

# RAPPORT 2



## Rengøring – Alle 1. & 2. tjek

# Indholdsfortegnelse

---

Sundhed og trivsel på 9 arbejdspladser .....	4
Hvordan har arbejdspladserne styrket sundhed og trivsel mellem tjekkene? .....	5
Arbejds miljø - trivsel .....	8
Motion og fysisk belastning i arbejdet .....	11
Vægttab og sund mad.....	14
Rygning .....	16
Bilag 1 Resultater fra tests .....	18
Kolesterol .....	18
Blodsukker .....	18
Blodtrykket.....	19
BMI (Body Mass Index) .....	19
Fedtprocent .....	20
Talgjemål.....	20
Lungefunktion .....	21
Henvist til egen læge .....	21
Bilag 2 Resultater fra spørgeskema .....	22
Vurdering af helbred.....	22
Arbejds miljø.....	23
Kost .....	24
Rygning .....	24
Alkohol .....	24
Motion .....	25
Bilag 3 Oversigt med grafer.....	26
Kilder .....	37
Projekt Ulighed i Sundhed - 3F.....	39

# DEL 1

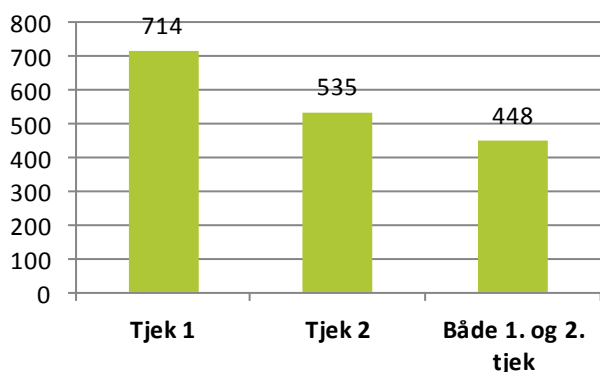
## Sundhed og trivsel på 9 arbejdspladser

3F har fra 2011 til 2012 gennemført et stort sundhedsprojekt på i alt 53 arbejdspladser i hele Danmark. Projektet bestod blandt andet af to sundhedstjek med et års mellemrum til alle medarbejdere samt fælles tiltag og aktiviteter på arbejdspladsen mellem tjekkene. I projektet deltog arbejdspladser fra både industri-, transport- og rengøringsbrancherne. I denne rapport er alle de rengøringsarbejdspladser, som har deltaget i to sundhedstjek, samlet.

Alt i alt har 9 arbejdspladser fra rengøringsbranchen deltaget i hele projektet. Det er 9 meget forskellige arbejdspladser, hvoraf 7 er offentlige og 2 er private. Medarbejderne på flere af de offentlige arbejdspladser ser sjældent hinanden, fordi de arbejder på forskellige bygningsarealer spredt ud i hele kommunen. På nogle arbejdspladser arbejdes der i hold på forskellige tidspunkter af døgnet, hvilket også kan gøre at medarbejderne ikke mødes. I forhold til sundhedsprojektet er dette primært en udfordring, når der igangsættes fælles aktiviteter eksempelvis hold og foredrag.

Diagrammet viser antal personer i sundhedstjek 1, sundhedstjek 2 og dem der både har været med i sundhedstjek 1 & 2.

### Deltagelse ved 1. og 2. tjek



Der var 714 medarbejdere, som deltog i tjek 1 i 2011 (nogle få i 2012). Mens der var 535 medarbejdere, som deltog i tjek 2 i 2012. Ud af disse deltog 448 medarbejdere i begge tjek. Det betyder, at 63 % af dem, der deltog i tjek 1, også deltog i tjek 2. Ikke alle medarbejdere, som fik tjek 1, var på arbejdspladsen ved tjek 2. Hvis vi trækker disse fra giver den en justeret procent på 72 % for deltagelse. En procentdel, som vi mener, giver et repræsentativt billede af medarbejderes forandringer. Denne rapport fortæller om de medarbejdere, der har deltaget i begge sundhedstjek, og derfor ikke om de 87 medarbejdere, som fik deres først tjek i ved den sidste omgang tjek.

De 448 medarbejdere, der både har deltaget i tjek 1 og 2, vil her i rapporten udgøre 100 %, når resultaterne i diagrammerne vises. Nogle spørgsmål er ikke blevet besvaret af alle medarbejdere og nogle har ikke ønsket at deltage i alle tests. Procenterne er udregnet på baggrund af de tests, der blev udført og de spørgsmål der blev besvaret.

352 kvinder (79 %) og 96 mænd (21 %) deltog.

370 timelønnede (61 mænd (16 %) og 309 kvinder (84 %)), 24 funktionærer, 43 ledere og 10 med anden funktion.

Rapporten er inddelt i tre dele. Del 1 læser du nu: Her får du et overordnet overblik over resultaterne af Spørgeskema 2 og tjek 2, samt udviklingen siden tjek 1 på arbejdspladserne.

Del 2 beskriver mere detaljeret disse resultater og er understøttet med diagrammer. Del 3 består af bilag.

## Hvordan har arbejdspladserne styrket sundhed og trivsel mellem tjekkerne?

### Information fra sygeplejerskerne

Sygeplejerskerne har haft direkte kontakt med alle de medarbejdere, som har fået et sundhedstjek. Sygeplejerskerne har derfor fået en fornemmelse af, hvordan medarbejderne oplevede sundhedstjekkerne og de efterfølgende forandringer på arbejdspladserne. Den viden giver vi videre til arbejdspladserne, fordi det kan give et nyttigt indblik i, hvordan stemning omkring sundhedstjekket er på arbejdspladsen og hvordan forandringer opleves.

### Resultat fra test og spørgeskema

Efter gennemgang af de tilbagemeldinger vi har fået, både via test og spørgeskema, er følgende punkter ændret fra tjek 1 til tjek 2:

- Ved tjek 2 oplevede lidt flere medarbejdere stress.
- Omvendt oplevede lidt færre psykisk slid ved tjek 2.
- Flere var 'delvist' tilfredse med anerkendelse af deres arbejdsindsats ved tjek 2. Der var således færre, som var helt tilfredse og helt utilfredse.
- Flere medarbejdere oplevede ved tjek 2, at arbejdet var fysisk hårdere.
- Flere ønskede rygestop ved tjek 1, og nogle få stoppede. Ved tjek 2 ville 33 % af rygerne stadig gerne stoppe.
- Ved tjek 1 ville 35 % gerne arbejde med vægttab, lidt flere havde 'normalt' BMI ved tjek 2.
- Færre medarbejdere havde et kolesterol indenfor normen ved tjek 2.
- Flere havde et blodtryk indenfor normen ved tjek 2.
- Ved tjek 2 blev 26 % af medarbejderne opfordret til at søge egen læge for at få mere dybdegående undersøgelse.
- Flere oplevede deres helbred 'godt' eller 'virkelig godt' ved tjek 2.

Gennem det seneste år har arbejdspladserne arbejdet med mange forskellige tiltag. De bliver nævnt overordnet her:

- Motion
- Mad og kost
- Vægttab
- Rygestopkurser
- Foredrag om sund og livsstil
- Psykisk arbejdsmiljø herunder stress
- Fysisk arbejdsmiljø
- Sociale tiltag
- Politikker

Konkret igangsatte langt flere arbejdspladser tiltag på sundhedsområderne end på arbejdsmiljøområderne.

I projektet oplevede flere sundhedsudvalg at tiltag på sundheds- og trivselsområdet både kunne være lettere og sværere at gennemføre. På mange arbejdspladser var der flere ændringer gennem året mellem de to sundhedstjek fx større eller mindre organisationsforandringer, ændrede ledelsesforhold, fyringer, osv. Disse forandringer har for mange arbejdspladser haft indflydelse på det samlede overskud til at arbejde med sundhed og trivsel.

Vi håber, du vil finde rapportens resultater interessante og også får lyst til at læse den endelige evaluering, når den er færdig i foråret 2013.

God læselyst.

De bedste hilsner

Sundhedsprojektet Ulighed i sundhed

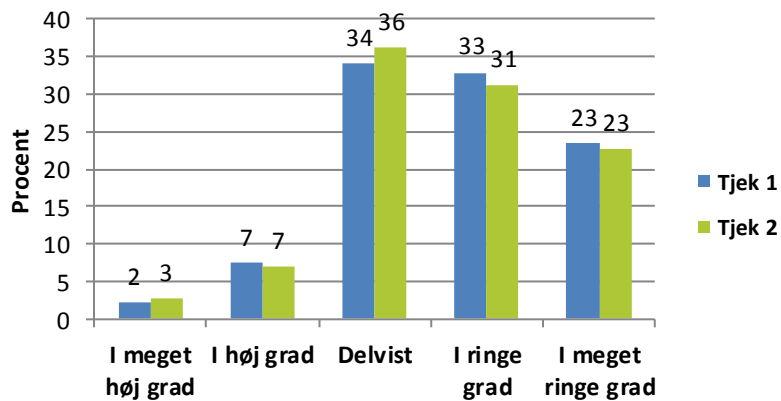
# DEL 2

## Arbejds miljø - trivsel

Medarbejdere, der har deltaget i begge sundhedstjek, har svaret på, hvordan de oplever stress og psykisk slid.

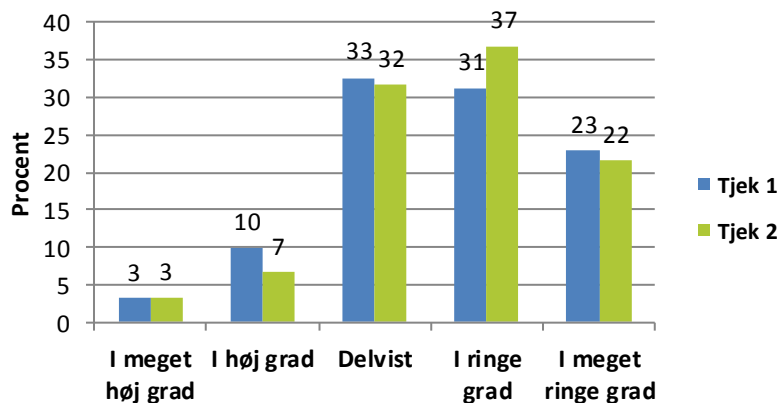
### Det psykiske arbejdsmiljø

#### Føler du dig stresset?



Medarbejdere, der har deltaget i begge sundhedstjek oplever, at de er lidt mere stressede ved tjek 2

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

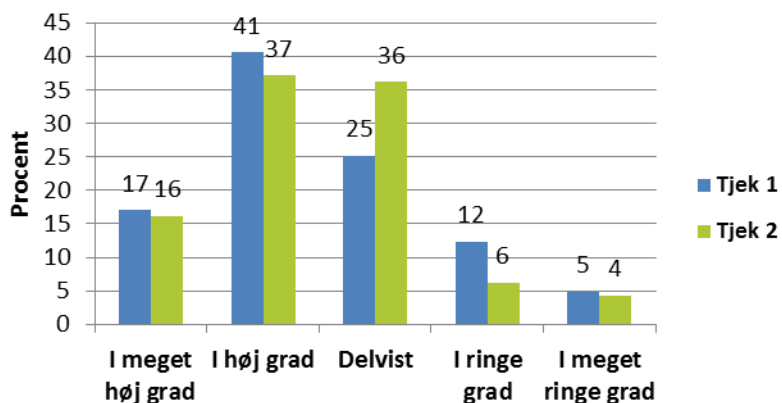


Det modsatte er tilfældet for medarbejdernes oplevelse af psykisk slid, hvor færre medarbejdere oplever sig psykisk slidt ved tjek 2. 27 % af medarbejderne mener, deres arbejdsplads har arbejdet med at reducere stress mellem de to tjek, men kun få ser ud til at have deltaget.

I spørgeskemaet spørges videre til oplevelser af andre områder i arbejdsmiljøet. De to områder, hvor der ved rapport 1 var mindst tilfredshed blandt medarbejderne, ser vi på her. Resten af diagrammerne kan ses i bilag 3.

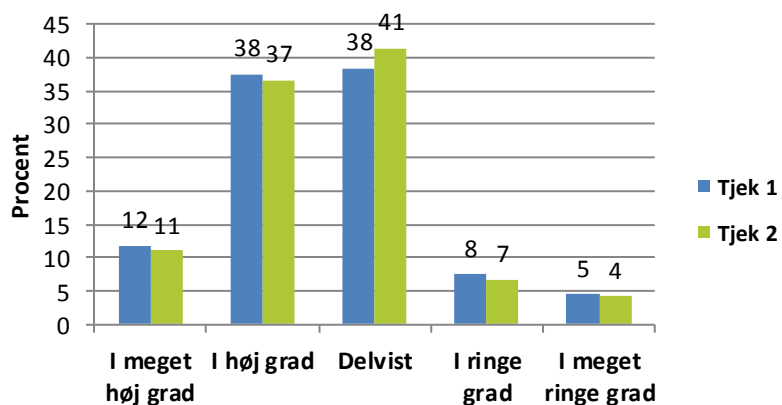


### Oplever du, at man blive anerkendt for et godt stykke arbejde?



Langt flere medarbejdere er 'deltvist' tilfredse ved tjek 2. Der er altså færre, som er tilfredse 'i høj grad' og 'i ringe grad'.

