

SUNDHEDS
tjek

sundt arbejdsliv sundt liv



RAPPORT 1



Sundhedstjek 1 – samlede data



DANMARKS STÆRKESTE
FAGFORENING



Falck

Healthcare

Indholdsfortegnelse

Sundhed og trivsel på 53 arbejdspladser.....	4
Hvordan styrkes sundhed og trivsel på arbejdspladsen?	4
Vægttab	8
Kost	9
Arbejds miljø.....	10
Motion og fysisk belastning i arbejdet	13
Rygning	15
Bilag 1: Resultater fra tests	18
Kolesterol.....	18
Blodsukker	18
Blodtrykket	19
BMI (Body Mass Index).....	19
Fedtprocent	20
Taljemål.....	20
Lungefunktion.....	20
Henvist til egen læge	20
Bilag 2: Resultater fra spørgeskema	21
Vurdering af helbred.....	21
Arbejds miljø.....	22
Kost	23
Rygning	24
Alkohol	24
Motion	25
Bilag 3: Ønsker til sundhed og trivsel samlet.....	27
Bilag 4: Oversigt med grafer	29
Bilag 5: Spørgeskema	37
Projekt Ulighed i Sundhed - 3F.....	42
Kilder	43

DEL 1

Sundhed og trivsel på 53 arbejdspladser

I denne rapport kan de foreløbige resultater af de sundhedstjek, som er blevet gennemført af Falck Healthcare fra marts 2011 til januar 2012 læses. Rapporten viser også medarbejderes ønsker for at skabe en sundere livsstil og et bedre arbejdsmiljø. Resultaterne er naturligvis anonymiserede.

Der er i alt indsamlet data fra 5979 medarbejdere, svarende til ca. 70 % af det samlede antal medarbejdere, på de deltagende arbejdspladser. En procentdel, der kan give et repræsentativt udtryk af medarbejderes sundhedstilstand og trivsel. Arbejdspladserne er fordelt som følgende på tre brancher; med 28 virksomheder i Industri, 16 virksomheder i Transport og 9 virksomheder i Rengøring. Alt i alt 53 arbejdspladser.

Rapporten til den enkelte arbejdsplads er, ud over de samlede resultater, tænkt som et redskab til at udarbejde en handlingsplan. Med rapporten kan arbejdspladserne arbejde hen imod de resultater, som medarbejderne fremhæver i spørgeskemaet; og som vi ud fra sundhedstjekkene kan se, har mulighed for at forbedre sundheden og trivslen fremadrettet.

Denne rapport er inddelt i tre dele. Del 1 er den nærværende, hvor et overordnet overblik over resultaterne af spørgeskemaerne og sundhedstjekkene er samlet. Del 2 beskriver mere detaljeret disse resultater og er understøttet med grafer. Vær her opmærksom på, at vi både undersøger hvordan medarbejderne *opfatter* trivslen i arbejdsmiljøet, og hvad medarbejderne *ønsker* af forbedringer på arbejdspladsen. Vær samtidig opmærksom på, at når vi benytter ordet 'delvis' i et diagram, så mener vi, at der her er et forandringspotentiale: Der kan gøres noget for at forandre situationen. Del 3 består af bilag.

Hvordan styrkes sundhed og trivsel på arbejdspladsen?

Først beskrives sygeplejerskerne subjektive oplevelser fra deres arbejde med sundhedstjekkene på den enkelte arbejdsplads. Disse informationer sammenfattes og anvendes, hvis det er muligt i henhold til anonymiseringen, til konkrete anbefalinger.

Dernæst beskrives resultaterne af test og spørgeskemaet. Det er op til den enkelte arbejdsplads og sundhedsudvalget at vælge, hvad de vil arbejde videre med ud fra anbefalingerne og resultaterne, da det er sundhedsudvalget, der kender arbejdspladsen bedst. Men efter gennemgang af test og spørgeskema, bliver forskellige punkter fremhævet i rapporten til den enkelte arbejdsplads.

- Der listes mellem 5 og 8 punkter, som vil være hensigtsmæssigt for arbejdspladsen at arbejde med ud fra det resultaterne siger, og det kan også være ud fra det sygeplejerskerne har observeret, hvis det er underbygget af data.
- Det er både områder, som kan forbedre sundheden og arbejdsmiljøet.

For at hjælpe til at udføre ændringer på arbejdspladsen sender vi et handlingsplanskema, som sundhedsudvalget kan vælge at bruge. Ved et handlingsplanmøde med den enkelte arbejdsplads

gives støtte, rådgivning og vejledning til forandringerne fra både sundhedsprojektets konsulenter og den lokale 3F afdeling.

Resten af rapporten viser, hvordan rapporten er udformet til den enkelte arbejdsplads, men data er fra alle 53 arbejdspladser. Dog var de første rapporter lidt anderledes i layoutet, da vi har tilrettet og forbedret rapporterne undervejs.

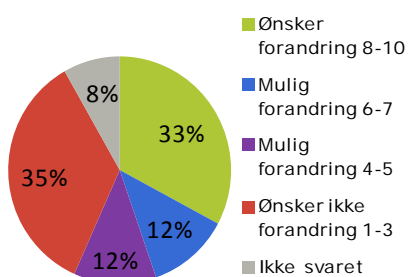
DEL 2

Vægttab

33 % af medarbejderne ønsker at arbejde med vægttab i forbindelse med tiltag på arbejdspladsen (det grønne felt). Dette er over en tredjedel, hvilket giver gode muligheder for at arbejde med vægttab på eller i forbindelse med arbejdspladsen.

På landsplan vil ca. 19 % gerne tabe sig, så medarbejderne i sundhedstjekket kan siges at være mere motiveret i forbindelse med vægttab på deres arbejdsplads.

Ønsker vægttab

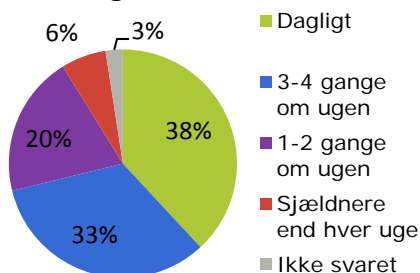


- Ønsket om at tabe vægt hænger godt sammen med, at mange medarbejdere har højt BMI (body mass index). I forhold til BMI er 38 % overvægtige (BMI mellem 25-29.9) og 17 % svært overvægtige (BMI over 30). Disse procenter ligger over landsgennemsnittet.
- Taljemål er et mål for om der er fedt på kroppen, som kan øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme. 25 % har let forhøjet taljemål (kvinder mellem 80-88 cm, mænd mellem 94-102 cm). 34 % har forhøjet taljemål (kvinder over 88 cm og mænd over 102 cm).
- Der er mange måder at arbejde med vægttab på, og det kan være vigtigt at undersøge forventningerne. Nogle arbejdspladser spørger alle medarbejderne en ekstra gang for at sikre, at det er de helt rigtige aktiviteter, der sættes i gang. Andre arbejdspladser har allerede en klar idé om, hvad der er stemning og interesse for. Flere arbejdspladser sørger for foredrag eller et gå hjem møde for interesserede – og nogle supplerer med grupper eller hold, der mødes og taler med en diætist.
- Det kan være en fordel samtidig at have fokus på både motion og kostvaner. Omkring 58 % af dem, der ønsker vægttab ønsker også at dyrke motion.
- På arbejdspladsen kan det både arbejdes med øget viden på udvalgte områder, bedre rammer og decideret træningshold. Dette gælder alle tiltag som arbejdspladsen vælger.

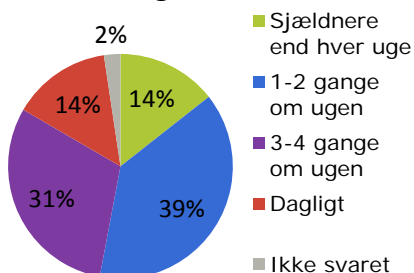
Kost

31 % af medarbejderne ønsker i høj grad at arbejde med sund kost. Mange har allerede kostvaner, der ligner de offentlige anbefalinger, men der er plads til forbedring.

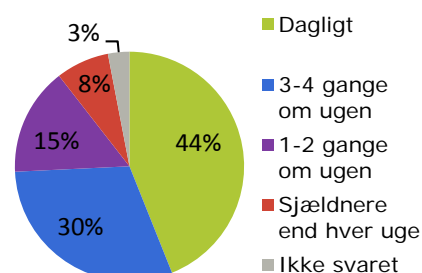
Grøntsager



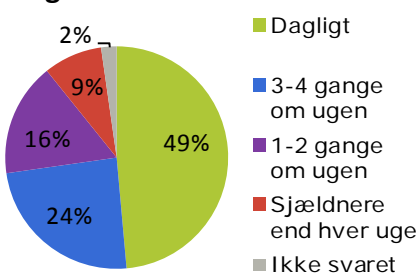
Sukkerholdige fødevarer



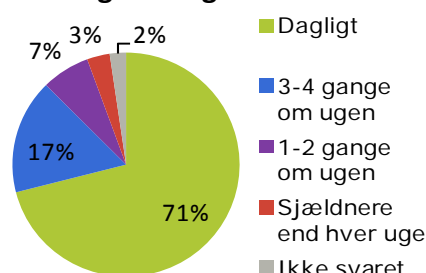
Fedtfattige mejeri- og kødvarer



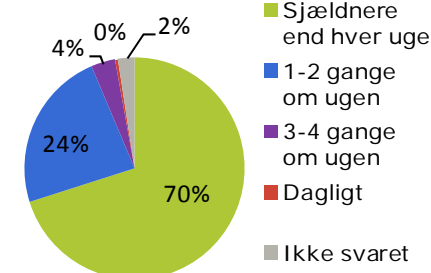
Frugt



Groft og fiberrigt



Fastfood



Diagrammerne viser hvor ofte medarbejderne spiser grøntsager, frugt, fiberrigt og fedtfattigt, som helst skal spises dagligt, samt sukkerholdige fødevarer og fastfood som helst skal spises sjældnere.

- En mulighed for forbedringer kan være at øge den konkrete viden om kost og sund mad. Det kunne eksempelvis være gennem foredrag eller undervisning, hvor man øger sin viden omkring de otte kostråd.
- Arbejdspladser med kantine kan vælge at gøre maden i kantinen endnu sundere. Når maden i kantinen er sundere eller har et sundt alternativ til den vanlige mad, giver det alle medarbejdere mulighed for at foretage sunde valg i arbejdstiden.
- Der er også arbejdspladser, som vælger at servere mere sund mad til møder eller sørge for et sundere alternativ.
- 18 % alle medarbejderne ønsker både at arbejde med sunde kostvaner og vægttab

Fakta:

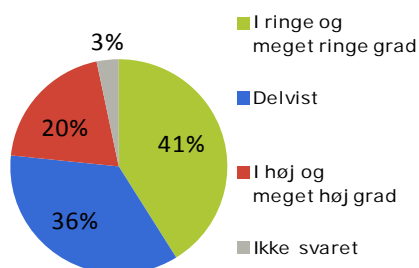
Mange mænd har ikke et dagligt forbrug af frugt og grønt, hvorimod mange kvinder spiser frugt og grønt dagligt. Dette viser, at det ikke er nok fx at indføre en frugtordning, men også overveje hvordan både frugt og grøntsager kan fylde endnu mere i den daglige kost.

