå till att främja psykisk hälsa i det svenska samhället (Regeringskansliet, 2020). I Sverige har psykisk ohälsa, både hos vuxna och barn ökat kraftigt de senaste 20 åren och har haft större omfattning än i andra nordiska länder (Socialstyrelsen, 2017). I en nyligen framtagen rapport beskrivs det att under 2019 kunde 48 procent av sjukskrivningarna hänvisas till psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2019a).

Psykisk ohälsa är ett sammanfattande begrepp som dels definierar mindre allvarliga psykiska problem som nedstämdhet, oro och ångest. Det kan även inbegripa symtom av en mer allvarlig grad som uppfyller kriterierna för att en psykiatrisk diagnos kan ställas. Att besväras av psykisk ohälsa kan yttra sig på olika sätt och på sikt orsaka nedsatt välbefinnande. Gemensamt för dessa besvär är att de kan påverka funktionsförmågan i olika grader (Socialstyrelsen, 2017).

Enligt Världshälsoorganisationen WHO är mental ohälsa idag vanligt förekommande i samtliga länder och existerar i alla ålderskategorier. WHO kunde även konstatera att 10 procent av sjukskrivningar som beviljas kan kopplas till psykisk ohälsa idag (WHO, 2019). I kombination med ökad insikt av psykisk hälsa har WHO även studerat den fysiska hälsan globalt, och skattade fysisk inaktivitet som den fjärde största risken för mortalitet runt om i världen. Vidare menar även Deurloo (2018) att den fysiska inaktiviteten bidrar till en mycket försämrad allmän hälsa världen över.

Folkhälsan i Sverige är i flera avseenden god utifrån en internationell synvinkel och för många personer fortsätter hälsan att utvecklas i rätt riktning. Dock är psykisk ohälsa i Sverige

fortsättningsvis hög och antalet personer som tar sitt liv minskar inte (Folkhälsomyndigheten, 2019b).

Samtidigt har intresset för miljö- och hälsocertifieringar ökat markant i samband med en ökad medvetenhet för hållbarhet och kunskap kring människans påverkan på klimatet (WPS, 2020). Även en större förståelse för hur inomhusmiljön påverkar hälsan är idag centralt vid miljöcertifieringar av byggnader (Fridén & Kjällgren, 2018). Trenden för att miljöcertifiera byggnader har sedan 2010 blivit mycket populärt och under 2017 var det flera tusen byggnader i Sverige som blev registrerade av organisationer som utför certifieringar för byggnader (ibid).

Under 2014 lanserades en ny internationell standard vars syfte är att bidra till bättre hälsa, välbefinnande och ökad produktivitet i arbetslivet. Certifieringen heter The WELL Building Standard och har arbetats fram tillsammans med vetenskaplig och medicinsk forskning under sex år (WELL, 2020a). Fokus i denna certifiering ligger på välmående och hälsa i byggnaden och har därmed en annan infallsvinkel än många andra certifieringar på marknaden. Den ursprungliga versionen WELL v1 lanserades först 2014, och under 2018 uppgraderades den till WELL v2 som har reviderats utifrån återkoppling från personer som verkar i en WELL-certifierad byggnad samt utifrån ny forskning där information om hälsa och välmående är nyligen uppdaterad (WELL, 2020a).

Colenberg, Jylhä & Arkesteijn, (2020) är några av dem som belyser att hälsa och välbefinnande är ett populärt område när det kommer till kontorsmiljö. Den tid som spenderas inomhus är idag 90 procent och många inomhusmiljöer stimulerar till en mer stillasittande beteende. Sett till antalet timmar som en vuxen person spenderar på sin arbetsplats finns det starkt incitament för att formge arbetsplatsens fysiska miljö så att det entusiasmerar till ökad rörelse och mindre stillasittande (Faskunger, 2007). Enligt Faskunger finns det belegg för att byggnader kan bidra till en ökad fysisk aktivitet, exempelvis genom en mer estetiskt tilltalande miljö som motiverar till fler aktiva val.

Globalt sett uppnår inte ens 25 procent den miniminivå som rekommenderas gällande fysisk aktivitet. Parallellt med minskningen av den fysiska aktiviteten i befolkningen, utgör psykisk



ohälsa det största skälet till sjukskrivningar på arbetsplatserna (Faskunger, 2007). Colenberg et al. (2020) identifierar dock en stor brist av vetenskapligt bevis i litteraturen gällande relationen mellan interiören på kontoret och individernas välmående, psykiskt och socialt. Tidigare forskning som finns har hitintills tenderat att fokusera på välmående och hälsa utifrån det fysiska perspektivet. Vidare bekräftas bristen av studier som behandlar förebyggande åtgärder på arbetsplatserna för att minska sjukskrivningarna som beror på psykisk ohälsa.

Det finns idag starka incitament som belyser arbetsplatsens roll i arbetet mot att förebygga samt minska sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa (Bertilsson, Bejerholm & Ståhl, 2017). Av den frånvaro som är kopplad till psykisk ohälsa och orsakad av arbetsrelaterade faktorer har man tidigare främst lagt fokus på individen snarare än på arbetsplatsen. Bertilsson et al. (2017) menar att det finns ett samband mellan arbetsplatsens betydelse och viktiga roll för att förebygga psykisk ohälsa. Vidare finns även publicerad forskning om arbetsmiljöns betydelse för utvecklingen av utmattningssyndrom och depression samt att det finns en koppling mellan stress i arbetslivet och depressiva symtom (Stressforskningsinstitutet, 2015).

Sammanfattningsvis finns det en avsaknad av studier som behandlar sambandet mellan psykisk och fysisk hälsa kopplat till inomhusmiljö och WELL-certifierade byggnader. Dock har WELL-certifieringar visat sig vara ett område som på senare år fångat studenters intresse från olika universitet runt om i landet, exempelvis uppsatser av Rytter och Thilderkvist (2017) och Sandell och Hjelmar (2019). Till skillnad från tidigare studier centreras denna studie till den psykiska och fysiska hälsan utifrån hyresgästers upplevelser och infallsvinklar i en WELL-certifierad byggnad.

## 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att belysa om och på vilket sätt en WELL-certifierad byggnad kan bidra till en förändrad hälsa, både psykiskt och fysiskt. Studien utgår från hyresgästernas perspektiv och syftar därmed till att undersöka om hyresgästerna som arbetar i en WELL-certifierad byggnad upplever en bättre hälsa utifrån den psykiska och fysiska aspekten. Utifrån studiens syfte kommer nedanstående frågeställningar att tillämpas:

*- På vilket sätt påverkar inomhusmiljön den fysiska och psykiska hälsan för hyresgästerna i en WELL-certifierad byggnad?*

*- Vilken del av WELL-certifieringens sju huvudområden ger bäst resultat på den fysiska och psykiska hälsan för hyresgäster som arbetar i en WELL-certifierad byggnad?*

### 1.3 Avgränsningar

Denna studie utgår från fem hyresgästers hälsoperspektiv utifrån att arbeta i en WELL-certifierad byggnad. Samtliga respondenter har arbetat i andra kontorsbyggnader tidigare och därför kunde deras respektive upplevelser jämföras i studien. Resultatet kan således inte anses gällande för samtliga hyresgäster i byggnaden och behandlar varken någon annan byggnad eller några andra miljöcertifieringssystem.

### 1.4 Målgrupp

Studien vänder sig mot yrkesgrupper i fastighetsbranschen som inkluderar hyresgäster i kontorsmiljö samt för arbetsgivare som undersöker kontorsmiljöer som är gynnsamma för välmående och hälsa.

### 1.5 Disposition

#### Kapitel 1 - Inledning

Introducerar nyligen inhämtad kunskap kring folkhälsan i Sverige med fokus på både den psykiska och fysiska hälsan. Den redogör även efterfrågan av miljö- och hälsocertifieringar. Vidare presenteras syfte, frågeställningar, avgränsningar, målgrupp samt disposition.

#### Kapitel 2 - Metod

Innefattar en motivering kring valet av en kvalitativ metod samt hur informationen har inhämtats till studien. Det ger även en grundlig förklaring rörande arbetssättet som har tillämpats för att kunna besvara syftet och frågeställningarna.

### Kapitel 3 – Hälsoperspektiv och arbetshälsa

I detta avsnitt redogörs den kunskap studien baseras på. Här presenteras information om inomhusmiljöer, arbetshälsa, definitionen av psykisk och fysisk hälsa samt vad en WELL-certifierad byggnad innebär. Avsnittet avslutas med en teoretisk modell som förklarar en beteendeförändring.

### Kapitel 4 – WELL-certifiering

Allmän presentation och beskrivning av WELL-certifieringens uppkomst, tillämpning samt de sju huvudområden som den innefattar.

### Kapitel 5 – Sammanställning av intervjuer

Resultatet från de utförda semistrukturerade intervjuerna med respondenterna sammanställs och presenteras.

### Kapitel 6 - Analys och diskussion

De inhämtade resultaten från intervjuerna analyseras och diskuteras utifrån de fyra olika områden som studien ämnar belysa. Avsnittet avslutas med en metoddiskussion.

### Kapitel 7 – Avslutande reflektion och slutsats

Här besvaras frågeställningarna och resultatet presenteras.

### Kapitel 8 – Egna reflektioner och förslag till framtida forskning

I det avslutande kapitlet presenteras egna reflektioner samt resonemang kring vidare studier inom området.

## 2 Metod

### 2.1 Val av metodisk ansats

Beroende på vilken ansats studien ämnar ta, finns olika val av forskningsmetoder att välja på. I de frågeställningar som berör människors upplevelser eller deras syn på verkligheten kan svaren endast framgå genom kvalitativa studier. Grundideologin baseras på vad man är intresserad av att tolka, beskriva och förklara från verkligheten som i sin tur kan uppfattas på många olika sätt. Därtill finns inga korrekta eller felaktiga svar (Hedin, 2011).

I en kvalitativ studie är det oftare en betoning på ord, dess innebörd och betydelse, än vid en kvantitativ metod, som snarare riktar sig mot en insamling av data och analys. Nackdelar med att välja en kvalitativ metod kan däremot vara att den bedöms alltför subjektivt (Bryman, 2011). Exempelvis är den kvalitativa studien ofta ostrukturerad och kan påverkas av forskarens egen uppfattning och förhållningssätt samt påverkas av forskarens personliga intressen. Det kan även diskuteras att det är svårt att generalisera eller uttala sig om en större grupp individer i denna studie som enbart behandlar intervjuer med fem deltagare (ibid).

Den metod som valdes för inhämtning av empiriska data för denna studie grundar sig på en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Detta då intentionen är att få en insikt i hyresgästernas tankar och upplevelser som berör den psykiska och fysiska hälsan samt deras inomhusmiljö i en WELL-certifierad byggnad. Kvale och Brinkmann (2017) antyder att genom en kvalitativ forskningsintervju vill man förstå världen från intervjupersonens perspektiv, och därmed stärker det valet av metoden för denna studie.

#### 2.1.1 Litteraturstudier

Genom att utföra en litteraturgenomgång är grundtanken att få en inblick över området, vad som har studerats tidigare samt vilka kunskaper som redan finns att tillgå. Genom en god genomgång av den behandlade litteraturen ges en möjlighet till att stärka ens trovärdighet, både som person men även att man behärskar kunskaperna inom det valda området (Bryman, 2011). Inledningsvis påbörjades insamlingen av information till denna studie genom litteraturstudier där lämpligt material studeras både via elektroniska och tryckta källor.