### Oplever du, at konflikter bliver løst på en retfærdig måde?



Der er små forskelle i tilfredsheden med retfærdig løsning af konflikter ved tjek 1 og 2. De små forskelle viser dog den samme tendens som diagrammet ovenfor nemlig, at lidt flere er 'deltvist' tilfredse. 28 % af medarbejderne mener, deres arbejdsplads har arbejdet med det psykiske arbejdsmiljø mellem de to tjek, men vi kan ikke se hvilke områder, der konkret er blevet arbejdet med.

## Medarbejdernes ønsker til bedre trivsel

---

Ved tjek 1 spurgte vi alle 714 medarbejdere om, hvad de gerne ville arbejde videre med på deres arbejdsplads. Vi valgte 11 områder ud, og spurgte i hvor høj grad de gerne ville arbejde med de forskellige områder på en skala fra 1-10, hvor 10 betød stor interesse og 1 betød ingen interesse.

De områder, der var størst ønsker om at arbejde videre med ved tjek 1 var samarbejde med ledelsen og dernæst tempoet i arbejdet. Der var 19 % af medarbejderne, som gerne ville arbejde med samarbejde med ledelsen, og der var også 19 %, der gerne ville arbejde med tempoet.

Ved tjek 2 var der en anelse mindre tilfredshed med samarbejdet med ledelsen, se bilag 3. I forhold til tempoet mener 16 % af medarbejderne, at der mellem de to tjek har været arbejdet med det.

Ved tjek 1 spurgte vi som nævnt alle medarbejdere, hvad de ønskede arbejdspladsen skulle arbejde videre med. Herunder er svar, der viser hvor mange procent af medarbejderne, som ønskede forandringer:

Livsstil:

- 35 % ville gerne tabe sig
- 33 % ville gerne arbejde med motion
- 29 % ville arbejde med sunde kostvaner

Arbejdsmiljø:

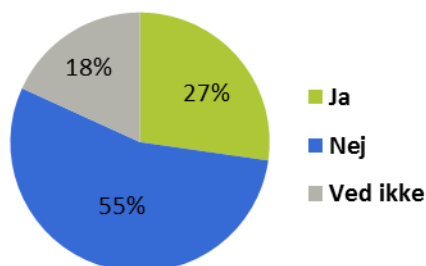
- 19 % ønsker at arbejde med samarbejde med ledelsen
- 19 % ønsker at arbejde med at ændre tempoet i arbejdet
- 18 % ønsker at arbejde med samarbejde med kolleger
- 17 % ønsker at arbejde med retfærdighed
- 17 % ønsker at arbejde med de fysiske rammer\*
- 17 % ønsker at arbejde med indflydelse på arbejdet
- 16 % ønsker at arbejde med tillid fra ledelsen
- 13 % ønsker at arbejde med tillid fra kolleger

\*Området 'fysiske rammer' har vi 416 besvarelser på. Spørgsmålet var ikke med i skemaet ved de allerførste sundhedstjek, men kom med, da skemaet blev justeret midtvejs i tjek 1.

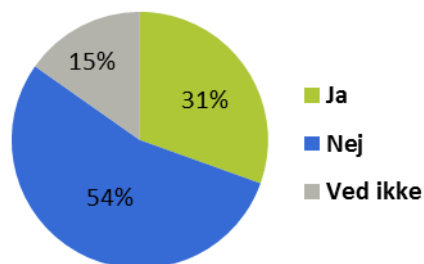
## Motion og fysisk belastning i arbejdet

33 % af medarbejderne ville ved første sundhedstjek gerne arbejde med motion på arbejdspladsen. Ved tjek 2 spurgte vi om medarbejderne havde fået mere viden om motion, og om de oplevede deres motionsvaner var bedre. Resultaterne på disse spørgsmål blev:

### Er din viden om motion øget?

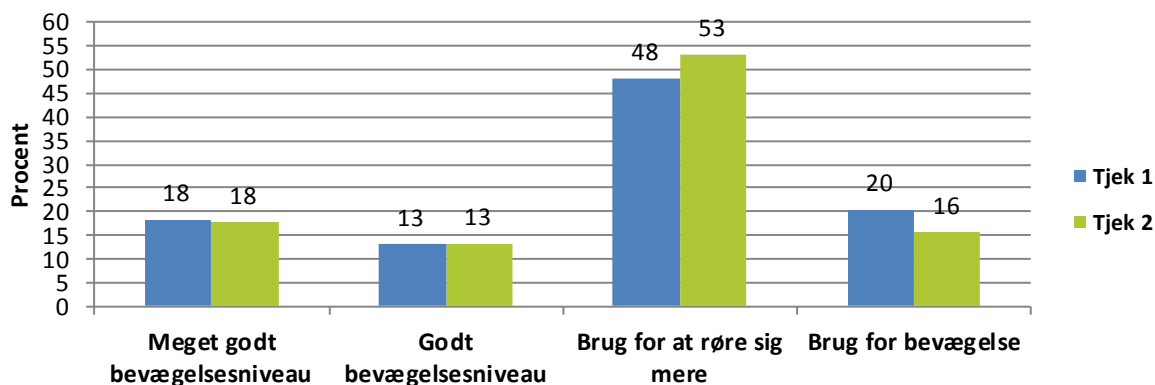


### Er dine motionsvaner blevet bedre?



Flere medarbejdere oplevede, at både deres viden om motion og deres motionsvaner var bedre. Ud over hvad hver enkelt medarbejder har valgt at gøre mellem tjek 1 og 2, har arbejdspladserne igangsat mange forskellige aktiviteter. 17 % af alle medarbejderne angav, at de har deltaget i motionsaktiviteter i forbindelse med arbejdspladsen. 49 % angav, at de vidste, der blev igangsat motionsaktiviteter, som tiltag på arbejdspladsen.

### Bevægelsesniveau



Bevægelsesniveauet fortæller, hvor mange medarbejdere, der vil have sundhedsmæssigt gavn af at bevæge sig mere med henblik på forbedring af deres kondition. Forskellen mellem tjek 1 og 2 viser, at færre får meget lidt motion.

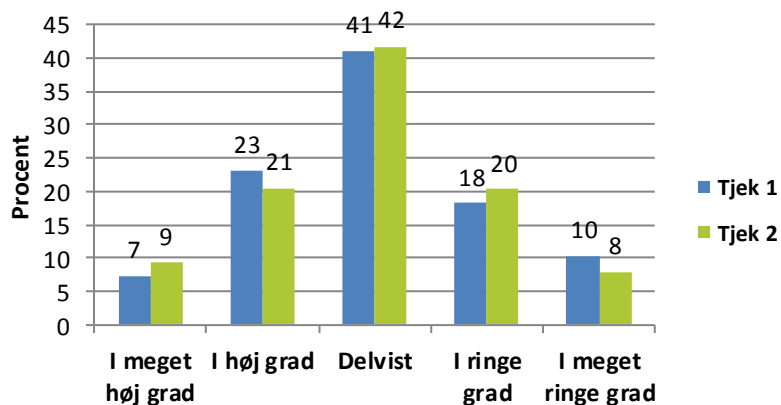
16 % af medarbejderne vil stadig have en god sundhedsmæssig fordel, og 53 % vil stadig have gavn af lidt mere bevægelse med vægt på kondition.

Flere medarbejdere dyrker moderat motion og/eller hård motion hver uge. 72 % får moderat motion et antal timer hver uge, og 15 % dyrker hård motion et antal timer hver uge.

I forbindelse med motion, bevægelse og kondition er det interessant at se på hvor meget slid arbejdet giver og hvor fysisk hårdt det opleves.

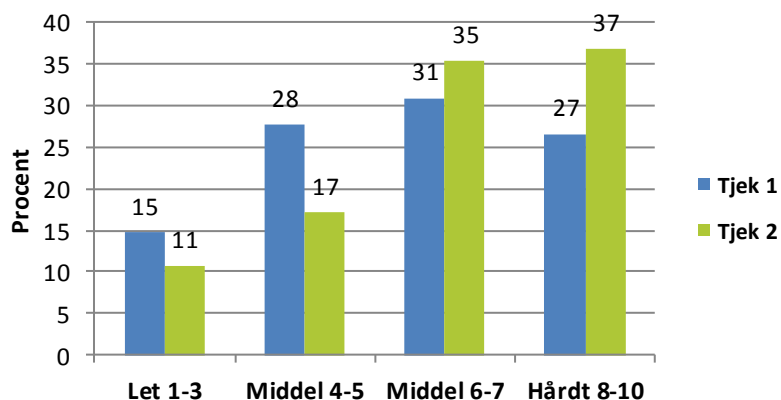
## Fysisk arbejdsmiljø område

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



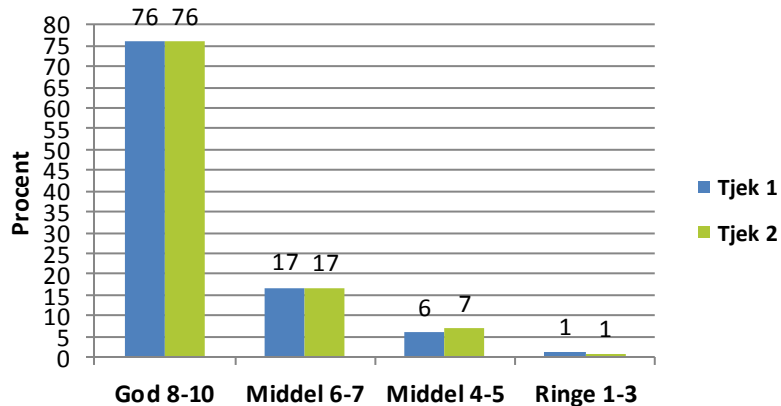
Nogle medarbejdere oplever, at arbejdet slider fysisk mere på dem ved tjek 2. Forandringerne ses primært ved, at flere oplever fysisk slid 'i meget høj grad' frem for 'i høj grad', og at flere oplever fysisk slid 'i ringe grad' frem for 'i meget ringe grad'.

### Hvor fysisk hårdt opfatter du normalt det nuværende arbejdet?



Arbejdet opleves en hel del fysisk hårdere ved tjek 2. Ved tjek 1 oplevede 28 % af de timelønnede, at arbejdet var hårdt (8-10), ved tjek 2 er det 38 %.

### Vurdering af arbejdsevne



Der er 24-25 %, som stadig ikke oplever at have den fulde arbejdsevne. Hvis oplevelsen strækker sig over længere tid, er det vigtigt at se på kravene i arbejdet, og om der skal ydes fysisk/psykisk støtte.

For at undgå nedslidning og for at støtte op om den bedste arbejdsevne, skal det fysiske arbejdsmiljø være så godt som muligt, og derudover kan det give ekstra overskud at have en god kondition.

Opsummering:

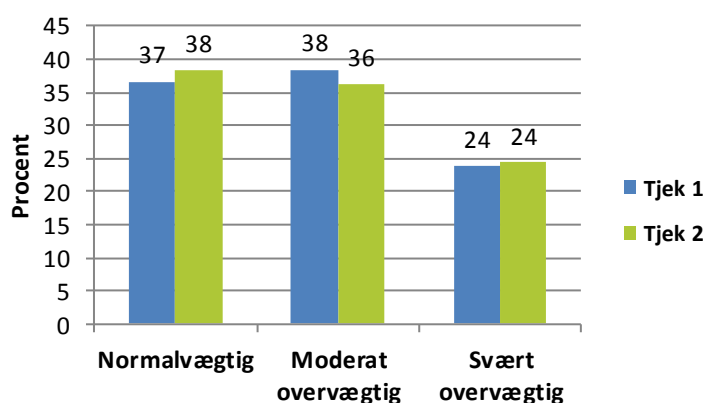
- 27 % oplever, at deres viden om motion er øget det seneste år (se diagram tidligere)
- 31 % synes, at deres motionsvaner er blevet bedre det seneste år
- 72 % dyrker moderat motion hver uge
- 15 % dyrker hård motion hver uge
- 16 % af medarbejderne oplever, der har været arbejdet med tempoet i arbejdet
- 11 % mener, der har været arbejdet med det fysiske arbejdsmiljø
- 27 % mener, deres arbejdsplads har arbejdet med tiltag omkring stress
- 28 % mener, der har været arbejdet med det psykiske arbejdsmiljø

## Vægttab og sund mad

Resultater af Sundhedstjek 1 viste, at 35 % af medarbejderne ønskede at arbejde med vægttab. Flere har siden da arbejdet med vægttab på forskellige måder. Udover hvad hver enkelt medarbejder har valgt at gøre, så har flere arbejdspladser også igangsat tiltag, som medarbejderne kunne deltage i. 32 % af medarbejderne mener, at deres arbejdsplads har igangsat sådanne tilbud. 4 % af alle medarbejdere har deltaget i aktiviteterne. Ikke alle arbejdspladser har igangsat tiltag på området.