Arbejds miljø

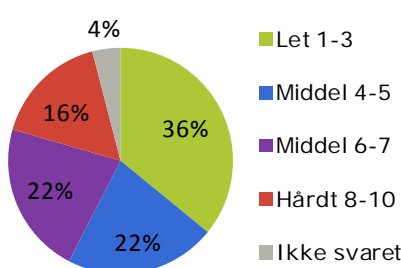
Der er overordnet en hel del tilfredshed arbejds slid både fysisk og psykisk (41-54 %), men ca. 1/3 af medarbejdere ligger i den mellemste kategori (blåt felt) og er 'delvist' tilfredse.

Fysisk område

Oplever du fysisk slid

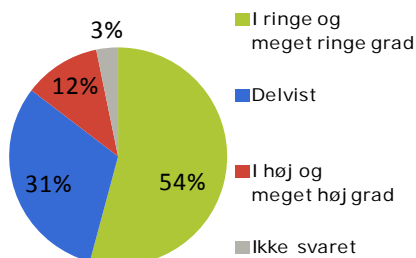


Hvor hårdt er arbejdet fysisk

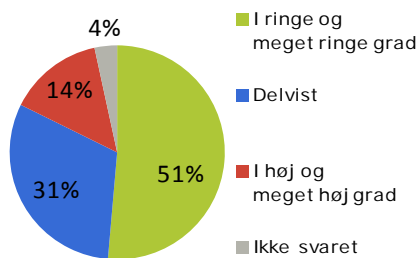


Psykisk område

Oplever du stress



Oplever du psykisk slid

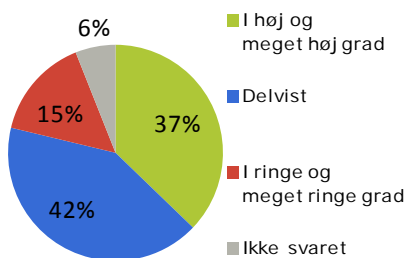


Mellem 12-20 % oplever 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' slid eller stress i forbindelse med arbejdet. Det er henholdsvis 14 % psykisk og 20 % fysisk slid, samt 12 % som oplever stress 'i høj eller meget høj grad'. Mellem 31-36 % oplever 'delvis' slid eller stress.

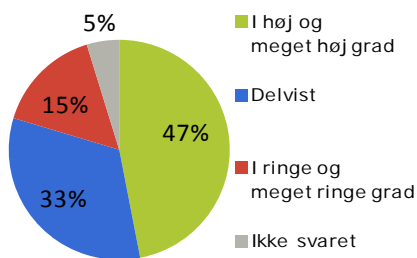
I forbindelse med oplevet nedslidning er det relevant at se på, hvor fysisk hårdt arbejdet opleves. Mens 20 % af medarbejderne oplevede høj grad af fysisk nedslidning i arbejdet, så oplever 16 % at arbejdet er hårdt fysisk. 9 % af alle medarbejdere oplever både slid 'i høj eller meget høj grad' og at arbejdet er fysisk hårdt. Der er således også medarbejdere, som udelukkende oplever en af delene. Det er derfor vigtigt for arbejdspladserne at være opmærksom på, at det nedslidende arbejde måske ikke opleves som fysisk hårdt, men måske opleves som ensformigt, og derved nedslidende.

I spørgeskemaet spørges videre til oplevelser af nogle områder i arbejdsmiljøet. På alle arbejdsmiljøområder er 37 % eller flere medarbejdere tilfredse med forholdene. Der er således mange, der er tilfredse, men der er også områder, hvor mange er delvist tilfredse eller ikke tilfredse. Når 39 % eller flere er 'delvist' tilfredse eller er tilfredse 'i ringe grad / i meget ringe grad' er diagrammerne med her. Resten af diagrammerne kan ses i bilag 4.

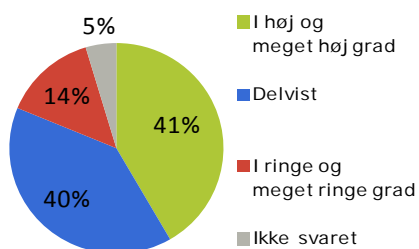
Løses konflikter retfærdigt



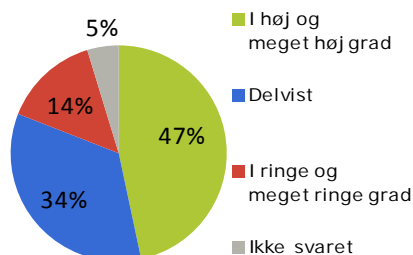
Får du anerkendelse for dit arbejde



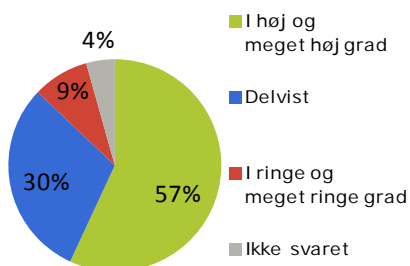
Fordeles opgaverne retfærdigt



Har du indflydelse på arbejdet



Samarbejde leder



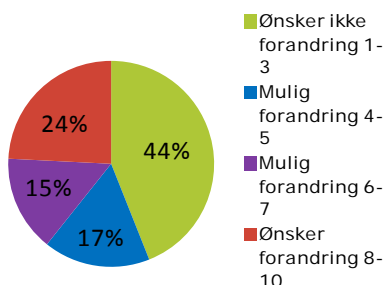
'Delvist' (blå) betyder, at det hverken er rigtigt godt eller rigtigt dårligt, og derfor mener vi, der er et forandringspotentiale. Ved at lægge "de røde og de blå" tal sammen, fås hele forandringspotentialet.

Medarbejdernes ønsker til bedre trivsel og rammer

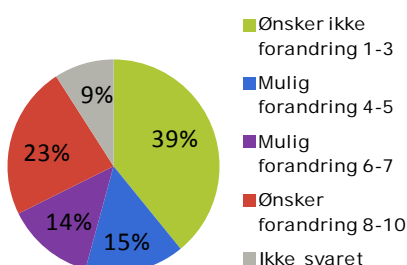
Der er sammenhæng mellem medarbejdernes oplevelse af arbejdsmiljøet og ønsker om at arbejde med trivsel. Områderne der er taget med herunder, er der hvor medarbejderne har størst ønske om at arbejde med arbejdsmiljø.

Flest medarbejdere vil gerne arbejde med områderne fysiske rammer og samarbejde. Fx ønsker 24 % i høj grad at arbejde med de fysiske rammer. Derudover er et vist sammenfald mellem dem, der ønsker at arbejde med samarbejde i forhold ledelsen og retfærdighed. Men der er også nogle medarbejdere, der kun ønsker at arbejde med ét af områderne.

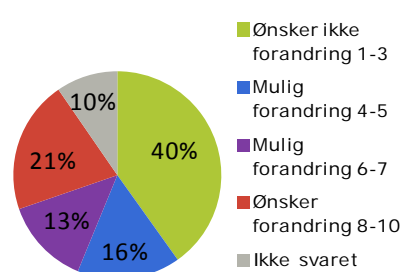
Ønsker at arbejde med de fysiske rammer



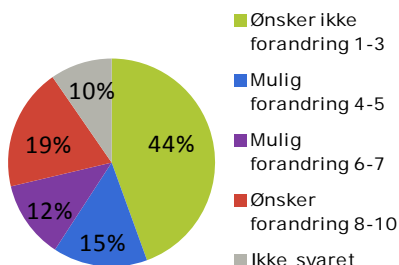
Ønsker at arbejde med samarbejde – ledelse



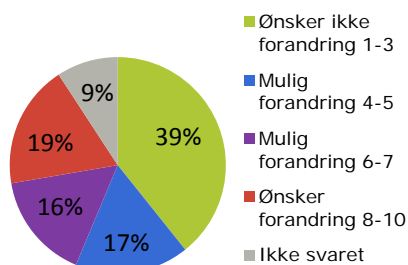
Ønsker at arbejde med retfærdighed



Ønsker at arbejde med tillid - ledelse



Ønsker at arbejde med indflydelse



Der er ofte fokus på de fysiske rammer i forbindelse med arbejdsmiljø men områderne retfærdighed, tillid og samarbejde er også i fokus her, fordi disse har stor betydning for relationerne på arbejdspladsen. Hvilket har betydning for det, der kaldes "Virksomhedens Sociale Kapital". Øvrige områder medarbejderne også kan ønske at arbejde med er: tempo i arbejdet, samarbejde med kolleger og tillid fra kolleger.

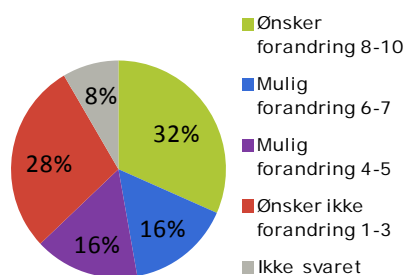
Fakta:

"Virksomhedens Sociale Kapital" giver forståelse af, hvad der skaber et godt psykisk arbejdsmiljø. Social Kapital beskriver medarbejdernes oplevelse af relationerne og det fælles på arbejdspladsen - nemlig samarbejdet, tilliden og retfærdigheden. Disse 3 områder i sammenhæng fortæller om arbejdspladsens styrke. Virksomhedens Sociale Kapital er den egenskab, der sætter arbejdspladsens ansatte i stand til i fællesskab at løse kerneopgaven.

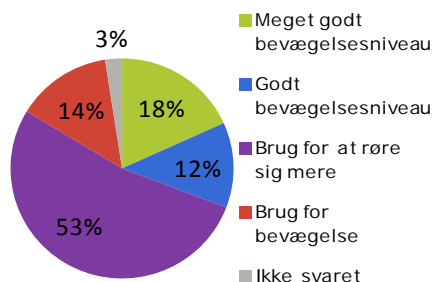
Motion og fysisk belastning i arbejdet

32 % af medarbejderne vil 'i høj grad' gerne arbejde med motion på arbejdspladsen, og det åbner mulighed for at træne sammen eller på anden måde støtte hinanden omkring motionen.

Ønsker at arbejde med motion



Bevægelsesniveau



Bevægelsesniveauet fortæller, hvor mange medarbejdere, der vil have sundhedsmæssigt gavn af at bevæge sig mere med henblik på forbedring af deres kondition. Dette diagram er udarbejdet ud fra medarbejdernes eget udsagn om let motion, idræts motion og konkurrence idræt.

