



Foto: Björn Lindgren/Scanspix

## Hejsan, Malmö

Side 24-25

# Nordjyder ivrige efter at blive mere sunde

**LØFT:** Større lyst til at deltage i sundhedsprojekter end i andre egne af landet

Af Birgitte Bové  
birgitte.bove@nordjyske.dk

**NORDJYLLAND:** Gratis hjælp til rygestop, bedre kostvaner og motion? Jo, hvorfor ikke? Den reaktion er langt mere sandsynlig, hvis en nordjyde får tilbuddet. Vi er simpelt hen mere villige til at delta-

ge i sundhedsprojekter end resten af landet.

Tag bare projekt Frisk Pust, hvor Lungeforeningen sammen med fagforbundet 3F tilbyder virksomheder at hjælpe rygende ansatte til at droppe smøgerne. Fire ud af de fem virksomheder i projektet ligger i Nordjylland.

Konsulenten i 3F's afdeling for sundhed og forebyggelse, nordjyden Peter Hamborg Faarbæk, ser en del af forklaringen i den nordjyske kultur.

- Vi vil gerne hjælpe hinanden. Og så siger man ikke nej til et gratis tilbud.

Han oplever, at en særlig nordjysk velvillighed slår igennem på både arbejdsgiver- og arbejdstagerside.

- Vi har et rigtig godt samarbejde med nordjyske virksomheder i forskellige sundhedsprojekter. Både virksomhederne og medarbejderne er rigtig glade for at gøre noget på det område. Jeg oplever større skepsis i hovedstaden.

Billedet var det samme, da 3F fra 2011-2013 tilbød virksomheder et gratis sundhedstjek af deres medarbejdere med efterfølgende handlingsplaner. Ud af de 53 virksomheder, der slog til, var cirka hver anden nordjysk. Og nu, hvor 3F vil følge op på, hvordan det er gået deltagerne, er det igen fortrinsvis nordjyske virksomheder, der er klar på et samarbejde.

Side 28



## Ingen strøm til iPads

På SOSU Nord i Aalborg skal eleverne bruge iPad i undervisningen. Men skolen har nu meddelt, at eleverne ikke må lade deres iPads op på skolen. Side 10-11

## Angreb på egyptisk hotel

En dansk turist blev såret, da svært bevæbnede gerningsmænd fredag angreb et hotel i den egyptiske turistby Hurghada. Side 18-19



## Den går ikke længere - nu skal truede huse fjernes

Side 4-5

**UDSALG**  
OPSTART SØNDAG D. 10/1 KL. 10.00  
**50-70%**  
KOM FRISK OG GØR EN GOD HANDEL  
Gerda Thoft  
mode  
BETRYNGSBEJLINGSBETINGET  
09.24.2016  
Udsalgsvarer tages ikke retur

**SUNCHARTER®**  
Det danske - det dejligste!  
Vi flyver fra  
**AALBORG LUFTHAVN**  
Priser fra 1.999 kr.

**Airnavia**  
Din vej til Europa fra Aalborg Lufthavn

**AALBORG:** 36,8 milliarder kroner forbrug og i alt 116,6 millioner betalinger blev i december gennemført med Dankort, oplyser Nets. 30. december var den travleste dag med et forbrug på 1,8 milliarder kroner og den næst travleste dag i Dankortets historie kun overgået af "Black Friday" i november. -gull

### FAKTA

#### PROJEKT FRISK PUST

- Gennemføres af 3F og Danmarks Lungeforening med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriet.
- Mål: At hjælpe medarbejdere, der ryger, til at stoppe.
- Baggrund: Personer med kort uddannelse lever op til 10 år kortere end personer med lang uddannelse.
- Fem arbejdspladser deltager.
- Fire af dem er nordjyske: Busselskabet Kelios, der kører for Nordjyllands Trafikskole, Segezha Packaging A/S i Aalborg, Bislev Mejeri i Nibe og 3F Aalborg.
- Herfra deltager 228 ansatte.
- I alt har over 300 ansatte har fået målt deres lungefunktion. Deraf er 64 procent rygere.
- Over halvdelen af rygerne vil gerne stoppe med at ryge.
- Tre ud af fire vil gerne have hjælp til rygestop.
- De får hjælp til støtte i form af rådgivning, gratis nikotinerstatning, rygestop-makkerskaber, samt rådgivning om kost og motion.



Allan Busk, næstformand i 3F Aalborg, har røget i 38 år. Denne cigaret skal blive den sidste, har han lovet sig selv.

