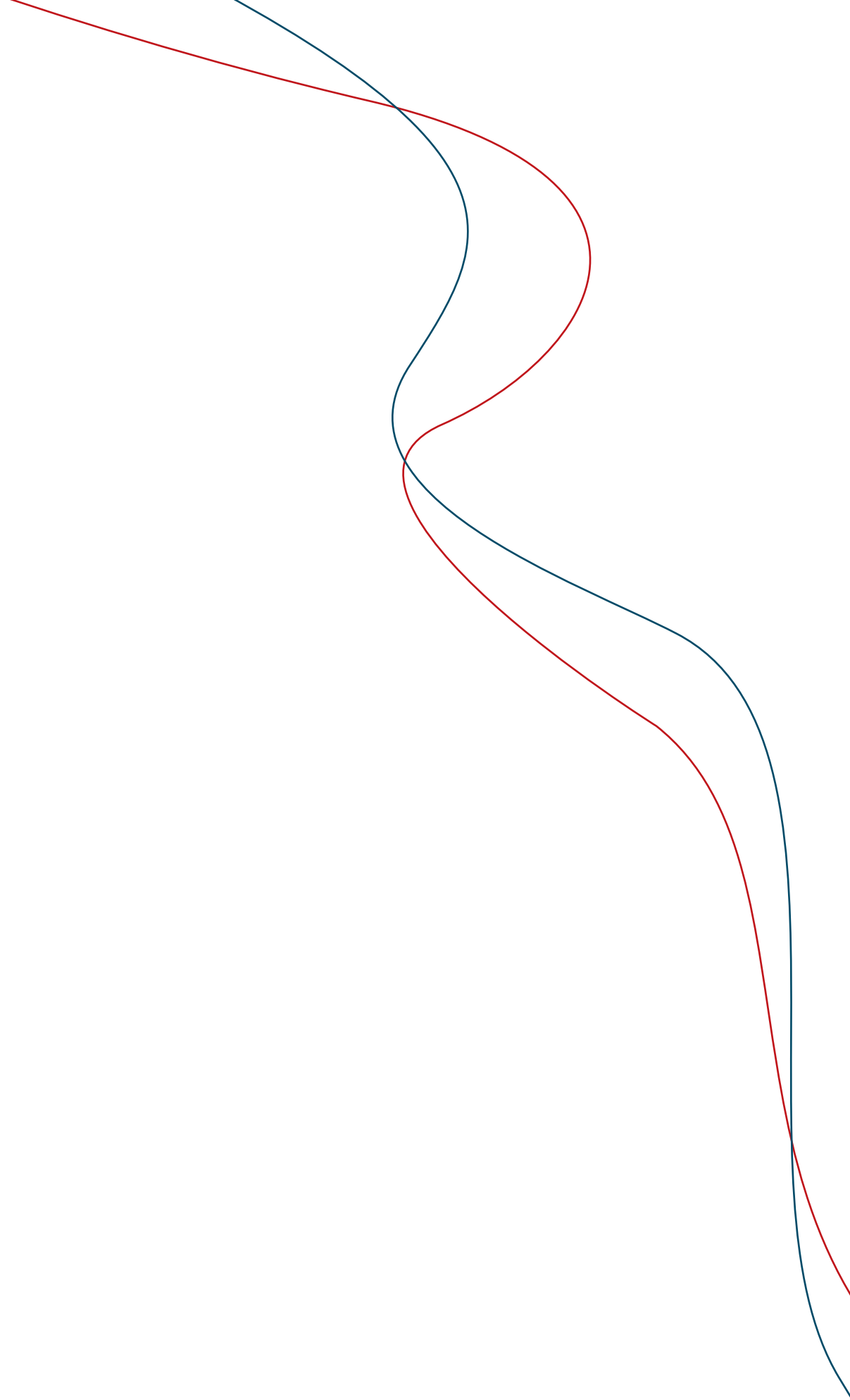




RAPPORT

om sundhedstjek

3F sundhedstjek på 10 arbejdspladser 2009



Ulighed i sundhed – kan forebygges

I 2009 har 3F gennemført det første og hidtil største sundhedstjek for borgere med kortere uddannelse og forholdsvis hårdt fysisk arbejde. 3Fs sundhedstjek af 655 medarbejdere på 10 danske arbejdspladser blev en overvældende succes. Ikke fordi, der ikke var helbredsproblemer at skrive hjem om. Det var der.

Sundhedstjekkene var en slagkraftig oplevelse for alle berørte, fordi:

- der kom barske tal på bordet om helbredsbelastningerne for 3Fere
- det blev klokkeklart, at 3Fere interesserer sig for deres helbred.
Og at 3Fere og deres kolleger godt tør se sandheden om egne sundhedsproblemer i øjnene
- medarbejderne stod i kø til det gratis sundhedstjek, som blev tilbudt i arbejdstiden i samarbejde mellem 3F-forbundet, de lokale afdelinger og de konkrete virksomheders ledelser
- på alle 10 arbejdspladser efterspurgte ledelser og tillidsrepræsentanter efterfølgende konkrete ideer til en effektiv indsats for at få deres medarbejders helbred op på niveau med den øvrige befolkning.

Billedet af helbredsbelastninger og sundhedsproblemer varierede arbejdspladserne imellem. På nogle arbejdspladser fik mere end 4 ud af hver 5., der blev tjekket, målt for højt blodtryk. Ringeste lungefunktion blandt de ansatte blev målt på virksomheden med færrest rygere. 77% af alle 3Fere i tjekket svarede, at de oplevede, at arbejdet sled på dem fysisk. Tallet blandt ikke-3Fere var 39%.

Sundhedstjek 2009 viser dermed tydeligt, at individuelle tiltag ikke er nok, hvis vi vil rette op på den skæve sundhedstilstand i Danmark. Arbejdsrammer, arbejdspladskultur og arbejdsmiljø spiller også en stor rolle.

Poul Erik Skov Christensen,
forbundsformand, 3F.



Sundhedstjek på arbejde

Indholdsfortegnelse

1. Baggrund, formål og hovedresultater	6
2. Det sundhedspolitiske Danmarkskort	12
3. Resultater fra Sundhedstjek 2009	14
3.1 Medicinske måleresultater	16
3.2 Svar om levevis	20
3.3 Svar om arbejdsliv	22
4. Arbejdsliv, levevis – sammenhænge i sundhed	24
5. Erfaringer med sundhedstjek på arbejdspladsen	28
6. Konklusion: Ulighed i sundhed skal forebygges	30

1 Baggrund, formål og hovedresultater

En vigtig sag for 3F

3F har taget livtag med den sociale ulighed i sundhed i flere år. Temaet spillede en vigtig rolle på kongressen i september 2007, og siden har forbundet markeret sig offentligt med sagen i både aviser og på tv.