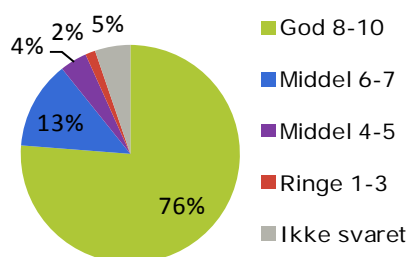
14 % af medarbejderne vil have en god sundhedsmæssig fordel, og 53 % vil have gavn af lidt mere bevægelse med hovedvægt på kondition.

56 % oplever, at de 'i høj grad' eller 'delvist' bliver fysisk slidt af arbejdet (side 10). Det fysiske arbejdsmiljø skal naturligvis være i orden, og samtidig er det en fordel, at kroppen har en god styrke og kondition. Dette er vigtigt både for arbejde, der er fysisk hårdt, og arbejdet er lettere fx stille-siddende ensidigt gentaget. Fysisk slid handler blandt andet om det fysiske arbejdsmiljø, arbejdets karakter og oplevelse af arbejdsevne.

Arbejdsevnen er en blanding af, hvor hårdt arbejdet er, og hvordan man oplever at kunne klare arbejdet. 2 % af medarbejderne oplever, at de har en arbejdsevne, som er 'ringe'.

Der er endvidere 19 %, som ikke oplever at have den fulde arbejdsevne (se diagram næste side). Hvis oplevelsen strækker sig over længere tid, er det vigtigt at se på kravene i arbejdet, og om der skal ydes fysisk/psykisk støtte.

Vurdering af arbejdsevne



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. Der er som tidligere nævnt stor interesse for at dyrke motion i forbindelse med arbejdet.

- Der kan være medarbejdere på arbejdspladsen, som dyrker meget motion i forvejen – det kan være, der findes ressourcer hos dem til at støtte og inspirere kollegerne til forskellige motionstiltag.
- Det er vigtigt at undersøge hvilke former for motion, der er stemning for, og om der skal være forskellige muligheder at vælge imellem. Fx er det vigtigt at der er muligheder for de utrænede og de trænede.
- Det kan være godt at overveje om der både være nogle mindre hold (løb, fitness, zumba, stavgang m.m.) og nogle større events, som samler hele arbejdspladsen (personalemøder med spændende/sjove fysiske indslag/leg, skridttæller, m.m.).
- Fysisk udfoldelse rummer også muligheden for øget fællesskab og forbedre de sociale relationer på arbejdspladsen.
- Nogle arbejdspladser vælger at dyrke motion i arbejdstiden fx pausegymnastik eller løb, og det kan give gode resultater for den enkelte og for fællesskabet, men det kan være svært at fastholde i længere tid.

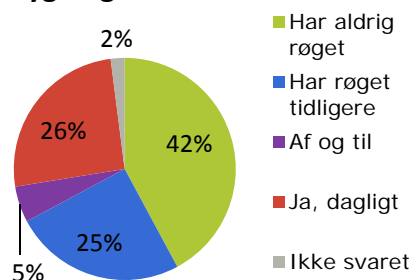
Fakta:

Ud over at motion er sundt og mindsker risikoen for livsstilssygdomme, kan man også opnå en gevinst i forhold til de fysiske udfordringer man møder i løbet af en arbejdsdag. Motion hænger således også sammen med, hvor fysisk man er på arbejdet. Dog forbedrer denne type motion ikke nødvendigvis konditionen.

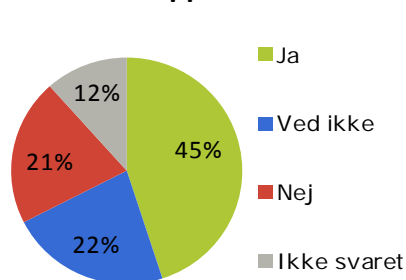
Rygning

31 % af medarbejderne ryger dagligt eller af og til, og af disse ønsker 45 % at stoppe. Af dem der ryger dagligt vil hele 49 % gerne stoppe.

Rygning



Ønsker at stoppe



På landsplan ryger 18 % af danskerne dagligt og 6 % af danskerne ryger af og til.

Rygning er et område som arbejdspladserne bl.a. kan arbejde med på to områder:

- Rygernes ønske om rygestop kan understøttes, hvis arbejdspladsen vil etablere et rygestop-kursus eller måske tilbyder kommunen hold for arbejdspladser. Det giver ofte den enkelte ryger hjælp og støtte til at stoppe sammen med andre i samme situation.
- Det er også en god ide at evaluere på den allerede eksisterende rygepolitik og sørge for at den støtter op om dem, der ønsker rygestop.

Fakta:

Det er i dag lovpligtigt, at arbejdspladsen udarbejder en skriftlig rygepolitik. Man kan med fordel øge fokus på rygepolitikken, da den ofte kun består af forbud og ikke er en egentlig politik, der støtter den enkelte medarbejder og arbejdspladsen som helhed.

DEL 3

Bilag 1: Resultater fra tests

Resultaterne fra vores test og spørgeskema samles og bearbejdes af Falck Healthcare. Anonyme data er givet til Sundhedsprojektgruppen i 3F, som har skrevet denne rapport.

Nogle spørgsmål er ikke blevet besvaret af alle medarbejdere. Enkelte spørgsmål har 10 % af medarbejderne ikke svaret på. Procenterne udregnet på baggrund af alle de personer, der deltog og udfyldte skemaer.

Resultater og forklaring på de forskellige områder af sundhedstjekket:

Kolesterol

44 % havde et kolesteroltal over 5mmol/l, men langt de fleste havde under 6mmol/l. 14 % havde over 6mmol/l. Det anbefales af hjerteforeningen, at totalkolesterol ligger på, eller under, 5mmol/l. Forhøjet kolesterol kan i sig selv, eller i kombination med livsstilspåvirkninger, øge risiko for hjertekar-sygdom. Kolesterol kan reguleres gennem kost og motion.

Kolesterol er et af kroppens fedtstoffer. Blodets indhold af kolesterol er afhængigt af kosten og kroppens egen produktion af kolesterol i leveren. Når kolesterolindholdet måles i en blodprøve, er det mængden af alle kolesterolformer, der bestemmes.

Der er følgende retningslinjer i fastende tilstand:
Ideelt skal totalkolesterol ligge under 5mmol/l

5,0-6,0mmol/l: Let forhøjet

6,1-7,0mmol/l: Moderat forhøjet

Over 7,0mmol/l: Svært forhøjet

Blodsukker

8 % havde forhøjet blodsukker. Blodsukkeret skal helst være jævnt stigende og faldende gennem dagen afhængig af måltider og fysisk aktivitet. Blodsukker kan reguleres gennem kost og motion.

Et af tegnene på diabetes kan være for højt blodsukker. Tegnene på den hyppigste form for diabetes (type2 diabetes) er ofte så svage, at man ikke opdager dem. Ubehandlet eller dårligt behandlet diabetes kan på længere sigt føre til følgesygdomme i form af alvorlige problemer med hjerte, øjne, nyrer og fødder. Værdierne skal være mellem 4-7 mmol/l, hvis man er fastende og mellem 7-10 mmol/l, hvis testen er taget lige efter et måltid. Ustabilt blodsukker kan blandt andet give koncentrationsbesvær, hovedpine og gøre en persons reaktionstid langsommere.

Blodtrykket

37 % fik målt et forhøjet blodtryk, hvilket er over gennemsnittet i Danmark. Af de 37 % havde 10 % stærkt forhøjet blodtryk. Blodtrykket er afhængigt af omstændighederne og blot det at få målt blodtrykket kan forhøje det (konsultations-forhøjet blodtryk). Forhøjet blodtryk kan opstå af både fysisk og psykisk pres. Forhøjet blodtryk øger risikoen for sygdom (fx blodpropper og skade på de indre organer). Blodtrykket kan reguleres gennem kost, motion og minimering af stress-skabende belastninger i arbejds- og privatmiljøet.

Forhøjet blodtryk giver normalt ingen symptomer og opdages ofte ved en tilfældighed. Hvis blodtrykket er for højt, bliver blodet presset igennem blodårerne med et højere tryk end normalt. Det betyder, at hjertet og blodårerne udsættes for en unødigt stor belastning. Derfor øges risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom eller en hjerneblødning. Blodtrykket er generelt normalt, hvis det ligger under 140/90 mmHg.

BMI (Body Mass Index)

39 % havde moderat forhøjet BMI (gennemsnittet i Danmark er 34 %). 20 % havde svært forhøjet BMI (gennemsnittet i Danmark er 12 %). 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.

BMI står for Body Mass Index, og er den mest udbredte måleenhed, når vi taler sund kropsvægt. BMI beregnes ved at man kropsvægten (kilo) divideres med din højde (meter) som ganges med din højde (meter) – $\text{kg}/(\text{meter} \times \text{meter})$.

BMI er den officielle måleenhed for over-, normal- og undervægt, og den bruges blandt andet af Verdenssundhedsorganisationen (WHO), som giver følgende retningslinjer:

BMI under 18,5 Undervægtig

BMI mellem 18,5 og 24,9 Normalvægt

BMI mellem 25 og 29,9 Moderat overvægtig

BMI over 30 Svær overvægtig

Fedtprocent

56 % havde over den anbefalede fedtprocent. Fedtprocenten kan være for høj hos mennesker, som ikke har en forhøjet BMI. Det er sundt for kroppen, at mere end halvdelen af kroppens vægt er muskler. Fedtprocenten reguleres gennem kost og motion.

Kroppens fedtprocent viser, hvor meget af din krop, der består af muskler, og hvor meget der består af fedt. Skemaet herunder viser, hvor fedtprocenten af sundhedsmæssige årsager helst skal ligge for kvinder og mænd i forskellige aldre.

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

Taljemål

59 % havde et taljemål over normalen (heraf var 34 % meget forhøjet). Forøget taljemål øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Taljemålet reguleres gennem kost og motion, samt ved at undgå stress.

Fedt, der sætter sig omkring maven, er usundt. Hvor imod det fedt, der sætter sig på hofterne ikke udgør en helbreds-mæssig risiko. WHO anbefaler, at taljemålet for kvinder ikke er over 80 cm og for mænd ikke overstiger 94 cm. Mere end hver fjerde dansker har et taljemål, som er højere end det anbefalede, og det øger dermed deres risiko for at udvikle en hjerte-kar-sygdom.

Lungefunktion

3 % havde nedsat og 15 % havde let nedsat lungefunktion. Lungefunktionen kan støttes ved at undgå rygning, passiv rygning og forurenede luft i øvrigt. Vi sammenholder normalt resultatet med hvor mange der ryger. Det interessante er hvis flere har nedsat lungefunktion men ikke ryger, da det kan angive problemer med arbejdsmiljøet. 29 % af medarbejderne med nedsat lungefunktion har aldrig røget.