# Røg er noget skod

**PROJEKT:** Stor-rygende næstformand hos 3F Aalborg er selv klar til at ændre livsstil

Af Birgitte Bové og Jesper Thomsen (foto) [birgitte.bove@nordjyske.dk](mailto:birgitte.bove@nordjyske.dk)

**NORDJYLLAND:** Næstformanden i 3F Aalborg Allan Busk har røget, siden han var 12 år gammel, og han gik ud af skolen efter ottende klasse. Dermed ligger han lige præcis i målgruppen for den kampagne, hans eget forbund står i spidsen for sammen med Lungeforeningen: Projekt Frisk Pust.

Projektet skal hjælpe de cirka 300 deltagere fordelt på fem arbejdspladser med at lægge smørgerne fra sig. Allan Busk er en af de 300.

#### 50 smørger om dagen

- Jeg ryger i hvert fald 30 smørger om dagen og har været oppe på 50.

Helbredsmæssigt hører Al-



Der skoddes...

lan Busk til i en farlig gruppe: De kortuddannede. Han gik otte år på Terndrup Skole og kom som 15-årig ud af fiske fra Hirtshals. Derefter fulgte mange år med ufaglært arbejde, og siden blev det til en karriere indenfor politik og i fagforeningsregi.

#### Lunger som en 60-årig

Tidligere sportsinteresser som håndbold og fodbold er i dag droppet ned, og konditionen er ikke, hvad den har været. En måling af næstformandens lungekapacitet i forbindelse med projekt Frisk Pust viser, at hans evne til at puste ud svarer til en 60-årigs.

### FAKTA

#### LUNGSUNDHED, RYGNING OG ARBEJDSMILJØ

- Over 700.000 danskere er ramt af kroniske lungesygdomme som astma og KOL - en stor del uden at vide det.
- 65.000 danskere lider af arbejdsmiljørelateret KOL.
- Støv, røg og dampe i arbejdsmiljøet kan kombineret med rygning være en livsfarlig cocktail for lungerne.

KILDE: LUNGEFORENINGEN

- Og jeg er kun 49. Det er klart, at det begynder man at tænke lidt over.

Fagforbundet 3F har de seneste år engageret sig stadigt mere i sine medlemmers sundhedstilstand. For mennesker med kort uddannelse lever op til 10 år kortere end dem med lang uddannelse.



...og skues ind i en lys og røgfri fremtid.

Næstformand i forbundet Jane Korczak uddyber:

- Mange af vores medlemmer er kortuddannede, og erfaring fra tidligere sundhedsindsatser fortæller os, at der er direkte sammenhæng mellem faktorer som uddannelse eller beskæftigelse og antallet af storrygere.

I 2011-2013 stod 3F bag et projekt, hvor medarbejderne på 53 arbejdspladser blev tilbudt et sundhedstjek og hjælp til handlingsplaner.

Her var rygerne overrepræsenterede, beretter konsulent i 3F's afdeling for sundhed og forebyggelse Peter Hamborg Faarbæk.

- Andelen af rygere var 50 procent højere end i samfundet generelt.

#### Slut med 38 års røg

Den statistik vil Allan Busk personligt forsøge at røkke ved. Det skal være slut efter 38 års rygning. En lidt overraskende beslutning for mange i næstformandens

omgangskreds, da han tidligere har forsvoret nogensinde at ville stoppe.

Da han sad i Nordjyllands Regionsråd markerede han sig desuden ved, som den eneste i den socialdemokratiske gruppe, at gå imod et totalt forbud mod rygning på regionens matrikler.

- Den holdning har jeg stadig. Men mine tre piger har lagt pres på mig, og min kone er klar til at bakke mig op.

Planen var at stoppe 12. januar, hvor en diætist fra projekt Frisk Pust kommer på besøg hos 3F Aalborg, så de tidligere rygere kan undgå at tage på.

#### Stopper her og nu

Men på opfordring er Allan Busk flere dage forinden klar til at tage allersidste hiv af en cigaret her og nu foran NORDJYSKEs fotograf Jesper Thomsen.

- Hvis vi vil inspirere andre medarbejdere her i huset, er vi i ledelsen nødt til at gå foran.

Så nu gør han det.

Tager et sidste hiv, skodder smørgen og smider den i det fyldte askebæger udenfor 3F Aalborgs hovedindgang.

Det er tid til frisk luft.