Forår 2009 blev kampagnen **Ulighed kan Forebygges** skudt i gang med sundhedstjek af hundredvis af medarbejdere på en række arbejdspladser. Det skete i **samarbejde mellem 3F, lokalafdelinger, tillidsrepræsentanter og virksomhedsledelser.**

3Fs Sundhedstjek viser fakta – og afmonterer myter

3Fs projekt Sundhedstjek 2009 demonstrerer entydigt, at 3Fere er stærkt interesserede i at få tjekket deres helbred. 3Fere stod i kø for at få sundhedstjek på de 10 arbejdspladser. 3Fere tør godt se sandheden om deres helbredsproblemer i øjnene. De vil gerne helbreds-tjekkes, og de vil gerne finde ud af, hvordan de kan få et længere liv med et bedre helbred. Rammen skal bare være rigtig – dvs. foregå på 3Feres hjemmebane ude på arbejdspladsen.

Arbejdsgivere og mellemledere på 10 arbejdspladser har allerede åbnet dørene og givet arbejdstid til sundhedstjek af hundredvis af 3Fere i 2009. Spørgsmålet er, om øvrige aktører – læger, kommunale instanser, arbejdstilsyn mv. – er lige så parate til at bakke op med den nødvendige indsats for at forbedre og forlænge den gennemsnitlige levealder for 3Fere i Danmark?

Hvem og hvad blev målt i sundhedstjekket?

I alt **655 ansatte er blevet sundhedstjekket af 3F** på arbejdspladser i Aalborg og i København. 83% var medlem af 3F; resten af andre forbund eller ledere. Interessen var massiv, og mange flere ville gerne have været tjekket. Sundhedstjekket omfattede måling af blodtryk,



kolesterol mv. samt spørgsmål om kost, rygning, alkohol og motion – og de ansattes oplevelse af deres arbejdsliv. Tjekkene er i stand til at vise mulige forstadier til sygdomme som diabetes 2, hjerte-kar-sygdom, hjertestop, apopleksi og KOL (før kaldet rygerlunger). Det er sygdomme, som ofte kan undgås eller behandles effektivt, hvis man opdager dem i tide.

Resultaterne af målingerne var markante. Sundhedstjek af de ca. 650 ansatte inden for meget forskellige 3F-områder viste et væsentligt andet billede af danskernes sundhedstilstand, end man har set i forbindelse med tilsvarende undersøgelser. **107 personer blev anbefalet at gå til egen læge for yderligere undersøgelse** pga. forhøjede værdier på de såkaldt biomedicinske nøgletal (blodtryk, lungekapacitet mv.). Ca. 3 ud af 4 fik anbefalet ændringer med hensyn til bl.a. bevægelse, rygning og trivsel på arbejdet.

Hvad viser 3Fs 655 Sundhedstjek 2009?

Overvældende mange 3Fere dør især med forhøjet blodtryk – og flere end i befolkningen som helhed. **65% i Sundhedstjek 2009 fik således målt et forhøjet blodtryk. 23% af personerne fik målt meget forhøjet blodtryk** (over 160/100 mmHg). Også de målte **BMI-tal ligger betydeligt over det anbefalede niveau** og kendte gennemsnit fra andre undersøgelser.

Sundhedstjekkene viser også kedelige sammenfald af belastninger: **Oplevelse af hårdt slid, manglende anerkendelse i arbejdet – og forhøjet blodtryk rammer i særlig grad mange 3Fere.** Medarbejdere i produktion og pakkeri, i vaskeri og inden for flyrengøring oplever fysisk slid i det daglige. Sundhedstjek 2009 sætter på den måde det personlige helbred ind i et større billede.

Sundhedstjek 2009 tyder også på, at de 10 arbejdspladser i 3Fs pilotundersøgelse står med ret forskellige typer helbredsproblemer hos deres ansatte. På nogle arbejdspladser har 4 ud af 5 af de ansatte, der blev tjekket, fået målt forhøjet blodtryk. På andre arbejdspladser afdækkede Sundhedstjek markant reduceret lungefunktion hos flere – skønt der registreredes få rygere. De konstaterede forskelle mellem

NOTE:

- Alle, der blev tjekket, fik et personligt resultatark med hjem, og alle, der blev anbefalet opfølgning hos egen læge, modtog en følgeskrivelse om baggrunden og formålet med 3Fs sundhedstjek.

de forskellige arbejdspladser kalder derfor på tilsvarende forskellig opfølgning og indsats lokalt.

Sundhedstjek på arbejde – projekt og kampagne

Projekt sundhedstjek er blevet grebet an som en kampagne i samarbejde med afdelinger og arbejdspladser. 10 forskellige arbejdspladser i Aalborg og Kastrup fik i april 2009 besøg af 3Fs sundhedsbus bemannet med to sygeplejersker.

Forinden var virksomhederne blevet kontaktet og var gået med til at give hver medarbejder et kvarter i arbejdstiden til at blive tjekket.

Fakta om sundhedstjek på arbejdspladser

Arbejdspladser i København og omegn: 4

Arbejdspladser i Aalborg og omegn: 6

Typer af arbejdspladser: Produktion, vaskeri, rengøring, renovation, forsvar, kontor m.fl.

Flest/færrest ansatte per arbejdsplads: 1000/20

Færrest sundhedstjekkede per arbejdsplads i forhold til samlet antal ansatte: Ca. 10%

Flest sundhedstjekkede per arbejdsplads i forhold til samlet antal ansatte: Tæt ved 100%

Største andel af ansatte på en arbejdsplads, der blev sundhedstjekket for første gang: 75%

Mindste andel af ansatte på en arbejdsplads, der blev sundhedstjekket for første gang: Ca. 40%

Arbejdspladsen, tillidsmanden og den lokale afdeling var på den måde alle med til at give de ansatte et venligt "puf" for at blive sundhedstjekket.

Forlods var der holdt orienteringsmøder, sat plakater op og delt foldere ud på virksomheden under overskriften "Gammel nok til at høre sandheden?"

Kampagnen satte fokus – ikke bare på den enkeltes vaner men også på de kollektive muligheder for at lave om på usunde omgangs- og arbejdsformer. Målet var dels at opfange symptomer på sygdomme, der kan forebygges medicinsk, hvis de opdages i tide, f.eks. blodpropsrisiko. Og dels at se på koblinger mellem individuelt helbred og den kollektive ramme på arbejdspladsen. Begge dele lykkedes i stort mål.

Hvad sker der efter sundhedstjekkene?

Alle 10 virksomheder i sundhedstjekket har efter sommerferien 2009 fået præsenteret resultaterne for deres ansatte på møder med ledelse og tillidsrepræsentanter. Og begge grupper har været stærkt repræsenteret på opfølgingsmøderne.

På de fleste af arbejdspladser har såvel ledere som tillidsrepræsentanter meget aktivt forholdt sig til tallene. Tallene fra Sundhedstjek 2009 kan flere steder kobles til tendenser og mønstre fra andre undersøgelser på arbejdspladsen (f.eks. arbejdsbelastning, APV-, trivsels- og klimamålinger).