Lungefunktionsundersøgelsen er en hurtig screening af personer, der befinder sig i risikozonen. Screeningen foretages med en elektronisk lungefunktionsmåler kaldet PIKO-6. Den er beregnet til at identificere lungesygdommen KOL (Kronisk Obstruktiv Lungelidelse, i daglig tale "rygerlunger"). Målingen er enkel og foretages ved, at der pustes ind i et lille apparat.

Henvist til egen læge

21 % af alle, der deltog i sundhedstjekket, blev anbefalet at kontakte egen læge. Den hyppigste årsag til henvisning var forhøjet kolesterol. Ellers kan henvisningerne skyldes blodtryk, blodsukker, lungefunktion eller andet.

Bilag 2: Resultater fra spørgeskema

Af de medarbejdere, der deltog i sundhedstjekket, havde 50 % ikke været til sundhedstjek de seneste fem år eller nogensinde. Hvad angår henvisning til egen læge, blev 21 % af dem der havde fået sundhedstjek indenfor de senest 5 år, mens 20 % af dem der havde fået det indenfor det seneste ½ år eller længere tid siden end 5 år eller slet ikke blev henvist.

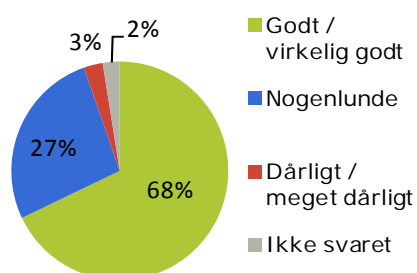
Vurdering af helbred

Helbred, humør og søvn - hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?

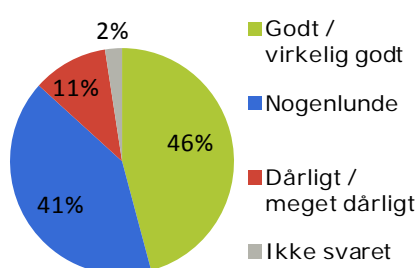
Det er vigtigt for livskvaliteten at helbredet og humøret opleves godt, det er også vigtigt for helbredet at sove godt og føle sig udhvilet, når man vågner.

68 % har det 'virkelig godt' eller 'godt'. Det er næsten det samme som gennemsnittet i Danmark, der ligger på ca. 80 %¹. 27 % oplever, at helbredet er 'nogenlunde' og der er derfor plads til forbedring. Dette spørgsmål bruges i store folkeundersøgelser, og derfra ved vi, at spørgsmålet fortæller meget præcist om sundhed og sygdom.

Helbred alt i alt



Udhvilet efter søvn



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

46 % er 'virkelig godt' eller 'godt' udhvilet. 11 % er 'dårligt' eller 'meget dårligt' udhvilet.

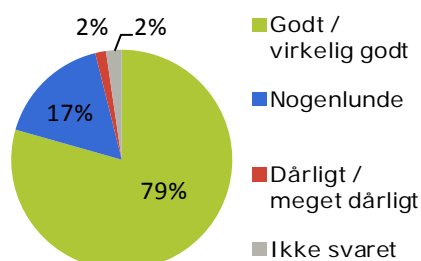
Vi kender ikke baggrunden for den dårlige søvn, som både kan skyldes private eller arbejdstidsmæssige årsager. Uanset hvad, er det meget dårligt for helbredet, hvis der over længere tid er problemer med at sove. Endvidere sover 41 % 'nogenlunde', hvilket bør give anledning til at være opmærksom på, hvad der generer søvnen - og hvad der eventuelt kan gøre den bedre. 14 % af medarbejdere, der arbejder skiftende arbejdstider med nat er dårligt eller meget dårligt udhvilet når de vågner.

¹ Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2005

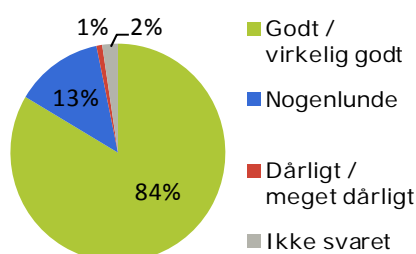
Hvordan er dit humør på arbejdet?

79 % oplever humøret 'virkelig godt' eller 'godt' på arbejdet. Humøret fortæller, om vi trives, og på arbejdet handler det meget om det psykiske arbejdsmiljø og oplevelsen af de sociale relationer.

Humøret på arbejde



Humøret hjemme



Hvordan er dit humør hjemme?

84 % oplever humøret 'virkelig godt' eller 'godt' hjemme. Humøret hjemme handler meget om familiære og sociale relationer, men det kan også handle om belastninger ved fx sygdom, økonomi, mm. De fleste medarbejdere (71 %) oplever, at humøret er på samme måde både på arbejdet og hjemme. Ca. 17 % har det lidt bedre hjemme end på arbejdet, og ca. 10 % har det omvendt.

Arbejds miljø

Et godt arbejdsmiljø er vigtigt af flere grunde, bl.a. kan arbejdsmiljøet påvirke de områder vi beskrev i afsnittet ovenfor og derved også den enkeltes helbred. Er man tilfreds med sit arbejdsmiljø, er der stor sandsynlighed for, at man ønsker at blive på sin arbejdsplads. Ovenstående diagrammer, som viser helbred, søvn og humør, kan have stor indflydelse på tallene i tabellen herunder som viser, hvor mange af de ansatte, der har overvejet at skifte arbejdsplads inden for de sidste 3 måneder.

Område	I ringe grad/ i meget ringe grad	Delvist	I høj grad/ i meget høj grad	Ikke svaret
Har overvejet at skifte arbejde	66 %	15 %	15 %	4 %

Diagrammer over alle arbejdsmiljøområderne ses i bilag 4.

Kost

Mange medarbejdere spiser den kost, som fx sundhedsstyrelsen anbefaler (de 8 kostråd). 38 % spiser forskellige grønsager dagligt, 49 % spiser frugt hver dag, 44 % vælger fedtfattige mejeri- og kødprodukter hver dag, 71 % spiser groft/fiberrigt dagligt, få (4 %) spiser fastfood tre til fire gange om ugen, og 14 % spiser sukkerholdige fødevarer dagligt.

Der er dog plads til forbedringer, og der er et ønske fra 31 % af medarbejdere om at arbejde med sund kost på arbejdspladsen. Samtidig er der 33 % af medarbejderne, som ønsker vægttab. Dette giver gode muligheder for at kombinere begge områder.

Kostens sammensætning og indhold af næringsstoffer har betydning for såvel at sundhedsfremme og sygdomsbeskytte. Ifølge folkesundhedsrapporten 2007 vil en rigtig sammensætning af kosten kunne nedbringe risikoen for sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdom og kræft. Undersøgelsen viser desuden, at det er de færreste, der lever efter kostenbefalingerne. Mange danskere spiser tit for meget, for fedt, for sødt, for salt og for lidt fisk. Det er de færreste, der dagligt indtager 600 g frugt/grønt, slukker tørsten i vand og spiser groft og varieret.

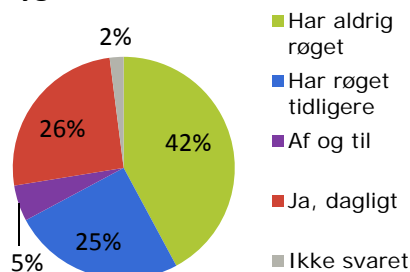
Det vil være et plus for sundheden, og vægten generelt, hvis danskerne i højere grad end i dag lever efter kostenbefalingerne.

Desuden bevæger danskerne sig for lidt, hvilket betyder, at der er risiko for udvikling af overvægt. Ses der på forbruget af frugt og grønt, så viser det sig, at mange mænd ikke har et dagligt forbrug heraf, mens langt flere kvinder spiser frugt og grønt dagligt. Det er altså ikke nok fx at indføre frugtordning. En del af medarbejderne skal også begynde at spise den. Lives der efter de 8 kostråd, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidigt nedsættes risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type 2 diabetes, kræft og samtidig forebygger det overvægt.

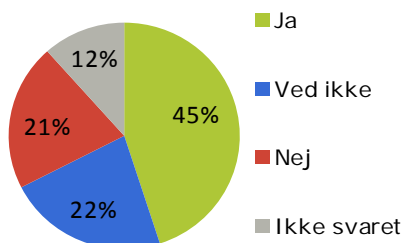
Rygning

31 % af medarbejderne ryger dagligt eller af og til. 45 % gerne stoppe eller har overvejet det.

Ryger du?



Ønsker du rygestop?



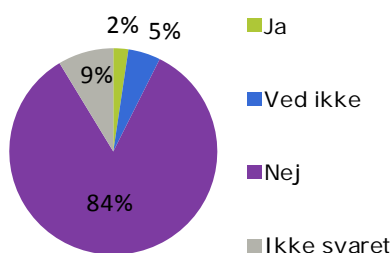
Danskerne er godt i gang med at afvikle rygning. 1/3 af befolkningen er nu eks-rygere. Hver anden ryger dør af sin rygning, og rygere, der ryger 15 cigaretter eller derover om dagen, forkorter livet med ca. otte år, dertil kommer, at de sidste år eventuelt leves med forringet livskvalitet. De sidste 10–13 år af en rygers liv er ofte præget af sygdom og stærkt forringet livskvalitet. Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL) er en invaliderende lungesygdom som påvirker livet for omkring 400.000 danskere. Hver dag er der ca. 10 personer i Danmark, der dør af sygdommen.

Rygning er den livsstilsfaktor, der har størst negativ indflydelse på danskernes sundhed. Ifølge Sundhedsstyrelsen er antallet af rygere faldet: hvor 43 % af voksenbefolkningen for 10 år siden var daglige rygere, er tallet i dag 20 %. Det gælder dog ikke antallet af storrygere. Her er antallet kun faldet svagt. Gennem de sidste år er det blevet sværere og sværere at være ryger. I private hjem har mange indført rygeforbud, og rygeloven har begrænset rygningen i det offentlige rum. Rygning har tiltrukket sig stor fokus, fordi røg, sammenlignet med andre usunde vaner, udgør den største trussel for den enkeltes sundhed. I de senere år har forskningen desuden dokumenteret tidlige skadesvirkninger hos personer, der udsættes for passiv rygning. Det er i dag lovpligtigt, at man som arbejdsplads skal udarbejde en skriftlig rygepolitik.

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.

Nogle ønsker at ændre Alkoholvaner



De fleste drikker mindre end landsgennemsnittet. Nogle få angiver at de drikker over sundhedsstyrelsens anbefalinger, og nogle ønsker at ændre vaner. 2 % ønsker at ændre vaner, og 5 % ikke ved, om de ønsker ændrede vaner og 9 % har valgt ikke at svare, derfor kan det være en god ide at undersøge, om arbejdspladsen kan gøre noget aktivt på området. Grunde til at ændre alkoholvaner kan være mange: Fra at man ganske enkelt har et problem til at ville være mere sund. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at arbejdspladsen har en klar alkohol-politik (eventuelt en rusmiddepolitik) og ikke mindst har alkohol-ressource personer eller henvisningsmuligheder. Hvis en medarbejder har brug for hjælp til et alkoholproblem, er det vigtigt, at der ligger en beskrivelse af, hvordan det håndteres.