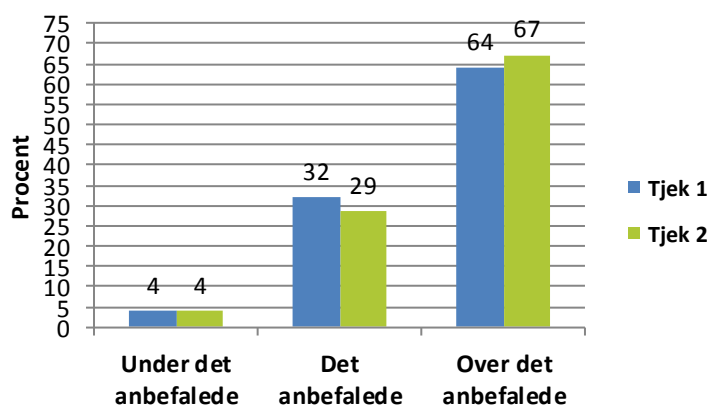
Herunder er diagrammer fra tjek 1 og 2 som viser forskellen i BMI og fedtprocent.

### BMI



Der er små forskelle på BMI ved tjek 1 og 2 og der kan være endnu større forskelle på de enkelte arbejdspladser. Der er endvidere sket forandringer i BMI indenfor kategorierne 'normalvægtig', 'moderat overvægtig' og 'svært overvægtig'. Man kan sagtens tabe sig flere kilo uden at ændre kategori fx fra 'moderat overvægtig' til 'normal vægtig'.

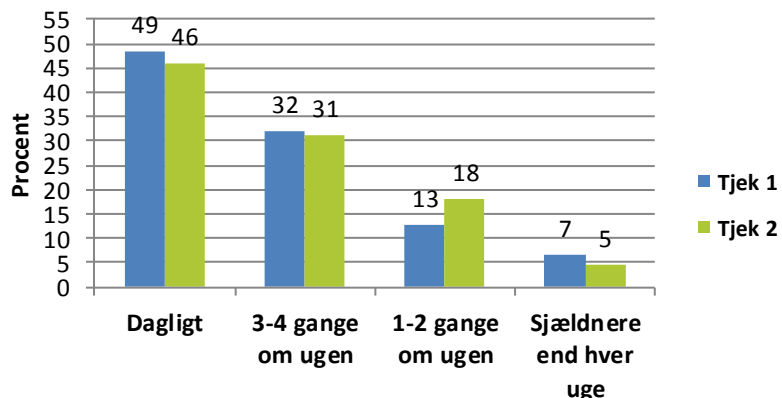
### Fedtprocent



Lidt færre medarbejdere havde den anbefalede fedtprocent ved tjek 2.

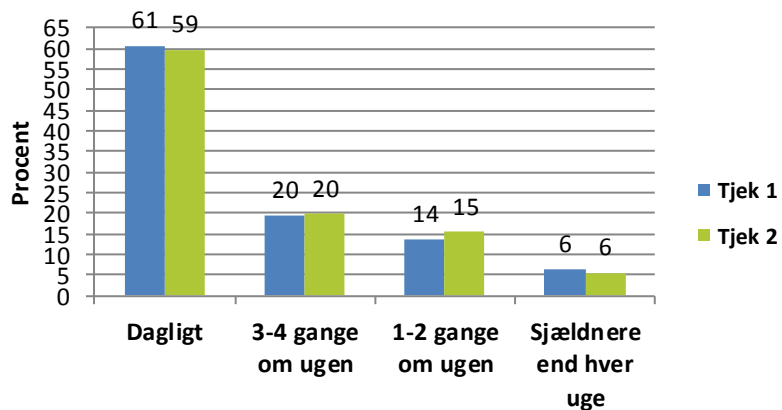
Ved tjek 1 ønskede 29 % af medarbejderne i høj grad at arbejde med sund kost. På næste side ses forskelle mellem tjek 1 og 2 i forhold til hvor mange, der til daglig fx spiser grøntsager og frugt.

### Hvor ofte spiser du forskellige grøntsager – rå og/eller tilberedte?



Lidt færre spiser grøntsager dagligt ved tjek 2.

### Hvor ofte spiser du frisk frugt?



Og det samme gælder i forhold til frisk frugt. Færre spiser frisk frugt dagligt ved tjek 2.

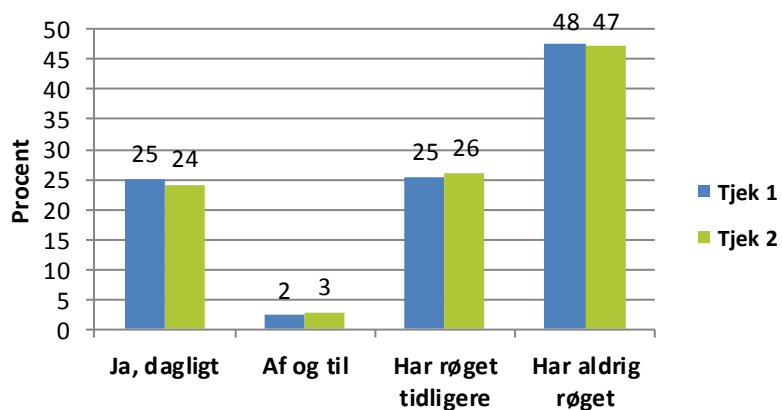
- 39 % af medarbejderne oplever, at de har fået mere viden om kost det seneste år
- 41 % synes, at deres kostvaner er blevet bedre det seneste år
- 44 % mener, at arbejdspladsen gennemførte foredrag og/eller hold om sund mad, og 19 % af alle deltog. Ikke alle arbejdspladser har gennemført sådanne tiltag, og hvis de har, er det ikke sikkert medarbejderne alligevel kender til tiltaget.
- 32 % oplevede, at maden i kantinen var blevet sundere, og 9 % af alle angiver at have benyttet sig af tilbuddet. Det er ikke alle arbejdspladser, der har kantine, så procenten for den enkelte arbejdsplads er højere.

Resten af diagrammerne ligger under bilag 3, hvor alle der har fået to sundhedstjek er taget med.

## Rygning

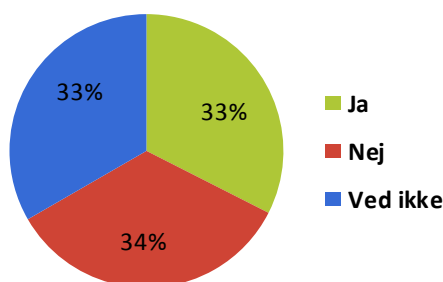
---

### Ryger du?



24 % af medarbejderne ryger dagligt, og 3 % ryger eller af og til ved tjek 2. På landsplan ryger 18 % af danskerne dagligt og 6 % af danskerne ryger af og til.

### Ønsker du at stoppe?



33 % af rygerne vil ved tjek 2 stadig gerne stoppe, mens 33 % svarede 'ved ikke' til spørgsmålet. De rygere, som svarer 'ved ikke', er ikke afvisende og vil måske i løbet af en overskuelig periode forsøge.

Rygning er et område som arbejdspladserne har arbejdet med på flere områder:

- Nogle arbejdspladser har orienteret medarbejderne om muligheder for rygestop kurser fx i sundhedscenteret i kommunen.
- Andre arbejdspladser har tilbudt rygestophold på arbejdspladsen.
- Nogle arbejdspladser har givet medarbejderne individuelle muligheder for rygestop ved at give økonomiske støtte til den ønskede hjælp – akupunktur, rygestopmedicin, osv.
- Nogle arbejdspladser har skrevet eller revideret deres rygepolitik.



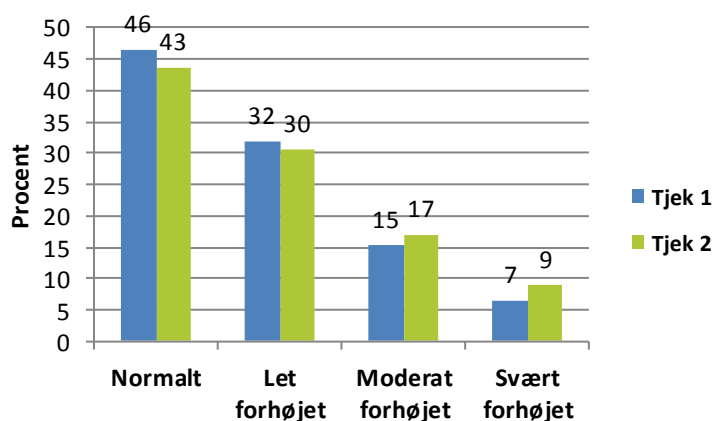
# DEL 3

## Bilag 1 Resultater fra tests

Faglige forklaringer på testresultaterne kan læses på hjemmesiden [www.3f.dk/sundhed](http://www.3f.dk/sundhed) under 'Projekt sundhedstjek' og 'projektet i tal'.

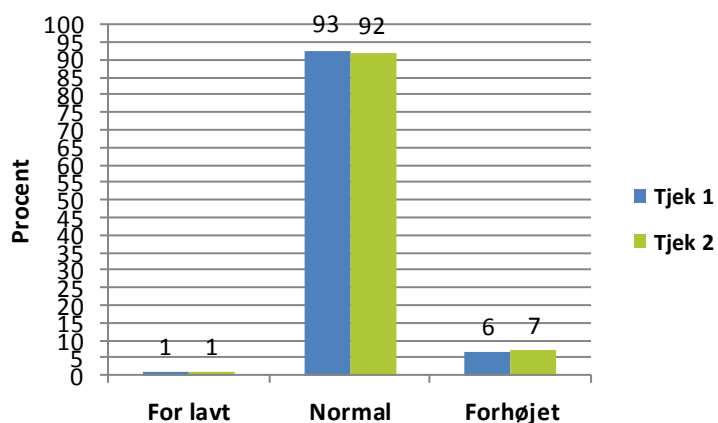
### Resultater og forklaring på de forskellige områder af sundhedstjekket:

#### Kolesterol



Færre medarbejdere har ved tjek 2 et kolesterolniveau indenfor den kategori, vi kalder 'normal'. Det anbefales af hjerteforeningen, at totalcholesterol ligger på, eller under 5mmol/l. Forhøjet kolesterol kan i sig selv, eller i kombination med livsstilspåvirkninger, øge risiko for hjerte-kar-sygdom. Kolesterol kan reguleres gennem kost og motion.

#### Blodsukker

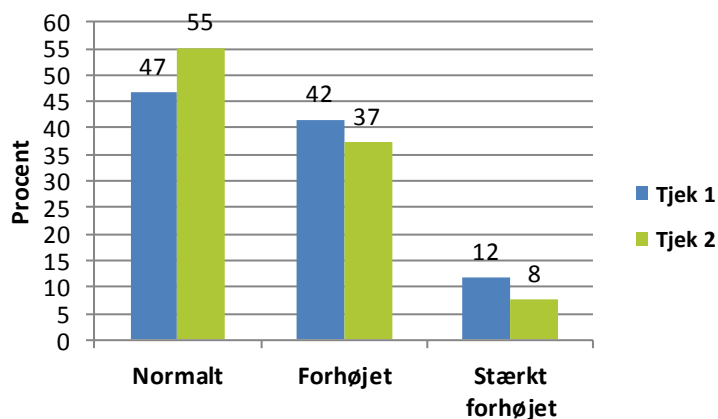


Blodsukkeret er stort set det samme ved tjek 1 og 2. Blodsukkeret skal helst være jævnt stigende og faldende gennem dagen afhængig af måltider og fysisk aktivitet. Medarbejderne var ikke fastende ved testen, og det betyder, at testen alene ikke fortæller om blodsukkeret er forhøjet. Sygeplejersken har derfor ud fra en faglig vurdering sammenholdt målingen med

hvornår medarbejdere sidst havde indtaget mad og drikke. Ud fra dette vurderede sygeplejersken om blodsukkeret var forhøjet.

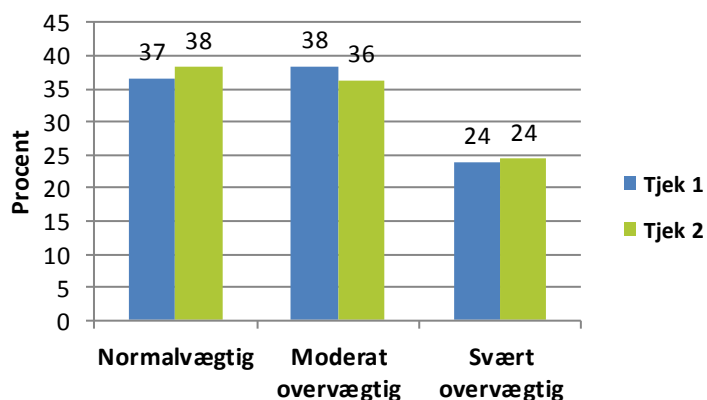
Blodsukker kan reguleres gennem kost og motion. Et af tegnene på diabetes kan være for højt blodsukker.