Tidigare examensarbeten, vetenskapliga artiklar, information om WELL Building standard samt informationsformulär från olika myndigheter, låg sedan till grund för metodvalet och utformningen för hela studien.

### 2.1.2 Kvalitativa intervjuer

Enligt Bryman (2011) är kvalitativa forskningsintervjuer vanligt förekommande gällande datainsamling för både kvalitativ och kvantitativ forskning. Det finns flera olika intervjuformer och för denna studie har valet fallit på en semistrukturerad intervju. Den semistrukturerade intervjun i denna studie grundar sig på fyra teman med 26 olika frågor, och ställs utifrån ett förutbestämt frågeformulär. I en semistrukturerad intervju behöver inte frågorna ställas i exakt samma ordningsföljd som i frågeformuläret. Därtill kan ytterligare frågor ställas under intervjuens gång som förbinder till det intervjupersonen nämner (Bryman, 2011).

### 2.1.3 Intervju per telefon och mail

Att genomföra intervjuerna via telefon istället för direkta intervjuer har enligt Bryman (2011) flertalet fördelar jämfört med att utföra dem ansikte mot ansikte. Det kan vara ekonomiskt fördelaktigt och tidseffektivt. Även intervjuarens personliga egenskaper undviks påverka respondenten och dess svar (ibid). Det är även viktigt att tänka på tidsåtgången. För att få en så effektiv telefonintervju som möjligt, bör den sällan ta mer än 20–25 minuter i anspråk (ibid). Vidare menar Bryman (ibid) att det finns visst stöd gällande frågeställningar som kan upplevas något känsliga som exempelvis frågor om hälsa och alkoholvanor. Dessa passar mindre bra för telefonintervju och lämpar sig bättre vid en personlig intervju.

Vid en datorstyrd intervju finns frågorna formulerade på dataskärmen. Det skapar ett utrymme för den personen som blir intervjuad att hoppa mellan olika frågor och fortsätta besvara andra frågor längre fram. Det i sin tur bidrar till att datorstyrda intervjuer ger en ökad kontroll över intervjuprocessen och därmed en förbättrad standardisering gällande registreringen av svaren (Bryman, 2011).

## 2.2 Urval

Under 2017 påbörjades byggnationen av Eminent som är idag Nordens första WELL-certifierade kontorsbyggnad av Castellum. Eminent är uppförd i Hyllie som idag är en expansiv stadsdel i Malmöregionen. Eminent erbjuder bland annat faciliteter som utekontor på takterrassen, Mindpark Coworking Community, mötesplatser och First Bike Kit som erbjuder en fullutrustad cykelstation med tillgång för dusch och ombyte. Byggnaden stod färdig under sommaren 2019 då även de första hyresgästerna flyttade in. Utöver WELL-certifieringen har även Eminent kunna titulera sig med "Miljöbyggnad Guld" som räknas till Sveriges högsta miljöklass för byggnader (Castellum, 2020).

Den ursprungliga tanken var att utföra minst sex intervjuer och att intervjua hyresgästerna fysiskt på plats i byggnaden. Intentionen var även att försöka komma i kontakt med någon från varje våningsplan. På grund av rådande omständigheter (COVID-19, global pandemi) och allmänna rekommendationer att begränsa fysiska möten ändrades metoden till telefonintervju och frågeformulär via mail. Kontakt upprättades med sex olika företag. I slutänden var det fem respondenter från fyra av företagen som ställde upp. Tre intervjuer skedde på telefon och två via mail.

Det grundläggande kriteriet för studien var att alla respondenter i nuläget skulle vara verksamma i Eminent-byggnaden. Därtill gavs information om att deltagandet är frivilligt och kommer utföras antingen genom telefonintervju eller via ett frågeformulär som sänds elektroniskt.

Intervjupersonerna som har medverkat i studien kommer från fyra helt olika företag som alla har sitt kontor i Eminent. Intervjupersonernas åldrar varierade mellan 25–60 år där tre var män och två kvinnor. Den tidsperioden som hyresgästerna har arbetat i Eminent-byggnaden varierade mellan fem till tolv månader, och därmed var några av deltagarna de första hyresgästerna som kom att placera sin verksamhet där.

## 2.3 Genomförande

Patel och Davidsson (2003) antyder att de intervjupersoner som har blivit tillfrågade och som väljer att delta kanske inte alltid förstår nyttan med att besvara frågorna. Därför var det av

stor vikt att på förhand skicka ut frågorna och därmed bidra till en motivation för respondenten att fullfölja sitt deltagande. Vid starten är det viktigt att betona syftet med studien samt att betona att intervjupersonens deltagande är betydelsefullt. Även information som klargör på vilket sätt den enskildes bidrag kommer att användas för studien är av väsentlighet vid starten (Patel och Davidsson, 2003). Informationen som respondenterna fick ta del av inför intervjun förklarade även syftet med studien, tillvägagångssättet för intervjun, information angående ljudinspelning vid intervjun samt förtydligande information om att anonymitet kommer upprätthållas i den färdiga produkten. Respondenterna fick även bakgrundsinformation om mig som författare samt min legitimation som sjuksköterska.

De respondenter som deltog via mail, fick frågeformuläret skickat till sig elektroniskt och tidsperioden förlängdes med omkring två dagar innan svaren återlämnades. Hur stor andel av intervjupersonerna som tittade igenom frågeformuläret innan intervjun är oklart. Därmed finns det svårighet i att konstatera om det har haft någon större inverkan på deras svar under intervjuens gång. Respondenternas yrkestitlar presenteras ej, dels av respekt för deras anonymitet, och dels för att det inte är relevant för studiens resultat då studien ämnar undersöka respondenternas subjektiva bedömning.

### 2.3.1 Analys av intervjuer och transkribering

Enligt Ahrne och Svensson (2013) ska materialet från intervjuerna analyseras och behandlas så nära inpå själva intervjun som möjligt för att hålla intrycken så färska i minnet som möjligt. Samtliga telefonintervjuer i denna studie har därmed transkriberats inom en vecka efter genomförandet där citaten sedan valdes ut för att användas och analyseras senare i studien.

Vid sammanställningen av intervjuerna valdes den information ut som lämpade sig bäst för att längre fram i processen kunna bidra till frågeställningarna. Därmed upplyses inte all den inhämtade informationen i sammanställningen utan det valdes ut delar från samtliga intervjuer som sedan sammanställdes i empiri delen. Det fanns även en respondent som valde att inte svara på frågorna som rörde den psykiska hälsan och med det konstateras det ett internt bortfall vid behandlingen av materialet som sedan diskuterades i analysdelen.

## 2.4 Tillförlitlighet och överförbarhet

Bryman (2011) hävdar att tillförlitligheten av resultatet kan påverkas om studien skulle upprepas av någon annan, eftersom det då kan ge ett annat utfall eller påverkas av slumpmässiga händelser eller tillfälligheter (Bryman, 2011). Vidare är resultaten från respondenterna i denna studie beroende av sin kontext, det vill säga helt unika och påverkade av deras respektive "sociala verklighet" (Bryman, 2011). Man kan hävda att respondenternas svar kan ha påverkats av olika faktorer såsom frågornas ordningsföljd, adderade följdfrågor eller miljön respondenten befann sig i under telefonintervjun eller då respondenten fyllde i frågeformuläret.

Det är inte heller möjligt att säga att resultatet från denna studie är förenligt eller möjligt att direkt översätta till en annan miljö än den som här studerats (Bryman, 2011). Med andra ord kan inte denna studie anses möjlig att överföra på andra personer i Eminent-byggnaden eller andra byggnader med WELL-certifiering, utan enbart förenliga med de respondenter som deltagit i denna studie (Ahrne & Svensson, 2013).

## 2.5 Etiska aspekter

För den som deltar i en forskningsstudie finns det grundläggande etiska frågor som integritet, frivillighet, konfidentialitet samt anonymitet för den personen. I Sverige finns det olika etiska principer som berör forskning. Ett av dem beskrivs som informationskravet vars ändamål är att informera deltagarna kring studiens syfte, att det är frivilligt att ställa upp samt att det är möjligt att avbryta deltagandet om så önskas. Inom detta informationskrav ska även kunskap om vilka moment som ingår i undersökningen tillgodoses (Bryman, 2011).

En annan aspekt gällande forskningsetiken för intrång i privatlivet togs i åtanke. Rätten till privatliv är en grundprincip som många vill bevara, och att bidra till en försummelse av den i forskning anses inte acceptabelt (Bryman, 2011). Med detta i åtanke ställdes inga fördjupade frågeställningar som berörde den psykosociala aspekten på ett djupare plan i relation till privatliv och av respekt för respondenterna.



## 3 Hälsoperspektiv och arbetshälsa

Kapitlet inleds med fokus på inomhusmiljöer och arbetshälsa där hälsoaspekter utifrån psykisk och fysisk hälsa beskrivs. Här presenteras även fakta om inomhusmiljö, kroppsliga påverkningar, myndigheter, råd och riktlinjer samt förbyggande åtgärder i relation till hälsa och välbefinnande. Därefter introduceras certifieringssystemet WELL och vad det innefattar. Kapitlet avslutas med en teori som grundar sig för motivation för beteendeförändring.

### 3.1 Inomhusmiljöer

#### 3.1.1 Allmänt om inomhusmiljö

Tiden vi idag spenderar inomhus uppmäts till 90 procent (Faskunger, 2007). Enligt Faskunger (ibid) har inomhusmiljöer en central roll för att främja fysisk aktivitet då en stor del av populationen vistas inomhus i olika byggnader dagligen. Under 2018 gjordes en undersökning som visade att vid 39 olika studier kunde man finna ett samband med tillräcklig värmetillförsel, förbättring av ventilation och vatten samt uppdatering i form av renoveringar och god fysisk och mental hälsa (Ige et al. 2018).

Faktorer som har en inverkan på människornas hälsa är många och därför ska byggnadens ventilation, vatten, ljus och avlopp erbjuda en god kvalitet (Boverket, 2019a). Bostäder och lokaler som nyttjas för allmänna ändamål ska enligt hälsoskyddsreglerna i miljöbalken underhållas för att eliminera risken för att ohälsa utvecklas (Boverket, 2019b). Enligt Boverket (2019b) finns kravet på ljus i byggnader till av både säkerhets- och hälsoskäl då goda synförhållanden och tillgång till dagsljus och solljus bidrar till positiva psykosociala och medicinska hälsoaspekter. Forskning visar att den kvalitet som inomhusluften erbjuder samt det termiska förhållandet påverkar inte bara hälsan utan även hur prestationen på arbetet speglas (Wargocki & Wyon, 2016). Trots möjlighet att reglera den termiska miljön kan prestationen optimeras för de som arbetar i kontorsmiljön (ibid). Wargocki och Wyon (2016) belyser även att möjligheten att reglera det termiska förhållandet inomhus och kvaliteten på luften har en inverkan på personers resultat, både inom kontorsarbete samt i skolmiljöer. De lyfter även att den termiska inomhusmiljön och luften påverkar alla aspekter av mental prestanda, då förmågan att tänka tydligt och koncentrationsförmågan i sin tur påverkas.

Vidare kunde de även understryka att motivationen för att prestera bättre kan bli bättre genom inomhusmiljön (ibid). Hur inomhusmiljön upplevs varierar utifrån kön, livsstil och känslighet. Om inomhusmiljön anses dålig kan kroppsliga symtom yttra sig på olika sätt och är varierande (Centrum för arbets- och miljömedicin, 2015).