Det skønnes på landsplan, at hver 10. dansker drikker mere end de anbefalede mængder. Mange drikker uden at kende de sundhedsskadelige virkninger af et stort alkoholforbrug. For mange mennesker er det ikke så let, at ændre på vanen med at drikke for meget, da vanen ofte indtager en stor plads i hverdagen. Det er ofte, at en kollega eller arbejdsgiver er bekendt med eller har mistanke om et stort alkoholforbrug. Der er god grund til at handle på dette - jo før der handles, desto bedre er muligheden for at hjælpe. Årligt dør ca. 3.000 mennesker i Danmark på grund af et for højt alkoholindtag. Alkoholmisbrug og afhængighed medfører desuden en lang række psykiske og sociale lidelser og tab.

Sundhedsstyrelsen har opsat følgende grænser for alkoholindtagelsen:

- Kvinder har en lavere risiko for at blive syge, hvis de holder sig under max. 7 genstande pr. uge.
- Mænd har en lavere risiko for at blive syge, hvis de holder sig under max. 14 genstande pr. uge.

Endvidere bør man stoppe før fem genstande ved samme lejlighed, og det øger risikoen for sygdom hos kvinder at drikke over 14 genstande/uge og hos mænd at drikke over 21 genstande/uge.

Motion

Det er meget vigtigt at bevæge sig dagligt samt at få pulsen op, så man bliver forpustet og sveder. Både den moderate daglige bevægelse og konditionen er vigtig for sundheden. Selv om arbejdet er fysisk hårdt, og man derfor bevæger sig meget, er det vigtigt at sørge for, at konditionen bliver holdt ved lige. Konditionen holdes ved lige og øges, når pulsen stiger, man sveder og bliver forpustet over et længere stykke tid – gerne en halv time (eller mere) flere gange ugentligt.

19 % af medarbejderne dyrker hård træning i et antal timer hver uge. Disse har sikkert en fin kondition. Hvis man ikke dyrker hård træning, er det vigtigt, at man i stedet får moderat motion, hvor konditionen øges eller holdes ved lige. Over halvdelen af medarbejderne dyrker enten ikke motion eller gør det i mindre grad. Hos disse medarbejdere kan sundheden øges ved at træne (eller træne mere). Medarbejdere der udelukkende dyrker let motion vil vinde meget sundhed ved at begynde at dyrke mere motion.

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. De seneste års forskning har dokumenteret, at muskelarbejde, altså fysisk aktivitet, har en afgørende indflydelse på vores sundhed, og placerer musklen helt centralt i begrænsningen af livsstilssygdomme. Motion har vist sig, at være et af de mest virksomme midler vi har til at forebygge sygdomme samt lindre symptomer ved eksisterende sygdomme. Rækken af positive gevinster ved at bevæge sig er meget lang. Effekterne strækker sig fra bedre livskvalitet, mindre træthed og bedre funktionsevne i det daglige til større knoglestyrke, bedre forbrænding og mindre sygelighed generelt. Dertil kommer, at motion ser ud til at være konkurrencedygtigt i forhold til mange almindelig brugte lægemidler.

Fakta:

Anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen:

Alle voksne bør være fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, f.eks. 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere, eller tre gange 10 minutter i løbet af dagen. Moderat intensitet, dækker alle former for ustruktureret aktivitet/motion, hvor pulsen kommer op - og hvor man kan føre en samtale imens. Det er endvidere vigtigt for sundheden at få pulsen højt op det vil sige med høj intensitet 20-30 minutter mindst 2 gange ugentligt, så kondition og muskelstyrke vedligeholdes og forbedres. Når intensiteten er høj bliver man forpustet og har svært ved at føre en samtale.

Bilag 3: Ønsker til sundhed og trivsel samlet

Til sidst i spørgeskemaet spørger vi om ønsker, som arbejdspladsen kan arbejde videre med.

- 33 % ville gerne tabe sig.
- 32 % ville gerne arbejde med motion.
- 31 % ville arbejde med sunde kostvaner.

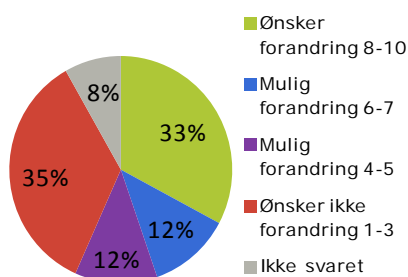
Der er således stor interesse for at arbejde med de tre sundhedsområder.

Ønsker til forandring af arbejdsmiljøområdet:

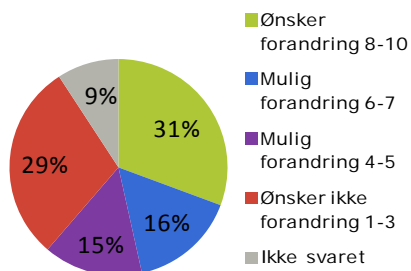
- 24 % ønsker at arbejde med de fysiske rammer*
- 23 % ønsker at arbejde med samarbejde med ledelsen
- 21 % ønsker at arbejde med retfærdighed
- 19 % ønsker at arbejde med indflydelse på arbejdet
- 19 % ønsker at arbejde med tillid fra ledelsen
- 15 % ønsker at arbejde med at ændre tempoet på arbejdet
- 14 % ønsker at arbejde med samarbejde med kolleger
- 9 % ønsker at arbejde med tillid fra kolleger

* Området 'fysiske rammer' har vi 3165 besvarelser. Spørgsmålet var ikke med i skemaet ved de første sundhedstjek.

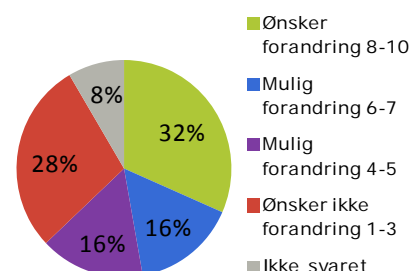
Vægttab



Sund kost



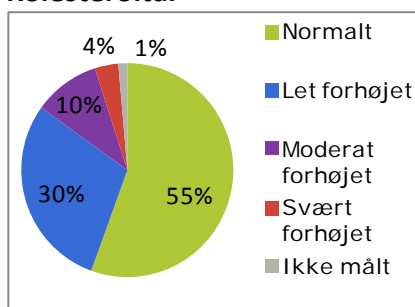
Motion



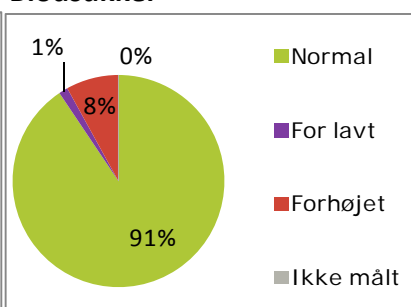
Bilag 4: Oversigt med grafer

Resultater af sundhedstest

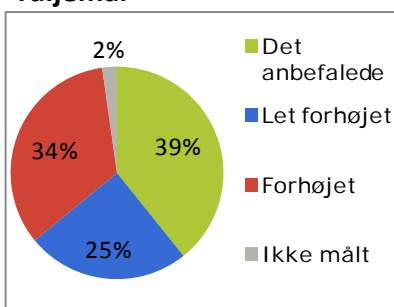
Kolesteroltal



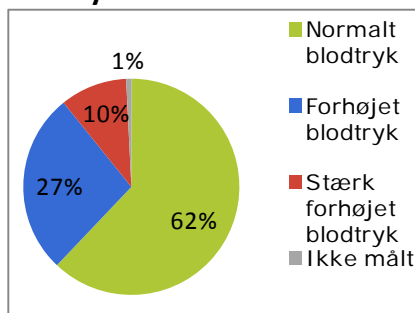
Blodsukker



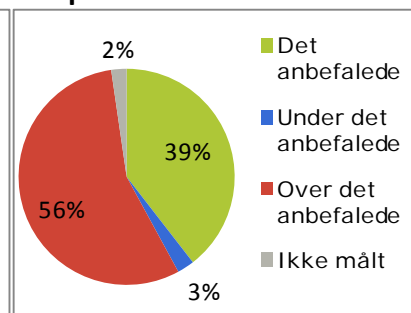
Taljemål



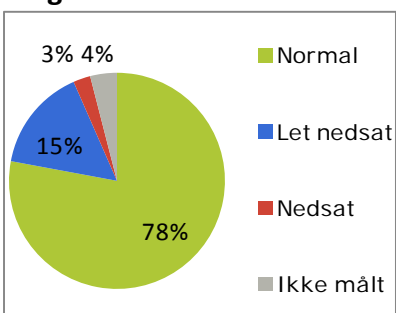
Blodtryk



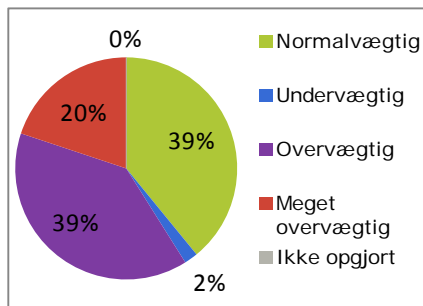
Fedtprocent



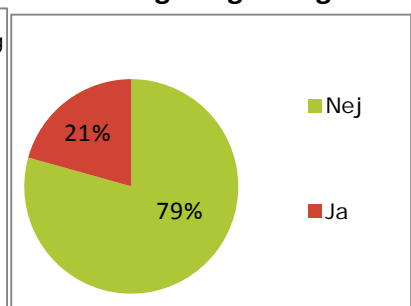
Lungefunktionstest



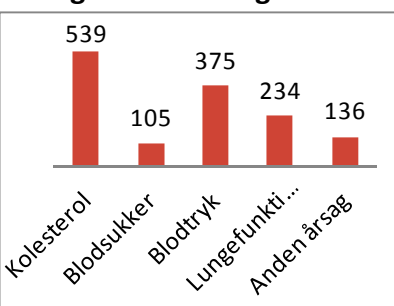
BMI



Henvielse til egen læge



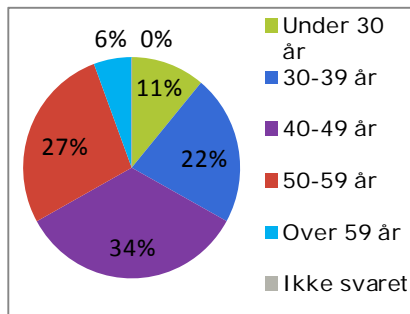
Årsag til henvisning²



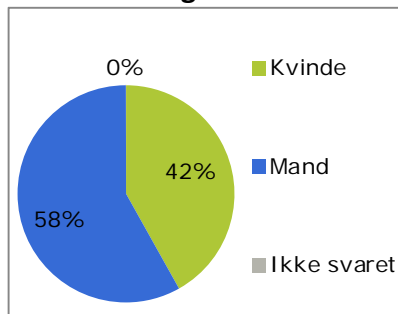
² Dette er antallet af årsager til henvisninger – én person kan være henvist af to årsager.