På den ene side har møderne vist, at både ledelser og tillidsfolk på arbejdspladserne er villige til at gøre noget: **Sundhedstjekket har været en øjeåbner** for mange. På den anden side har møderne også vist, at der på stort set alle arbejdspladser var **usikkerhed omkring, hvordan man på arbejdspladsniveau kan følge op** på en måde, der rent faktisk afhjælper de konstaterede helbredsproblemer. Og som kan fungere i virksomhedernes travle hverdag.

Der efterspurgtes mere støtte til opfølgning fra både ledere og medarbejdere til at prioritere indsatser på arbejdspladsen. Hvilke tiltag kan man bedst iværksætte med udgangspunkt i arbejdspladsen og dens forskellige fora: Forbud, sportsabonnementer, ændringer i arbejdets organisering, opstramninger på arbejdsmiljø- og sikkerhed, trivselstiltag mv.?

3F vil derfor intensivere arbejdet yderligere på det sundhedspolitiske område, herunder gå i tættere samarbejde også med læger, forebyggelsesinstanser, politikere m.fl.

Læsevejledning til denne rapport

Denne rapport sammenfatter hovedresultater og beskriver baggrunden for 3Fs sundhedstjek. I en kortere folder omtales projektet mere overordnet. På www.3f.dk/arbejds miljo kan du læse mere om sundhedstjekkene og 3Fs indsats på området.

På de følgende sider i denne rapport sammenfattes **de vigtigste sundheds-nøgletal fra 3Fs sundhedstjek 2009**. De vises sammen med **udvalgte sundhedsnøgletal for befolkningen som helhed** fra en offentligt tilgængelig undersøgelse.

Der er mange forskelle på de to sæt af tal. 3Fs sundhedstjek er ikke en landsdækkende, statistisk repræsentativ undersøgelse. Men det er en af de større undersøgelser, der til dato er lavet specielt af 3Fere og ligesindedes helbredssituation belyst via medicinske målinger, arbejdslivs-spørgsmål og oplysninger om kost, rygning, alkohol og motion (de såkaldte KRAM-faktorer).

På de efterfølgende sider kan du desuden læse nærmere om de enkelte resultatområder i 3Fs sundhedstjek: De medicinske målinger, KRAM-data samt svar om trivsel i arbejdet. Til sidst kan du læse mere om, hvordan virksomhedernes ledelser og tillidsfolk har taget imod sundhedstjek på arbejdet – og hvad 3F på den baggrund vil arbejde videre med.

2 Det sundhedspolitiske Danmarkskort

Vi ved det godt: Sundheden er ikke nødvendigvis ligelig fordelt. Men hvordan står det egentligt til – sådan i brede træk? Dét ved vi måske ikke lige...

Der er mange forskellige målinger af danske borgeres sundhedstilstand, men de fleste målinger har en eller anden form for begrænsning: De omfatter kun folk i én del af landet. Eller de hviler på frivillighed og har en overandel af folk med stor sundhedsinteresse eller lang uddannelse. Derfor er de ikke nødvendigvis statistisk repræsentative for hele befolkningen. Data fra 3Fs sundhedstjek er heller ikke statistisk repræsentativ. Sundhedstjek 2009 er imidlertid det første af sin art – med helbredstjek efter fælles format af en stor gruppe af personer inden for typiske 3F arbejdsområder.

Sundhedstjek 2009 bidrager til at gøre det hidtil kendte billede af sundheden i Danmark væsentlig mere dækkende.

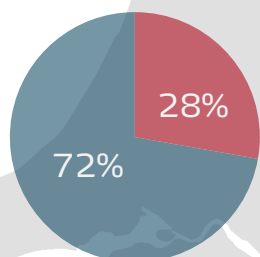
På Danmarkskortet på næste side er resultaterne af de medicinske målinger fra 3Fs sundhedstjek stillet over for tilsvarende resultater fra en aktuel undersøgelse af danskernes sundhed generelt.

Ulighed i sundhed er til at få øje på. Det er den, 3F vil gøre noget ved via sundhedstjek på arbejdet.

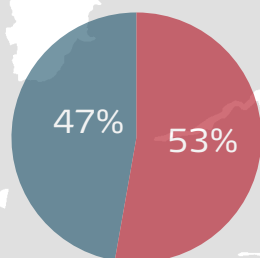
NOTER:

- Data om danskernes sundhed generelt bygger på sundhedstjek af 25-64-årige i 12 kommuner fra 2007-08 (jf. KRAM-undersøgelsen 2009, fra Statens Institut for Folkesundhed, SDU). Bemærk både, at undersøgelsen ikke er repræsentativ, samt at der er forskelle i betingelserne for hhv. KRAM-undersøgelsen og Sundhedstjek 2009. Dette sætter grænser for en vidtgående sammenligning.
- Deltagerne i Sundhedstjek 2009 var i aldersgruppen 21-64 år + 3 i aldersgruppen 65-68 år. Data viste ikke nogen nævneværdig variation i forhold til de medicinske målinger af de to aldersgrupper.
- *) Danske Lægers Sundhedsservice anfører i forbindelse med deres sundhedstjek, at kolesterol-tal typisk er under 5 mmol/l ved forekomst af diabetes, hjertesygdom og forhøjet blodtryk. I Sundhedstjek 2009 er der en over gennemsnitlig stor andel med for højt blodtryk – herunder også markant forhøjet blodtryk. Når kolesterol-tallet i 3Fs sundhedstjek er på niveau med gennemsnittet for danskere i andre undersøgelser, betyder det således ikke, at der intet problem ér. Det kan være tværtom.