Det finns olika myndigheter och regleringar såsom exempelvis allmänna råd enligt Miljöbalken eller branschregler som har upprättats för att en god inomhusmiljön ska upprätthållas och inte påverka någons hälsa negativt (Johansson & Hammerskog, 2009). Det har framkommit indikationer på att hyresgäster som arbetar i miljöer vars inomhusklimat inte är goda, arbetar både mindre och utför sämre arbete (ibid). Johansson och Hammerskog (2009) antyder att inflytande över sin egna arbetssituation och den tekniska miljön både bidrar till ökad upplevelse av välbefinnande och förbättrad effektivitet och prestationsförmåga på arbetet.

### 3.1.2 Hälsobesvär i relation till dålig inomhusmiljö

Vanliga hälsobesvär vid problem med inomhusmiljön kan vara slemhinne- och luftvägssymtom som yttrar sig genom exempelvis torra, kliande och irriterande ögon, hosta, återkommande luftvägsinfektioner. Vanliga besvär är även hudsymtom, som kan ge klåda, hudrodnad eller känsla av hetta. Allmänna symtom kan också vara trötthet, koncentrationssvårigheter, huvudvärk samt komfortproblem som är kopplade till upplevelserna av dålig luft, hög eller låg temperatur. Gemensamt för symtomen är att de ofta är övergående när personen inte vistas i byggnaden (Centrum för arbets- och miljömedicin, 2015). Hur känslighetsgraden är för luftkvaliteten och bullernivån skiljer sig åt, och även vilka påfrestningar en person klarar av i sitt arbete. Därmed behöver den sociala och organisatoriska arbetsmiljön vara anpassad för att lämpa sig för alla (Arbetsmiljöverket, 2016).

Generellt sätt kan man säga att huvudorsaken till inomhusmiljöproblem grundar sig i bristfällig luftkvalitet till följd av mikrobiell tillväxt, förorenad intagsluft, kemiska emissioner samt även andra miljöfaktorer (Centrum för arbets- och miljömedicin, 2015). Även Colenberg et al. (2020) menar att dålig inomhusluft, föroreningar och otillräcklig ventilatorn kan leda till flertalet olika hälsoproblem. Ansvaret för inomhusmiljön på en arbetsplats ligger på arbetsgivaren som har ett helhetsansvar för både arbetsmiljön samt inomhusmiljön (Centrum för arbets- och miljömedicin, 2015). För att en god inomhusmiljö ska upprätthållas är det enligt

Miljöbalken främst fastighetsägarens ansvar att tillgodose ett gott klimat i byggnaden. Det föreligger även en skyldighet för fastighetsägaren att utföra kontroller regelbundet samt i förebyggande syfte för att byggnaden ska erbjuda en hälsosam miljö för dem som vistas i byggnaden (ibid).

### 3.2 Arbetshälsa

Idag är det välkänt att brister i såväl den sociala arbetsmiljön som den organisatoriska kan vara en av de bidragande faktorer till utvecklingen av ohälsa i samhället. Arbetsmiljöverket (2016) bekräftar i sin rapport att i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön har många arbetsmoment blivit mer komplexa att hantera genom digitaliseringen och nyare teknik.

I hur stor grad en person påverkas av den sociala och organisatoriska arbetsmiljön skiljer sig mellan individer. Samma gäller för den fysiska arbetsmiljön. Exempelvis känslighetsgraden för luftkvaliteten, bullernivån samt vilka påfrestningar en person klarar av i sitt arbete (Arbetsmiljöverket, 2016). För att förebygga ohälsa och olycksfall på arbetet och att möjliggöra god arbetsmiljö finns Arbetsmiljölagen (AML). I denna lag finns även regler om samarbete mellan arbetstagare och arbetsgivare (Arbetsmiljöverket, 2020b). Därtill behöver den sociala och organisatoriska arbetsmiljön lämpa sig för alla (Arbetsmiljöverket, 2016).

#### 3.2.1 Ohälsa som anställd

Den vanligaste arbetsorsakade besväret enligt Arbetsmiljöverkets rapport (2018) visar sig vara trötthet. Tre av fyra upplevde trötthet till följd av arbetet under det senaste året. Mycket kan vinnas genom hälsofrämjande och förebyggande insatser på arbetsplatsen som i sin tur minskar sjukfrånvaron (Institutet för miljömedicin, 2018).

Ohälsosam arbetsbelastning är när kraven på arbetet under en längre period överskrider resurserna som finns till hand. Om denna obalans förlöper och möjligheterna för återhämtning inte tillgodoses blir arbetsbelastningen ohälsosam (Arbetsmiljöverket, 2016). Andelen personer som är yrkesverksamma med ohälsosamma levnadsvanor är stor i Sverige. Genom att leva på ett sätt där ohälsosamma levnadsvanor ofta förekommer innebär det en ökad risk

för sjukdomar, men även ökade kostnader för både arbetsgivare och sjukvården. (Arbetsmiljöverket, 2016).

### 3.3 Psykisk hälsa

WHO:s definition av psykisk hälsa beskrivs som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje människa kan förverkliga sina personliga möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till samhället. En god psykisk hälsa är en grundläggande möjlighet för att kunna möta och behärska livets olika påfrestningar samt kunna vara en tillgång för samhället både utifrån en social och ekonomisk aspekt (Folkhälsomyndigheten, 2019c).

En bra psykisk hälsa innefattar även psykiskt välbefinnande. Genom att ha ett psykiskt välbefinnande menar Folkhälsomyndigheten att man mestadels upplever sig utvilad, glad samt har ett intresse för de yttre stimuli runt omkring sig. Under 2016 svarade nästan tre fjärdedelar av populationen mellan åldrarna 16–84 år att deras psykiska välbefinnande var bra (Folkhälsomyndigheten, 2019c).

#### 3.3.1 Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa innefattar en rad olika tillstånd med varierande allvarlighetsgrad och varaktighet. Hur länge tillståndet består är olika, från mildare till övergående besvär, till långvariga perioder som påverkar funktionsförmågan i stor grad. Begreppet omsluter allt från mildare tillstånd av nedstämdhet eller oro, till svåra psykiatriska tillstånd där behandling av hälso- och sjukvården kan behövas (Folkhälsomyndigheten, 2020). Var sjätte person har haft nedsatt psykiskt välbefinnande under 2019 vilket uppskattas vara 17 procent av den svenska befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2019a).

#### 3.3.2 Psykisk ohälsa på arbetet

Sjukskrivning som beror på psykisk ohälsa står idag för 45 procent hos kvinnor och 32 procent hos männen i Sverige (Bertilsson et al. 2017). Personer som har oförmåga att inte kunna vara arbetsamma på grund av psykiska störningar är ett problem som växer i våra samhällen runt om i Sverige menar (Lidwall, Bill, Palmer & Bohlin, 2018).

Under 2019 utfördes en studie i Storbritannien om hur stor den psykiska ohälsan är på arbetsplatser, där 2003 vuxna personer deltog (Sikafi, 2019). Mental ohälsa kan yttra sig i form av ångest, stress och depressivitet vilket kan hämma välbefinnandet, produktiviteten och ambitionen på arbetsplatsen. Resultatet från studien visade att en av tre arbetare som lider av mental ohälsa har inte sökt professionell hjälp. 55 procent berättar inte om sin mentala ohälsa för sina chefer då det finns en rädsla för att det kommer påverka en att bli befordrad inom verksamheten på arbetsplatsen. Det fanns även en oro kring att det skulle påverka deras kollegor negativt om det gavs kännedom kring mental ohälsa. Därtill är det många anställda som lider av mental ohälsa i tysthet och behöver stöd av sin arbetsgivare (ibid).

### 3.4 Fysisk hälsa

Bevisen för att fysisk aktivitet är positivt för människors hälsa och välbefinnande är slående. Trots detta uppnår inte ens 25 procent av all världens vuxna befolkning den lägsta rekommendationen av fysisk aktivitet (Alfonsin, McLeod, Loder & DiPietro, 2018). I Sverige ligger rekommendationen på att samtliga vuxna bör vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan (Folkhälsomyndigheten, 2020). Genom hälsosamma levnadsvanor kan sannolikheten för att drabbas av kroniska sjukdomar minska med 30–90 procent (Institutet för miljömedicin, 2018).

#### 3.4.1 Fysisk ohälsa

Flertalet studier tyder på att ohälsosamma levnadsvanor i form av exempelvis inaktivitet, osunda matvanor samt missbruk av tobak och alkohol kan bidra till starkt förhöjd risk för utveckling av kroniska sjukdomar. Exempel på sjukdomar är hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes samt vissa typer av cancer (Institutet för miljömedicin, 2018; McCartan et al., 2020).

#### 3.4.2 Hälsöfördelar med fysisk aktivitet

Kunskapen kring de starka hälsöfördelarna som regelbunden fysisk aktivitet har på hälsa och välbefinnande, är idag väletablerat. I nyligen publicerad studie nämns de positiva effekter som fysisk aktivitet kan ha för att skydda mot depression (McCartan et al., 2020). Genom en mer fysiskt aktiv och hälsosam livsstil främjas hälsan på flertalet olika sätt. Exempel på hälsoaspekter som ökad fysisk aktivitet kan generera är bland annat att dessa personer löper

33–50 procent lägre risk att utveckla typ 2 diabetes än stillasittande personer. Vidare har personer som är fysiskt aktiva 50 procent lägre risk att drabbas av kardiovaskulära sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdomar än dem som inte är fysiskt aktiva enligt Faskunger (2007). Även Folkhälsomyndigheten visar på liknande resultat (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Vidare har olika hälsostrategier tagits fram för att främja fysisk aktivitet på olika sätt. I nyligen publicerad studie framgår det att fysisk aktivitet även spelar roll för att bidra till en bättre psykisk hälsa. Att inte medverka i fysiska aktiviteter konstateras i denna studien kunna vara en bidragande riskfaktor för att utveckla ångest och depression hos både barn och vuxna (McCartan et al., 2020). Man kunde även påvisa att den fysiska aktiviteten i vissa fall kan vara lika effektiv som behandling med antidepressiva läkemedel. Fysisk aktivitet kan i sin tur exempelvis bidra till att förbättra självkänslan, den kognitiva förmågan samt att minska symtomen som de psykiska besvären kan ge (McCartan et al., 2020).

### 3.5 Transteoretiska modellen

Den transteoretiska modellen är av betydelse för att underlätta vid hälsovägledning samt vid beteendeförändring. Modellen har nyttjats i forskning samt vid hälsofrämjande arbete inom flertalet områden genom den tilltalande grundstrukturen och det praktiska sättet som den kan användas på. Grundarna till modellen var forskarna Prochazka och DiClemente och den har medfört en förståelse för hur en beteendeförändring går till (Faskunger & Nylund, 2014). Enligt Petrocelli (2002) har modellen stor potential att tillämpas både teoretiskt och praktiskt i framtida forskning och i större utsträckning.

Inom den transteoretiska modellen finns fem förändringsstadier som beskrivs nedan men även tio olika förändringsstrategier som inte kommer behandlas i denna studie. En väsentlig del inom den transteoretiska modellen är de fem olika förändringsstadierna är *Ej beredd, begrundande, förberedelse, handling och upprätthållande*. Modellens avsikt är att belysa att det finns olika stadier som man kan befinna sig i samt olika samt hur länge. Enkelt uttryckt, kan man säga att när en förändring sker flyttas man till framförvarande stadium i modellen. Ibland händer det att processen inte går framåt. Om det sker en tillbakagång istället så benämns det som återfall i förändringsprocessen (Faskunger & Nylund, 2014).