Resultater fra spørgeskemaet

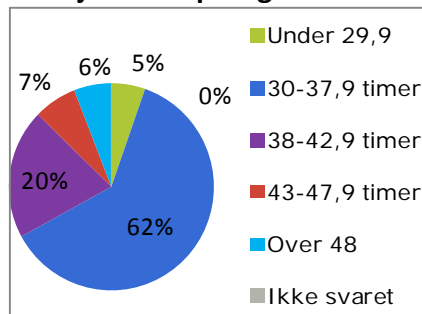
Alder



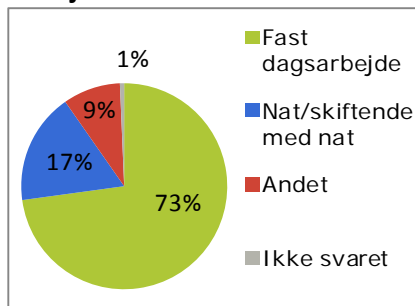
Kønsfordeling



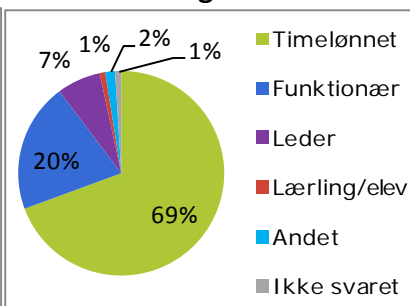
Arbejdstimer pr. uge



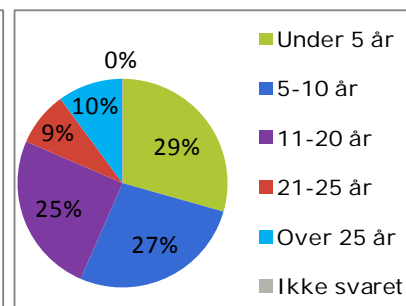
Arbejdstider



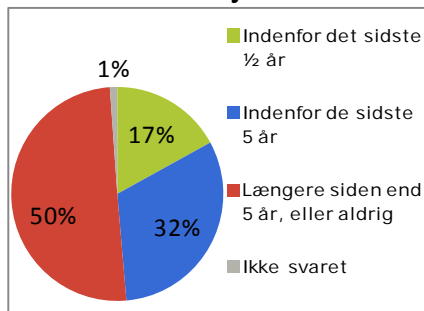
Erhvervsstilling



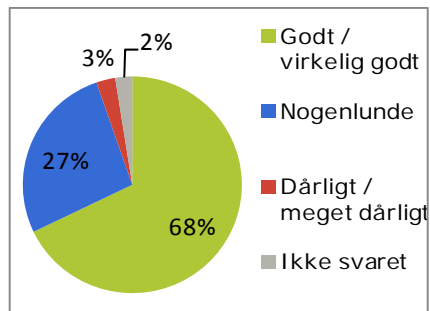
Anciennitet



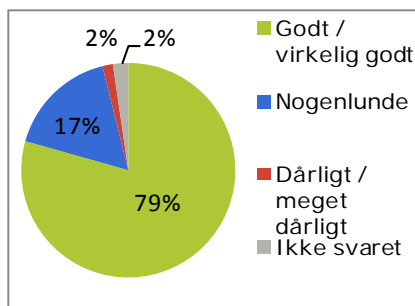
Sidste sundhedstjek



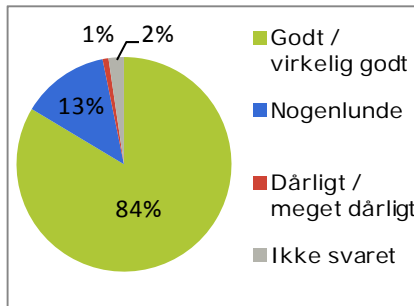
Selvurderet helbred



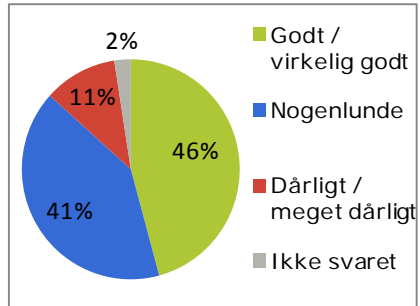
Humør på arbejde



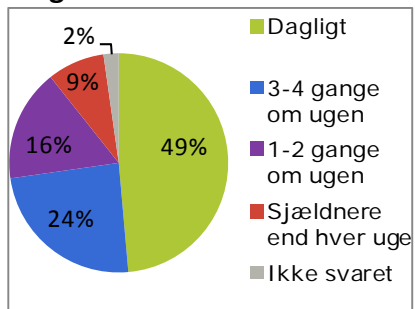
Humør hjemme



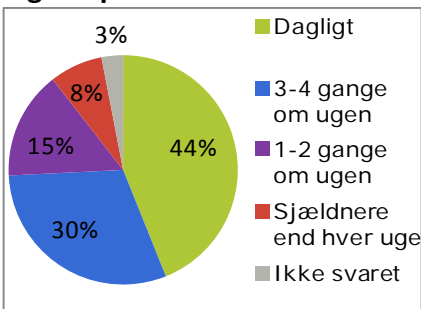
Udhvilet efter søvn



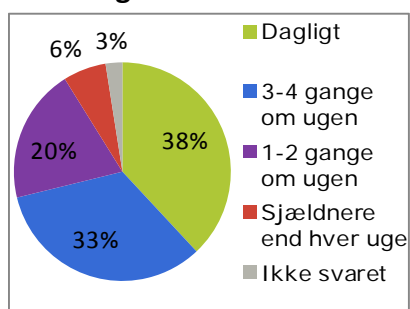
Frugt



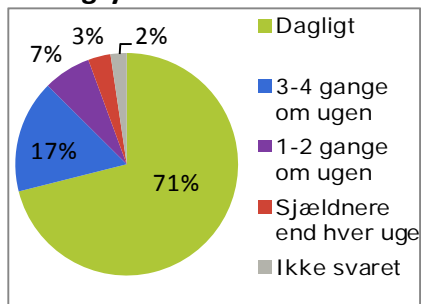
Fedtfattige mejeri- og kødprodukter



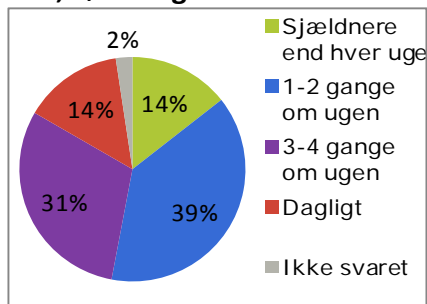
Grøntsager



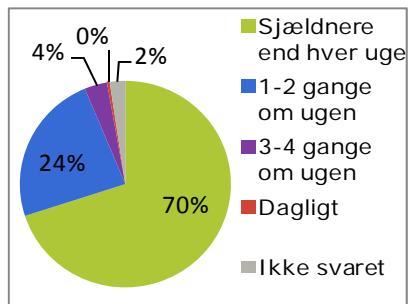
Groft brød, rugbrød, havregryn



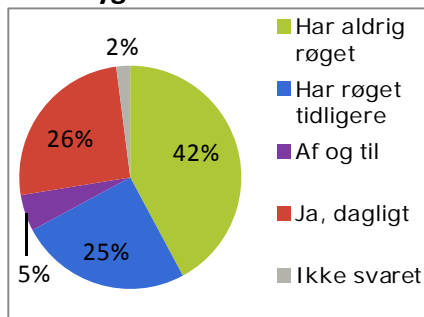
Slik, søde sager



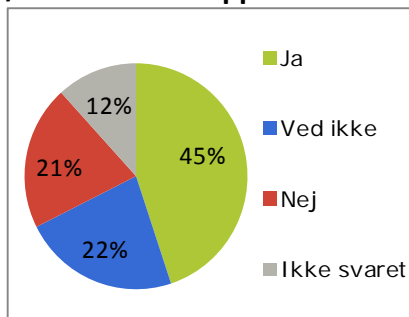
Fastfood



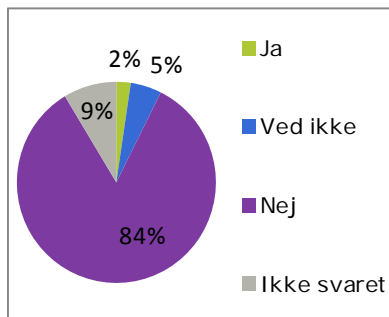
Antal rygere



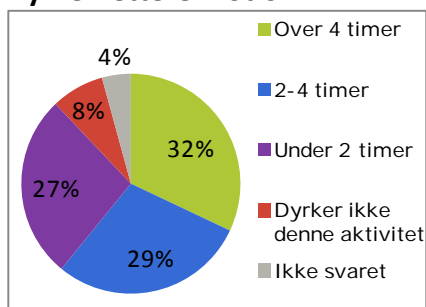
Ønsker du at stoppe



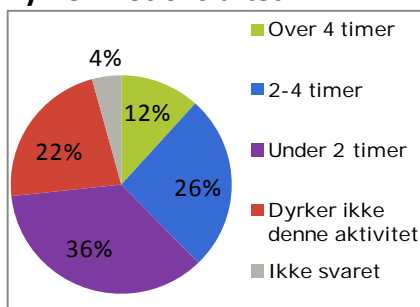
Ændre alkoholvaner



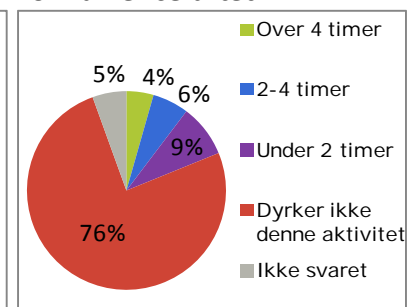
Dyrker lettere motion



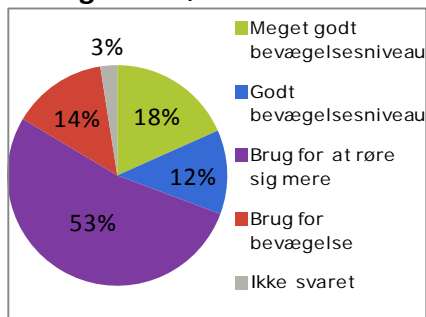
Dyrker motionsidræt