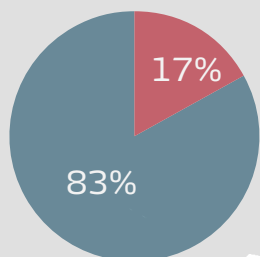
Sundhed blandt danskerne generelt



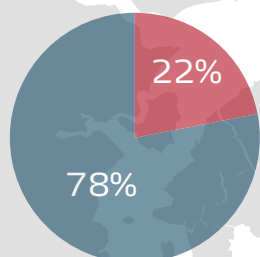
Andel med forhøjet blodtryk



Andel med for højt BMI

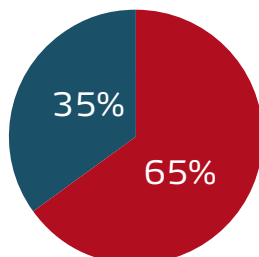


Andel med reduceret lungefunktion

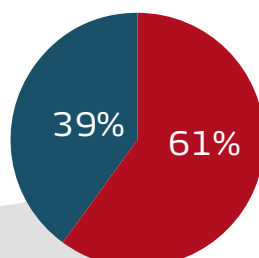


Andel med forhøjet kolesterol

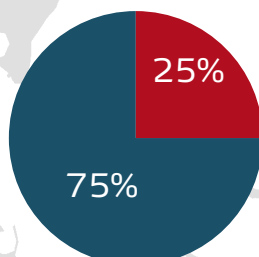
Sundhed på 3F-arbejdspladserne



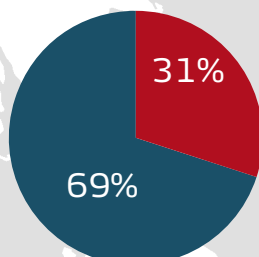
Andel med forhøjet blodtryk



Andel med for højt BMI



Andel, der viste tegn på reduceret lungefunktion



Andel med forhøjet kolesterol*

Resultater fra 3Fs Sundhedstjek 2009

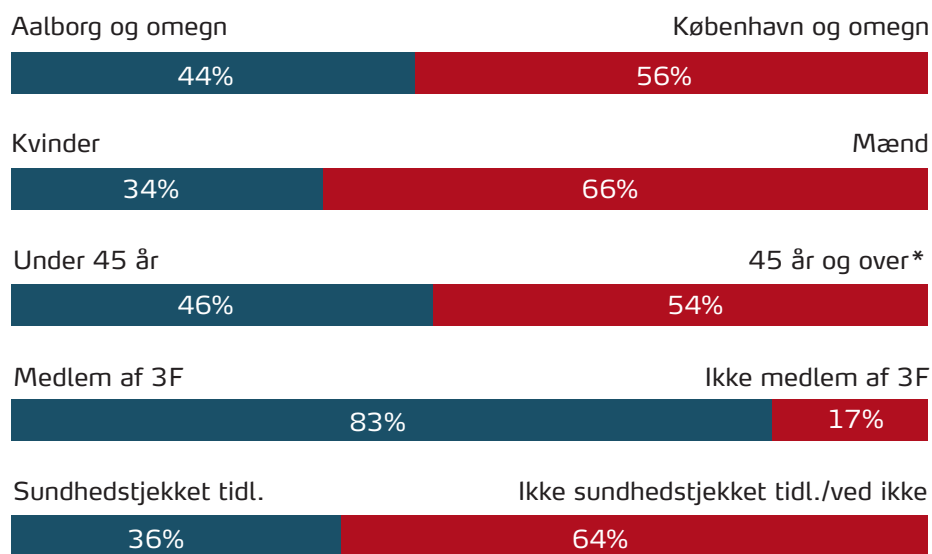
Fakta om de sundhedstjekkede

- 655 ansatte på 10 virksomheder blev sundhedstjekket af sygeplejersker i 3Fs sundhedsbus.
- Tjekkene skete efter først-til-mølle-princippet. Mange gik forgæves.
- Der blev informeret ekstra med det formål, at både ældre og dem, der sjældent går til læge, også mødte op.
- På nogle virksomheder deltog stort set alle i tjekket. På store virksomheder var andelen mindre.
- Af de ca. 650 sundhedstjekkede var godt 1/3 kvinder. Knap 2/3 var mænd.
- Knap 1/2 var fra arbejdspladser i Aalborg-området. Resten arbejdede i hovedstadsområdet.
- Godt 1/2 af de tjekkede var under 45 år. Af alle sundhedstjekkede var 28% 50 år eller derover.
- De fleste var medlem af 3F. 17% var ledere eller medlem andetsteds.
- Godt 1/3 havde før haft et eller andet slags sundhedstjek. Knap 2/3 var aldrig blevet tjekket før.
- 107 personer blev på baggrund af de medicinske målinger og oplysninger om arbejds- og levevis henvist til egen læge for videre undersøgelse.

NOTER:

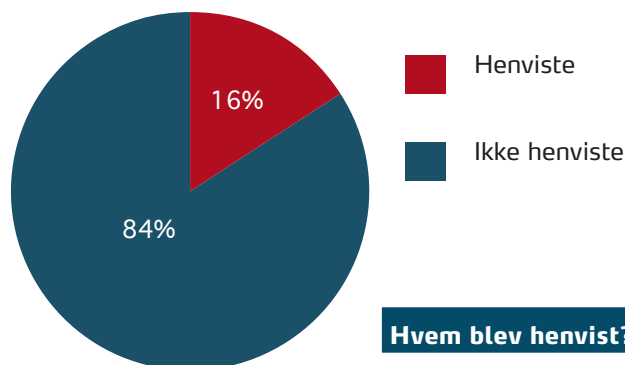
- Sundhedstjek 2009 omfatter i praksis alene personer i job.
- Virksomhedsledelser og tillidsrepræsentanter på alle arbejdspladser deltog aktivt i information til deres ansatte om muligheden for sundhedstjek. Det skete på baggrund af et oplæg udarbejdet af 3F.
- De sundhedstjekkede var anonyme i forhold til arbejdspladsens ledelse og Forbundet 3F.
- Tjekkene tog som hovedregel 15 effektive minutter. Forud for tjekket havde den ansatte udfyldt et personligt spørgeark om arbejde og levevis.
- Persondata er behandlet af Danske Lægers Sundhedsservice og Dansk Kommunikation.
- Alle sundhedstjekkede har modtaget et personligt resultat-ark. De, der blev henvist til opfølgning hos egen læge, har også fået et brev med til lægen.
- Nogle af dem, der efterfølgende henvendte sig hos egen læge, følte sig hørt og godt behandlet. Andre fortæller, at de følte sig afvist eller overfladisk behandlet hos lægen.

Hvem blev sundhedstjekket?



*Over 50 år: 28%

Andel henviste til lægen



Hvem blev henvist?

Fra Aalborg og omegn	20%
Fra København og omegn	14%
Blandt kvinder	15%
Blandt mænd	18%
Af de 18-45-årige	13%
Af de +45-årige	18%
Blandt 3F-medlemmer	17%
Blandt ikke 3F-medlemmer	17%
Af tidl. sundhedstjekkede	15%
Af ikke tidl. sundhedstjekkede	19%