1. När en person befinner sig i det första steget som benämns (*Ej beredd*) betyder det att någon tanke på förändring inte finns. Personen ser inte heller någon anledning till att göra en förändring.
2. I det andra steget (*begrundande*) har personen börjat tänka kring en förändring, men känner sig inte redo för att utföra den. Det är vanligt förekommande att man befinner sig i detta steg i sex månader innan man själv påbörjar förändringsprocessen.
3. Vidare intas steg tre, (*förberedelser*) här börjar personen känna sig redo för en förändring och börjar förbereda sig att inom kort påbörja sin resa mot en förändring.
4. Steg fyra är (*handling*) och det steget presenterar starten för förändringen. I detta skede handlar det om att följa sin plan, att få kontroll över sina nya aktivitetsvanor. Vanligtvis befinner man sig i detta stadiet i ungefär sex månader.
5. Det sista steget är (*upprätthållandet*) som handlar om att förändringen ska fortlöpa på längre sikt. Detta steg inkluderar förändringsarbete på de tidigare sex månaderna och framåt. Steget har som avsikt att göra de nya vanorna till rutiner och utföras regelbundet i den nya livsstilen (Faskunger & Nylund, 2014).

## 4 WELL-certifiering

Avsnittet ger en översiktlig inblick över vad en WELL-certifiering innebär. Det ges en förklaring till centrala begrepp som bidrar med en förståelse till ämnet, såsom WELL-certifieringen i allmänhet och utformningsprocessen. Vidare förklaras de sju huvudområden inom certifieringen som är luft (*Air*), vatten (*Water*), kost, (*Nourishment*), ljus (*Light*), motion (*Fitness*), klimat (*Comfort*) och sinne (*Mind*).

### 4.1 Allmänt

Fokus i en WELL-certifiering ligger på välmående och hälsa i byggnader och har därmed en annan infallsvinkel än andra certifieringar på marknaden. Under 2014 lanserades ett nytt hälsocertifieringssystem som fick benämningen *WELL Building Standard*. Den har arbetats fram av The International WELL Building Institut (*IWBI*). Det var den första certifieringen vars ändamål var centrerat till hur den bebyggda miljön kan stödja hälsan och välbefinnandet för dem som vistas i byggnaden (WELL, 2020a).

Grundideologin för denna hälsocertifiering är att utforma en byggd miljö som förebygger kroniska sjukdomar samt uppmuntrar till en sundare livsstil där hälsan kan förebyggas via en god inomhusmiljö genom kraven som ställs i certifieringen. Vidare bidrar den med åtgärder vars ändamål är att förbättra människornas kostvanor, fysiska aktivitet, godare sömn och välmående genom att implementera olika strategier och program samt via teknologisk design uppmuntra till en mer hälsosam och aktiv livsstil. Den bidrar även till en sundare inomhusmiljö där exponering för skadliga föroreningar och kemikalier avlägsnas i relation till grundideologin, vilket är en god inomhusmiljö. I skrivande stund är det över 4000 byggnader som är registrerade runt om i 59 länder, varav 19 av dem är placerade i Sverige (WELL, 2020b).

Certifieringen innehåller sju olika huvudområden som är luft (*Air*), vatten (*Water*), kost, (*Nourishment*), ljus (*Light*), motion (*Fitness*), klimat (*Comfort*) och sinne (*Mind*). Under varje huvudområde finns det 105 olika funktioner vars syfte är att på ett gynnsamt sätt bidra till en god hälsa för personerna som vistas i byggnaden (IWBI, 2019a). Varje funktion är utformad för att hantera problem som påverkar de kroppsliga funktionerna som exempelvis,



kardiovaskulära systemet, immunförsvaret, mag- och tarmsystemet eller nervsystemet (IWBI, 2019a).

#### 4.2 Utformning och certifieringsprocess

Utformningen av certifieringen har arbetats fram under sex år tillsammans med vetenskaplig och medicinsk forskning. Dessa har interagerats tillsammans med grundlig genomgång av litteratur om miljöhälsa, beteendemässiga faktorer och demokratiska riskfaktorer som har en inverkan på hälsa och välbefinnande. WELL v1 är den ursprungliga versionen som var den första som lanserades och under 2018 uppgaderades den till WELL v2. Den senaste versionen har reviderats utifrån återkoppling från personer som dagligen nyttjar WELL-byggnader samt utifrån ny uppdaterad forskning om hälsa (WELL, 2020c). Certifieringen har även tagit miljöaspekten i åtanke för att kunna fungera harmoniskt tillsammans med miljöcertifieringar (WELL, 2020c).

Byggnaden kan bli WELL-certifierad med silver-, guld- eller platinum-nivå beroende på hur mycket av funktionerna som är uppfyllda. Dessa redovisas sedan i ett poängsystem där silver är lägst och platinum högst på skalan. Certifieringen kan tillämpas på tre olika typer av projekt som *Core and Shell*, *New and Existing Buildings* och *New and Existing Interiors*. De tre olika projekten skiljer sig åt då *Core and Shell* centreras till skalet av byggnaden, exempelvis, värme, kyla och ventilationssystem samt fönsterplacering och byggnadsstruktur. *New and Existing Building* behandlar samtliga delar från designelement till konstruktion och *New and Existing Interiors* inriktar sig mer på kontorsobjekt där en mindre del av byggnaden certifieras. Vidare finns det ett antal skallkrav inom varje huvudområde som har tydliga mätvärden och parametrar som ska bli uppfyllda för att få tillgodoräknas. Beroende på vilken nivå som önskas ska parametrarna ligga inom de specifikationer och riktlinjer för den nivå som valts för att få tillämpa certifieringen (IWBI, 2019a).

Vid godkända resultat för önskad nivå gäller WELL-certifieringen under tre år. The International WELL Building Institut (IWBI) har omfattande krav för att certifieringen i byggnaden ska upprätthållas. För att kontrollera att den byggda miljön inte försämras med tiden sker återcertifieringar var tredje år för att upprätthålla de hälsofrämjande effekterna för välbefinnandet och hälsan i byggnaden (IWBI, 2019b).

Om det skulle visa sig att resultaten i byggnaden inte upprätthåller referensvärdena för skullkraven kan certifieringen gå förlorad. Visar det sig däremot att resultaten är högre samt om fler skullkrav är uppnådda än tidigare kan byggnaden få tillgodoräkna sig en högre certifieringsnivå (IWBI, 2019b)

#### 4.3 WELL-certifieringens sju områden

Som nämndes ovan finns det sju huvudområden i WELL-certifieringen och behandlas i detta avsnitt. Det bör understrykas att informationen gällande områdena utgår från WELL Building standard WELL v1 formulär.

##### 4.3.1 Air (Luft)

WELL Building Standards avsikt gällande luft, är att främja en god inomhusluft, minska källorna till luftburna föroreningar genom effektiv ventilation och filtrering så att en hälsosam inomhusluft kan erbjudas för dem som vistas i byggnaden (IWBI, 2019a).

Ren luft är en viktig förutsättning för både hälsa och välmående. Luftföroreningar drabbar globalt sätt enormt många individer och är den främsta orsaken till en förtidig död. Det framgår att den globala miljöpåverkan på utomhusluften försämras genom föroreningar från trafik, fastighetsbyggande, utsläpp från jordbrukssektorn, fabrikers förbränningskällor samt partiklar. Gällande inomhusmiljön påverkas även den av föroreningarna utifrån, men även från exempelvis fuktskador, emissioner (IWBI, 2019a). Är det samtidigt bristfällig ventilation som inte avlägsnar dessa föroreningar kan det leda till försämrad hälsa som kan bidra till astma, allergier eller andra luftvägssjukdomar som även Arbetsmiljöverket (2020a) bekräftar i sin rapport för luft och ventilation. Vidare konstateras det att om inomhusmiljön inte erbjuder god luft, leder det även till mindre produktivitet och utveckling av hälsobesvär som huvudvärk, trötthet, irriterade ögon samt hud och luftvägsproblem (IWBI, 2019a).

I Sverige ställer Boverket krav på luftkvalitet i byggnader för att främja god inomhusluft. Kraven är utformade för att förebygga och undvika farliga ämnen i luften som exempelvis mikroorganismer, radon och fukt i inomhusluften (Boverket, 2017). För att hålla mängden av de luftburna föroreningarna inom referensvärdena behövs ett ventilationssystem som är

anpassat efter ändamålet och byggnadens utformning, därav kraven på en god ventilation (Boverket, 2017).

#### 4.3.2 Water (Vatten)

Intentionen från WELL Building Standards gällande vattnet är att främja en god vätskebalans och tillgodose dricksvatten med en god kvalitet, därtill på ett smidigt och lättillgängligt sätt (IWBI, 2019a). Friskt och rent vatten är livsviktigt och en förutsättning för vår hälsa och välmående, både i Sverige och utomlands. Vatten som innehåller föroreningar kan kopplas till flertalet olika aspekter globalt sett, föroreningar som bly, arsenik och glyfosat är ämnen som har påvisat vara skadliga för hälsan och bidra till svåra hälsorisker. Vidare har man sett en ökad halt av exempelvis olika läkemedel och spår av kosmetik i brukligt vatten, som idag har okända hälsoeffekter (IWBI, 2019a). Dricksvatten är idag det viktigaste livsmedlet och är i Sverige en självklarhet att tillgodoses med kvalitetssäkrat dricksvatten. Enligt livsmedelsverket använder en person i Sverige omkring 160 liter vatten på ett dygn, varav tio liter nyttjas för dryck och matlagning (Livsmedelsverket, 2020).

#### 4.3.3 Nourishment (Kost)

WELL Building Standards mening med kost och näring kräver en tillgång på färska och hälsosamma livsmedel. De har även en avsikt med att begränsa ohälsosamma livsmedel i den bebyggda miljön. Tanken är att byggnaden bidrar till bättre matvanor och matkultur för dem i som vistas i byggnaden. Detta genom att via den byggda miljön samt olika strategier ge möjlighet till en hälsosam och näringsriktig kost och motivera människorna göra medvetna kostval som bidrar till en sundare hälsa (IWBI, 2019a).

God och näringsberikad kost är en viktig beståndsdel, dels för att förebygga kroniska sjukdomar, men även för vikthantering och utifrån ett långsiktigt hälsoperspektiv. Användningen av spannmålsprodukter, socker, fett, olja och sötningsmedel är några av de vanligaste livsmedel som bidrar till ökning av kaloriintag runt om i världen och under 2014 kontaktades det att fetma är en global pandemi (IWBI, 2019a).

Gällande Sverige rapporterade Folkhälsomyndigheten i sin rapport (2019) att övervikt och fetma ökar. Under 2018 uppgavs fetma eller övervikt besvära drygt 51 procent av befolkningen och resultatet är detsamma för kvinnor och män (Folkhälsomyndigheten, 2019b). Jordbruksverket samlade statistik för livsmedelskonsumtionen och näringsinnehåll under 2018 visar att intressant nog kunde en minskning av socker (strö och bitsocker) med 74 procent presenteras. Samtidigt kunde en direktkonsumtion av choklad, läskedrycker, samt konfektyrvaror konstateras öka något enormt (Jordbruksverket, 2019).