## Blodtrykket



Langt flere medarbejdere havde et 'normalt' blodtryk. Samtidig har færre et 'stærk forhøjet' blodtryk. Ved flere større undersøgelser i Danmark er blodtrykket målt på en stor gruppe mennesker. En af disse målinger<sup>1</sup> viser, at der på landsplan i gennemsnit er 22,7 % med forhøjet blodtryk og 6,4 % med stærkt forhøjet blodtryk. Blodtrykket er afhængigt af omstændighederne og blot det at få målt blodtrykket kan forhøje det (konsultations-forhøjet blodtryk).

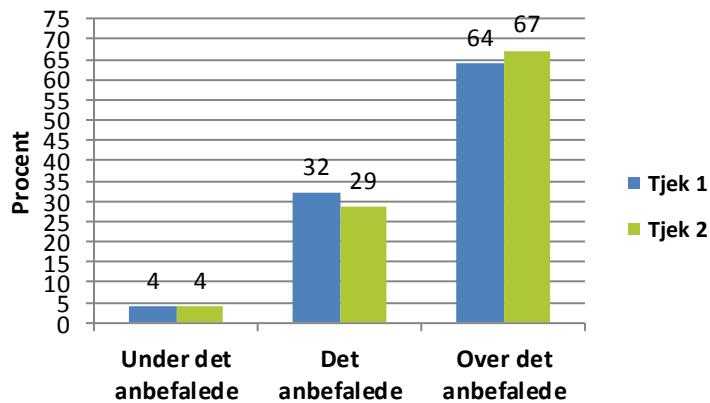
## BMI (Body Mass Index)



BMI er nævnt tidligere i rapporten. I Danmark generelt har 34 % af befolkningen moderat forhøjet BMI, mens 12 % har svært forhøjet BMI. BMI kan ikke stå alene, når man ser på sundheden, og derfor udregnes fedtprocent også. BMI kan fx være forhøjet, fordi personen har mange muskler, som derfor trods forhøjelsen af BMI er ganske sund.

<sup>1</sup> KRAM-undersøgelsen 2010 af Statens institut for folkesundhed og Syddansk Universitet.

## Fedtprocent

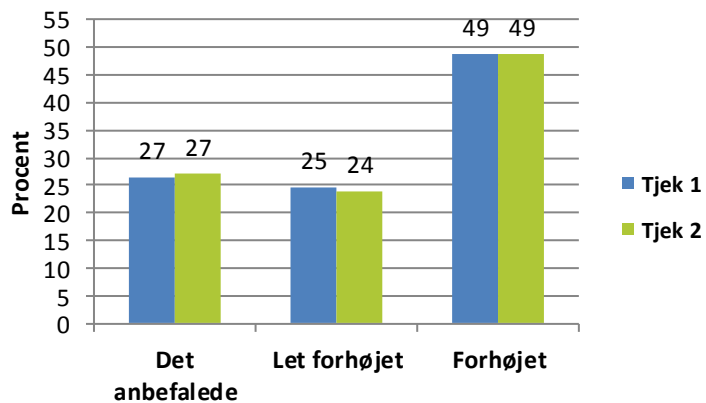


Fedtprocenten er nævnt tidligere i rapporten. Den anbefalede fedtprocent er afhængig af køn og alder. Fedtprocenten kan være for høj hos mennesker, som ikke har en forhøjet BMI ('tyndfed'). Det er sundt for kroppen, at mere end halvdelen af kroppens vægt er muskler. Fedtprocenten reguleres gennem kost og motion.

Anbefaling af fedtprocent ses herunder.

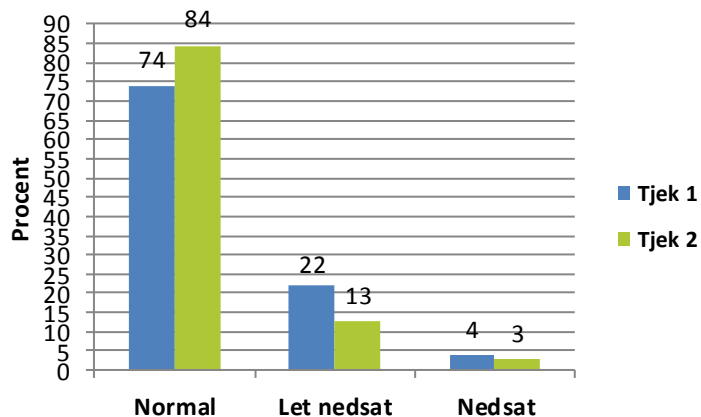
Alder	Kvinde	Mænd
20-39 år	21-33 %	8-20 %
40-59 år	23-34 %	11-22 %
60-79 år	24-36 %	13-25 %

## Taljemål



Der er stort set ikke forskel på taljemålet ved tjek 1 og 2. Forøget taljemål øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Taljemålet reguleres gennem kost og motion, samt ved at undgå stress.

## Lungefunktion

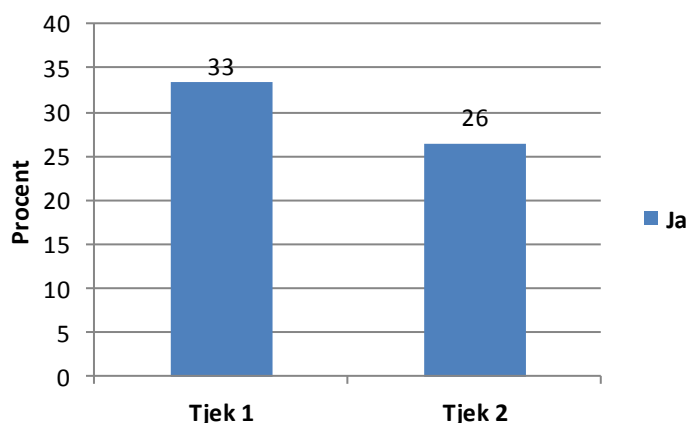


Langt flere var i kategorien 'normal' ved lungefunktionstesten ved tjek 2. Lungefunktionen kan støttes ved at undgå rygning, passiv rygning og forurenede luft i øvrigt. Vi ved, at flere ved tjek 1 havde svært ved at puste i lungefunktionsmåleren, og måske var det nemmere anden gang. Vi kan ikke se at årsagen er mindre rygning eller arbejdsmiljøet.

## Henvist til egen læge

Ved begge tjek blev nogle medarbejdere opfordret til at opsøge deres egen læge for at få uddybet nogle af testene. Af de medarbejdere, som blev henvist, imødekom 64 % opfordringen og opsøgte deres egne læge. Hos lægen kom 28 % i medicinsk behandling, 47 % blev af lægen observeret videre fremad, 43 % blev vejledt i livsstilsændringer og 27 % fik ikke yderligere behandling (nogle medarbejdere modtog mere end én behandling, hvilket ses ved at procenterne overstiger 100 tilsammen).

## Henvielse til egen læge



Ved tjek 1 blev 33 % af medarbejdere henvist og ved tjek 2 var det 26 %. Nogle af dem, der blev henvist, blev henvist af flere årsager. Derfor er opstilling af henvisninger herunder tilsammen mere end 100 %.

- 78 % blev opfordret til at få undersøgt kolesterole
- 30 % blev opfordret til at få undersøgt blodtrykket
- 12 % blev opfordret til at få undersøgt lungefunktionen
- 5 % blev opfordret til at få undersøgt blodsukker
- 3 % blev opfordret til at få undersøgt andre ting

## Bilag 2 Resultater fra spørgeskema

### Vurdering af helbred

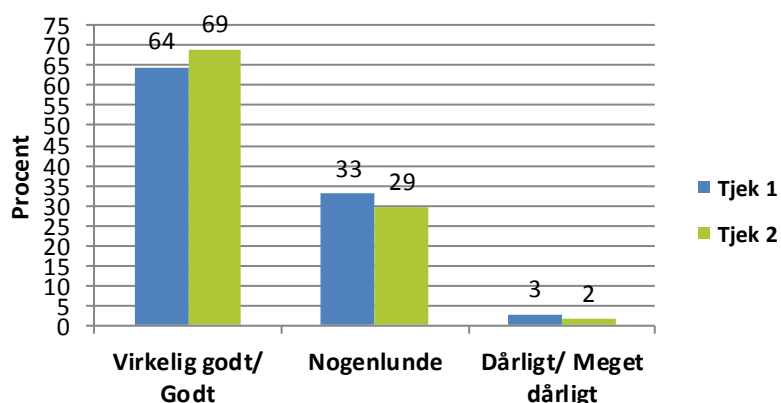
#### Helbred, humør og søvn – har det ændret sig?

Det er vigtigt for livskvaliteten at helbredet og humøret opleves godt, det er også vigtigt for helbredet at sove godt og føle sig udhvilet, når man vågner. Ved en hensigtsmæssig livsstil og godt arbejdsmiljø kan både helbred, humør og søvn blive bedre. Herunder ses de forandringer, der er sket mellem tjek 1 og 2.

#### Hvordan er dit helbred?

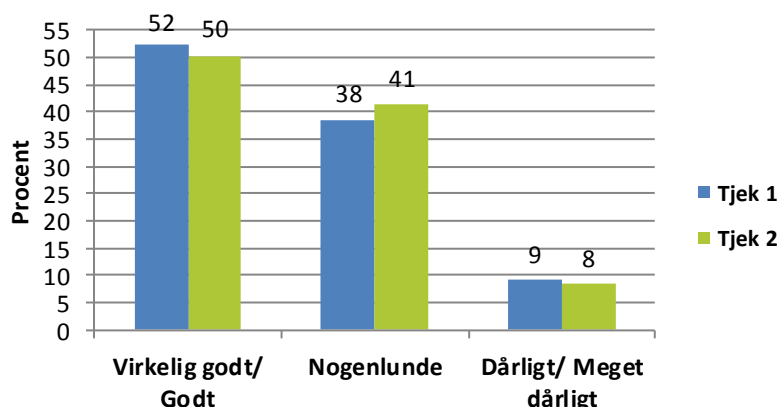
På landsplan i Danmark er gennemsnittet for dem, der synes at deres helbred alt i alt er 'virkelig godt' eller 'godt' på ca. 80 %<sup>2</sup>. Dette spørgsmål bruges i store folkeundersøgelser, og derfra ved vi, at spørgsmålet fortæller om den statistiske sandsynlighed for sundhed og sygdom.

#### Hvordan oplever du dit helbred alt i alt?



Lidt flere oplevede ved tjek 2, at deres helbred er 'godt' eller 'virkelig godt'.

#### Hvor godt føler du dig udhvilet, når du har sovet?



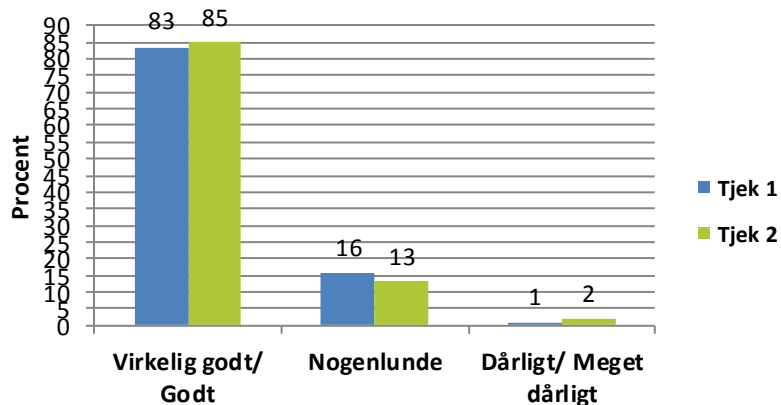
Forskellen mellem tjek 1 og 2 viser, at færre oplevede, at de var 'godt' eller 'virkelig godt' udhvilet, når de har sovet.

<sup>2</sup> Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2005

### Hvordan er dit humør?

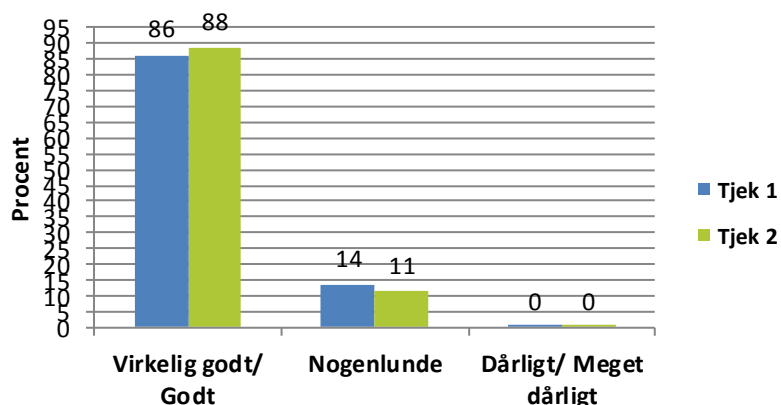
Humøret fortæller, om vi trives, og på arbejdet handler det meget om det psykiske arbejdsmiljø og oplevelsen af de sociale relationer.