3.1 Medicinske måleresultater

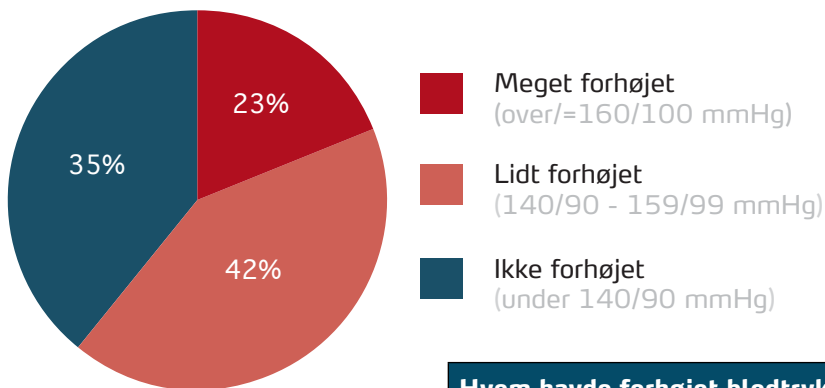
Blodtryk og lungefunktion

- 65% af de ansatte i 3Fs sundhedstjek fik på dagen målt et forhøjet blodtryk (over 140/90 mmHg).
- 23% fik målt et meget forhøjet blodtryk (over 160/100 mmHg).
- Forhøjet blodtryk kan både skyldes livsstil, arvelighed og psykisk stress. Medicinsk diagnostisering og behandling har forholdsvis hurtig og positiv effekt.
- Tallene fra Sundhedstjek 2009 viser, at flere af mændene er ramt af forhøjet blodtryk end kvinderne.
- Flere ældre end yngre har forhøjet blodtryksmål. Blandt de +50-årige fik 79% målt forhøjet blodtryk.
- Sundhedstjekket omfattede et såkaldt lille lungetjek (Peak Flow; FEV1måling), som belyser lungekapaciteten i forhold til den forventede kapacitet.
- 1/4 af de sundhedstjekkede fik målt en lungekapacitet ringere end forventet set i forhold til alder, køn og højde.
- Tallene fra de 10 arbejdspladser viser ikke overraskende, at individuel rygning og nedsat lungekapacitet hænger sammen.
- En række ansatte på virksomheder med ganske få rygere fik målt ringere lungekapacitet hos mange ansatte end forventeligt. Det peger på, at arbejdsmiljø også spiller en rolle for helbredet.

NOTER:

- Ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger er et normalt blodtryk højst 140/90 mmHg på hhv. det systoliske og diastoliske blodtryk.
- Ifølge WHO's sygdomsstatistik er forhøjet blodtryk skyld i ca. 60% af alle slagtilfælde og knap 50% af alle blodpropper i hjertet (slagtilfælde).
- Selvom man tager højde for forhøjet blodtryk pga. spænding (såkaldt klinikblodtryk), viser Sundhedstjek 2009 langt højere blodtryks-værdier end andre kendte, frivillige undersøgelser.
- Ved en Peak Flow-måling måles den hurtigste og kraftigste luftstrøm, en person kan præstere i ét pust. En Peak Flow-måling giver alene et groft indtryk af lungefunktionen.

Andel med forhøjet blodtryk: i alt 65%

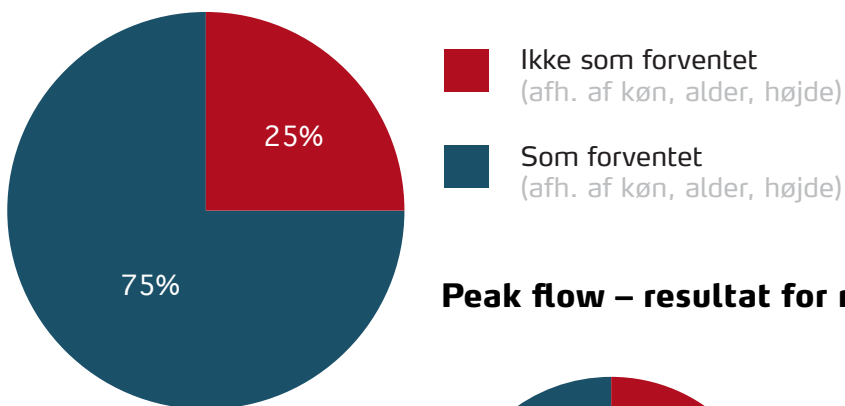


Hvem havde forhøjet blodtryk?

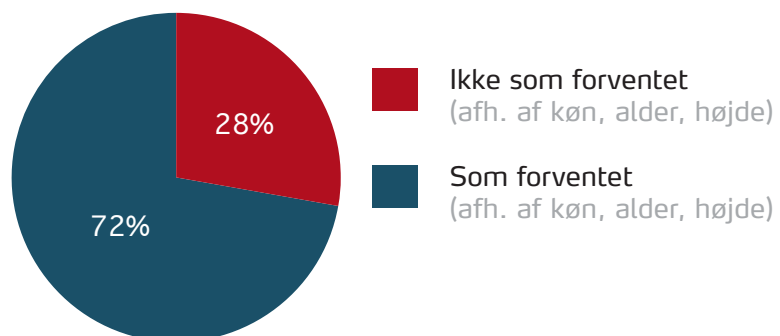
Blandt kvinder	45%
Blandt mænd	75%
Af de 18-45-årige	52%
Af de +45-årige*	76%
Blandt 3F-medlemmer	65%
Blandt ikke 3F-medlemmer	67%

*af de +50-årige: 79%

Peak flow – resultat for alle



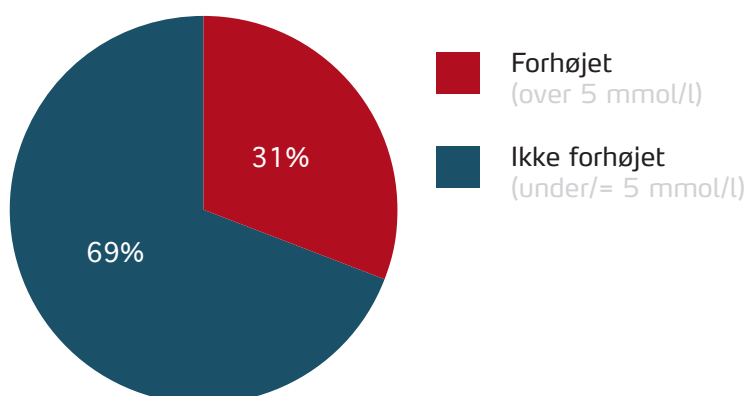
Peak flow – resultat for rygere



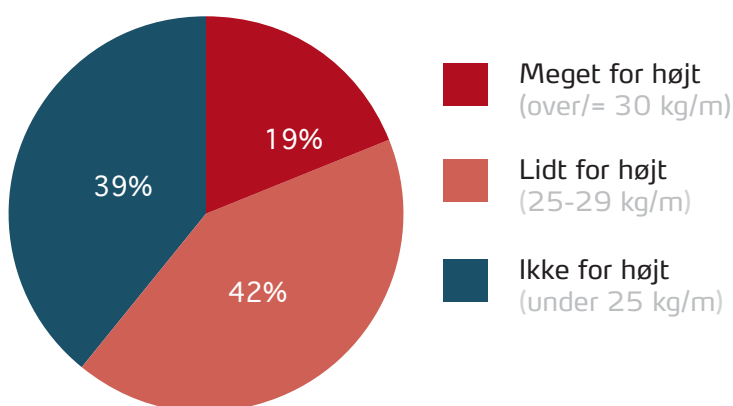
Kolesterol, BMI og taljemål

- 31% af de sundhedstjekkede fik målt kolesterol-tal over det anbefalede niveau.
- Både alder, køn og geografi spiller en rolle i kolesterol-målingen: 13% af mændene, 37% af deltagerne over/= 44 år og 33% af deltagerne i Aalborg og omegn havde forhøjede kolesterol-tal.
- 61% af personerne i sundhedstjekket fik målt et for højt BMI og er derfor – i en eller anden grad – overvægtige.
- Næsten en 1/5 af alle sundhedstjekkede fik registreret et markant forhøjet BMI-tal.
- Alder, køn og geografi spiller også en rolle i forhold til BMI-resultatet. 70% af mændene, 65% af deltagerne over/= 44 år og 65% i Aalborg og omegn havde for højt BMI.
- Taljemål er en indikator for risikoen for hjerte-kar-sygdom. Ca. 2/3 af de ansatte, der deltog i 3Fs Sundhedstjek 2009, havde et taljemål over det anbefalede.

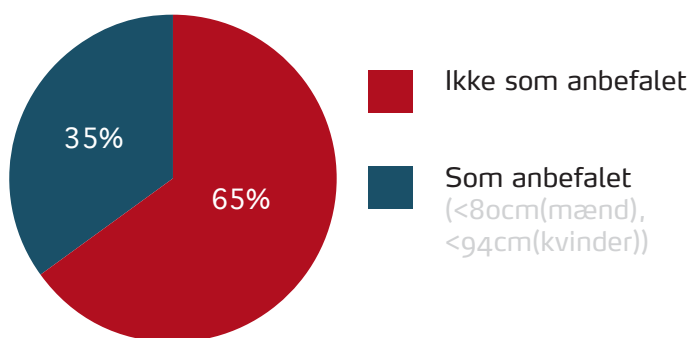
Resultat af kolesterol-måling



Andel med for højt BMI: i alt 61%



Resultat af taljemåling



3.2 Svar om levevis

- 70% af de ansatte i 3Fs sundhedstjek giver udtryk for, at de søger at leve sundt ved at spise frugt og grønt dagligt.
- Lidt over halvdelen siger, at de sparer på fedtet i det daglige. Mens tæt på hver 5. svarer, at de sjældent eller aldrig sparer på fedtet.
- Mere end 20% af de undersøgte svarer, at de dyrker fysisk motion dagligt, men tæt på 40% svarer, at de sjældent eller aldrig dyrker motion/sport.
- 3Feres svar sammenholdt med de øvrige viser, at der er lidt flere 3Fere, som sjældent spiser frugt og grønt eller sparer på den fede mad. Og flere 3Fere end ikke-3Fere, der sjældent eller aldrig dyrker motion.
- Der er også flere 3Fere end ikke-3Fere, som svarer, at de ryger og/eller drikker alkohol dagligt.
- Knap 2 af 5 3Fere oplyser, at de ryger ugentligt eller dagligt. Det er 20% flere end blandt ikke-3Fere.
- Generelt tyder mændenes svar på en mere usund levevis. De sparer både mindre på fedtet, spiser mindre frugt og grønt og drikker mere alkohol end kvinderne.
- Til gengæld ryger kvinderne tilsyneladende lidt mere (35%) end mændene (30%). Motionsvaner målt i tjekket er nogenlunde ens for begge køn.
- Motionsvanerne er også nogenlunde ens for alle aldersgrupper. Men de yngste (under 45 år) sparer mindre på fedtet, spiser mindre frugt og grønt og ryger mere. Til gengæld drikker de ældre (+45 år) mere alkohol.

Levevis – alle sundhedstjekkede

Hvor ofte spiser du frugt og grønt?



Hvor ofte sparer du på fedtet?



Hvor ofte dyrker du fysisk motion/sport?



■ Sjældnere end hver uge/aldrig ■ Ugentligt ■ Dagligt

Hvor ofte ryger du?



Hvor ofte drikker du øl vin eller spiritus?



■ Dagligt ■ Ugentligt ■ Sjældnere end hver uge/aldrig

Levevis – 3Fere over for de øvrige i Sundhedstjek 2009

Så mange...	3Fere	Ikke 3Fere
spiser sjældent eller aldrig frugt/grønt	6%	0%
sparer sjældent eller aldrig på fedtet	19%	13%
dyrker sjældent eller aldrig motion/sport	39%	31%
ryger dagligt eller ugentligt	37%	17%
drikker dagligt eller ugentligt alkohol	24%	18%

3.3 Svar om arbejdsliv

- Sundhedstjekket på de 10 arbejdspladser viser, at **flertallet** af de adspurgte er **tilfredse med deres arbejde – alt i alt**.
- 3Fere svarer i mindre grad end ikke-3Fere i sundhedstjekket, at de er tilfredse med deres arbejde alt taget i betragtning.
- Tæt på 3 ud af 4 ansatte svarer, at de i høj grad oplever at have indflydelse på, hvordan de udfører deres arbejde. **Indflydelsen på eget arbejde opleves dog i højere grad blandt ikke-3Fere end blandt 3Fere**. 4 ud af 5 ikke-3Fere svarer, at de oplever job-indflydelse; det tilsvarende tal for 3Fere er 3 ud af 5.
- **63% af 3Fere i Sundhedstjek 2009 oplever kun delvist eller ganske lidt, at de er anerkendt for deres arbejde**.
- Blandt øvrige ansatte svarer mere end halvdelen, at de føler sig anerkendt i høj grad. Og blandt ikke-3Fere er der næsten 20% færre (44%) som svarer, de kun delvist eller i ringe grad føler sig anerkendt i deres arbejde.
- Ca. hver 10. ansatte i tjekket svarer, at arbejdet i høj grad opleves at slide på dem psykisk. **Ca. 2 ud af 5 svarer, at de oplever nogen grad af psykisk slid**.
- Og 7 ud af 10 i 3Fs sundhedstjek svarer, at arbejdet slider fysisk på dem. Målt på 3Fere over for ikke-3Fere er billedet endnu mere markant: **77% af alle 3Fere svarer, at de oplever, at arbejdet slider på dem fysisk**. 39% af ikke-3Fere svarer det samme.

Arbejdsliv – alle sundhedstjekkede

Har du indflydelse på, hvordan du udfører dit arbejde?



Føler du, at du får anerkendelse for dit arbejde?



Er du alt i alt er tilfreds med dit arbejde?



I ringe grad Delvist I høj grad

Føler du, at dit arbejde slider på dig rent fysisk?



Føler du, at dit arbejde slider på dig rent psykisk?



I ringe grad Delvist I høj grad

Arbejdsliv – 3Fere over for de øvrige i Sundhedstjek 2009

Så mange...	3Fere	Ikke 3Fere
har i ringe grad/delvist indflydelse på arbejdet	39%	20%
får i ringe grad/delvist anerkendelse for arbejdet	63%	44%
er i ringe grad/delvist tilfredse med arbejdet	24%	20%
oplever i høj grad/delvist fysisk slid fra arbejdet	77%	39%
oplever i høj grad/delvist psykisk slid fra arbejdet	40%	51%

4 Arbejdsliv, levevis – sammenhænge i sundhed

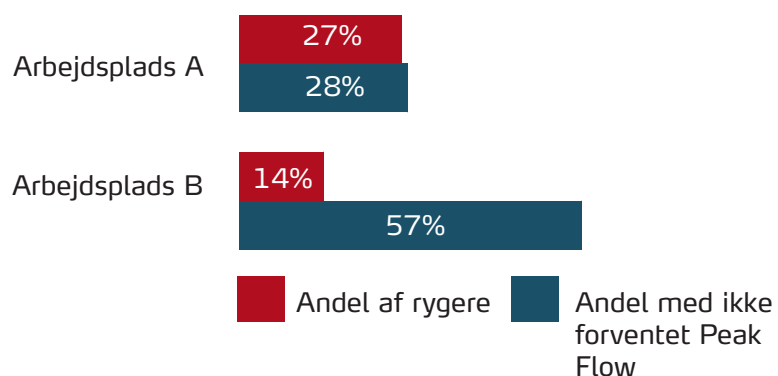
Måden, vi arbejder på, påvirker måden vi lever på. Det gælder på arbejdet, såvel som i fritiden. Virksomheder med en stærk arbejdspladskultur kan både lægge et niveau for, hvor meget man knokler – og for hvor meget man bevæger sig, ryger eller drikker alkohol. Derfor kan indsatsen, der går via arbejdspladsen, mange steder også bruges som en effektiv løftestang for bedre sundhed blandt medarbejderne.

3Fs Sundhedstjek 2009 er et skridt i retning af at se nærmere på sammenhænge og problemer omkring sundhed inden for typiske 3F-arbejdsområder. Nogle sammenhænge er i forvejen velkendte, men de fortjener at blive fremhævet yderligere. Andre sammenhænge kan virke mere overraskende. Begge typer af sammenhænge i 3Fs sundhedstjek uddybes kort i det følgende.

Rygning er stærkt sundhedsskadeligt – men andet end rygning kan give lungeproblemer

- Nedsat lungefunktion kan skyldes rygning: Rygere får målt ringere lungekapacitet end forventeligt i forhold til alder og køn, sammenlignet med ikke-rygere i tjekket.
- Men **lungeproblemer kan også skyldes andre forhold**: I Sundhedstjek 2009 har arbejdspladsen med det ringeste resultat på lungefunktionsmålingen som sagt færrest registrerede rygere. Her spiller andre ting – og mest oplagt arbejdsmiljø – nok også ind.

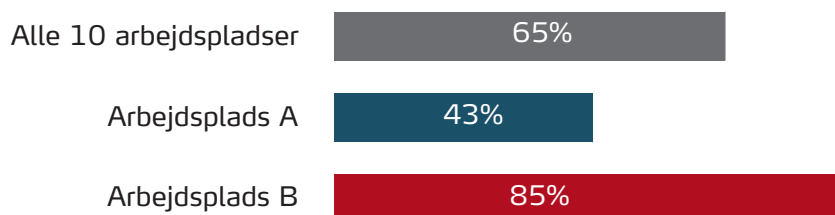
Rygning og Peak Flow på to arbejdspladser



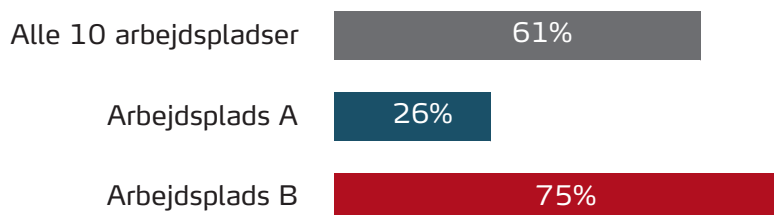
Sundhedstilstanden varierer betydeligt fra arbejdsplads til arbejdsplads

- På arbejdspladsen, hvor der målttes færrest med forhøjet blodtryk, fik ca. 43% af de sundhedstjekkede målt forhøjet blodtryk. I den anden ende af spektret målttes forhøjet blodtryk hos 85% af de sundhedstjekkede på en anden arbejdsplads.
- På arbejdspladsen i tjeppet med færrest overvægtige havde 26% et for højt BMI-tal. På arbejdspladsen med flest overvægtige fik 75% af de sundhedstjekkede målt for et højt BMI-tal.
- **De helbredsproblemer, som dokumenteres i 3Fs Sundhestjek 2009, gælder m.a.o. ikke alle 3Fere og over en bred kam.** Skal man for alvor have fat i årsagerne til 3Feres mange og forskellige helbredsproblemer, er det også nødvendigt at se på forhold omkring arbejdsmiljø, arbejdsrammer og -vilkår.

Andel med forhøjet blodtryk af alle. Samt de to arbejdspladser med hhv. højeste og laveste blodtryksmåling



Andel med for højt BMI af alle. Samt de to arbejdspladser med hhv. højeste og laveste BMI



Fysisk slid er en del af mange 3F-job – det er anerkendelse af ens arbejde ikke

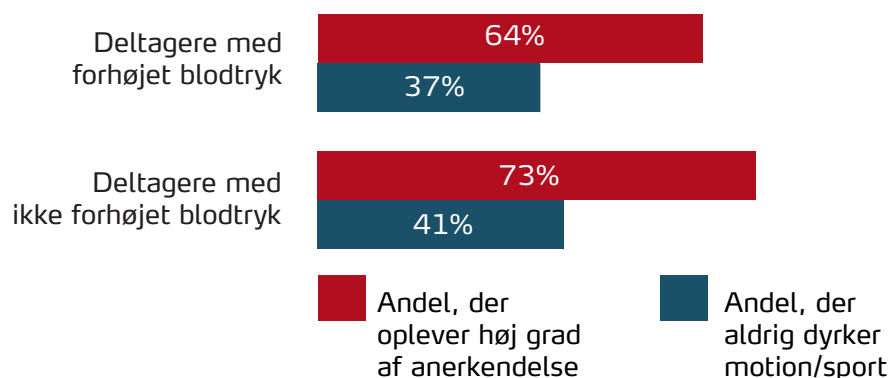
- Rengøring – udført af mænd som kvinder – og vaskeri-arbejde opleves markant mere fysisk belastende end f.eks. renovationsarbejde. 3 af 5 medarbejdere i en rengøringsvirksomhed beskriver således høj grad af fysisk slid i arbejdet. De oplever også høj grad af indflydelse, men lavere grad af anerkendelse.
- Ca. 2 af 5 på vaskeri-området og i håndtering af flybagage svarer, at de oplever høj grad af fysisk slid. Og ringere anerkendelse i deres arbejde end andre ansatte i sundhedstjekket.
- Arbejdet opleves også at slide psykisk på arbejdspladser med meget fysisk betonet arbejde: *Ansatte, der arbejder med vask, pakning og produktion oplever størst grad af psykisk slid i arbejdet.*



Alle kan fremme egen sundhed noget – men ikke alle kan påvirke egen sundhed lige meget

- Sundhedstjek 2009 viser, at mange – herunder mange 3Fere – lever med **belastninger i sundhed og arbejde**. Blandt dem, der får målt for højt blodtryk, er der (sammenlignet med dem med almindeligt blodtryk) ikke flere, der svarer, at de aldrig dyrker motion/sport. Men der er **færre 3Fere, der svarer, at de oplever høj grad af anerkendelse af deres arbejde**.
- At bekæmpe uheldige, sundhedsskadelige sammenfald af belastninger kræver mere end, at den enkelte tager sig sammen. Man kan godt ændre sin kost; arbejdskantinen og familien kan hjælpe fornuftigt til. Men **anerkendelse for arbejde kan man kun få af andre: Af ledere, kollegaer – og af samfundet**.

Blodtryk og anerkendelse



5 Erfaringer med sundhedstjek på arbejdet

I Sundhedstjek 2009 er kontakten til virksomhederne gået via regionale 3F-afdelingsfolk til ledelser og tillidsrepræsentanter lokalt. Den fremgangsmåde ser ud til at virke særdeles godt.

Alle 10 virksomheder, som blev kontaktet, har åbnet døren for at mødes med 3Fs repræsentanter. Møderne har ført til, at ledelsen har valgt at stille arbejdstid til rådighed for 3Fs tilbud om sundhedstjek. Ledelser og tillidsfolk har også bidraget aktivt selv. Interne kommunikationskanaler er blevet brugt til at informere om og opfordre til sundhedstjek. Der er holdt informationsmøder for at nå så mange ansatte som muligt. Og på dagen er tjekkene blevet gennemført effektivt og med godt humør på de involverede arbejdspladser.

På alle 10 virksomheder har ledelse og tillidsfolk efterfølgende deltaget i personlige opfølgingsmøder med 3F. Møderne har handlet om resultaterne blandt virksomhedens ansatte og de muligheder, der er, for at forbedre sundhed og forebyggelse lokalt.

Forholdsvis mange fra Sundhedstjek 2009 blev henvist til egen læge for yderligere helbredsundersøgelse. Nogle blev modtaget godt. Andre følte sig afvist. Der er også eksempler på medarbejdere, der har fået at vide, at det ville koste penge for et sundhedstjek hos deres læge.

Samtidig med at 3Fs sundhedstjek har fået en overvældende god modtagelse, efterlyser både ledelser og tillidsrepræsentanter gode råd om efterfølgende indsatser, som faktisk virker. Mange ledere, tillids- og sikkerhedsrepræsentanter vurderer, at kollektive tiltag inden for eller med afsæt i arbejdspladsen, virker bedre end nok så kloge formaninger om at "forbedre livsstil". Men hvordan gør man rent faktisk udbuddet i kantinen bedre – uden at hele køledisken skriger af sundhedspoliti? Og hvordan får man mere fysisk bevægelse i arbejdsdagen – når der både er akkorder og samlebånd at rette ind efter?

De eksisterende fora på arbejdspladserne er vigtige omdrejningspunkter for disse overvejelser. Hvis der for alvor skal arbejdes i forhold til de meget bastante typer af helbredsproblemer, som Sundhedstjek 2009 afdækker, er der efter alt at dømme behov for ekstra støtte og opfølgning lokalt på arbejdspladserne.

Tillidsrepræsentanter og medarbejdere i Sundhedstjek 2009:

"Kollegerne var vildt positive; de stod i kø for at blive testet. Jeg er stolt over det!"

"...dem som ikke jævnligt går til tjek hos egen læge; dér har vi altså fanget mange."

"Det er alle tiders idè. Især her... det er jo ikke just noget blomsterbinderi, vi arbejder i!"

"Gu' ska' vi ha' sundhedstjek – én gang om året – ligesom piloterne!"

"En af fyrene gik til lægen, fordi hans blodtryk var jo helt oppe og ringe – men hans læge slog det bare hen."

"Jeg tror mit helbred er blevet bedre; jeg fik en advarsel sidste år, blodprop, så jeg vil godt lige tjekkes."

"Vores kolleger er åbenbart enormt nysgerrige! De vil ha' tjek på deres sundhed. Men jeg synes, det sku' være for ALLE – og én gang om året."

Virksomhedsledere om Sundhedstjek 2009:

"Vi har fået nogle øjenåbnere med det her sundhedstjek – det har været fantastisk at opleve medarbejdernes interesse."

"En af vores ansatte måtte op til lægen for opfølgning – men lægen sagde, at dét kostede 944 kr.!"

"Vi siger, at arbejdet hos os er et 7-8 års job; mere kan du ikke holde til. Men gør vi tingene bedre, kan folk måske godt holde længere..."

"Det kan give et skub til nogle af de ting, vi allerede har haft oppe, i f.eks. sikkerhedsudvalget... Men der burdes følges op. Så vi ved, om det går den rigtige vej i forhold til nu."

6 **Konklusion: Ulighed i sundhed – skal forebygges**

Koblingen mellem det individuelle og det fælles

3Fs sundhedstjek viser, at der er stærkt brug for at gøre noget ved den urimelige ulighed i sundhed. Og at indsatsen må være flerstrengt: Den enkelte medarbejder kan godt motionere i fritiden. Men tilrettelægges arbejdet med mere bevægelse og alsidighed, gavner det endnu mere. Den enkelte kan også holde op med at ryge. Men ringe lungekapacitet kan også skyldes forhold på arbejdspladsen – og så er der jo også noget at tage fat på for virksomheden.

Hvis der skal gøre op med den store ulighed i sundhed, skal der sættes ind både **individuel** og **kollektivt**. Både medarbejder, leder, familie og læge kan være med til at gøre en forskel, når vi taler bedre sundhed til dem, der i dag har mindst sundhed i Danmark.

Mere lighed i sundhed: En fagforenings- og folkesag

Mange eksperter har i flere år prøvet at råbe politikerne op om uligheden i sundhed herhjemme.

3F og vore samarbejdspartnere går nu foran og gør noget ved problemet selv. Vi lægger samtidig pres på politikere i stat og kommuner for at gøre noget ved uligheden i sundhed. Det handler om at opnå et længere og bedre liv med sunde arbejdsår for mange flere. Det vil ikke blot være godt for 3Fs medlemmer. Det vil også være godt for danske virksomheder og sundhedsudgifterne – og dermed vores velfærdssamfund.



3Fs sundhedstjek på arbejdet

Opsøgende sundhedstjek på arbejdspladsen virker: 3Fere vil gerne sundhedstjekkes, hvis rammerne er rigtige. For næsten 2/3 af deltagerne i 3Fs Sundhedstjek 2009 var det deres første sundhedstjek. Medarbejdere stod i kø for at blive sundhedstjekket.

3F viser med dette pilotprojekt, at barriererne for en mere sammenhængende sundheds- og forebyggelsesindsats hverken ligger hos 3Fere eller ude på arbejdspladserne. Nu er det op til politikere, eksperter og myndigheder at følge op med en aktiv indsats mod uligheden i sundhed.

Hvor kan du få mere at vide om 3Fs sundhedstjek? Klik ind på www.3f.dk/arbejds miljo. Du kan også kontakte Peter Hamborg Faarbæk og Henrik Hansen fra Fagpolitisk center for arbejdsliv eller Anita Vium, cheføkonom, i 3F på telefon 70 300 300.