#### 4.3.4 Light (Ljus)

WELL Building standard avsedda verkan gällande ljus är att bidra med riktlinjer för belysning som främjar till att minimera obehag för kroppen, bidra till förbättrad produktivitet samt bidra till god sömnkvalitet och lämplig armatur (IWBI, 2019a). Dagsljuset har många hälsosamma och värdefulla egenskaper som exempelvis, motverkar störningar i dygnsrytmen, är humörhöjare samt bidrar till minskad trötthet under en dag. Dagsljuset påverkar även sömnhormonet, melatonin, som upprätthåller kroppens rytmicitet och bidrar till cellernas arbete genom ljus och mörkerväxling. Flera forskningsresultat har konstaterat att genom den ökade tid inomhus som den moderna livsstilen ger och med minskad tid för utomhusvistelse, finns en stark bidragande faktor för ohälsa i arbetlivet (Arbetsmiljöverket, 2019).

#### 4.3.5 Fitness (Motion)

Gällande fitness, eller kondition som det även benämns, har WELL Building standards som avsikt att främja en fysiska aktiv livsstil i vardagen, ge stöd och vägledning för ett mer aktivt levnadsätt samt motverka inaktiva och stillasittande beteendemönster. Genom att främja fysisk aktivitet kan det även bidra till ett förebyggande mot fetma och andra kroniska hälsotillstånd. Fysisk inaktivitet utgör idag ett av de störta hoten mot folkhälsan. Det sägs att brist på fysisk aktivitet minskar livet med tre till fem år och inaktivitet är den fjärde största riskfaktorn för mortalitet, dödlighet. Globalt sett mister tre till fem miljoner livet i relation till fysisk inaktivitet (IWBI, 2019a). I en nyligen publicerads studie hade man studerat konditionen för den arbetsamma befolkningen. Resultatet i studien visade att 46 procent har idag en hälsofarligt låg kondition och var sämre än den någonsin varit under de senaste 20 åren (Ekblom et al. 2018) WELL Building standard har kunskap om dagens inaktivitet och vill därmed

implantera rörelse redan i den bygga miljön och bidra till mindre stillasittande samt stödja till en aktiv livsstil (IWBI, 2019a).

#### 4.3.6 Comfort (Klimat)

WELL Building standards målsättning är skapa inomhusmiljöer som är fria från distraktion, som bidrar till produktiva arbetsmiljöer samt en bekväm inomhusmiljö. Inomhusmiljö och komfort är angelägen del av inomhusmiljön. Det genom att eftersträva en miljö som bidrar till en förnöjsamhet på flera olika sätt och genom att förbättra miljöerna som är exponerade för distraktion, irritation, samt de fysiologiska störningarna. WELL Buildings Standard intention är att förbättra akustiken, mer ergonomiska möjligheter, lukt och termisk komfort. Deras ändamål är genom förbättrad komfort förhindra stress, skador samt bidra till ökad produktivitet och välbefinnande (IWBI, 2019a). Vidare bekräftar Johansson och Hammeskog (2009) i deras formulär att de hittat uppgifter om att dålig inomhusmiljö bidrar till minskning av produktivitet. För temperaturen inomhus konstaterar flera studier att om den överstiger 25 grader minskars produktivitet med två procent (Johansson & Hammeskog, 2009).

#### 4.3.7 Mind (Sinne)

WELL Building standards avsikt gällande sinnet är att bidra med en miljö som ger goda förutsättningar för emotionell hälsa. Det genom exempelvis design, tekniska delar, policys som är utformade för den fysiska miljön. Intentionen är att humör, sömn, stress, psykosociala faktorer ska gynnas positivt och genom det möjliggöra och stödja välbefinnande och hälsa (IWBI, 2019a). I takt med den ökade problematiken för psykisk ohälsa i världens är det idag en central punkt. Statistik nämner att varje år mister åtta miljoner sitt liv i relation till en psykisk sjukdom i världen. Under 2018 gjordes en mätning på nedsatt psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa och resultatet avgav att 17 procent av den svenska befolkningen mellan 16–84 år har nedsatt psykiskt välmående (Folkhälsmyndigheten, 2019a).

## 5 Sammanställning av intervjuer

Avsnittet redogör en sammanställning från tre telefonintervjuer samt två svar via mailkonversation. Det semistrukturerade frågeformuläret som har använts för samtliga intervjuer presenteras i bilaga 1. Frågeformuläret behandlar, i denna ordning, inomhusmiljö, psykisk hälsa, fysisk hälsa samt WELL-certifieringens områden.

### 5.1 Hyresgästernas inomhusmiljö på Eminent

Tidsperioden som respondenterna arbetat i byggnaden varierar mellan fem och tolv månader. Två av respondenterna arbetar inom samma verksamhet, de tre andra respondenterna arbetar på olika våningsplan samt på olika företag. Det tydligaste som framkom från intervjuerna var att samtliga av de fem tillfrågade respondenterna skattade sin nuvarande arbetsmiljö på Eminent som bättre idag än jämfört med sina tidigare arbetsplatser.

Respondent 1 beskrev sin gamla arbetsmiljö inomhus som ett äldre sekelskifteshus med dekorativa detaljer, men att inomhusmiljön inte var anpassad när det gäller ljud, luft och luftkonditionering för en kontorsmiljö. Det beskrevs ytterligare att luften i konferensrummet erfarandes vara bristfällig samt att hon upplevde temperaturen var för låg när värmen var avslagen, vilket bidrog till att hon ofta upplevde sig kall och frusen inomhus. Jämfört med respondent 2, där hans inomhusmiljö var omvänt, där upplevdes den förra inomhusmiljö alldeles för varmt och därtill bidrog till ett besvär som till torra ögon som i sin tur förtog en del av koncentrationen på arbetet, vilket han nämner inte förekommer på hans nuvarande arbetsmiljö på Eminent. Vidare berättar respondent 3 att hans gamla inomhusmiljöer ofta varit i äldre byggnader där hjälp som av vaktmästeri inte behövs i samma utsträckning som i de tidigare byggnaderna, utan att idag det fungerar allt som det ska.

Skillnader jämfört med sina tidigare inomhusmiljöer och den på Eminent nämner respondent 4 som tystare, mer modernt, bättre planerat, renare och jämnare temperatur. Inomhusmiljön är här bättre och erbjuder både fräschare luft och upplevelsen av dåsighet i konferensrummet förekommer inte på samma sätt som i den tidigare inomhusmiljön berättade respondent 1,

dock besvärades hon fortfarande av att känna sig nerkyld i relation till den välfungerade luftkonditioneringen.

Även respondent 5 upplevde sin inomhusmiljö idag vara betydligt tystare jämfört med sin förra arbetsplats. Respondent 1 upplevde att byggnaden Eminent erbjuder både funktionella och moderna lösningar som genom moderna möblemang och välfungerade kök där utbudet av mikrovågsugnar är många. Enligt respondent 3 är ljuset den egenskap som han uppskattar mest som hyresgäst i byggnaden. Nackdelar som nämns med att arbeta i byggnaden är få i enlighet med respondenternas svar. De som nämns är det klimatet som upplevs för kallt och dragit för en av respondenterna, en upplever nackdelar med wifi och telefoni samt en annan respondent anser det finns för lite *show room* yta.

Utifrån ett hälsoperspektiv gällande hur den fysiska hälsan påverkats genom att arbeta i byggnaden beskrev respondent 4 att den trevliga inomhusmiljön bidrar till en minskning av den allmänna stressen. Därtill svarade en annan respondent att inomhusmiljön inte alls har påverkat hennes fysiska hälsa, och även den upplevelsen bekräftas av respondent 1 som inte tänker så mycket kring hur den fysiska hälsan har påverkats. Det faktum att hon upplever kyla och fryser kan riskera att hindra henne i arbetet.

Vidare beskrivs kopplingen mellan den psykiska hälsan och inomhusmiljön hos respondenten 4 till mindre stress och att det erbjuds en frihetskänsla i byggnader med goda ljusinsläpp från fönsterna som respondent 3 poängterar vid flertalet gånger. En annan aspekt där inomhusmiljön hade en bidragande faktor rörande den psykiska hälsan beskrev respondent 1 som att hon känner sig gladare i byggnaden.

*"Jag uppskattar den fria känslan, dels bara det med att ha stora härliga fönster, det gör så mycket för ens dag"*

*"Man blir glad när allting är splitternytt"*

## 5.2 Hyresgästernas psykiska hälsa

Fyra respondenter av fem svarar att deras psykiska hälsa från deras förra kontor jämfört till idag på Eminent är bättre än tidigare och för en respondent är det psykiska statuset inte förändrat. Respondent 3 och 5 uppger en skillnad på 50 procent från föregående arbetsplats till idag för deras psykiska hälsa.

En respondent lyfter fram att den psykiska hälsan påverkas mer av sociala delar som både rör den privata aspekten med även händelser på arbetsplatsen, än själva inomhusmiljön. Rörande frågeställningen som behandlar på vilket sätt Eminent bidrar till förbättrad psykisk hälsa menar respondent 4 att det känns roligare att gå till arbete då mycket är nytt, snyggt, rent samt att han menar på att området är dynamiskt. Respondent bekräftar även att känslan av det är nytt och fräsch ger mer energi.

Vidare tror både respondent 4, 3 och 2 att den psykiska hälsan kommer påverkas positivt genom att arbeta i Eminent en längre tid. En av dem beskriver *”att man känner att man är en del i ett större sammanhang, att det man gör har ett värde”* och att få arbeta i Eminent byggnaden och han tror att personer som arbetar i byggnaden kommer påverkas på ett positivt sätt rörande den psykiska hälsan.

## 5.3 Hyresgästernas fysiska hälsa

På frågan gällande hur fysiskt aktiva respondenterna var på sin tidigare arbetsplats svarade tre av fem att de var lika aktiva på sin gamla arbetsplats som de är på den nya i Eminent. En respondent skattade sig fysiska aktivitet något högre på Eminent än tidigare och en respondent betonade en minskning av sin fysiska aktivitet på arbetsplatsen. Respondent 4 berättar att avståndet till sina kollegor var längre på den förra arbetsplatsen än vad den är idag, därtill menar han också, att även om han går mindre på kontoret tar han nu istället trapporna istället för hissen som i sin tur uppmuntrar till en mer fysisk livsstil. Respondent 1 hade uppfattningen om att gymmet samt möjligheten att parkera cyklarna skulle kunna vara en bidragande faktor till en ökad fysisk livsstil. Respondent 2 bekräftar även det, genom att berätta om gymmet, att det finns ett genomgående tänk om att uppmuntran till mer fysisk aktivitet, och att det även här finns stora möjligheter att förverkliga det.



Vidare nämner även respondent 3 att gymmet är väldigt positivt, då det alltid finns tillgängligt och är nära i byggnaden.

*”Det är väldigt positivt, just för att man har det där, det finns alltid där, inte för att påminna om att det finns där, men att det finns en möjlighet och att det ligger nära”*

Dock resonerar respondent 5 över det, och anser att varken byggnaden, eller WELL certifieringen har någon inverkan alls på den fysiska hälsan, både på arbetet och för hennes livsstil som helhet.

Avslutningsvis ställdes frågan om respondenterna skulle uppmuntra personer som besväras av psykisk ohälsa samt för dem som inte är fysiskt aktiva att arbeta i en WELL-certifierad byggnad och svaren varierade. Respondent 1 betonar att arbetsmiljön inte är lösningen på deras problem, men hon skulle inte heller avråda dem om möjlighet ges att arbeta i byggnaden. Vidare berättar respondent 5 att hon inte skulle uppmuntra personer att arbeta i Eminent mer än någon annan byggnad.

*”Jag ser nog att det är mer marknadsföring och prat än vad det faktiskt spelar roll, det är för låg skillnad för att göra skillnad”*

Enligt respondent 3 bidrar byggnaden till en omväxling som han tror många skulle behöva idag. Respondent 2 menar på att han inte upplever något tvång eller besväras av någon träningskultur där det på ett opassande sätt pushas eller puttas framåt, utan att miljön erbjuder ett tillstånd av frihet. Han betonar även hur viktigt det är för hos dem personerna som vill komma åt en personlig förändring, men inte haft möjligheten innan kan erbjudas det här.

*”Man måste inte göra det, men om man vill finns det utomordentliga möjligheter att förändra sig”*

#### 5.4 WELL-certifieringens huvudområden

Gällande vilken av WELL-certifieringens sju områden som upplevs särskilt positivt svarade respondent 4 såhär:

*”Det är roligare att gå till jobbet om lokalerna är moderna, fräscha och inspirerande miljö”*

En av respondenterna sa att ljuset är en positiv egenskap att det i sin tur bidrar till en god inomhusmiljö och därtill skapas även en positiv stämning i rummet eller i salen menar respondent 2, även respondent 3 instämmer med att belysa ljuset som det huvudområde som särskilt upplevs positivt på hälsan. Vidare berättar respondent 3 att genom det goda ljus i byggnaden påverkar det psykiska aspekten positivt där en godare stämning bildas samt att en känsla av ökad energitillförsel rent fysiologiskt av den ljusa inomhusmiljön. Respondent 4 menar på att vetskapen kring att miljön är god och att det känns och beskriver sedan:

*”Det känns bra att arbeta i en byggnad som har tagits fram med ett miljötänk”*

Respondent 1 berättar även att kunskapen om själva Eminent-byggnaden inte är så stor, men tanken att se till hela människan är god och att det uppmuntras till fysisk aktivitet. Det uppmuntras även till en bättre kosthållning och hälsa, bland annat genom maten som serveras i restaurangen och enkelheten med att parkera sin cykel i garaget. Respondenten uppskattar även att gymmet finns i samma hus, dock antyder hon en likgiltighet kring detaljerna i trapphuset. Hon beskriver att det inte påverkar henne i någon större grad.

*”Men hela tänket är ju bra, folk behöver röra på sig”*

Respondent 5 upplever inte någon positiv förändring sedan hon började arbeta där. Frågan som ställdes till respondenterna gällande på vilka sätt de nyttjar WELL konceptet i sin vardag svarar respondent 4:

*”Jag drar nytta av arbetsmiljön varje dag, går i trapporna, njuter av utsikten från terrassen och äter ibland ”nyttigt” i bistron”*

*” Det är jättesmidigt att bara gå ner för trappan så har man ett gym där”*

När frågan ställdes gällande om någon av dessa sju områden upplevdes påverka den psykiska hälsan svarade respondenten 4, att samtliga delar mer eller mindre har en inverkan på den. Respondent 3 nämner även klimatet och upplevelsen av ett annat tänk inkluderas där. Att det upplevs som att man är en del av ett större sammanhang som respondent 2 antyder.

Respondent 1 argumenterar för att hennes näringsintag i relation till sin allergi för bönor, ärtor och linser bidrar till en svårighet att hitta goda val i restaurangen, då det endast erbjuds kost utan kött. Respondent 2 har även anmärkt att den begränsade kosten kan påverka deras verksamhet negativt då deras kunder erbjuds färre valmöjligheter. Vidare kunde respondent 4, 2, 1 inte uppge några större nackdelar med att arbeta i Eminent-byggnaden vilket i sin tur påverka den psykiska statusen på individnivå.

## 6 Analys och diskussion

I följande avsnitt presenteras de analyser och diskussioner som gjorts utifrån de fem intervjuerna. Den inhämtade informationen rörande hälsoperspektiv och arbetshälsa diskuteras utifrån de fyra kategorierna inomhusmiljö, psykisk hälsa, fysisk hälsa och WELL-certifiering. Vidare presenteras även den transteoretiska modellen, ett antal olika teoretiska begrepp och slutligen dras olika samband gällande studiens problemformulering och syfte.

Syftet med en WELL-certifiering är att stödja personers välmående och hälsa i byggnader. Kan hyresgästerna i sin tur uppleva WELL-certifieringen som en motivationsfaktor att ta fler aktiva hälsoval? eller är det själva upplevelsen av att inomhusmiljö är ljus och fräsch som inspirerar till trapporna istället för hissen? Vidare menar forskning på att fysisk aktivitet även har god effekt på den psykiska hälsan. Det kan både lindra och förebygga. Hur skulle den fysiska aktivitetsnivån se ut i byggnaden om den vetskapen var ännu mer väletablerad? En annan intressant aspekt är huruvida hyresgästerna upplever någon påverkan rörande hälsan efter en relativt kort vistelse i byggnaden. Har den korta tidsperioden mellan fem till tolv månader redan kunnat ha någon effekt på hyresgästerna eller är det själva helheten som en ny och modern byggnad egentligen har påverkat hyresgästerna?

Ett perspektiv som är intressant att behandla, sett till den transteoretiska modellen, är att alla respondenterna infinner sig indirekt i olika förändringsstadier. Faskunger och Nylund (2014) beskriver att det är vanligt att man befinner sig i steg två (*begrundande*) i sex månader innan själva förändringsprocessen drar igång och man är redo för en förändring. Sett till hyresgästernas totala längd som de har fått arbeta i byggnaden, där en respondent arbetat i fem månader kan en hälsofrämjande förändring vara i ett tidigt stadium. Det kan därmed vara svårt att konstatera på vilket sätt dessa WELL-certifierade hälsofrämjande åtgärder bidragit till beteendeförändring mot en mer hälsosam livsstil. De respondenter som arbetat i byggnaden närmare ett år kan anses vara längre fram i sin förändringsprocess i förhållande till WELL-certifieringens vision att verka för att en mer hälsosam och aktiv livsstil implementerats hos hyresgästerna.

## 6.1 Inomhusmiljö

Efter intervjuerna med de fem hyresgästerna kunde det konstateras att alla deltagare skattar sin nuvarande arbetsmiljö bättre än tidigare. Det konstaterades även att de respondenter som arbetat i äldre byggnader tidigare varit med om att inomhusklimatet varit varierande, somliga hade för höga och somliga för låga temperaturer vilket gav både kliande ögon samt nedkyldhet. Därmed upplevdes en enhetlig positiv syn på luften i Eminent med undantag för en respondent som antyder att luften är bättre men att det termiska klimatet ännu inte är helt idealiskt för henne. Upplevelsen av inomhusmiljön skiljer sig mellan personer, och kan variera utifrån kön, livsstil och känslighet (Centrum för arbetsmiljö och medicin, 2015) vilket skulle kunna kopplas till respondenterna i den här studien som har olika upplevelser. Vidare upplever ingen av respondenterna några nya tecken på inomhusbesvär som tidigare angavs. Det kan förklaras genom att besvären är övergående när personen inte längre är i byggnaden, då kliande ögon är ett vanligt upplevt besvär vid inomhusmiljöproblem (ibid). Vidare menar forskningen på hur viktigt inomhusklimatet är, både rörande prestationsförmågan, koncentrationsförmågan och känslan av att tänka klart (Wargocki & Wyon, 2016).

Dock är det skillnader hos respondenterna gällande hur den fysiska hälsan egentligen har påverkats. En av respondenterna svarade att inomhusmiljön minskade stressnivån medan en annan respondent upplevde ingen skillnad. Kan det utfallet ha att göra med att det är olika verksamheter och olika professioner, eller är det endast uppfattningen på individnivå som speglar svaret? Det framgår i litteraturen att det finns samband mellan tillräcklig värmeförsel och god ventilation ger en bra fysisk och mental hälsa (Ige et al. 2018). Även Boverket (2020) påpekar ljuset och ventilation som några av faktorer som har inverkan på människors hälsa, och därmed kan förklaras genom respondenternas känslor kring de faktorerna även delvis bekräftade i litteraturen rörande den fysiska hälsan. Det är även känt sedan tidigare att om det finns brister i den sociala arbetsmiljön kan det i sin tur bidra till ohälsa i samhället, men det är inget som denna studie kan bevisa.

Enligt Arbetsmiljöverket (2018) är trötthet det största arbetsorsakade besväret. I denna studie var det ingen som nämnde trötthet i relation till arbetet. Därmed konstaterades det alltså att ingen av de fem respondenterna besvärades av det annars vanligast förekommande arbetsskadebesväret.

Sammanfattningsvis skattar fem av fem respondenter inomhusmiljön bättre än deras tidigare arbetsplatser. Detta kan framförallt bero på det som de flesta respondenterna nämner vilket är bättre luft och fördelaktigt ljus.

## 6.2 Psykisk hälsa

Var sjätte person i Sverige har under 2019 haft nedsatt psykiskt välbefinnande och därtill är nedsatt psykiskt välbefinnande relativt vanligt (Folkhälsomyndigheten, 2020). För respondenterna i denna studie svarade fyra av fem att de upplevde att de fått en bättre psykisk hälsa på deras nya arbetsplats. Två av dem upplevde en 50 procent ökning sedan tidigare. Den psykiska hälsan kan alltså för somliga redan skattas högt efter en relativt kort period i en WELL-certifierad byggnad.

Respondenten beskriver en känsla av att inomhusmiljön i Eminent-byggnaden är ny, modern och fräsch vilket skapar en känsla av glädje och genererar ett ökat välbefinnande. På vilket sätt respondenterna upplever sig ha en bättre psykisk hälsa framkom inte specifikt under intervjuerna eftersom respondenterna inte uttryckte orsaken till varför de hade dessa upplevelser. Utöver redan nämnda aspekter som bättre luft och ljus, kan andra förklaring finnas. Den psykiska hälsan kan t.ex. upplevas bättre genom att arbetsbelastningen förhåller sig till rimliga nivåer eller att det finns ett öppet klimat tillsammans med kollegorna där psykiska ohälsa inte är ett laddat begrepp. Det är också viktigt att ledarskapet inom deras verksamheter öppnar upp för dialog kring den psykiska hälsa, då forskning visat att oron att prata om den mentala ohälsan ofta undviks att talas om på arbetsplatser (Sikifi, 2019).

Folkhälsomyndigheten (2020) definierar ett gott psykiskt välbefinnande utifrån känslan av att vara utvilad och medvetenhet kring yttre stimuli. En förklaring till att respondenterna upplever sig ha en förbättrad psykisk hälsa skulle även kunnas förklaras genom att inomhusmiljön i Eminent-byggnaden med sitt WELL-certifieringskoncept stimulerar en bättre sinnesstämning och ger uttryck för psykiskt välbefinnande. Vidare belyser tre av respondenterna att de tror att deras psykiska välbefinnande kommer påverkas positivt över tid. På vilket sätt deras psykiska välbefinnande kan ytterligare förbättras framgick inte under intervjuerna.

### 6.3 Fysisk hälsa

Kunskapen kring den fysiska aktivitetens positiva hälsofördelar är väl etablerade idag. Trots detta uppnår inte ens 25 procent av världens befolkning den lägsta rekommendationen för vardaglig fysisk aktivitet (Alfonsin et al., 2018). Forskning bekräftar även att fysisk aktivitet kan i sin tur förebygga och behandla depression (McCartan et al., 2020).

Tre av de fem respondenterna svarade att de var lika aktiva på sin tidigare arbetsplats som de är på Eminent. En fjärde respondent upplevde att den fysiska aktiviteten minskat sedan flytten till Eminent, medan en femte upplevde en ökning av fysisk aktivitet på sin nuvarande arbetsplats. Enbart en av fem respondenter upplever att deras fysiska hälsa förbättrats sedan de började arbeta i Eminent. Dock upplever fyra av fem respondenter att de dagligen blir uppmuntrade till en ökad fysisk aktivitet samt att möjligheten finns att vara mer fysiskt aktiv.

En av respondenterna nämner exempelvis att tillgången till gym och cykelparkeringen i källaren ger möjligheter att vara mer fysiskt aktiv. Vidare beskriver en respondent att han inte upplever något tvång eller en träningskultur som på ett opassande sätt forcerar fram mer fysisk aktivitet, utan att miljön bidrar till ett individuellt val gällande hur fysiskt aktiv man vill vara.

Det som går att se är att det finns en tydlig uppmuntran att vara mer fysiskt aktiv, det finns goda möjligheter att vara mer fysiskt aktiv, men det kan vara intressant att undersöka hur detta kan förändras över tid och av att hyresgästerna vistats längre på sin relativt nya arbetsplats. Kopplat till den transteoretiska modellen som beskriver olika förändringsfaser kan det bero på var i processen man befinner sig innan man tar beslut om förändring och att bli mer fysiskt aktiv (Faskunger & Nylund, 2014).

En respondent upplever att varken byggnaden eller WELL-certifieringen har haft någon som helst inverkan på hennes fysiska hälsa. Detta kan återigen förklaras med hjälp av den transteoretiska modellen som belyser vikten av tid kopplat till beteendeförändring. Respondenten har endast vistats i byggnaden i fem månader och kan därför anses vara i det första steget "ej beredd" vilket gör att hon ännu inte är beredd att göra en förändring. Detta kan däremot ändras över tid och hon kan på sikt bli mer mottaglig för att exempelvis välja

trapporna före hissen. Anledningen till att enbart en av fem respondenter har blivit mer fysisk aktiv i Eminent-byggnaden är en fråga som kan undersökas vidare då frågor kring orsaken inte ställdes i denna studie.

#### 6.4 WELL-certifieringens huvudområden

I WELL-certifieringen finns det sju olika huvudområden som har behandlats under studiens gång. Av dessa sju olika huvudområden nämndes alla förutom vatten (*Water*) av respondenterna. Det huvudområde som däremot nämndes flest gånger av respondenterna som det område som påverkade dem mest var Ljus (*Light*).

Det framkom att de upplevde ljuset som en positiv faktor som bidrar till en god inomhusmiljö och som gav positiv effekt på hälsan genom en ökad energitillförsel, ökad glädje och frihetskänsla. En ytterligare kommentar angående ljuset var att en respondent upplevde sig få förbättrad produktivitet som en följd av det goda ljusinsläppet. I enlighet med Wargocki och Wyons (2016) studie är ljusinsläppet en viktig del i just förbättrad produktivitet.

Ett annat huvudområde som nämndes som en påverkande faktor var Sinne (*Mind*). Enligt IWBI, (2019a) är avsikten med *Mind* att bidra till en miljö som ger goda förutsättningar för god mental hälsa, där en av intentionerna är att gynna humör, god sömn och motverka stress. En av respondenterna nämner att den trevliga inomhusmiljön bidrar till en minskning av den allmänna stressen. En annan respondent beskriver en ökad frihetskänsla och mindre stress till följd av det goda ljusinsläppet (*Mind och Light*). Här kan därmed finnas ett samband mellan god inomhusmiljö och förbättrat psykiskt välmående som en effekt av god ljusstillförsel.

När det kommer till huvudområdet Klimat (*Comfort*) är målet att erbjuda en inomhusmiljö som delvis bidrar till en produktiv arbetsmiljö. Två av respondenterna upplevde att det är tystare i Eminent än vad de varit vana vid sedan tidigare. En av de effekter man vill åstadkomma genom huvudområdet Klimat (*Comfort*) är just inomhusmiljö som är fria från distraktion eftersom detta leder till mer produktiva arbetsmiljöer. Vidare svarade en av respondenterna att luften inomhus varit märkbart bättre i Eminent än på respondentens tidigare arbetsplats. Respondenten beskriver att hon inte blir lika trött i konferensrummen.



Enligt Wargocki & Wyon påverkar den termiska inomhusmiljön den mentala prestationen. En god luftkvalitet har en positiv inverkan på koncentrationsförmågan inom såväl kontorsmiljöer samt skolmiljöer (Wargocki & Wyon, 2016). Detta kan kopplas till respondentens reflektion kring att hon inte upplever samma trötthet i konferensrummen på Eminent. Detta kan lätt blandas ihop med huvudområdet Luft (*Air*) som syftar till att bland annat skapa en inomhusmiljö som är fri från luftföroreningar genom en effektiv ventilation.

Det huvudområde som fick flest kritiska reflektioner var Kost (*Nourishment*). Det framgick i en av intervjuerna att Eminent har valt att utesluta servering av kött i restaurangen. En respondent har allergi mot baljväxter och blir därmed begränsad i sitt kostval på sin arbetsplats vilket snarare genererar en begränsning och en negativ upplevelse för hyresgästen. Detta kan istället ge en motsatt effekt då hyresgästen tvingas leta efter andra alternativ i restauranger utanför byggnaden som inte har samma hälsofrämjande alternativ som Eminent-byggnaden ämnat att erbjuda. Sammanfattningsvis när det kommer till WELL-certifieringens sju huvudområden är det Ljus (*Light*) som framhävs som mest uppskattad i Eminent-byggnaden.

#### 6.5 Avslutande metoddiskussion

Om det inte vore för den rådande situationen och de medföljande restriktionerna på fysiska möten skulle personliga intervjuer ha utförts på plats. Det hade även funnits möjlighet för att komma i kontakt med ytterligare fler deltagare till studien.

Vidare hade det varit intressant om frågeställningarna hade vidareutvecklats något för att tillhandahålla mer utförliga svar från respondenterna när det kom till såväl den fysiska som psykiska hälsan. Däremot kan diskussion kring den egna psykiska och fysiska hälsan vara laddade att prata om. Kombinationen med att intervjuerna dessutom utfördes via telefon kan vara till nackdel enligt Bryman (2011) då frågor rörande hälsa är bättre att ställa vid direktkontakt. Styrkan med metoden som valdes är att det semistrukturerade frågeformuläret var likadant inför alla deltagare och det var endast få ändringar och ett fåtal följdfrågor som ställdes vid telefonintervjuerna.

## 7 Avslutande reflektion och slutsats

Studiens syfte identifierar ett område som är högst relevant utifrån ett folkhälsoperspektiv där både den fysiska och psykiska hälsan i nuläget befinner sig i en nedåtgående spiral neråt i åldrarna, både i Sverige och globalt. Vid analys av intervju svaren gällande vilket huvudområde som gav störst effekt på den psykiska hälsan framgick en viss oklarhet i vilka svar som kunde kopplas till vilket huvudområde. Detta gör det svårt att dra en tydlig slutsats då det inte går att göra en definitiv tolkning av de olika respondenternas svar på grund av begränsad empiri samt att frågeställningarna inte resulterade i några djupare förklaringar inom fysisk och psykisk hälsa. Med det sagt så ansåg samtliga att generellt sett var inomhusmiljön bättre i den nya byggnaden.

Det som kunde tolkas mest framträdande i studien var att fyra av fem respondenter upplevde sin psykiska hälsa på arbetsplatsen bättre i Eminent än på sin tidigare arbetsplats. Jämfört med den fysiska hälsan där endast en av respondenterna angav att den fysiska aktivitetsnivån på arbetet hade ökat. En möjlig förklaring till det utfallet skulle i sin tur kunna härledas till att de sju huvudområdena tillsammans bidrar till att skapa en god inomhusmiljö som ger effekt på den psykiska hälsan före den fysiska vilket på sikt bidrar till ökad välmående både psykiskt och fysiskt.

### 7.1 Slutsats

Utifrån resultatet från intervjuerna kan det konstateras att Eminent med sin WELL-certifiering i sin helhet bidrar till en generell uppmuntran till fler hälsosamma val för hyresgästerna. Inomhusmiljön uppfattas som ny, fräsch och modern vilket enligt hyresgästerna bidrar till en känsla av psykiskt välmående. Den dagliga uppmuntran att välja mer hälsosamma val har en direkt påverkan på den fysiska hälsan vilket på sikt även påverkar den psykiska hälsan positivt för hyresgästerna i byggnaden.

Ljuset är den del av de sju huvudområdena som upplevs ha störst effekt på såväl den fysiska som psykiska upplevda hälsan, dock kan det ställas i relation till respondenternas tidigare

arbetsplatser. Ytterligare belegg för på vilket sätt det faktiskt påverkar kan i denna studie inte konstateras.

Genom att återvända till studies syfte så har majoriteten av hyresgästerna fått en bättre hälsa och välbefinnande på arbetsplatsen, både utifrån den fysiska och psykiska aspekten. Det mest betydelsefulla resultat från denna studie var därmed att det psykiska välmåendet upplevdes något starkare än det fysiska välmåendet samt att psykiska hälsan påverkades snabbare jämfört med den fysiska hälsan.

## 8 Egna reflektioner och förslag till framtida forskning

För vidare forskning är det önskvärt att fler studier behandlar hur byggnader genom god inomhusmiljö kan stimulera till bättre psykisk och fysiska hälsa, samt stärka underlag om inomhusmiljö kan förebygga psykisk ohälsa. Ytterligare studier som beaktar möjliga frågeställningar som diskuterar på vilket sätt den psykiska hälsan påverkas samt hur snabbt de hälsofrämjande effekterna kommer hade varit intressant att studera.

Även ett annat viktigt ämne för framtida forskning hade varit att diskutera om WELL-certifiering rörande byggnader till skolor skulle kunna hjälpa till att förebygga den psykiska ohälsan i samhället redan i en tidig ålder.

## Referenser

### Tryckta källor

Ahrne, G., & Svensson, P. (2013). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber

Alfonsin, N., McLeod, V., Loder, A., & DiPietro, L. (2018). Active Design Strategies and the Evolution of the WELL Building Standard. *Journal of Physical Activity and Health*, (15), 885-887.

Arbetsmiljöverket. (2016). *Den organisatoriska och sociala arbetsmiljön – viktiga pusselbitar i en god arbetsmiljö*. Stockholm: Arbetsmiljöverket.

Arbetsmiljöverket. (2018). *Arbetsorsakade besvär 2018. Work-Related Disorders 2018*. Stockholm: Arbetsmiljöverket.

Arbetsmiljöverket. (2019). *Dagsljuskrav och utblick på arbetsplatsen-Effekter på hälsa och beteende*. Stockholm. Arbetsmiljöverket.

Bertilsson, M., Bejerholm, U., & Ståhl, C. (2017). Preventiva insatser för att förebygga och minska sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa- en litteraturöversikt av svensk forskning och förändringar i svensk lagstiftning. *Socialmedicinsk tidskrift*, 94(5). 531–545.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Centrum för arbets- och miljömedicin. (2015). *Hälsobesvär av inomhusmiljö*. Stockholm: Centrum för arbets- och miljömedicin.

Colenberg, S., Jylhä, T., & Arkesteijn, M. (2020). The relationship between interior office space and employee health and well-being- a literature review. *Building research & Information*. (1), 12.

Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö., Andersson, G., Wallin, P., Söderling, J., Hemmingsson, E., Ekblom, B. (2018). Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. *Wiley*. (29) 232–239.

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet, en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget " Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

- Faskunger, J., & Nylund, K. (2014). *Motion för motion-hälsövägledning steg för steg*. Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Folkhälsomyndigheten. (2019a). *Psykisk hälsa och suicidprevention: Lägesrapport 2019*. Solna: Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2019b). *Folkhälsans utveckling: Årsrapport 2019*. Solna: Folkhälsomyndigheten
- Friden, C. F., & Källgren, L. (2018). *Fastighetsekonomi och fastighetsrätt fastighetsnomenklatur*. Stockholm: Fastighetsnytt: Förlag AB.
- Ige, J., Pilkington, P., Orme, J., Williams, B., Prestwood, E., Laurence Carmichael, B., Scally, G. (2018). The relationship between buildings and health: a systematic review. *Journal of Public Health*. (41), 121–132.
- Institutet för miljömedicin. (2018). *Arbetshälsoekonomiskt analysverktyg-Ett komplement till Riktlinjer för hälsoundersökningar via arbetsplatsen*. Stockholm: Karolinska Institutet
- International WELL Building Institute (2019a). *The WELL Building Standard v 1 with Q4 2019 addenda*. New York, USA: Delos Living LCC International WELL Building Institute
- International WELL Building Institute (2019b). *The WELL Certification Guidebook*: New York, USA: Delos Living LCC International WELL Building Institute
- Johansson, B. & Hammerskog, P. (2009). *God inomhusmiljö - en handbok för fastighetsägare*. Stockholm: Fastighetsägarna
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2017). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Lidwall, U., Bill, S., Palmer, E., Bohlin, C. (2018). Mental disorder sick leave in Sweden- a populations study. *Work* (59), 259-272.
- McCartan, C. J., Yap, J., Firth, J., Stubbs, B., Tully, M. A., Best, P....Davidson, G., (2020) Factors that influence participation in physical activity for anxiety or depression- a synthesis of qualitative evidence. *Wiley*. (3).
- Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodens grunder, Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Petrocelli, J. (2002). Processes and stage of Change: Counseling with the Transtheoretical Model of Change. *Journal of Counseling & Development* (80), 22-30.

Sikafi, Z. (2019). How prevalent is mental ill-health in the workplace – and how can employers help workers who are suffering. *Development and Learning in organizations*, (33), 4-7.

Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna: Till och med 2016*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Stillasittande och ohälsa- En litteratursammanställning*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Stressforskningsinstitutet. (2015). *Arbete och självrapporterad hälsa bland svenska kvinnor och män*. Stockholm: Stockholms Universitet.

Wargocki, P., Wyon, D. (2016). Ten questions concerning thermal and indoor air quality effects on the performance of office work and schoolwork. *Buildning and Environment*. (112), 359–366.

Elektroniska källor

Arbetsmiljöverket. (2020a). *Luft och ventilation*. Hämtad 2020-04-29 från <https://www.av.se/inomhusmiljo/luft-och-ventilation/>

Arbetsmiljöverket. (2020b). *Arbetsmiljölagen*. Hämtad 2020-06-10 från [https://www.av.se/arbetsmiljoarbe-och-inspektioner/lagar-och-regler-om-arbetsmiljo/arbetsmiljolagen/?fbclid=IwAR0\\_u7r9P04WhytuhXV1n8N\\_NBRsp3xzP60UswsTyq3XrBzezz9DzdwUv-Q](https://www.av.se/arbetsmiljoarbe-och-inspektioner/lagar-och-regler-om-arbetsmiljo/arbetsmiljolagen/?fbclid=IwAR0_u7r9P04WhytuhXV1n8N_NBRsp3xzP60UswsTyq3XrBzezz9DzdwUv-Q)

Boverket. (2017). *Ventilation*. Hämtad 2020-04-15 från <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/regler-om-byggande/boverkets-byggregler/ventilation/>

Boverket. (2019a). *Inomhusmiljö*. Hämtad 2020-04-02 från <https://www.boverket.se/sv/byggande/halsa-och-inomhusmiljo/>

Boverket. (2019b). *Ljus i byggnader*. Hämtad 2020-06-10 från [https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/regler-om-byggande/boverkets-byggregler/ljus-i-byggnader/?fbclid=IwAR3qXn8VW2MGckW93vEs\\_HEQCovYECEW6Amu-CI2fmdOINz1wwwMz7KeBBo](https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/regler-om-byggande/boverkets-byggregler/ljus-i-byggnader/?fbclid=IwAR3qXn8VW2MGckW93vEs_HEQCovYECEW6Amu-CI2fmdOINz1wwwMz7KeBBo)

Castellum. (2020). *Eminent*. Hämtad 2020-04-18 från <https://www.castellum.se/vara-projekt/eminent/#170129>

Deurloo, E. (2018). *Fysisk Aktivitet och hälsa*. Hämtad 2020-03-03 från <https://www.skadekompassen.se/ovrigt/fysisk-aktivitet-och-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2019c). *Statistik psykisk hälsa*. Hämtad 2020-05-11 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Vad är psykisk ohälsa*. Hämtad 2020-04-21 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Hedin, A. (2011) *En liten lathund om Kvalitativ metod - Med tonvikt på intervju*. Hämtad 2020-04-10 från [https://studentportalen.uu.se/portal/portal/uusp/student/filearea?uusp.portalpag%20e=true&entityId=88018&toolAttachmentId=108197&toolMode=studentUse%20mode=filearea108197%20\[3%20mars%202017\]](https://studentportalen.uu.se/portal/portal/uusp/student/filearea?uusp.portalpag%20e=true&entityId=88018&toolAttachmentId=108197&toolMode=studentUse%20mode=filearea108197%20[3%20mars%202017])

Jordbruksverket. (2019). *Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll*. Hämtad 2020-04-30 från [https://djur.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik,%20fakta/Livsmedel/JO44SM1901/JO44SM1901\\_ikortadrag.htm#I\\_korta\\_drag](https://djur.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik,%20fakta/Livsmedel/JO44SM1901/JO44SM1901_ikortadrag.htm#I_korta_drag)

Livsmedelsverket. (2020). *Dricksvatten*. Hämtad 2020-04-30 från [https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/dricksvatten? t id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d& t q=dricksvatten& t tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b& t ip=81.230.246.170& t hit.id=Livs Common Model PageTypes SectionPage/ c71d6edf-0727-4eec-a041-4ae255e1b36a\\_sv& t hit.pos=1](https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/dricksvatten? t id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d& t q=dricksvatten& t tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b& t ip=81.230.246.170& t hit.id=Livs Common Model PageTypes SectionPage/ c71d6edf-0727-4eec-a041-4ae255e1b36a_sv& t hit.pos=1)

Regeringskansliet. (2020). *1,7 miljarder för att främja psykisk hälsa*. Hämtad 2020-03-03 från <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2020/01/17-miljarder-for-att-framja-psykisk-halsa/>

Världshälsoorganisationen. (2019). *10 fakta om mental hälsa*. Hämtad 2020-03-02 från <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

WELL. (2020a). *About IWBI*. Hämtad 2020-03-03 från <https://www.wellcertified.com/about-iwbi/>



WELL. (2020b). *Well projects*. Hämtad 2020-03-03 från <https://account.wellcertified.com/directories/projects>

WELL. (2020c). *V2 Well certified*. Hämtad 2020-03-03 från <https://v2.wellcertified.com/>

WSP. (2020). *Miljö- och hälsocertifieringar av byggnader*. Hämtad 2020-03-03 från <https://www.wsp.com/sv-SE/tjanster/miljocertifiering-av-byggnader>

# Bilaga 1

Frågeformulär intervju

## **Bakgrundsinformation om dig**

Ålder:

Kön:

## ***Frågor om inomhusmiljö***

1. Hur länge har du arbetat i Eminent-byggnaden samt hur ofta är du på kontoret/ i byggnaden?
2. Hur skulle du värdera din arbetsmiljö på Eminent på en skala 1–10 (där 1 är dåligt och 10 mycket bra)?
3. Hur skulle du värdera din gamla arbetsmiljö på en skala 1–10 (där 1 är dåligt och 10 mycket bra)?
4. Hur skulle du beskriva skillnaderna mellan din förra inomhusmiljö och idag, till Eminent?
5. På vilket sätt upplever du att din inomhusmiljö påverkar din fysiska hälsa (exempelvis ohälsosamma levnadsvanor, sömn, stress, tobaksmissbruk)?
6. På vilket sätt upplever du att din inomhusmiljö påverkar din psykiska hälsa (exempelvis arbetsmiljö, stress, ångest, depression)?
7. Vad upplever du är det bästa med din inomhusmiljö på ditt kontor i Eminent?
8. Vilka är de största skillnaderna mellan din förra inomhusmiljö och idag?
9. Har du upplevt något negativt med att jobba i denna byggnaden?

## ***Frågor om WELL-certifieringens huvudområden***

*WELL-certifieringen innefattar följande sju områden: Luft (air), Vatten (water), Kost, (nourishment), Ljus (light), Fitness (motion), Klimat (comfort) och Sinne (mind).*

10. Finns det någon av WELL-certifieringens sju olika områden som du särskilt upplever påverkat dig positivt sedan du började arbeta i Eminent?
11. Vilken del av de sju olika områdena i WELL-certifieringen upplever du påverkar din psykiska hälsa?
12. Vad anser du vara det bästa med att arbeta i en WELL-certifierad byggnad?
13. Har du uppmärksammat några nackdelar med WELL som påverkar din psykiska hälsa?
14. På vilka sätt utnyttjar du byggnadens WELL-koncept i din vardag?

### ***Frågor om Psykiska hälsa***

15. Hur upplever du din psykiska hälsa på ert gamla kontor på en skala 1–10 (där 1 är dåligt och 10 är mycket bra)?
16. Hur upplever du din psykiska hälsa idag på ert nya kontor på en skala 1–10 (där 1 är dåligt och 10 är mycket bra)?
17. På vilket sätt upplever du att Eminent bidrar till att förbättra din psykiska hälsa?
18. Upplever du att din arbetsplats bidrar till försämrad psykisk hälsa, på vilket sätt?
19. Känner du dig mindre stressad på denna arbetsplats än tidigare? Om ja, på vilket sätt?
20. Hur tror du din psykiska hälsa kommer påverkas genom att arbeta i denna byggnaden under en längre tid?

### ***Frågor om Fysisk hälsa***

21. Hur fysiskt aktiv du var på din arbetsplats innan flytten till Eminent på en skala 1-10 (där 1 lite aktiv och 10 är mycket aktiv)?
22. Hur fysiskt aktiv är du idag på din arbetsplats på en skala 1-10 (där 1 är lite aktiv och 10 är mycket aktiv)?
23. På vilket sätt anser du att byggnaden uppmuntrar till en mer fysiskt aktiv livsstil?

24. På vilket sätt har din vistelse i WELL-byggnaden uppmuntrat dig till att bli mer fysisk aktiv?
25. På vilket sätt känner du att en WELL-certifierad byggnad påverkar din fysiska hälsa?
26. Skulle du uppmuntra personer som inte mår psykiskt bra, eller inte är fysiskt aktiva att arbeta i en WELL-certifierad byggnad? Varför?