### Hvordan er dit humør på arbejdet?



Der var små forskelle i humøret mellem tjek 1 og 2. Humøret på arbejdspladsen er under indflydelse af arbejdsmiljø, men også af forandringer i organisationen, fyringer, osv.

### Hvordan er dit humør hjemme?



Der er også små forandringer i humøret hjemme og humøret er lidt bedre ved tjek 2. Humøret hjemme handler meget om familiære og sociale relationer, men det kan også handle om belastninger ved fx sygdom, økonomi, mm.

### Arbejdsmiljø

Ovenstående diagrammer, som viser helbred, søvn og humør, kan have stor indflydelse på tallene i tabellen herunder som viser, hvor mange af arbejdspladsernes ansatte, der har overvejet at skifte arbejdsplads inden for de sidste 3 måneder.

Har overvejet at skifte arbejde indenfor de sidste 3 måneder før tjeck 2	I ringe grad/ i meget ringe grad	Delvist	I høj grad/ I meget høj grad
Sundhedstjek 1	78 %	14 %	8 %
Sundhedstjek 2	76 %	15 %	9 %

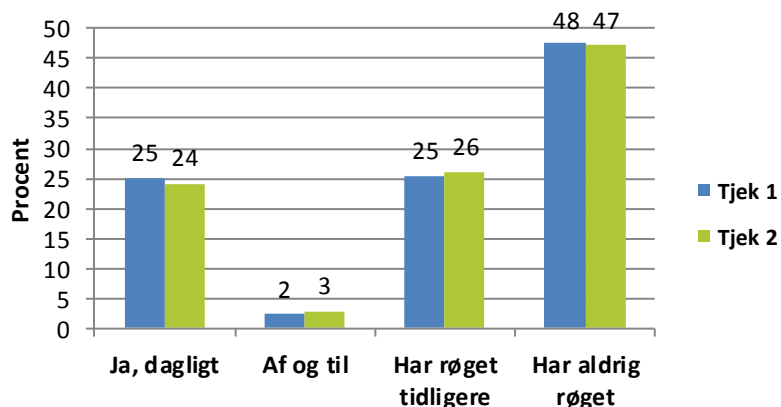
Det er meget få medarbejdere, der indenfor de sidste 3 måneder før tjeck 2 har overvejet at skifte arbejde.

## Kost

Mange medarbejdere spiser den kost, som fx sundhedsstyrelsen anbefaler (de 8 kostråd). I bilag 3, hvor alle diagrammerne er samlet, er de fire områder fedtfattig kød- og mælkeprodukter, frisk frugt, fiberrigt/groft og fastfood også vist. Der er små forandringer på nogle af områderne.

## Rygning

### Antal rygere



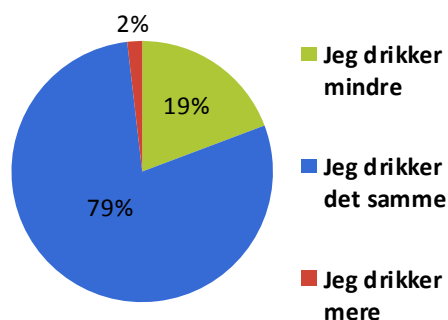
Som nævnt tidligere ryger 24 % af medarbejderne dagligt, og 3 % ryger 'af og til'. 33 % af rygerne ønsker at stoppe.

## Alkohol

I skemaet spørger vi til, hvor mange genstande medarbejderne drak sidste uge. Der er således ikke taget hensyn til om 'sidste uge' var normal i forhold til indtagelse af alkohol for den enkelte. Alligevel kan det give et billede af alkoholvaner, men det giver ikke mening at sammenligne fra sundhedstjek 1 til 2. I stedet spurgte vi medarbejderne, om de selv oplever forskel i deres indtag af alkohol hen over året, der er gået.



## Har du ændret alkoholvaner det sidste år?



19 % oplever, at de drikker mindre alkohol og 2 % oplever at drikke mere. Dette siger ikke noget om, hvor meget der bliver drukket mindre eller mere. Men under alle omstændigheder er det en positiv udvikling for den enkeltes sundhed at drikke mindre.

## Motion

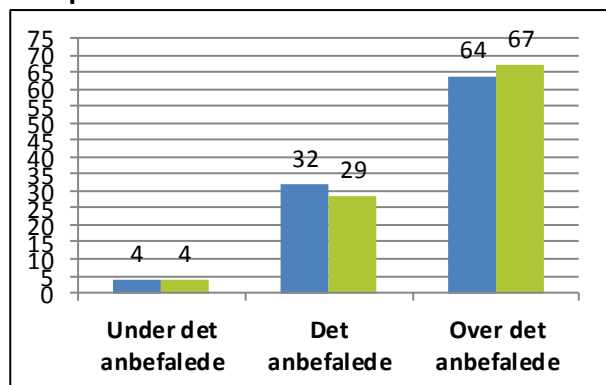
15 % af medarbejderne dyrker hård træning i et antal timer hver uge. Sidste sundhedstjek var dette tal 16 %. Lidt flere medarbejdere dyrker moderat motion ved tjek 2. Ca. 25 % af voksne danskere angiver at de dyrker moderat til hård fysisk træning mindst fire timer om ugen. Andelen er markant større blandt mænd.

## Bilag 3 Oversigt med grafer

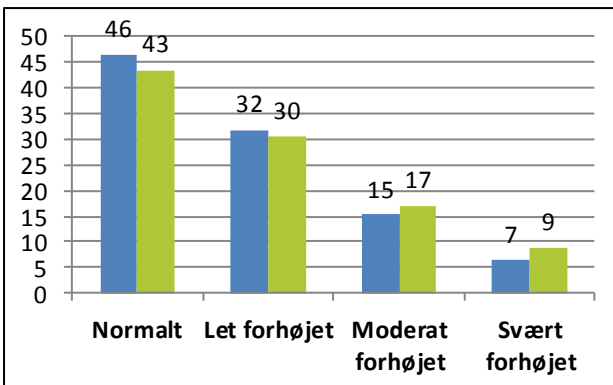
### Resultater for 1. og 2. sundhedstjek

Søjlediagrammerne viser **blå søjler** for 1. sundhedstjek og **grønne søjler** for 2. sundhedstjek. Alle resultater er udtrykt som procent af antal deltagere.

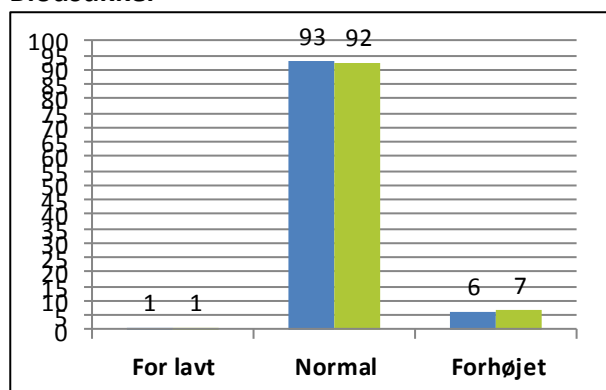
#### Fedtprocent



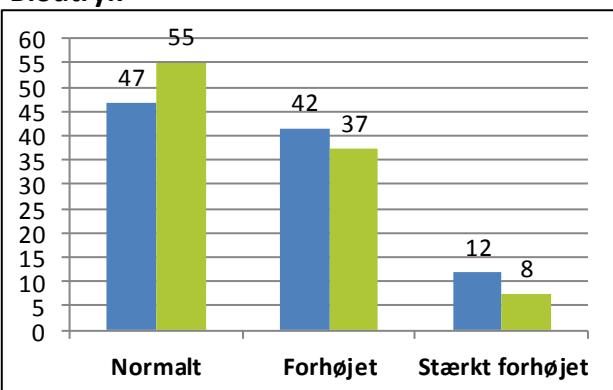
#### Kolesterol



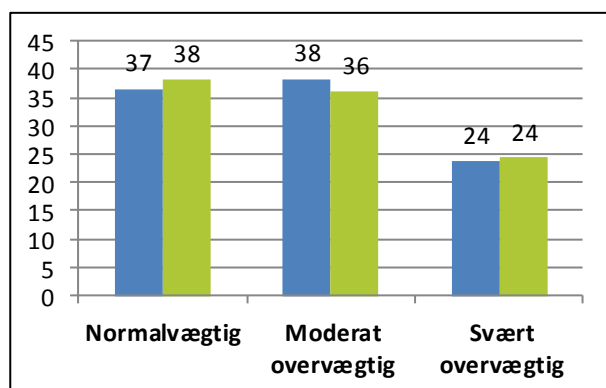
#### Blodsukker



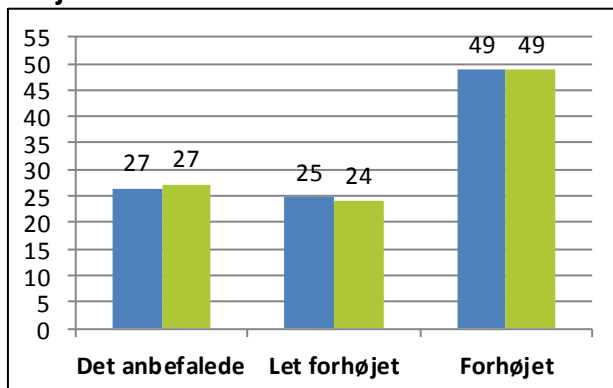
#### Blodtryk



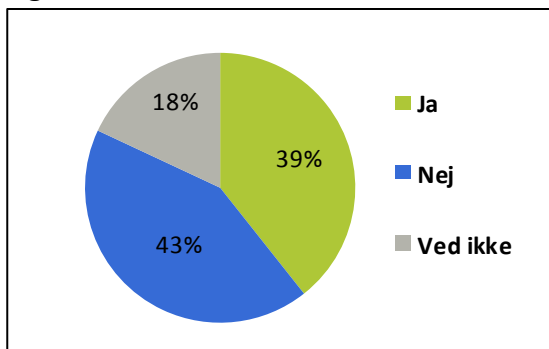
#### BMI



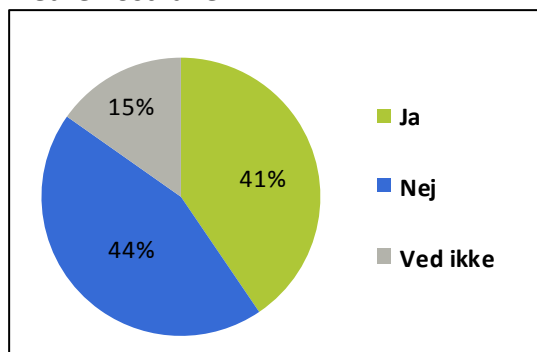
#### Taljemål



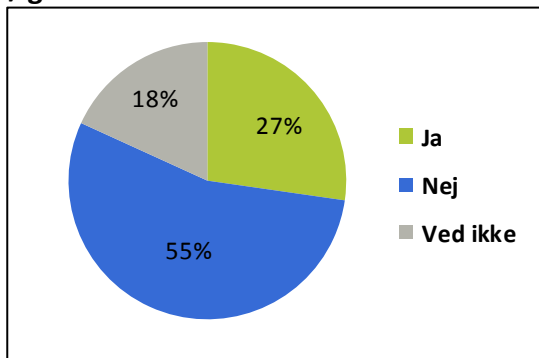
### Øget viden om kost



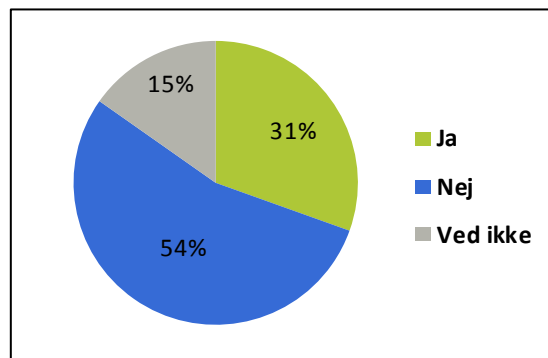
### Bedre kostvaner



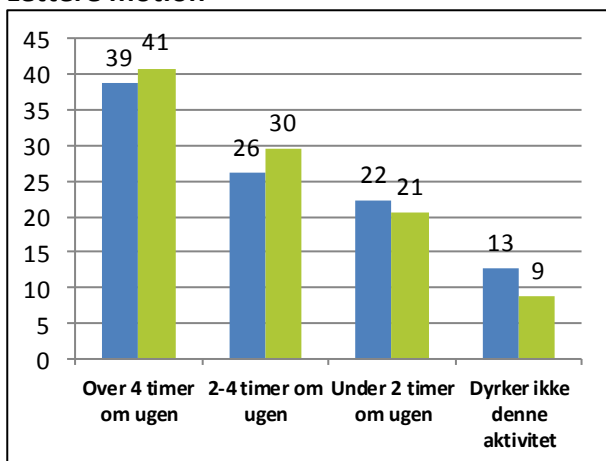
### Øget viden om motion



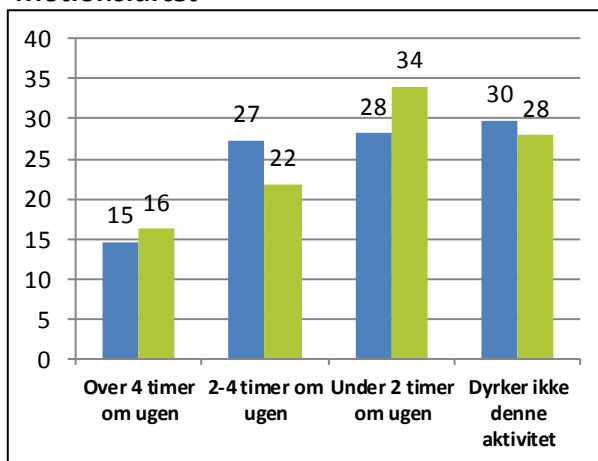
### Bedre motionsvaner



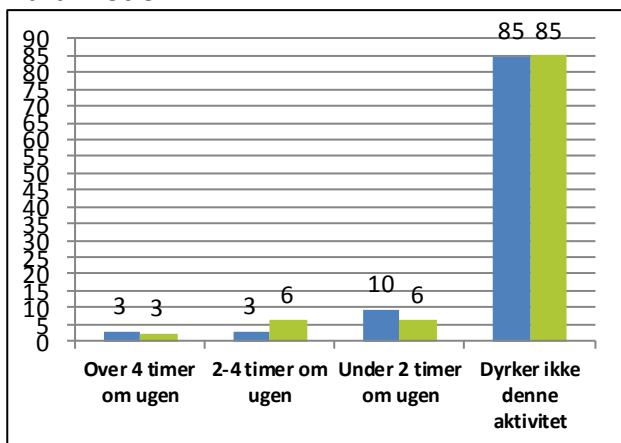
### Lettere motion



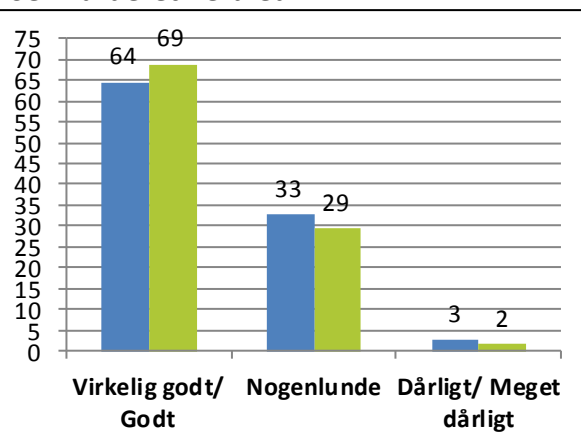
### Motionsidræt



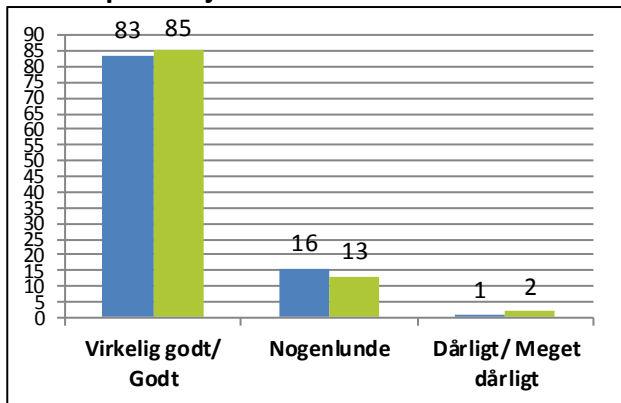
### Hård motion



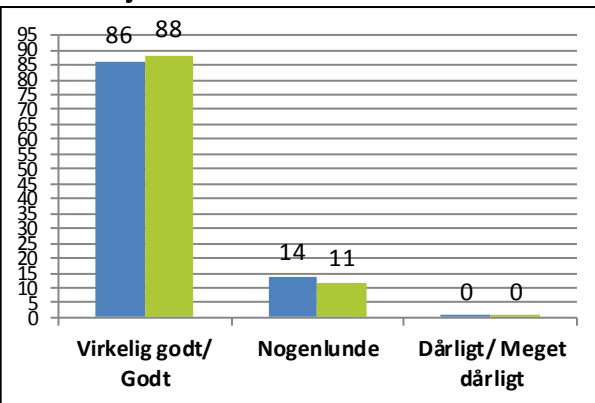
### Selvurderet helbred



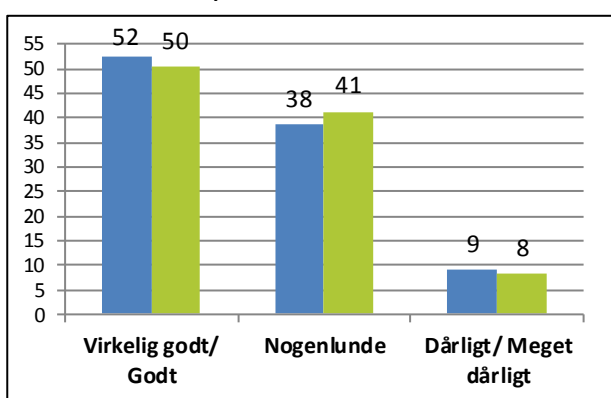
### Humør på arbejde



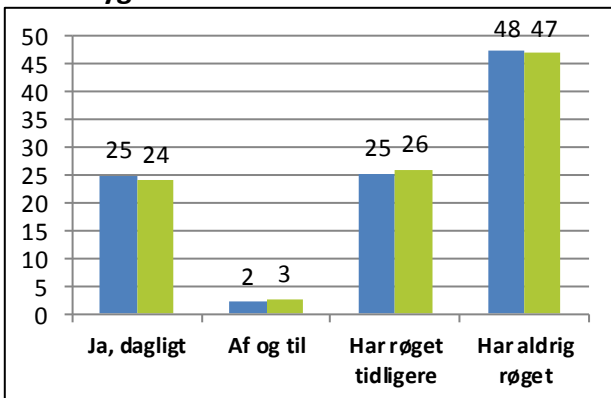
### Humør hjemme



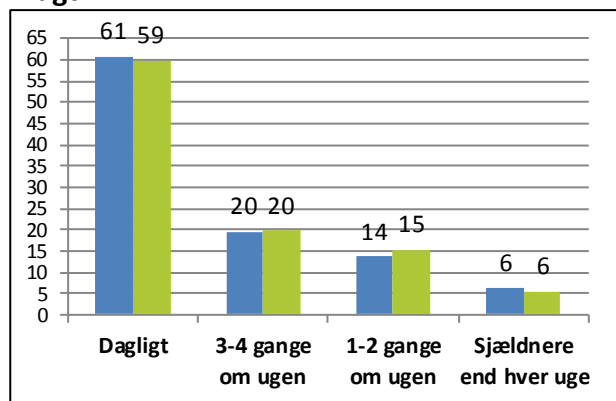
### Udhvilet efter søvn



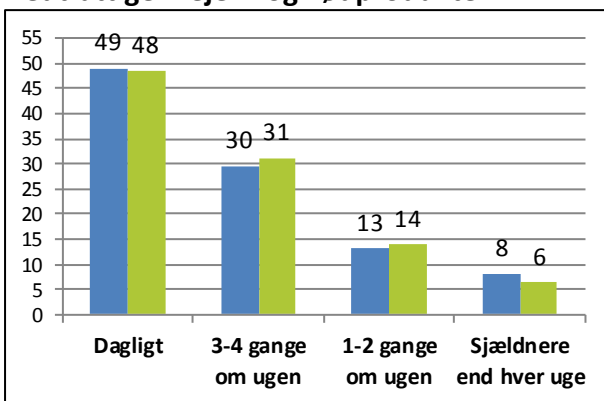
### Antal rygere



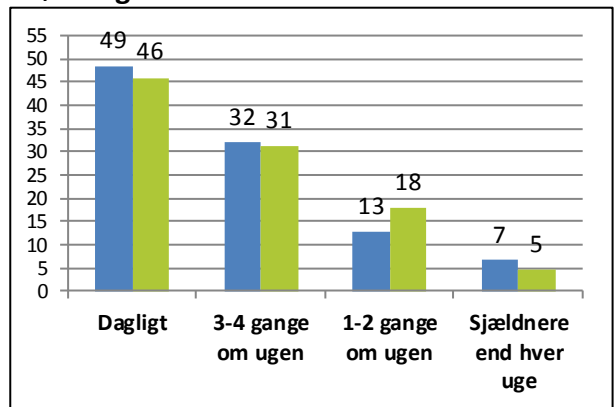
### Frugt



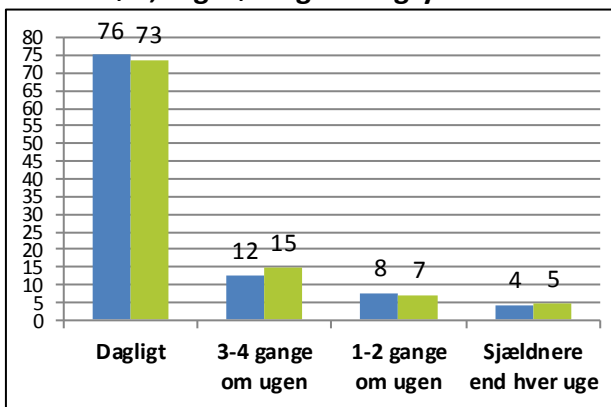
### Fedtfattige mejeri- og kødprodukter



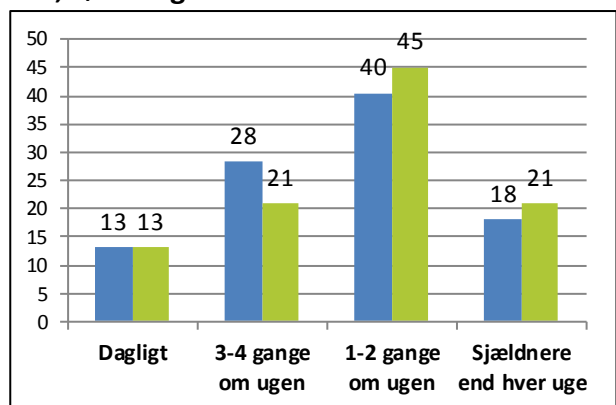
### Grøntsager



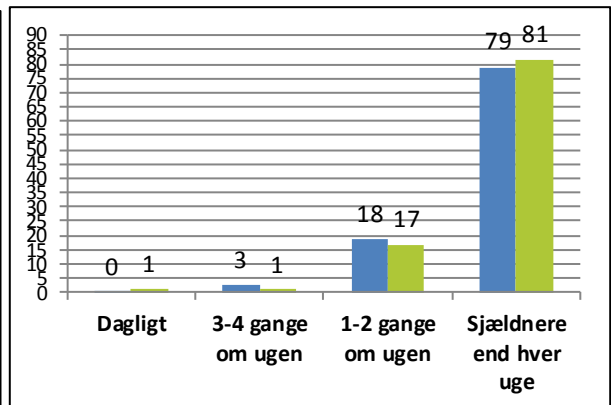
### Groft brød, rugbrød og havregryn



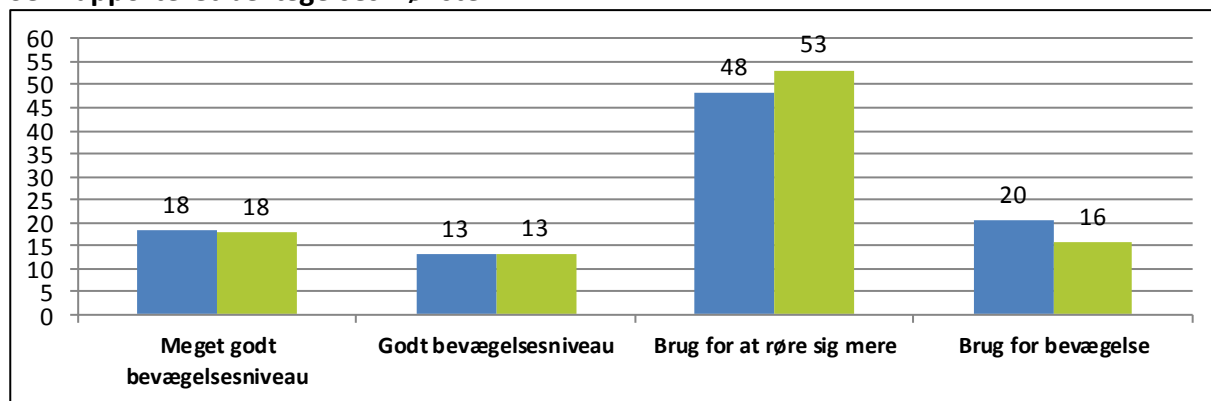
### Slik, søde sager



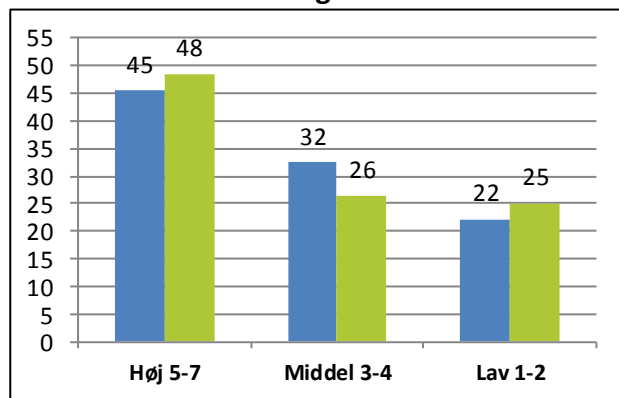
### Fastfood



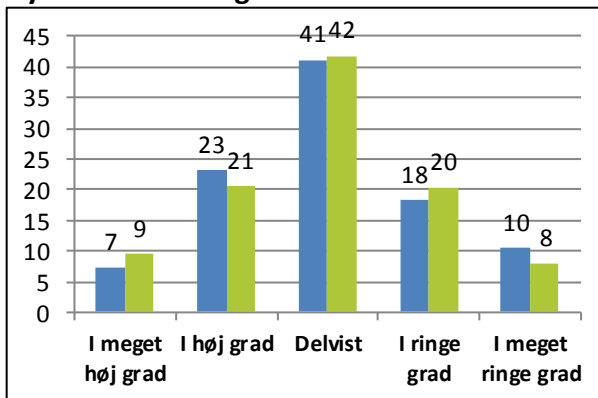
## Selvrapporeret bevægelsesmønster



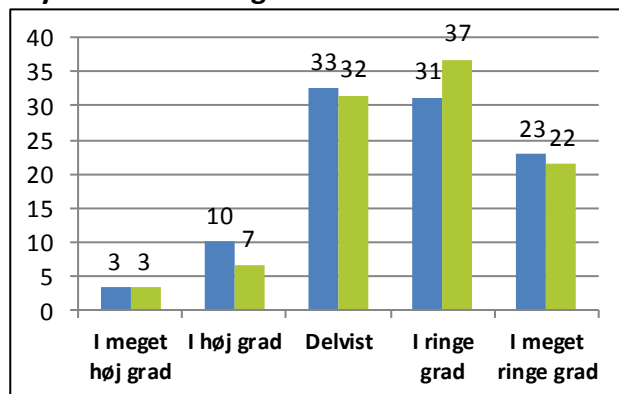
## Intention om forbedring af helbred



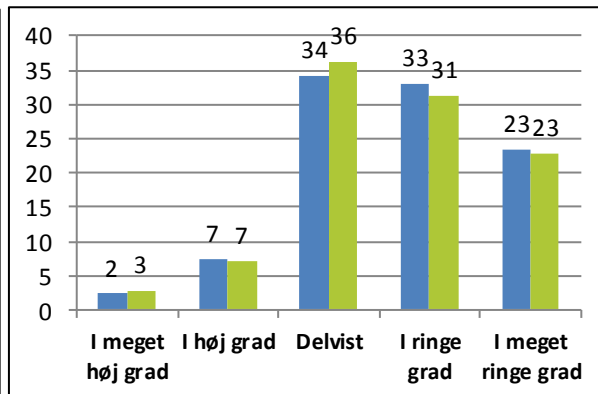
## Fysisk nedslidning



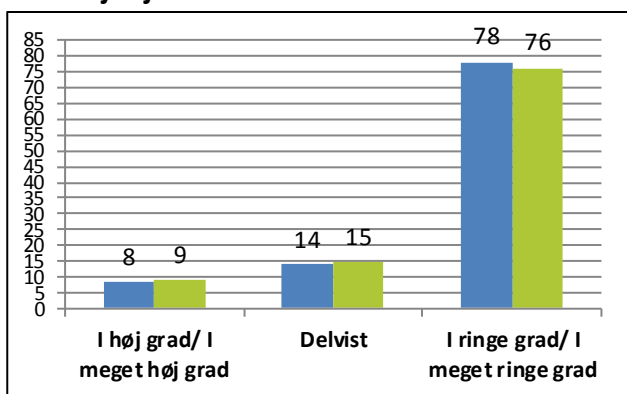
## Psykisk nedslidning



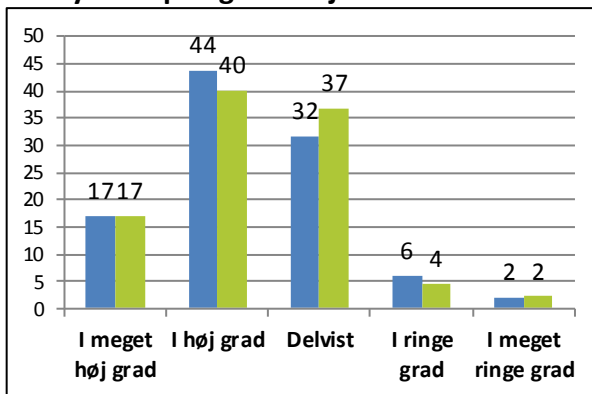
## Stress



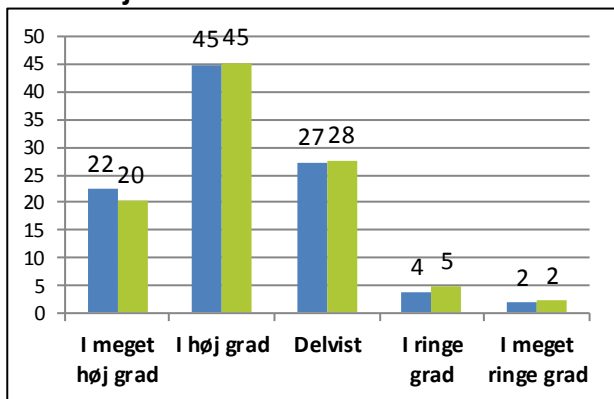
### Overvejet jobskifte inden for 3 mdr.



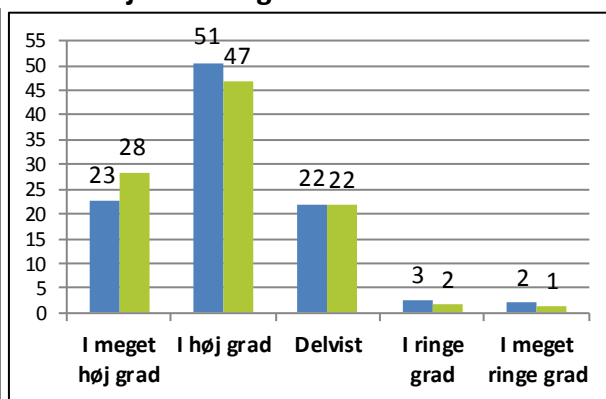
### Indflydelse på eget arbejde



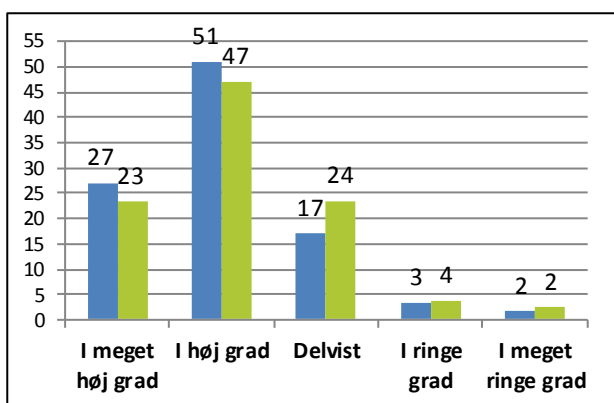
### Samarbejde – leder



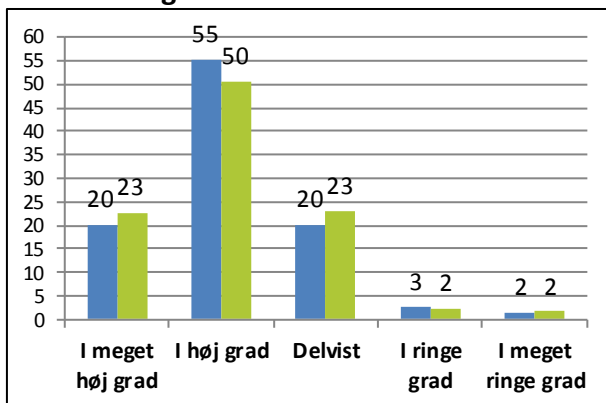
### Samarbejde - kolleger



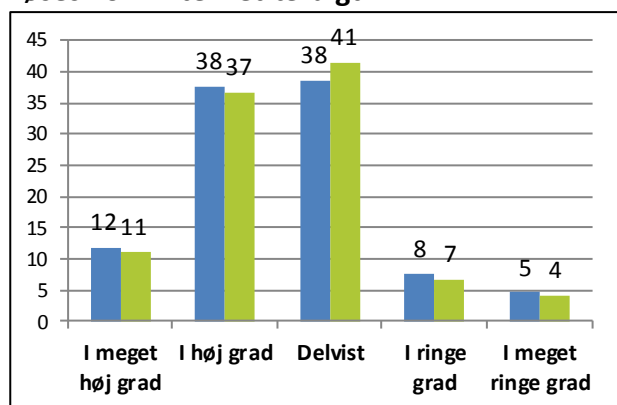
### Tillid – leder



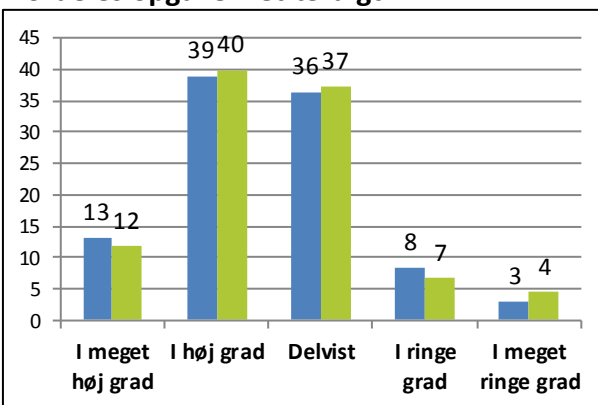
### Tillid – kolleger



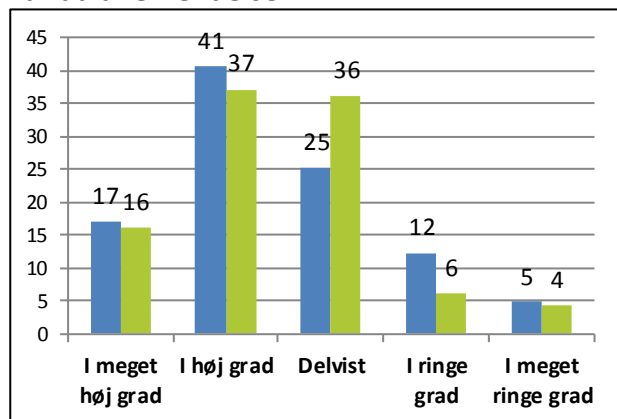
### Løses konflikter retfærdigt



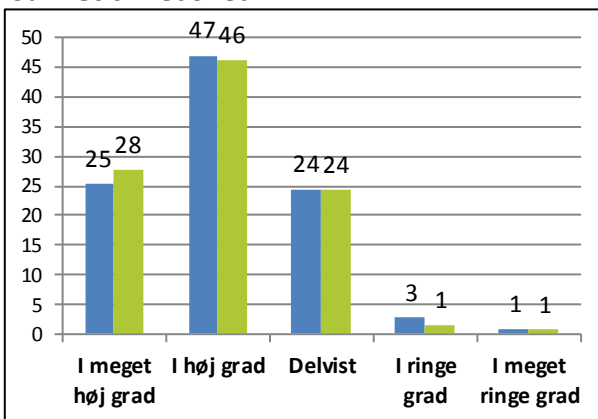
### Fordeles opgaver retfærdigt



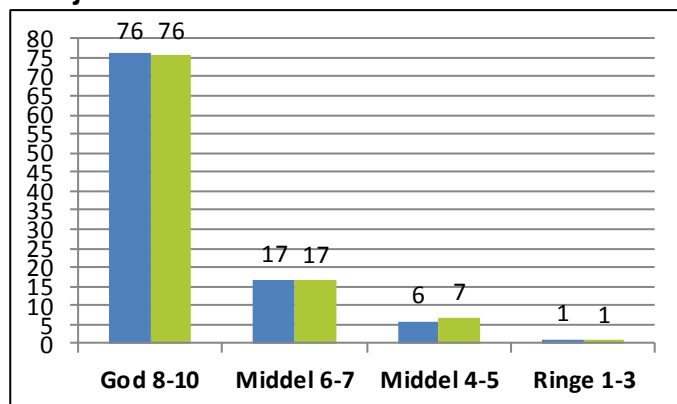
### Får du anerkendelse



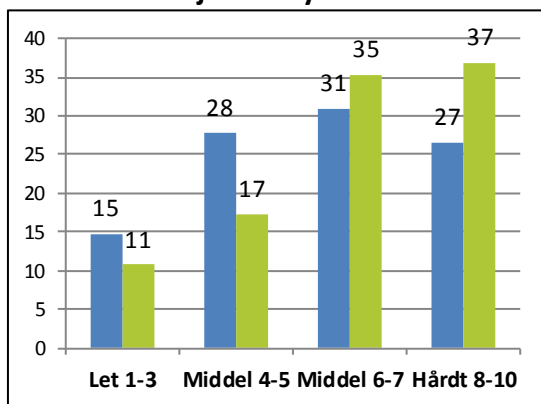
### Samlet tilfredshed



### Arbejdsevne



### Hvor hårdt er jobbet fysisk





# Spørgeskema



Anonymt og  
personligt  
spørgeskema!



**HUSK AT UDFYLDE DETTE SKEMA OG  
MEDBRING DET TIL SUNDHEDSTJEKKET**

Hvis der er spørgsmål du ikke forstår eller ikke kan svare på, kan du spørge om hjælp hos din tillidsrepræsentant eller hos sygeplejersken ved sundhedstjekket. Du er også velkommen til at ringe til Unø Ambjørn fra sundhedsprojektet på tlf. 889 20 389.





<b>1. Dit navn</b>		<b>2. Din arbejdsplads</b>			
<b>3. Hvornår er du født?</b>	1   9				
<b>4. Har du hjemmeboende børn?</b>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej			
<b>5. Bor du sammen med ægtefælle/samlever?</b>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej			
<b>6. Hvilket land er du født i?</b>	<input type="checkbox"/> Danmark	<input type="checkbox"/> Andet vestligt land	<input type="checkbox"/> Ikke vestligt land		
<b>7. På hvilket tidspunkt af døgnet arbejder du sædvanligvis? Sæt ét kryds (x)</b>	<input type="checkbox"/> Fast dagarbejde	<input type="checkbox"/> Nat/skiftende arbejdstider, med nat	<input type="checkbox"/> Andet		
<b>8. Hvor mange timer arbejder du gennemsnitligt om ugen, inklusiv eventuelle ekstra timer? (Angiv hele timer pr. uge)</b>			timer		
<b>9. Hvor lang tid har du alt i alt haft den slags arbejde, som du har nu?</b>	år		måneder		
<b>10. Hvad er din nuværende erhvervsstilling? Sæt ét kryds (x)</b>	<input type="checkbox"/> Timelønnet	<input type="checkbox"/> Funktionær	<input type="checkbox"/> Leder	<input type="checkbox"/> Lærling/elev	<input type="checkbox"/> Andet
<b>11. Er du medlem af 3F? Sæt ét kryds (x)</b>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ønsker ikke at oplyse det		

### Sundhed og livsstil

<b>12. Hvordan har du det?</b>	<b>Virkelig godt</b>	<b>Godt</b>	<b>Nogenlunde</b>	<b>Dårligt</b>	<b>Meget dårligt</b>
Hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvordan er dit humør på arbejdet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvordan er dit humør hjemme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor godt føler du dig udhvilet, når du har sovet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>13. Mad og drikke i din hverdag</b>	<b>Dagligt</b>	<b>3-4 gange om ugen</b>	<b>1-2 gange om ugen</b>	<b>Sjældnere end hver uge</b>	
<b>Hvor ofte spiser eller drikker du følgende:</b>					
Forskellige grøntsager - rå og/eller tilberedte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frisk frugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fedtfattige mejeri- og kødprodukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Groft brød, rugbrød, havregryn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slik, is, chokolade, kager, sodavand/saft med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fastfood, pizza, burger, pølser, shawarma, m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>a. Er din viden om kost øget det sidste år?</b>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ved ikke		
<b>b. Synes du, dine kost-vaner er blevet bedre det sidste år?</b>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ved ikke		
<b>14. Ryger du?</b>					
<input type="checkbox"/> Ja, dagligt	<input type="checkbox"/> Ja, af og til	<input type="checkbox"/> Har røget, men ryger ikke mere		<input type="checkbox"/> Har aldrig røget	
<b>Hvis du ryger, hvor meget ryger du så om dagen i gennemsnit?</b>	<b>Ønsker du at stoppe med at ryge?</b>				
Cigaretter/cigarer/cerutter/pibestop pr. dag	stk.	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ved ikke	

**15. Drikker du alkohol? Hvor mange genstande drak du i sidste uge?***(1 genstand er ca. 1 alm. øl (33 cl.), eller ét glas vin, eller 2 cl. spiritus)* genstand(e)**15a. Har du ændret alkohol-vaner det sidste år?** Jeg drikker mindre Jeg drikker det samme Jeg drikker mere**16. Dyrker du motion?**

Hvor meget tid har du i gennemsnit brugt på hver af følgende fritidsaktiviteter i det sidste år? Medregn også transport til og fra arbejde.

Over 4 timer om ugen

2-4 timer om ugen

Under 2 timer om ugen

Dyrker ikke denne aktivitet

Gang, cykling eller anden lettere motion, hvor du ikke bliver forpustet eller sveder (fx søndagsture, lettere havearbejde).

Motionsidræt, tungt havearbejde eller hurtig gang/cykling, hvor du sveder og bliver forpustet.

Hård træning eller konkurrenceidræt.

**a. Er din viden om motion øget det sidste år?** Ja Nej Ved ikke**b. Synes du dine motions-vaner er blevet bedre det sidste år?** Ja Nej Ved ikke**17. I hvor høj grad vil du gøre noget aktivt for at forbedre dit helbred?***(For eksempel ved at spise sundere, tabe i vægt, være mere fysisk aktiv, ændre alkohol- eller rygevaner, osv). Læs først alle 7 punkter igennem og sæt kryds ud for det tal (1-7), der bedst beskriver din intention om at forbedre dit helbred.* 1 = Jeg gør ikke noget for at forbedre mit helbred og har ikke planer om det. 2 = Jeg vil muligvis gøre noget for at forbedre mit helbred i fremtiden, men jeg har ikke umiddelbart nogen planer om det. 3 = Jeg vil sandsynligvis gøre noget for at forbedre mit helbred på et tidspunkt (inden et halvt år). 4 = Jeg har planer om snart at gøre noget for at forbedre mit helbred (inden én måned). 5 = Jeg er for nylig begyndt at gøre noget for at forbedre mit helbred (seneste måned). 6 = Jeg har gjort noget for at forbedre mit helbred i et stykke tid nu (seneste halve år). 7 = Jeg har længe gjort noget for at forbedre mit helbred (mere end 6 måneder).**Arbejds miljø**

	I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
<b>18. Hvordan har du det fysisk og psykisk?</b>					
Føler du, at dit arbejde slider på dig rent fysisk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føler du, at dit arbejde slider på dig rent psykisk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føler du dig stresset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du inden for de sidste 3 måneder overvejet at skifte arbejde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**19. Hvordan vil du beskrive din fysiske aktivitet i dit arbejde? Sæt ét kryds (x)**

Mest stillesiddende arbejde, som ikke kræver fysisk anstrengelse	<input type="checkbox"/>
Mest stående eller gående arbejde, som ellers ikke kræver fysisk anstrengelse	<input type="checkbox"/>
Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde	<input type="checkbox"/>
Tungt eller hurtigt arbejde, som er fysisk anstrengende	<input type="checkbox"/>



20. Hvordan arbejder I sammen på din arbejdsplads?	I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
Oplever du, at du har tilstrækkelig indflydelse på det daglige arbejde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oplever du et godt samarbejde med din leder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oplever du et godt samarbejde med dine kolleger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oplever du, at din leder viser dig tillid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oplever du, at dine kolleger viser dig tillid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oplever du, at konflikter bliver løst på en retfærdig måde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oplever du, at arbejdsopgaver bliver fordelt på en retfærdig måde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oplever du, at man bliver anerkendt for et godt stykke arbejde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du alt i alt tilfreds med dit arbejde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Hvor fysisk hårdt opfatter du normalt dit nuværende arbejde?	Ikke hårdt					Maksimalt hårdt				
(Sæt ét kryds på skalaen fra 1 til 10)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Forestil dig, at din arbejdsevne er 10 point værd, når den er bedst. Hvor mange point vil du give din nuværende arbejdsevne?	Ude af stand til at arbejde					Bedste arbejdsevne				
(Sæt ét kryds på skalaen fra 1 til 10)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Har din arbejdsplads inden for det sidste år igangsat følgende aktiviteter... (Sæt ét kryds i hver vandret linje)	Ja	Nej	Nej, men det kunne jeg godt tænke mig	Ved ikke
rygestoptilbud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vægttab på hold eller ved foredrag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sund kost på hold eller foredrag om det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sund kost i kantinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
motionshold eller mulighed for træning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tiltag til at mindske stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
det fysiske arbejdsmiljø?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tempoet i arbejdet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
det psykiske arbejdsmiljø (fx samarbejde, tillid, retfærdighed, anerkendelse)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Har du deltaget i eller benyttet følgende via din arbejdsplads? (Sæt gerne flere krydser)		
<input type="checkbox"/> Rygestoptilbud	<input type="checkbox"/> Vægttab hold/gruppe	<input type="checkbox"/> Sund kost hold/foredrag
<input type="checkbox"/> Sund kost i kantinen	<input type="checkbox"/> Motionshold/træning	<input type="checkbox"/> Tiltag til at mindske stress
<input type="checkbox"/> Andet sundhedstiltag	<input type="checkbox"/> Har ikke deltaget i sundhedstiltag	

## Kilder

---

### **3F**

[www.3f.dk/sundhed](http://www.3f.dk/sundhed)

### **Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø**

[www.arbejdsmiljoforskning.dk](http://www.arbejdsmiljoforskning.dk) Hvidbog om social kapital 2008

[www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk) – om Social Kapital

[http://www.arbejdsmiljoweb.dk/Trivsel/Social\\_kapital/materiale\\_om\\_social\\_kapital/Social%20Kapital.aspx](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/Trivsel/Social_kapital/materiale_om_social_kapital/Social%20Kapital.aspx)

### **Sundhedsstyrelsen**

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Sundhedsstyrelsens generelle offentlige anbefalinger

Rapporten "Danskernes motionsvaner"

Rapporten "Stress i Danmark – hvad ved vi?"

Rapporten "Barriere for fysisk aktivitet"

### **Statens Institut for Folkesundhed**

[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk)

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne (SUSY):

SUSY rapporten 2005

SUSY rapporten 2010

SUSY database

### **Fødevarestyrelsen**

[www.fvs.dk](http://www.fvs.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

De 8 kostråd

### **DTU Fødevarainstituttet**

[www.dfvf.dk](http://www.dfvf.dk)

Rapporten "Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation, og barriere for at spise sundt, 1995-2008"

### **KRAM undersøgelsen**

[www.kram-undersogelsen.dk](http://www.kram-undersogelsen.dk)

Rapporten "KRAM-undersøgelsen i tal og billeder", 2009

### **Forebyggelseskommissionen**

[www.forebyggelseskommissionen.dk](http://www.forebyggelseskommissionen.dk)

### **Dansk Selskab for Almen Medicin**

[www.dsam.dk](http://www.dsam.dk)

### **Dansk Lungeforening**

[www.lungeforeningen.dk](http://www.lungeforeningen.dk)

### **Hjerteforeningen**

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

**Diabetesforeningen**  
[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

**Kræftens Bekæmpelse**  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

## Projekt Ulighed i Sundhed - 3F

---

Denne rapport, er den anden af to rapporter, som udarbejdes i forbindelse med Sundhedstjek 2 i 2012. 3F sundhedsprojekt foregår på 53 arbejdspladser i Danmark, hvor ca. 6000 medarbejdere får et sundhedstjek og bliver spurgt til deres livsstil og arbejdsmiljø.

### **Kontaktoplysninger:**

Til arbejdet med handlingsplanen får I råd, støtte og vejledning af konsulenterne fra 3F's sundhedsprojektgruppe, som består af:

#### **Peter Hamborg Faarbæk**

Projektleder på Ulighed I Sundhed  
Mail: peter.faarbaek@3f.dk  
Tlf.: 889 20376

#### **Katrine T. Berger**

Projektsekretær  
Mail: katrine.berger@3f.dk  
Tlf.: 889 20388

#### **Thomas A. Weyse**

Arbejdsmiljøkonsulent  
thomas.weyse@3f.dk  
Tlf.: 889 20390

#### **Una Arnbjörn**

Sundhedsfaglig leder  
Mail: una.arnbjorn@3f.dk  
Tlf.: 889 20389

#### **Maria Sophie Christiansen**

Stuentermedhjælper, databehandling  
Mail: maria.christiansen@3f.dk  
Tlf.: 889 20393

#### **Nadja Lund Kern**

Stuentermedhjælper, kommunikation  
Mail: nadja.kern@3f.dk  
Tlf.: 889 20392