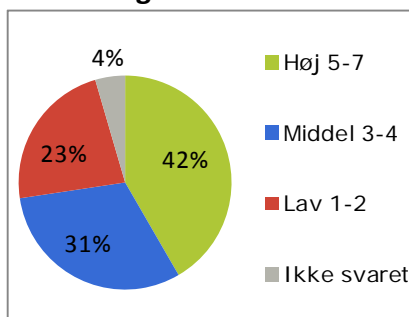
Dyrker hård træning/ konkurrenceidræt



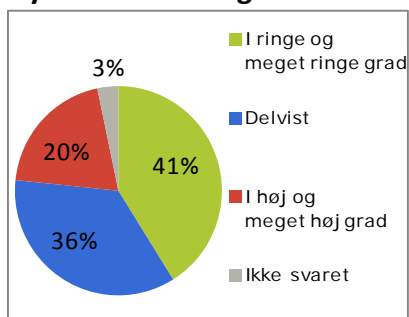
Selvrapporeret bevægelsesmønster



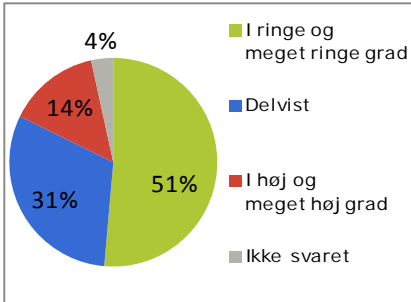
Intension om forbedring af helbred



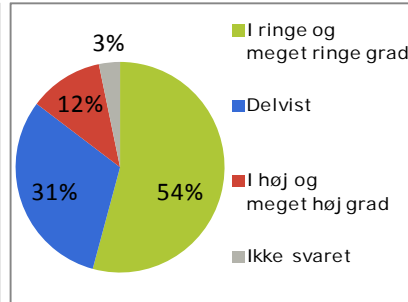
Fysisk nedslidning



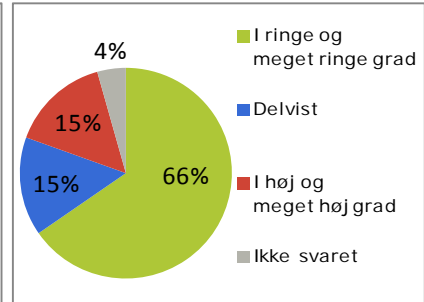
Psykisk nedslidning



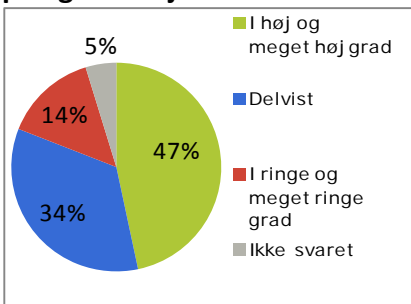
Stress



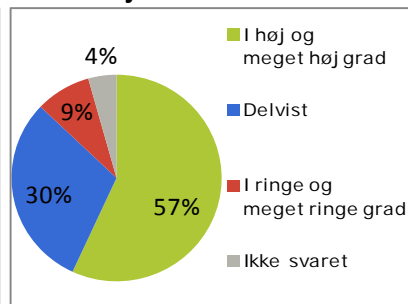
Overvejet jobskifte inden for 3 mdr.



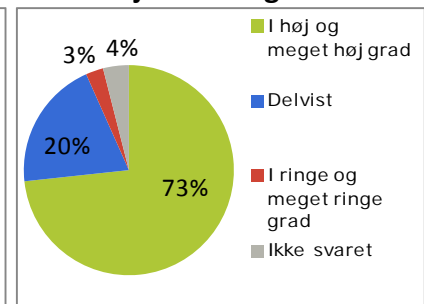
Har du indflydelse på eget arbejde



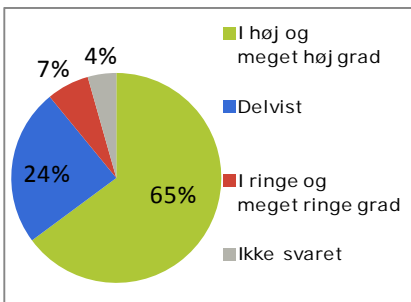
Samarbejde - leder



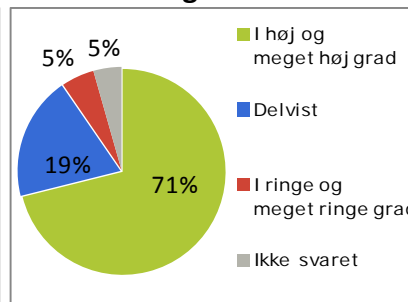
Samarbejde - kolleger



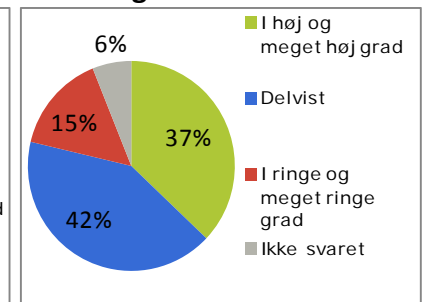
Tillid fra leder



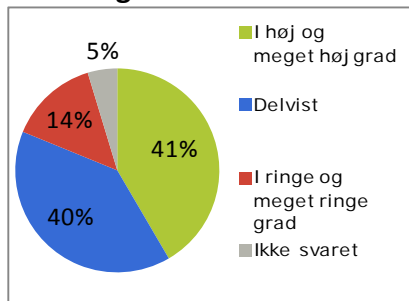
Tillid fra kolleger



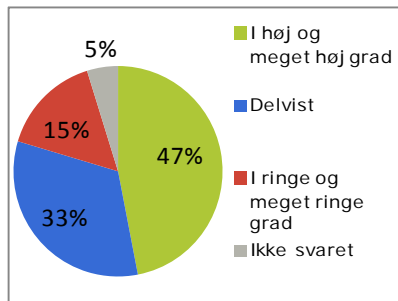
Løses konflikter retfærdigt



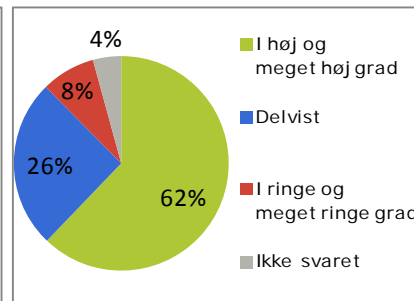
Fordeles opgaver retfærdigt



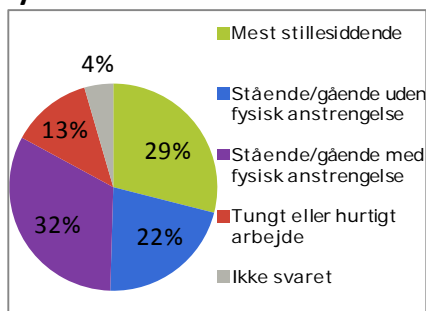
Får du anerkendelse



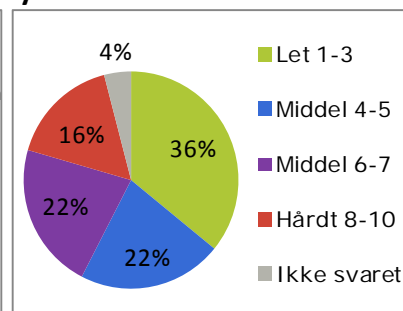
Samlet tilfredshed



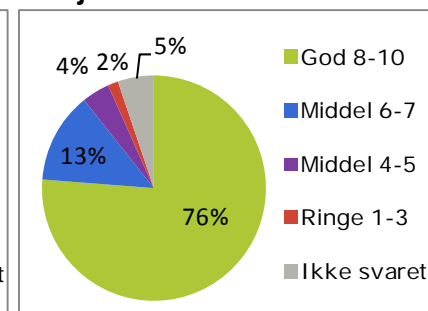
Beskrivelse af den fysiske aktivitet



Hvor hårdt er jobbet fysisk

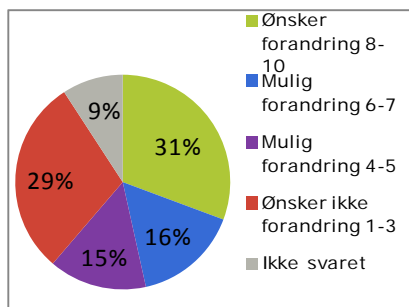


Vurdering af arbejdsevne

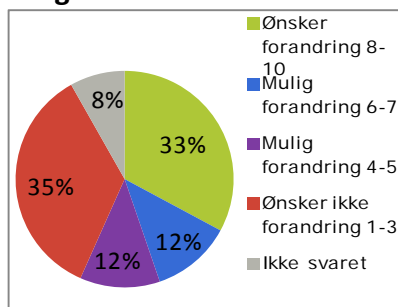


Hvad medarbejderne ønsker at arbejde med:

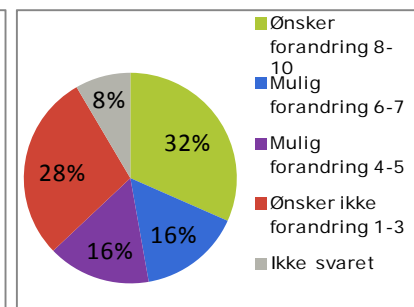
Sunde kostvaner



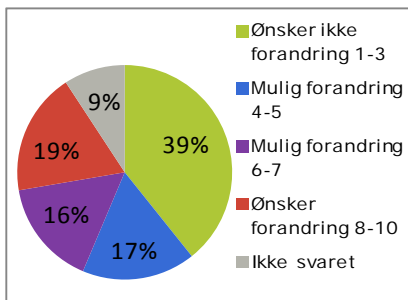
Vægttab



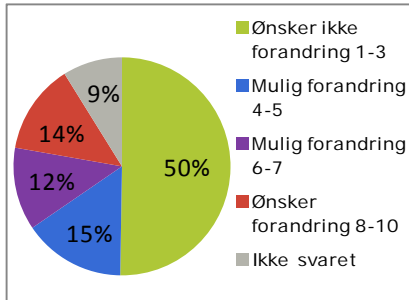
Motion



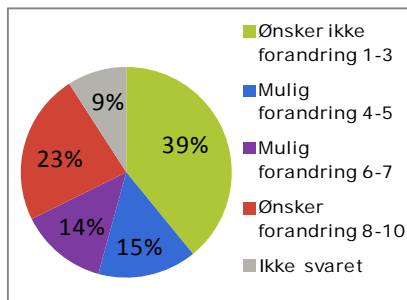
Mere indflydelse



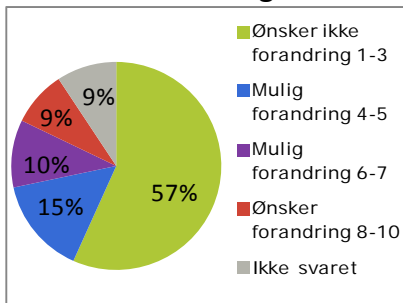
Bedre samarbejde - kolleger



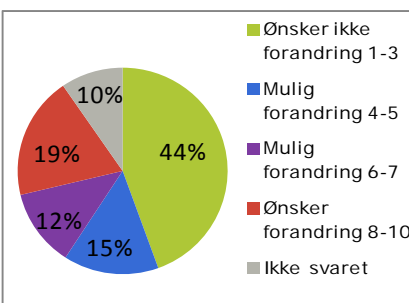
Bedre samarbejde - ledelsen



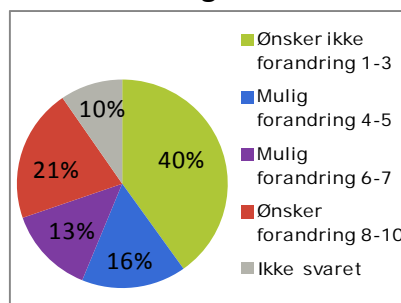
Mere tillid fra kolleger



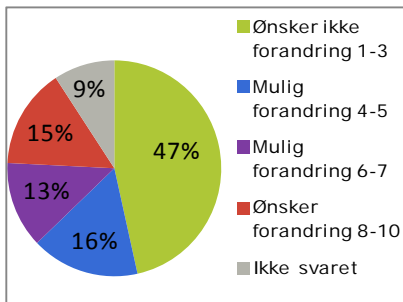
Mere tillid fra leder



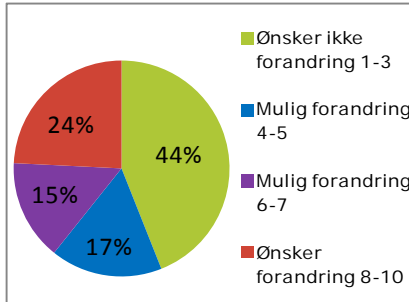
Mere retfærdighed



At ændre tempoet i arbejdet



De fysiske rammer på arbejdspladsen (3165 besvarelser)



Bilag 5: 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 Una Arnbjørn fra sundhedsprojektet på tlf. 889 20 389.



1. Arbejdsplads:		Eventuel afdeling:			
Navnet ses kun af sygeplejersken og bruges til at sammenligne ved næste Sundhestjek!					
2. Navn:					
3. Hvad er din alder:		År _____			
4. Køn:		<input type="checkbox"/> Kvinde	<input type="checkbox"/> Mand		
5. Har du hjemmeboende børn?		<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej		
6. Bor du sammen med ægtefælle/samlever?		<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej		
7. Hvilket land er du født i?		<input type="checkbox"/> Danmark	<input type="checkbox"/> andet vestligt land	<input type="checkbox"/> ikke vestligt land	
8. På hvilket tidspunkt af døgnet arbejder du sædvanligvis? Sæt ét kryds (x)					
<input type="checkbox"/> fast dagarbejde	<input type="checkbox"/> nat/skiftende arbejdstider, med nat	<input type="checkbox"/> andet			
9. Hvor mange timer arbejder du gennemsnitligt om ugen inklusiv eventuelle ekstra timer?					timer
10. Hvor lang tid har du alt i alt haft den slags arbejde, som du har nu?					år
11. Din nuværende erhvervsstilling: Sæt ét kryds (x)					
<input type="checkbox"/> Timelønnet	<input type="checkbox"/> Funktionær	<input type="checkbox"/> Leder	<input type="checkbox"/> Lærling/elev	<input type="checkbox"/> Andet	
12. Hvornår har du sidst fået et sundhestjek hos læge eller sygeplejerske? Sæt ét kryds (x)					
<input type="checkbox"/> Inde for det sidste ½ år	<input type="checkbox"/> Inde for de sidste 5 år	<input type="checkbox"/> Længere siden end 5 år eller aldrig			
13. Er du medlem af 3F? Sæt ét kryds (x)					
<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ønsker ikke at oplyse det			
Sundhed og livsstil					
14. Hvordan har du det?	Virkelig godt	Godt	Nogenlunde	Dårligt	Meget dårligt
Hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Hvordan er dit humør på arbejdet?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Hvordan er dit humør hjemme?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Hvor godt føler du dig udhvilet, når du har sovet?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15. Mad og drikke i din hverdag. Hvor ofte spiser eller drikker du følgende:	Dagligt	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældnere end hver uge	
forskellige grønsager - rå og/eller tilberedte	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
frisk frugt	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
fedtfattige mejeri- og kødprodukter	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
groft brød, rugbrød, havregryn	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
slik, is, chokolade, kager og sodavand/saft med sukker	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	
fastfood, pizza, burger, pølser, shawarma, mm.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	

16. Ryger du?

<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
Hvis du ryger, hvor meget ryger du så om dagen i gennemsnit?			Ønsker du at stoppe med at ryge?
Cigaretter/cigareer/cerutter/pibestop pr. dag	stk.		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ved ikke

17. Drikker du alkohol?

Hvor mange genstande drak du i sidste uge? <small>(1 genstand er ca. en alm. øl (33 cl) eller et glas vin eller 2 cl spiritus)</small>	genstande
Vil du gerne ændre på dine alkoholvaner?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ved ikke

18. 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
1. Gang, cykling eller anden lettere motion hvor du ikke bliver forpustet eller sveder (fx søndagsture, lettere havearbejde)?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Motionsidræt, tungt havearbejde eller hurtig gang/cykling, hvor du sveder og bliver forpustet?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. Hård træning eller konkurrenceidræt?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

19. 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.

<input type="checkbox"/> 1 = jeg gør ikke noget for at forbedre mit helbred og har ikke planer om det.
<input type="checkbox"/> 2 = jeg vil muligvis gøre noget for at forbedre mit helbred i fremtiden, men jeg har ikke umiddelbart nogen planer om det.
<input type="checkbox"/> 3 = jeg vil sandsynligvis gøre noget for at forbedre mit helbred på et tidspunkt (inden et halvt år)
<input type="checkbox"/> 4 = jeg har planer om snart at gøre noget for at forbedre mit helbred (inden en måned)
<input type="checkbox"/> 5 = jeg er for nylig begyndt at gøre noget for at forbedre mit helbred (seneste måned)
<input type="checkbox"/> 6 = jeg har gjort noget for at forbedre mit helbred i et stykke tid nu (seneste halve år)
<input type="checkbox"/> 7 = jeg har længe gjort noget for at forbedre mit helbred (mere end 6 måneder)

Arbejds miljø

20. Hvordan har du det fysisk og psykisk	i meget høj grad	i høj grad	delvist	i ringe grad	i meget ringe grad
Føler du, at dit arbejde slider på dig rent fysisk?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Føler du, at dit arbejde slider på dig rent psykisk?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Føler du dig stresset?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Har du inde for de sidste 3 måneder overvejet at skifte arbejde?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

vend ►►

21. 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"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Oplever du godt samarbejde med din leder?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Oplever du godt samarbejde med dine kolleger?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Oplever du, at din leder viser dig tillid?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Oplever du, at dine kolleger viser dig tillid?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Oplever du, at konflikter løst på en retfærdig måde?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Oplever du, at arbejdsopgaver bliver fordelt på en retfærdig måde?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Oplever du, at blive anerkendt for et godt stykke arbejde?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Er du alt i alt tilfreds med dit arbejde?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

22. 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"/> 1
Mest stående eller gående arbejde, som ellers ikke kræver fysisk anstrengelse	<input type="checkbox"/> 2
Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde	<input type="checkbox"/> 3
Tungt eller hurtigt arbejde, som er fysisk anstrengende	<input type="checkbox"/> 4

23. Hvor fysisk hårdt opfatter du normalt dit nuværende arbejde?

Ikke hårdt

Maksimalt hårdt

(Sæt ét kryds på skalaen fra 1 - 10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. 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 - 10, hvor 1 er 'ude af stand til at arbejde' og 10 er 'bedste arbejdsevne'.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ønsker til det videre arbejde

25. På din arbejdsplads arbejder I videre med sundhed og trivsel. Hvad synes du, I sammen skal arbejde videre med det næste års tid?

(Sæt ét kryds på skalaen fra 1 - 10, der passer bedst ud for hvert udsagn)

Der behøves ikke forandring lige nu.

Jeg ønsker forandring nu

Jeg vil gerne have vi arbejder med sunde kostvaner	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne tabe mig	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne have vi arbejder med motion	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne have mere indflydelse på mit arbejde	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne have bedre samarbejde med kolleger	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne have bedre samarbejde med ledelsen	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne opleve mere tillid fra kolleger	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne opleve mere tillid fra ledelsen	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne opleve mere retfærdighed på mit arbejde	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne ændre på tempoet i mit arbejde	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
Jeg vil gerne ændre det fysiske arbejdsmiljø	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10

Projekt Ulighed i Sundhed - 3F

Denne rapport, er den første af to rapporter, som udarbejdes i forbindelse med sundhedstjek 1 og 2 i henholdsvis 2011 og 2012. 3F sundhedsprojekt foregår på omkring 60 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

Una Arnbjørn

Sundhedsfaglig leder

Mail: una.arnbjorn@3f.dk

Tlf.: 889 20389

Thomas A. Weyse

Arbejdsmiljøkonsulent

thomas.weyse@3f.dk

Tlf.: 889 20390

Katrine T. Berger

Projektsekretær

Mail: katrine.berger@3f.dk

Tlf.,: 889 20388

Maria Sophie Christiansen

Studertermedhjælper, databehandling

Mail: maria.christiansen@3f.dk

Tlf.: 889 20393

Nadja Lund Kern

Studertermedhjælper, kommunikation

Mail: nadja.kern@3f.dk

Tlf.: 889 20392

Kilder

3F

www.3f.dk/sundhed

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

www.arbejdsmiljoforskning.dk Hvidbog om social kapital 2008

www.arbejdsmiljoweb.dk – om Social Kapital

http://www.arbejdsmiljoweb.dk/Trivsel/Social_kapital/materiale_om_social_kapital/Social%20Kapital.aspx

Sundhedsstyrelsen

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

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne (SUSY):

SUSY rapporten 2007

SUSY rapporten 2005

SUSY rapporten 2010

SUSY databasen

Fødevarestyrelsen

www.fvs.dk

www.altomkost.dk

De 8 kostråd

DTU Fødevarainstituttet

www.dfvf.dk

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

KRAM undersøgelsen

www.kram-undersogelsen.dk

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

Forebyggelseskommissionen

www.forebyggelseskommissionen.dk

Dansk Selskab for Almen Medicin

www.dsam.dk

Dansk Lungeforening

www.lungeforeningen.dk

Hjerteforeningen

www.hjerteforeningen.dk

Diabetesforeningen

www.diabetes.dk

Kræftens Bekæmpelse

www.cancer.dk

Noter:

