

RAPPORT 2



Sundhedstjek 1 & 2 – samlede data

Februar 2013

Indholdsfortegnelse

Sundhed og trivsel på 49 arbejdspladser	4
Hvordan har I styrket sundhed og trivsel på arbejdspladserne?.....	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 49 arbejdspladser

Læsevejledning:

Denne rapport 'Sundhedstjek 1 & 2 – samlede data' giver mulighed for at se de forandringer, der er sket i løbet af året mellem tjek 1 og 2 i 3Fs projekt Ulighed i sundhed. Rapporten er skrevet over alle data og for de tre brancher, der har deltaget i projektet - Industri, Transport og Rengøring. I rapporten kan du læse om resultaterne af de sundhedstjek, som blev gennemført af Falck Healthcare i 2011 og 2012.

Rapporten er en præsentation af data fra alle de medarbejdere, som har fået to sundhedstjek. Det er ikke en egentlig evaluering, og derfor står mange tal og informationer uden yderligere kommentarer. Rapporten kan eksempelvis bruges af de arbejdspladser, som har deltaget, til at se deres egen rapport 2 i forhold til. Andre interesserede kan også få et indblik i sundhedsprojektets resultater, men den endelige evaluering foreligger først i foråret 2013.

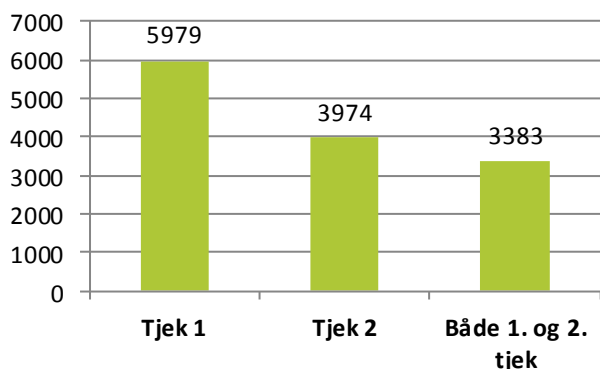
Netop fordi data blot er samlet i denne rapport, kan de mange forskelle, der faktisk er sket mellem de to tjek på de forskellige arbejdspladser, ikke ses. Nogle arbejdspladseres sundhed og trivsel har ændret sig meget mellem tjekene.

Rapporten er inddelt i tre dele. Del 1 læser du nu: Her får du et overordnet overblik over resultaterne af Spørgeskema 2 og Sundhedstjek 2, samt udviklingen siden Sundhedstjek 1 på arbejdspladserne. Del 2 beskriver mere detaljeret disse resultater og er understøttet med diagrammer. Del 3 består af bilag.

Deltagelse:

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 3974 medarbejdere, som deltog i Sundhedstjek 2 (tjek 2). Ud af disse havde 3383, også deltaget i Sundhedstjek 1. Det betyder, at 591 medarbejdere fik deres første sundhedstjek i forbindelse med tjek 2.

De 3383 medarbejdere, der både har deltaget i tjek 1 og 2, vil her i rapporten udgøre 100 %, når vi viser resultaterne i diagrammer. 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.

Alle medarbejdere på arbejdspladserne, kunne deltage ved tjek 1. Som nævnt valgte 5979, at deltage. Dette var ca. 70 % af alle ansatte på samtlige arbejdspladser. De 5979 medarbejdere, som fik tjek 1, blev tilbudt at deltage i tjek 2. 3383 medarbejdere valgt også tjek 2, hvilket er

57 % af deltagerne i tjek 1. Det var ikke alle medarbejdere fra tjek 1, som havde mulighed for at få et tjek i anden omgang, nogle var ikke på arbejdspladsen af forskellige grunde. Når vi trækker denne gruppe fra, var deltagelsesprocenten 64 %.

Ved tjek 2 blev 12 af arbejdspladserne endvidere tilbudt et udvidet tjek gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. På de disse 12 arbejdspladser fik alle medarbejdere igen mulighed for få sundhedstjek. Derfor var der 591, som fik deres første tjek, da de fleste ellers fik deres andet tjek.

Fordelingen af deltagere som deltog begge tjek i de tre brancher:

25 industri arbejdspladser med 1970 medarbejdere

15 transport arbejdspladser med 965 medarbejdere

9 rengørings arbejdspladser med 448 medarbejdere

Alt i alt 2318 timelønnede (69 %), 734 funktionærer (22 %), 249 ledere (7 %), 24 lærlinge/elever, 39 med anden funktion og 19 havde ikke svaret.

Hvordan har arbejdspladserne styrket sundhed og trivsel mellem tjekkene?

Sygeplejerskerne har haft direkte kontakt med alle de medarbejderne, som har fået et sundhedstjek. Sygeplejerskerne har derfor fået en fornemmelse af, hvordan medarbejderne oplevede sundhedstjekkene og de efterfølgende forandringer på arbejdspladserne. Den viden giver vi videre til arbejdspladserne, fordi det kan give et nyttigt indblik i, hvordan stemning 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 medarbejderne lidt mere stress og psykisk slid.
- Ved tjek 1 var der mindst tilfredshed med arbejdsmiljøområderne anerkendelse og indflydelse på arbejdet. Ved tjek 2 var der lidt mindre tilfredshed med begge områder.
- Lidt flere medarbejder oplevede ved tjek 2 fysisk slid i arbejdet og arbejdet opleves en hel del hårdere fysisk. Til gengæld oplever lidt flere en god arbejdssevne.
- 32 % ønskede ved tjek 1 at arbejde med motion på arbejdspladsen. Ved tjek 2 dyrker lidt flere både hård og moderat motion, mens 23 % oplever, at deres viden om motion er øget.
- 33 % ville gerne tabe sig ved tjek 1, men BMI er dog det samme ved tjek 2. Til gengæld spiser flere både grøntsager og frisk frugt dagligt.
- Ved tjek 1 røg 25 % af alle deltagere dagligt og 5 % røg af og til. Ved tjek 2 ryger 19 % dagligt og 4 % ryger af og til. Adspurgt er der stadig mange, som ønsker at stoppe.
- Flere havde ved tjek 2 blodtryk indenfor det anbefalede, mens færre havde et kolesterolniveau indenfor det anbefalede.
- Ved tjek 2 blev 21 % af alle deltagerne opfordret til at søge egen læge for at få uddybet sundhedstjekket. Langt de fleste blev henvist på grund af kolesterolniveauet.
- Flere medarbejdere oplevede ved tjek 2 at deres helbred alt i alt var blevet bedre.

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

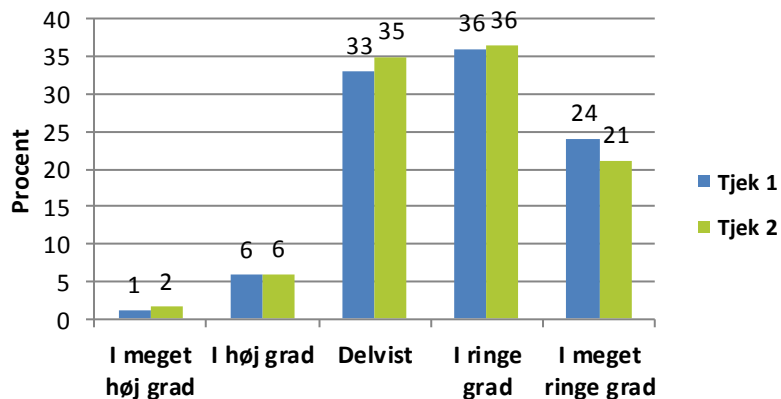
DEL 2

Arbejds miljø - trivsel

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

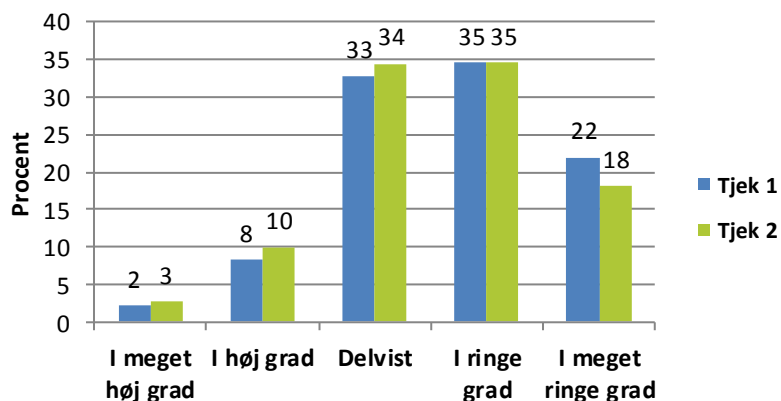
Det psykiske arbejdsmiljø

Føler du dig stresset?



Medarbejdere, der har deltaget i begge sundhedstjek oplever, at de er lidt mere stressede nu.

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

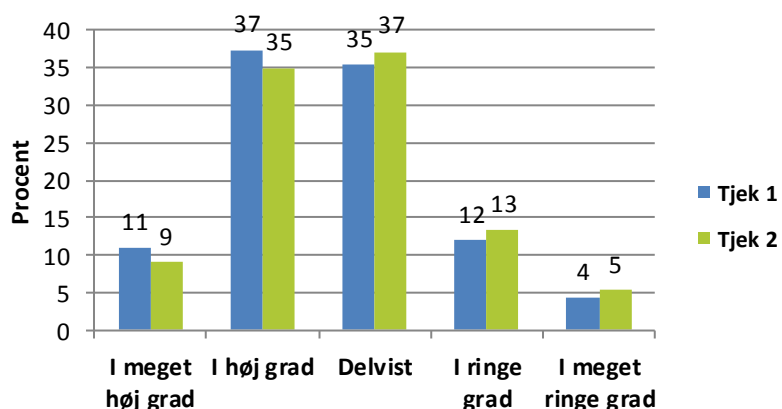


Det samme er tilfældet for medarbejdernes oplevelse af psykisk slid. På nogle arbejdspladser ser vi sammenhæng mellem stress og oplevelse af psykisk slid, som det ses på disse diagrammer. Men der er også arbejdspladser, hvor der ikke ser ud til at være sammenhæng. Som nævnt tidligere er der stor individuel forskel på arbejdspladserne, som ikke kan læses ud af de samlede data i denne rapport.

19 % af medarbejderne mener, at arbejdspladsen har igangsat tiltag omkring stressreduktion.

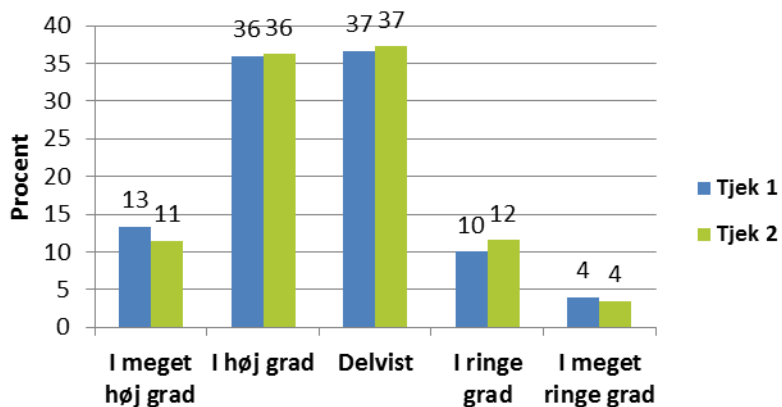
I spørgeskemaet spørges videre til oplevelser af andre områder i arbejdsmiljøet. De to områder, hvor der ved rapport 1 var mindst tilfredshed blandt medarbejderne, ser vi på her. Resten af diagrammerne kan ses i bilag 3.

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



Lidt færre medarbejdere oplever ved tjek 2, at de bliver anerkendt for deres arbejde.

Oplever du, at du har tilstrækkelig indflydelse på det daglige arbejde?



Medarbejderne op er lidt mindre tilfredse med deres indflydelse ved tjek 2.

Områderne 'retfærdig løsning af konflikter' og 'retfærdig fordeling af opgaver' var to områder, hvor der ved tjek 1 heller ikke var fuld tilfredshed. Ved tjek 2 er der små forandringer. Begge diagrammer og flere andre kan ses i bilag 3.

Medarbejdernes ønsker til bedre trivsel

Ved tjek 1 spurgte vi alle 5979 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 tjek 1 var de fysiske rammer og dernæst samarbejdet med ledelsen. Der var 24 % af medarbejderne ved Sundhedstjek 1, der gerne ville arbejde med de fysiske rammer. Mens der var 23 % der gerne ville arbejde med samarbejdet med ledelsen.

I spørgeskemaet til medarbejderne ved tjek 2 spurgte vi i spørgsmål 23, om de havde arbejdet med forskellige tiltag på arbejdspladsen mellem sundhedstjekkene. To af spørgsmålene drejede sig om henholdsvis tempoet og det fysiske arbejdsmiljø. Svarprocenten på spørgsmålene er ikke høj, men af dem der har svaret, siger 8 % af medarbejderne, at der har været arbejdet med tempoet og 6 % mener, der har været arbejdet med det fysiske arbejdsmiljø.

Ved tjek 2 var der en anelse mindre tilfredshed med samarbejdet med ledelsen. Se bilag 3.

Ved tjek 1 spurgte vi som nævnt alle medarbejdere, hvad de ønskede deres arbejdsplads arbejdede videre med. Herunder er svar, der viser hvor mange procent af medarbejderne, som ønskede hvad:

Livsstil:

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

Arbejdsmiljø:

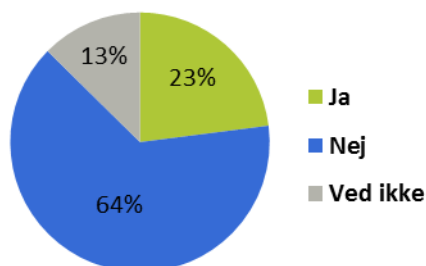
- 24 % ønsker at arbejde med de fysiske rammer*
- 23 % ønsker at arbejde med samarbejde med ledelsen
- 21 % ønsker at arbejde med retfærdighed
- 19 % ønsker at arbejde med indflydelse på arbejdet
- 19 % ønsker at arbejde med tillid fra ledelsen
- 15 % ønsker at arbejde med at ændre tempoet på arbejdet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

*Området 'fysiske rammer' har vi 3165 besvarelser på. Spørgsmålet var ikke med i skemaet ved de allerførste sundhedstjek, men kom med da skemaet blev justeret midtvejs i tjek 1.

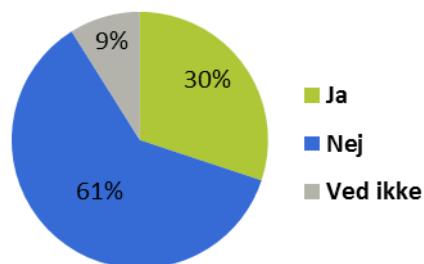
Motion og fysisk belastning i arbejdet

32 % 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?

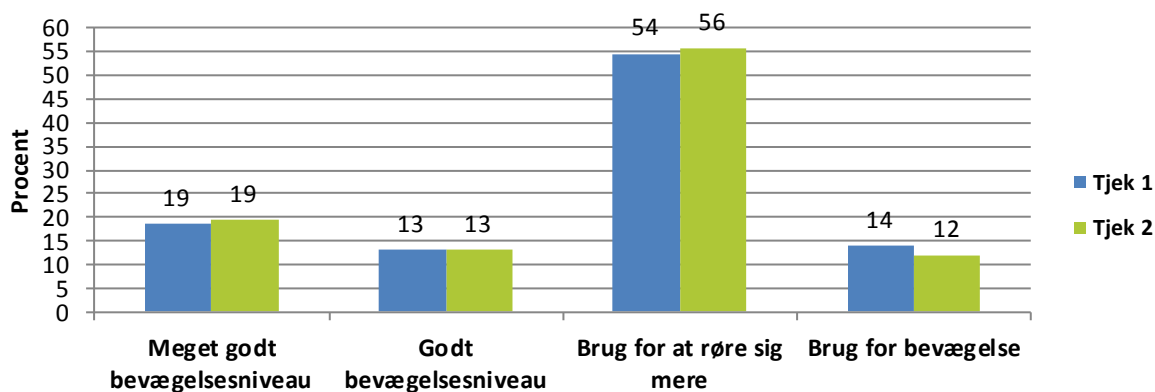


Er dine motionsvaner blevet bedre?



Ud over hvad hver enkelt medarbejder har valgt at gøre mellem tjek 1 og 2, har arbejdspladserne igangsat mange forskellige aktiviteter. 13 % af medarbejderne angiver, at de har deltaget i motionsaktiviteter i forbindelse med arbejdspladsen. 52 % angiver, at de ved, der er 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 primært nogle af de medarbejdere, som dyrkede mindst motion ved tjek 1, nu dyrker lidt motion.

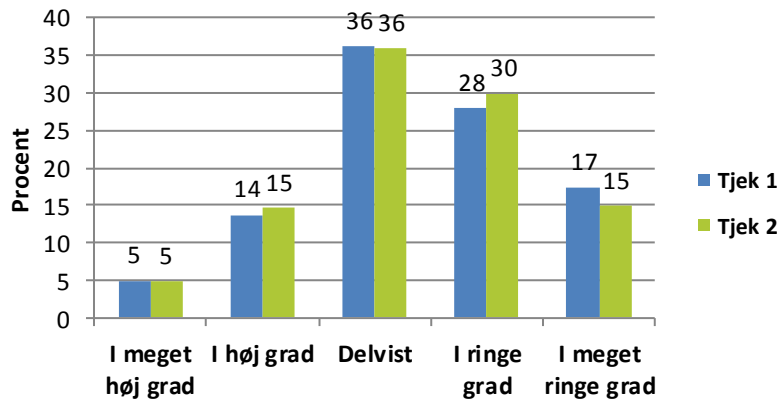
12 % af medarbejderne vil stadig have en god sundhedsmæssig fordel, og 56 % vil stadig have gavn af lidt mere bevægelse med vægt på kondition.

Flere medarbejdere dyrker moderat motion og/eller hård motion hver uge. 81 % får moderat motion et antal timer hver uge, og 22 % dyrker hård motion et antal timer hver uge.

I forbindelse med motion, bevægelse og kondition er det interessant at se på hvordan og hvor meget slid og fysisk hårdt arbejde medarbejderne har.

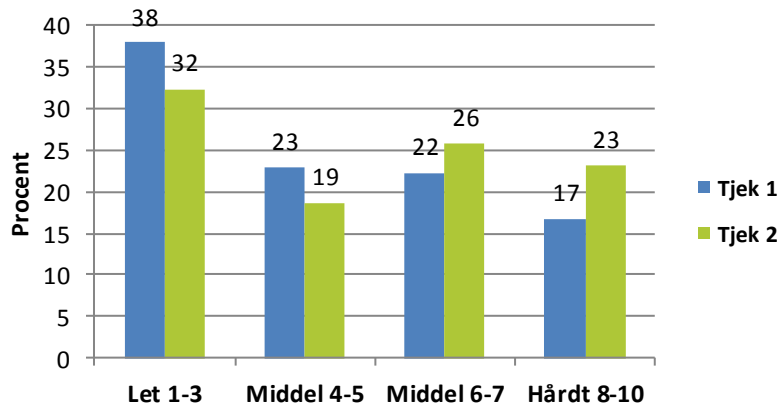
Fysisk arbejdsmiljø område

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



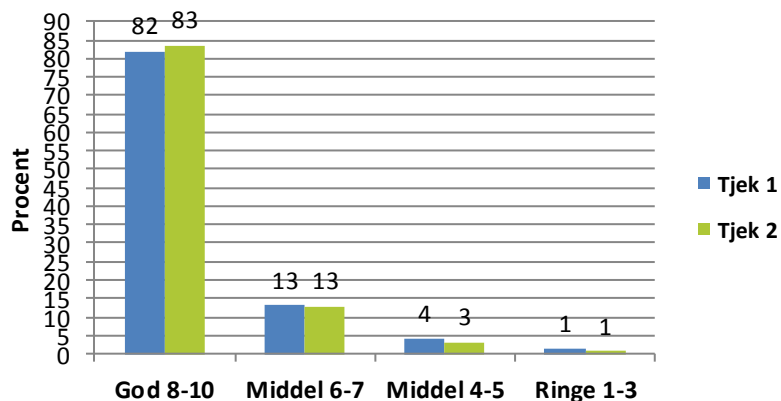
Der er små forskelle mellem tjek 1 og 2 i forhold til oplevelsen af, hvor meget arbejdet slider fysisk. De små ændringer viser dog, at arbejdet slider lidt mere ved tjek 2. 24 % af de timelønnede oplever, at arbejdet slider fysisk ved tjek 2.

Hvor fysisk hårdt opfatter du normalt det nuværende arbejde?



Arbejdet opleves derimod en hel del hårdere ved tjek 2. Der er færre medarbejdere, som oplever arbejdet fysisk let (1-3) og flere som oplever det er fysisk hårdt (8-10). Hvis vi udelukkende ser på de timelønnede er det 28 % som oplever at arbejdet er hårdt (8-10).

Vurdering af arbejdsevne



Der er 17 %, 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.

- 23 % oplever at deres viden om motion er øget det seneste år
- 30 % synes at deres motionsvaner er blevet bedre det seneste år
- 81 % dyrker moderat motion hver uge
- 22 % dyrker hård motion hver uge
- 8 % af medarbejderne oplever, der har været arbejdet med tempoet i arbejdet
- 6 % mener, der har været arbejdet med det fysiske arbejdsmiljø
- 19 % mener, deres arbejdsplads har arbejdet med tiltag omkring stress
- 18 % mener, der har været arbejdet med det psykiske arbejdsmiljø

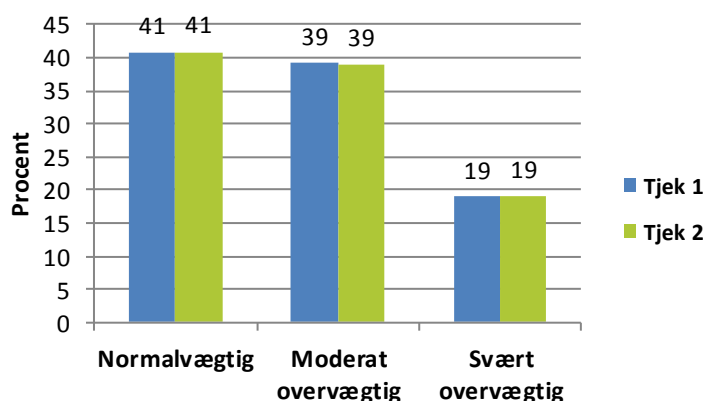
Vægttab og sund mad

Resultater af Sundhedstjek 1 viste, at 33 % af medarbejderne ønskede at arbejde med vægttab. Flere har siden arbejdet med vægttab på forskellige måder. Udover hvad hver enkelt medarbejder har valgt at gøre, så har arbejdspladserne også igangsat forskellige tiltag fx foredrag, kursus med diætist, mulighed for at vælge sundt i kantinen, osv.

33 % af medarbejderne mener, at deres arbejdsplads har givet mulighed for at deltage i tiltag omkring vægttab. 6 % af alle medarbejderne har deltaget i aktiviteterne

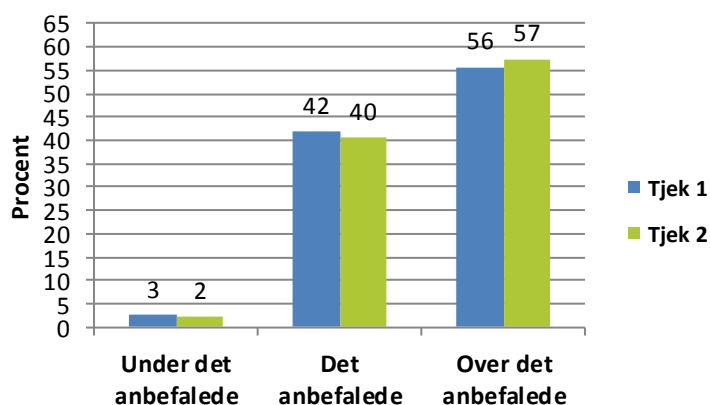
Herunder er diagrammer fra Sundhedstjek 1 og 2 som viser forskellen i BMI og fedtprocent.

BMI



På de enkelte arbejdspladser har der været en del forandringer i BMI mellem tjek 1 og tjek 2. På nogle arbejdspladser var flere medarbejdere 'normalvægtige' ved tjek 2 og omvendt, men når vi ser på alle data samlet, er der ingen forandringer.

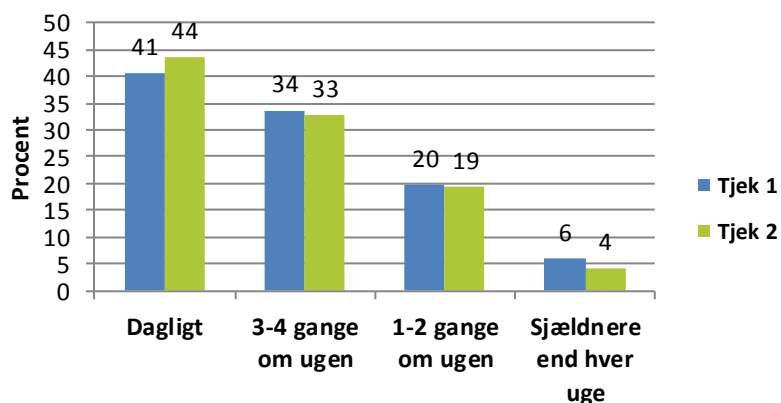
Fedtprocent



Ved tjek 2 har lidt færre den anbefalede fedtprocent, og lidt flere har over det anbefalede.

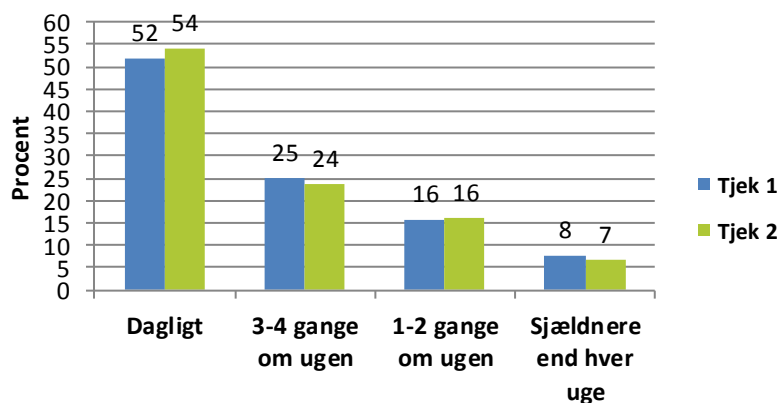
Ved tjek 1 ønskede 31 % af medarbejderne i høj grad at arbejde med sund kost. På næste side ses forskelle mellem tjek 1 og 2 i forhold til hvor mange, der til daglig f.eks. spiser grøntsager og frugt.

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



Flere medarbejdere spiser grøntsager dagligt ved tjek 2. Det er en rigtig god udvikling, som både kan handle om at medarbejderne har fået tilbud om sundere mad i kantinen og selv er begyndt at bruge flere grøntsager i madlavningen.

Hvor ofte spiser du frisk frugt?



Der spises også mere frisk frugt dagligt. På nogle arbejdspladser var der etableret frugtordning og på andre ville de prøve. Nogle steder er frugten gratis og andre steder koster den lidt.

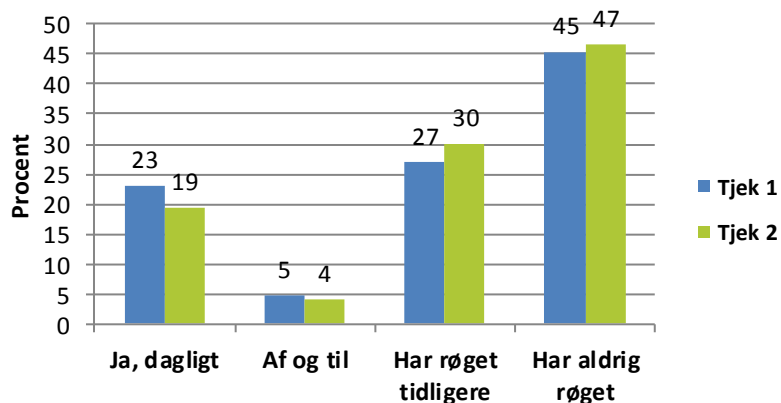
- 33 % af medarbejderne har fået mere viden om kost det seneste år
- 35 % syntes, at deres kostvaner er blevet bedre det seneste år
- 38 % mente, at arbejdspladsen gennemførte foredrag og/eller hold om sund mad, og mange medarbejdere har deltaget i de forskellige tiltag.
- 36 % oplevede, at maden i kantinen var blevet sundere. Det er ikke alle arbejdspladser, der har kantine, så procenten for den enkelte arbejdsplads er højere.

Resten af diagrammerne omkring valg af den daglige mad ligger under bilag 3.

Rygning

Flere medarbejdere er stoppet med at ryge mellem tjek 1 og 2.

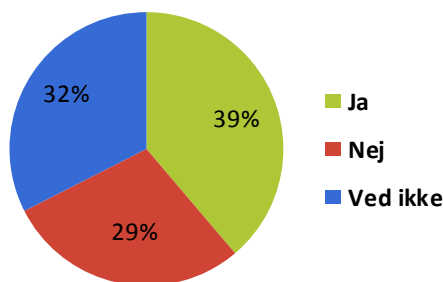
Ryger du?



19 % af medarbejderne ryger dagligt. 4 % ryger af og til. Det betyder, at de 19 % af dem, som ryger daglig, er stoppet. Det er også 19 % af dem, som ryger af og til, som er stoppet det seneste år. Det er en meget betydelig nedgang, som har stor betydning for den enkelte medarbejders sundhed.

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

Ønsker du at stoppe?



39 % af rygerne ønsker stadig at stoppe med at ryge.

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.

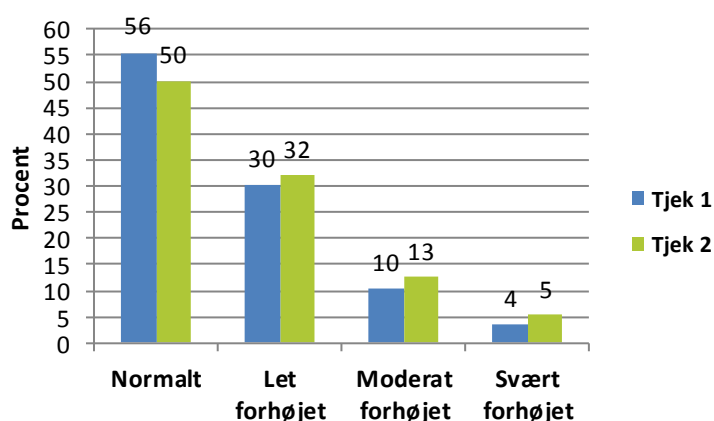
DEL 3

Bilag 1 Resultater fra tests

Faglige forklaringer på testresultaterne kan læses på hjemmesiden www.3f.dk/sundhed under 'Projekt sundhedstjek' og 'projektet i tal'.

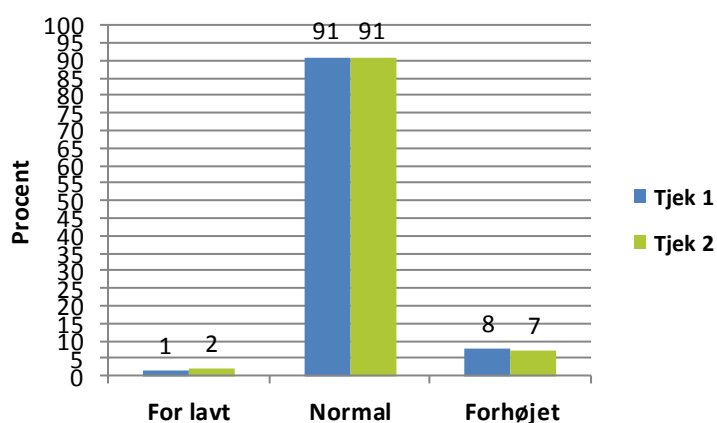
Resultater og forklaring på de forskellige områder af sundhedstjekket:

Kolesterol



Færre medarbejdere har et kolesterol indenfor den kategori vi kalder 'normal' ved tjek 2. 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 hjerte-kar-sygdom. Kolesterol kan reguleres gennem kost og motion.

Blodsukker

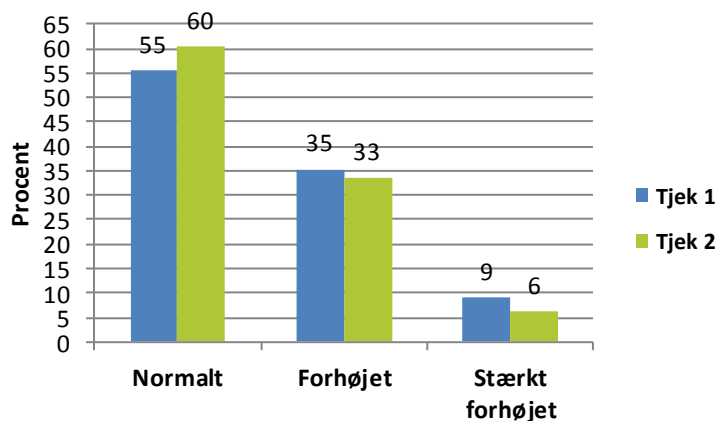


Blodsukkerniveauet er stort set det samme ved tjek 2. Blodsukkeret skal helst være jævnt stigende og faldende gennem dagen afhængig af måltider og fysisk aktivitet. Medarbejderne var ikke fastende ved testen, og det betyder, at testen alene ikke fortæller om blodsukkeret er forhøjet. Sygeplejersken har 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.

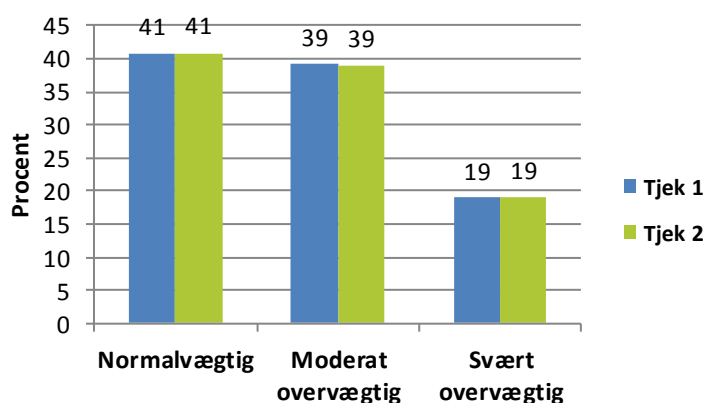
Blodsukker kan reguleres gennem kost og motion. Et af tegnene på diabetes kan være for højt blodsukker.

Blodtrykket



Flere medarbejdere havde blodtryk inden for kategorien 'normalt' ved tjek 2. Det er en rigtig god forandring og det er også rigtig godt at færre har 'stærkt forhøjet' blodtryk. Ved flere større undersøgelser i Danmark er blodtrykket målt på en stor gruppe mennesker. En af disse målinger¹ 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).

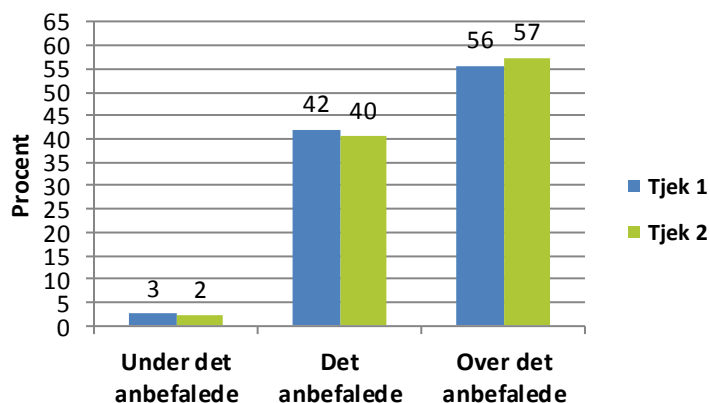
BMI (Body Mass Index)



BMI har ikke ændret sig som nævnt tidligere. 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.

¹ KRAM-undersøgelsen 2010 af Statens institut for folkesundhed og Syddansk Universitet.

Fedtprocent

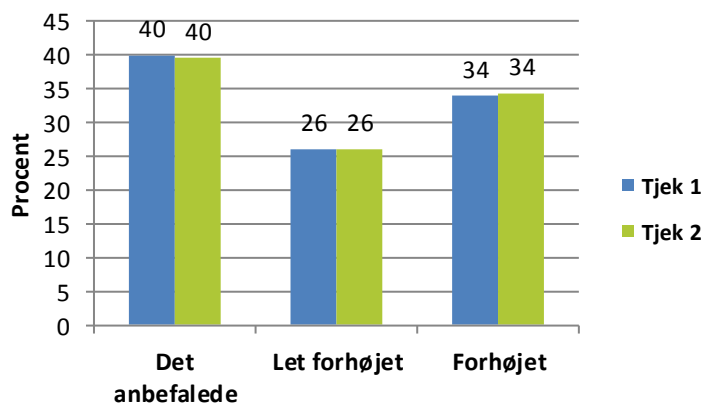


Lidt færre har ved tjek 2 en fedtprocent på 'det anbefalede' og flere har 'over det anbefalede' niveau. Den anbefalede fedtprocent er afhængig af køn og alder. Fedtprocenten kan være for høj hos mennesker, som ikke har en forhøjet BMI ('tyndfed'). Det er sundt for kroppen, at mere end halvdelen af kroppens 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 %

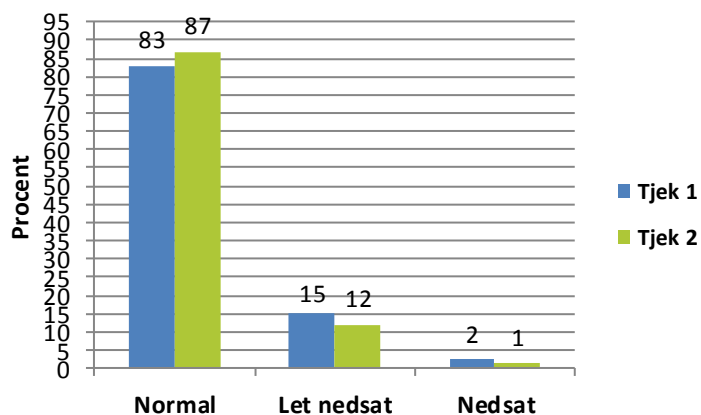
Taljemål



Der ser ikke ud til at være forandringer i taljemålet mellem tjek 1 og 2 når vi ser på alle 3383 medarbejdere samlet. Der har dog været forandringer på de enkelte arbejdspladser.

Forøget taljemål øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Taljemålet reguleres gennem kost og motion, samt ved at undgå stress.

Lungefunktion

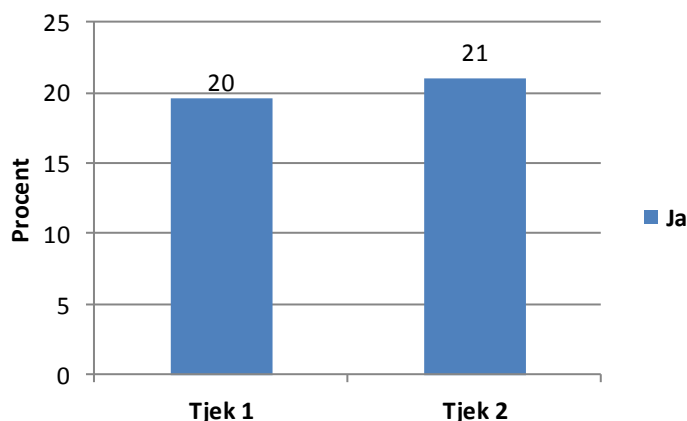


Lungefunktionen ser ud til at være blevet bedre ved tjek 2. Det er en god forandring. Lungefunktionen kan støttes ved at undgå rygning, passiv rygning og forurenede luft i øvrigt.

Henvist til egen læge

Ved tjek 1 blev nogle medarbejdere anbefalet at opsøge deres læge for nærmere undersøgelse og uddybning af sundhedstjekket. Af de medarbejdere som blev henvist imødekom 57 % opfordringen og opsøgte deres egne læge. Da de kom til lægen kom 33 % i medicinsk behandling, 42 % blev af lægen observeret videre fremad, 46 % blev vejledt i livsstilsændringer og 24 % fik ikke yderligere behandling.

Henvisning til egen læge



Ved tjek 1 blev 20 % af alle medarbejderne henvist og ved tjek 2 var det 21 %. Nogle af dem, der blev henvist, blev henvist af flere årsager. Derfor er opstilling af henvisninger herunder tilsammen mere end 100 %.

- 72 % blev opfordret til at få undersøgt kolesterole
- 29 % blev opfordret til at få undersøgt blodtrykket
- 17 % blev opfordret til at få undersøgt lungefunktionen
- 8 % blev opfordret til at få undersøgt blodsukker
- 5 % blev opfordret til at få undersøgt andre ting

Bilag 2 Resultater fra spørgeskema

Vurdering af helbred

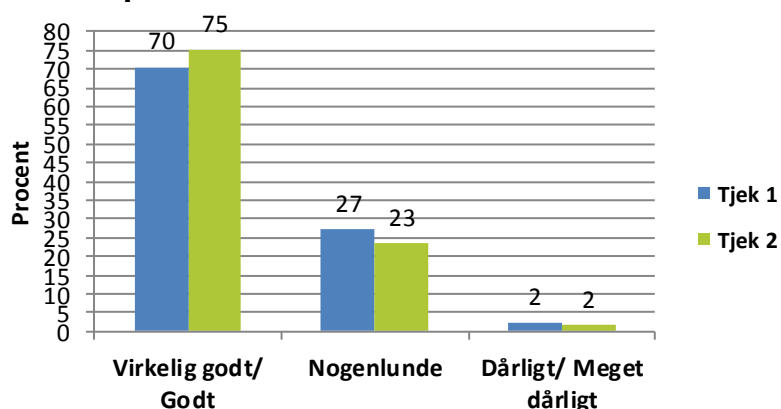
Helbred, humør og søvn – har det ændret sig?

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 Sundhestjek 1 og 2.

Hvordan er dit helbred?

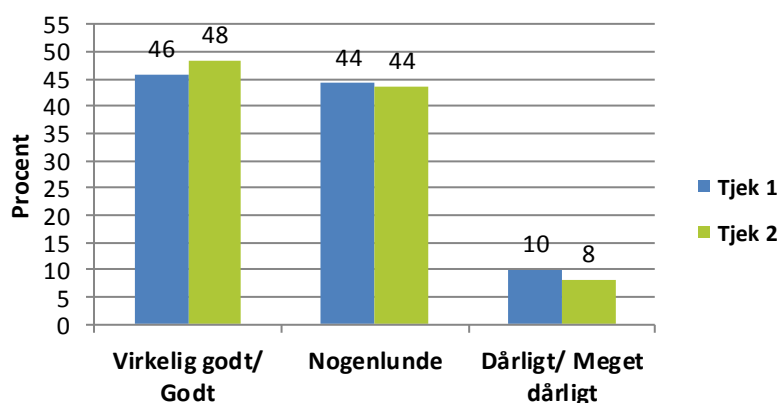
På landsplan i Danmark er gennemsnittet for dem, der synes at deres helbred alt i alt er 'virkelig godt' eller 'godt' på ca. 80 %². Dette spørgsmål bruges i store folkeundersøgelser, og derfra ved vi, at spørgsmålet fortæller om den statistiske sandsynlighed for sundhed og sygdom.

Hvordan oplever du dit helbred alt i alt?



Flere medarbejdere oplevede ved tjek 2 at deres helbred alt i alt var blevet 'godt' eller 'virkelig godt'.

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



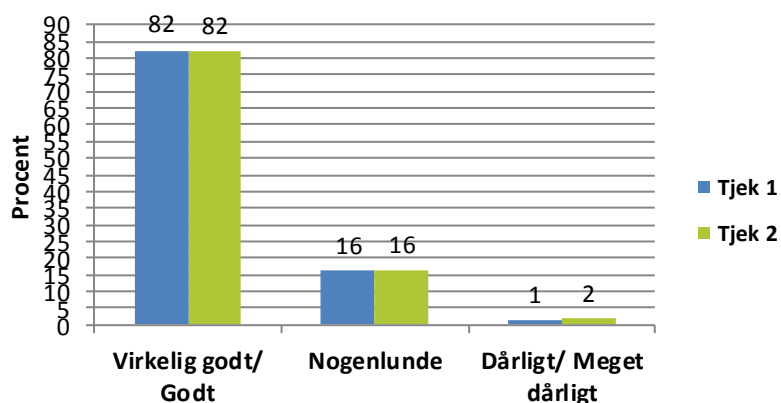
Flere medarbejdere oplever at de er udhvilet når de har sovet. På nogle arbejdspladser har der i projektperioden været opmærksomhed på søvn i forbindelse med natarbejde.

² Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2005

Hvordan er dit humør?

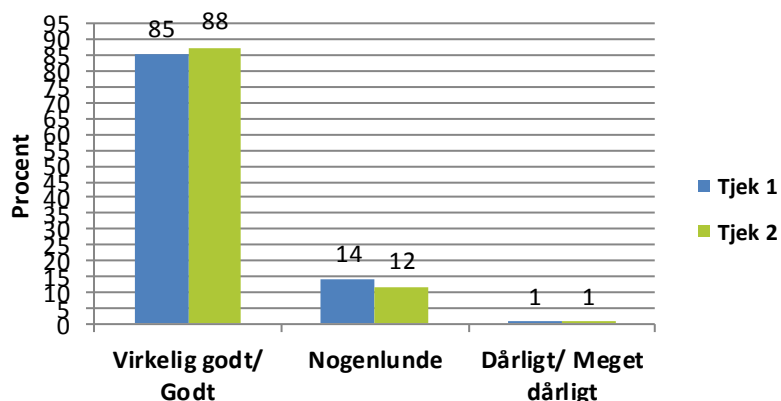
Humøret fortæller, om vi trives, og på arbejdet handler det meget om det psykiske arbejdsmiljø og oplevelsen af de sociale relationer.

Hvordan er dit humør på arbejdet?



Der er stort set ingen forskel på humøret ved tjek 1 og tjek 2 på arbejdspladsen, når vi ser på alle data samlet. Humøret er under indflydelse af både arbejdsmiljøet og hvad der i øvrigt sker på arbejdspladsen fx har organisationsforandringer stor betydning. På arbejdspladserne har der generelt været udsving i humøret fra tjek 1 til tjek 2.

Hvordan er dit humør hjemme?



Der er generelt bedre humør hjemme 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	I ringe grad/ i meget ringe grad	Delvist	I høj grad/ I meget høj grad
Sundhedstjek 1	76 %	15 %	10 %
Sundhedstjek 2	72 %	17 %	11 %

Lidt flere medarbejdere overvejede de seneste 3 måneder at skifte arbejde ved tjek 2.

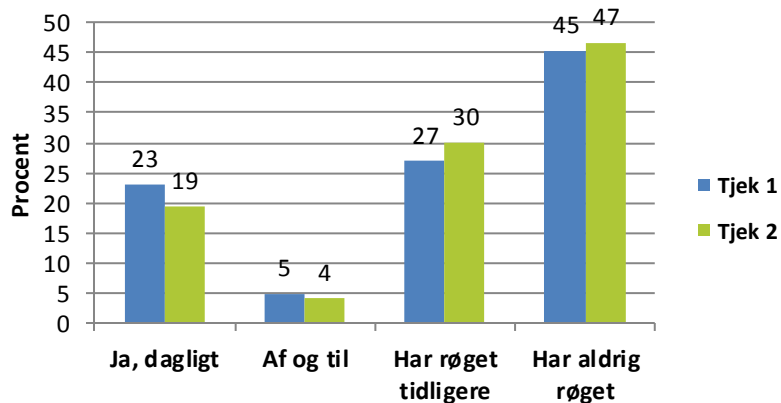
Kost

Mange medarbejdere spiser den kost, som fx sundhedsstyrelsen anbefaler (de 8 kostråd). Der er lidt forskel på, hvordan medarbejderne spiser ved tjek 1 og 2. I bilag 3, hvor alle diagrammerne er samlet, er de fire områder fedtfattig, frugt, groft og fastfood op også vist. Der er små ændringer, blandt andet spiser flere fedtfattigt (undgår mættet fedt) oftere, og det er sjældnere der bliver spist sukkerholdige fødevarer og endelig er det også lidt sjældnere, der bliver spist fastfood. Der spises lidt mindre groft ved tjek 2, men i forvejen spiser 74 % dagligt groft og fiberrigt, så langt de fleste er opmærksomme på denne del af deres mad.

Rygning

Færre ryger, som nævnt, og det er en god og sund forandring.

Antal rygere

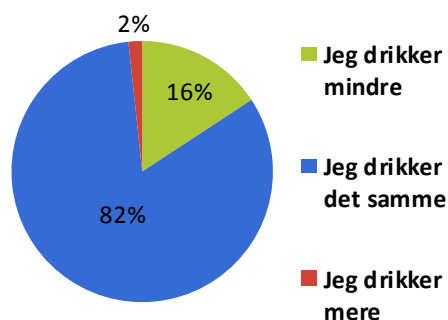


Det er meget positivt, at mange stadig ønsker at stoppe som vist på side 16.

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 tjek 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?



16 % oplever, at de drikker mindre alkohol og kun 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

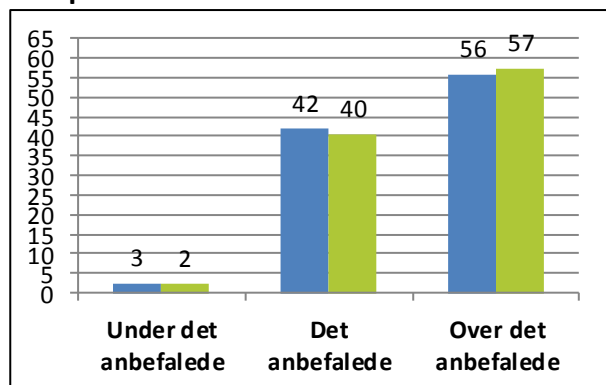
22 % af medarbejderne dyrker hård træning i et antal timer hver uge. Sidste sundhedstjek var dette tal 19 %. Flere dyrker således hård motion et antal timer dagligt. Der er også flere, der dyrker moderat motion (i alt 4 %). Ca. 25 % af voksne danskere angiver at de dyrker moderat til hård fysisk træning mindst fire timer om ugen. Andelen er markant større blandt mænd.

Bilag 3 Oversigt med grafer

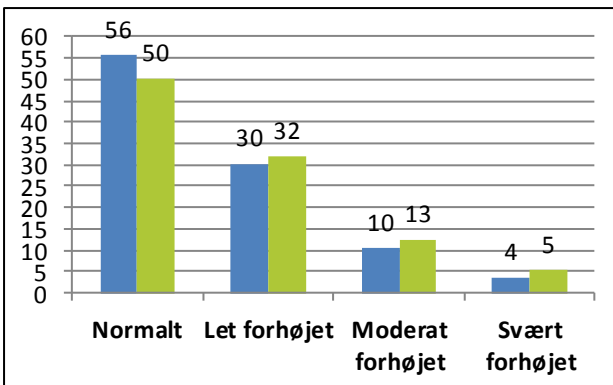
Resultater for 1. og 2. sundhedstjek

Søjlediagrammerne viser **blå søjler** for 1. sundhedstjek og **grønne søjler** for 2. sundhedstjek. Alle resultater er udtrykt som procent af antal deltagere. 3383 deltagere

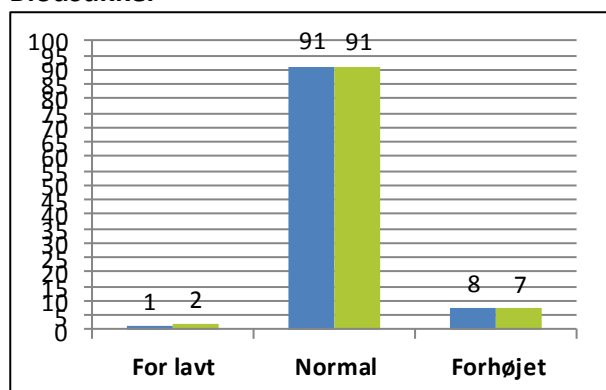
Fedtprocent



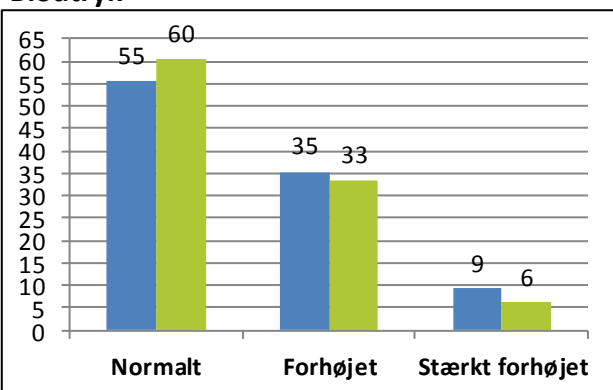
Kolesterol



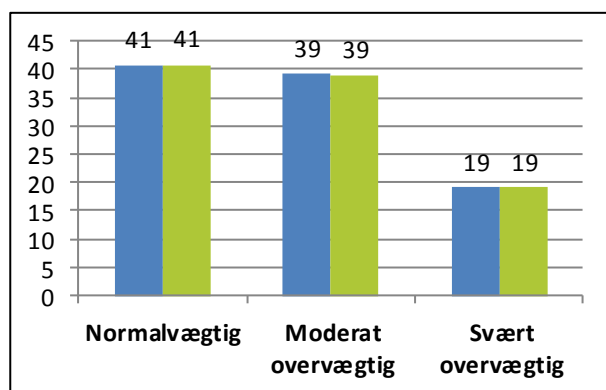
Blodsukker



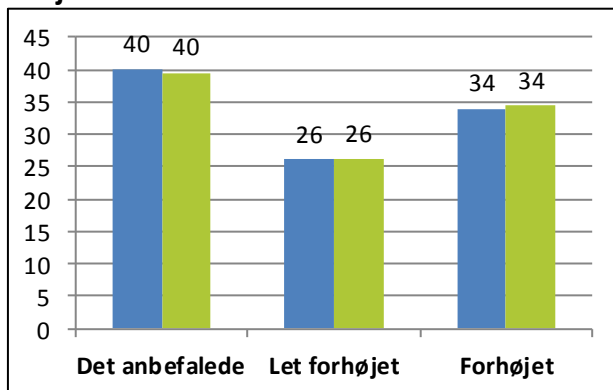
Blodtryk



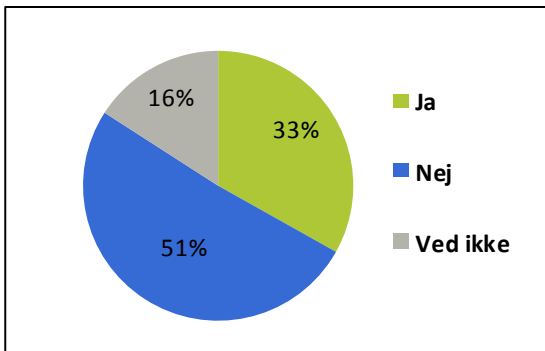
BMI



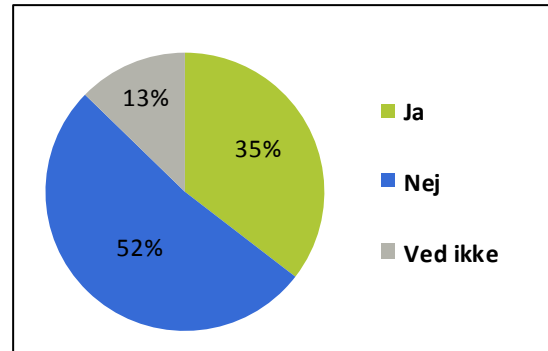
Taljemål



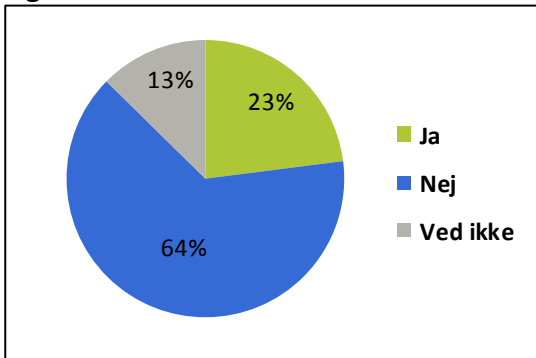
Øget viden om kost



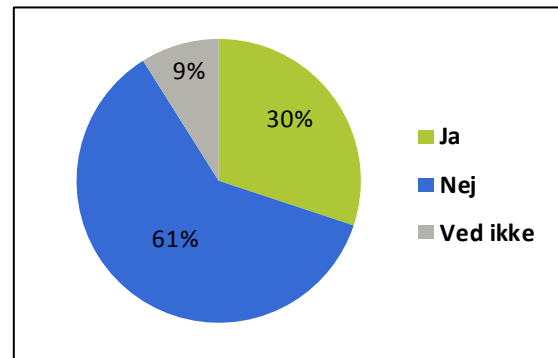
Bedre kostvaner



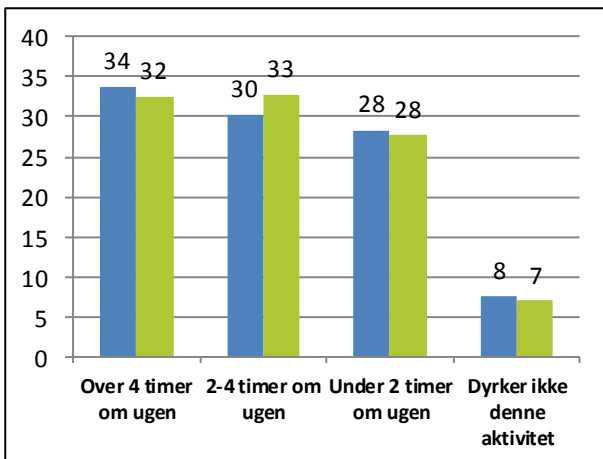
Øget viden om motion



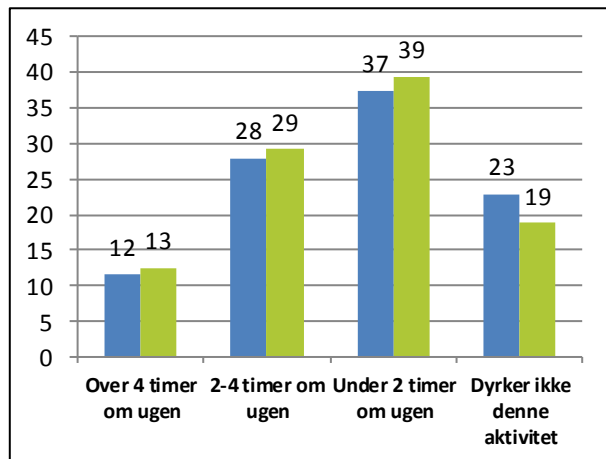
Bedre motionsvaner



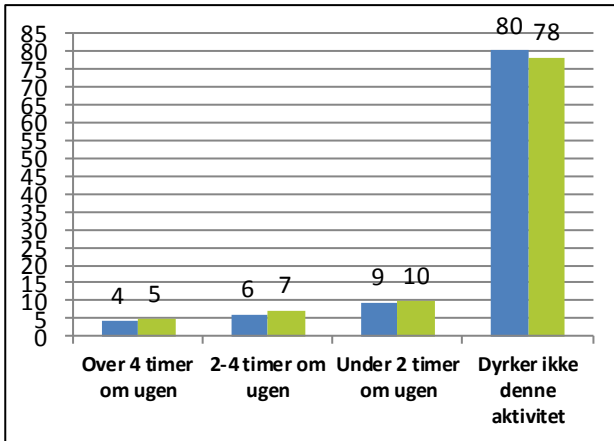
Lettere motion



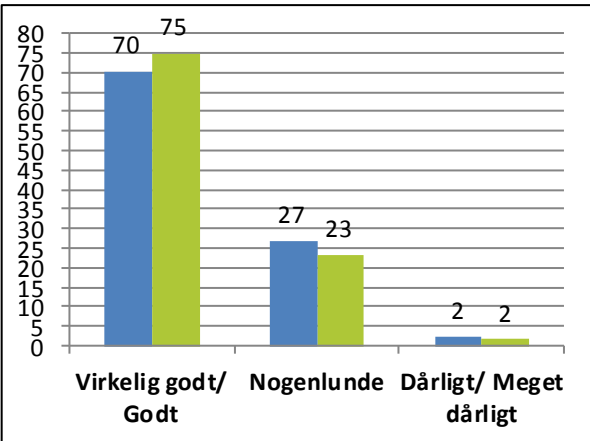
Motionsidræt



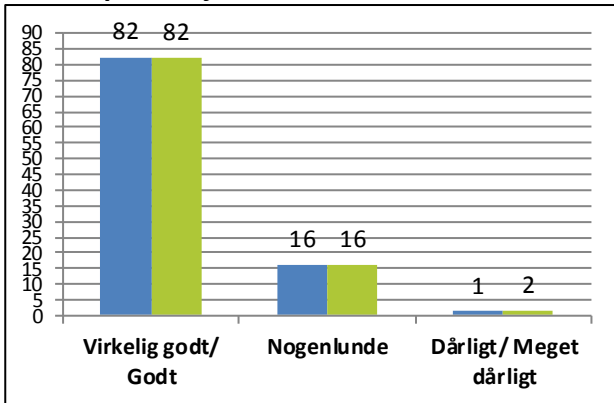
Hård motion



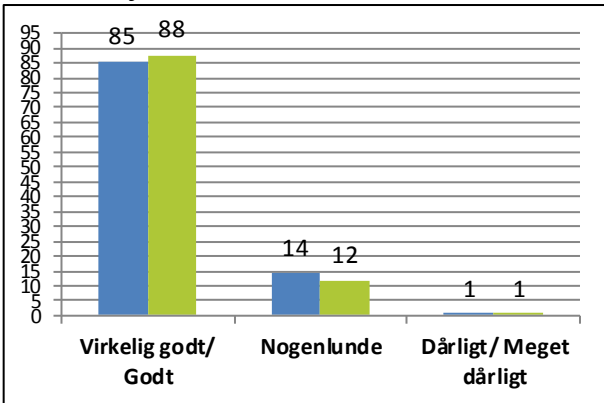
Selvurderet helbred



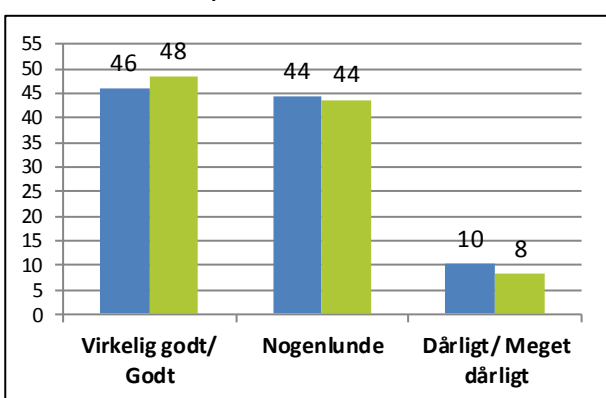
Humør på arbejde



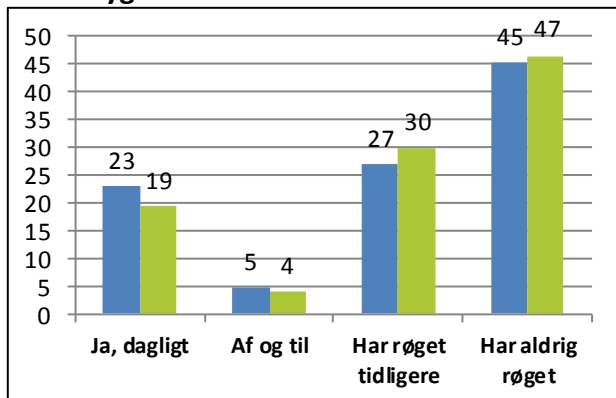
Humør hjemme



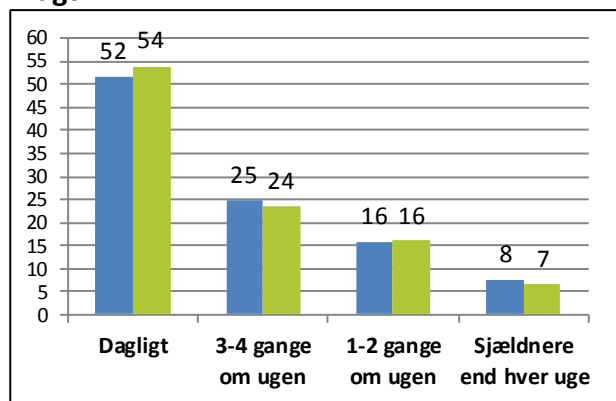
Udhvilet efter søvn



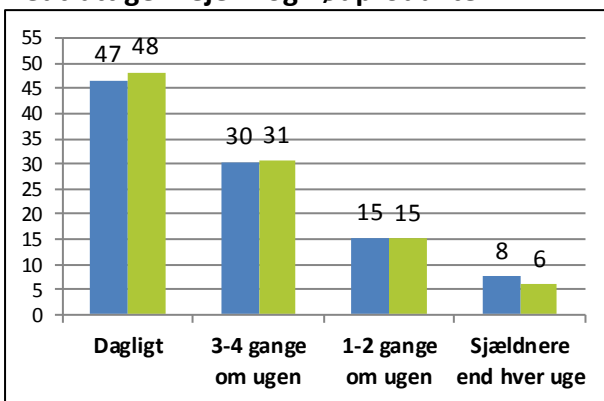
Antal rygere



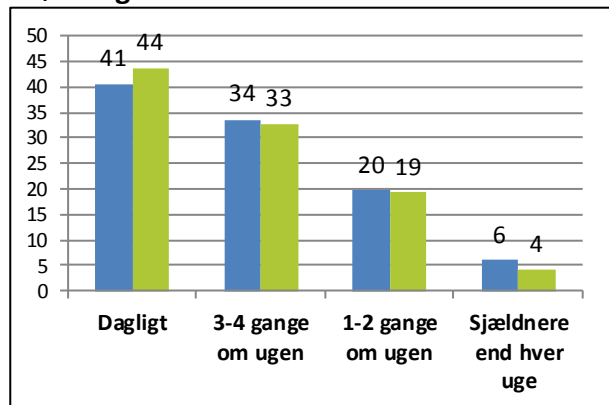
Frugt



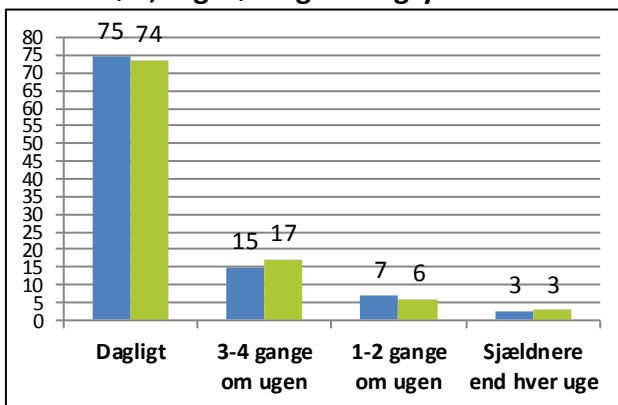
Fedtfattige mejeri- og kødprodukter



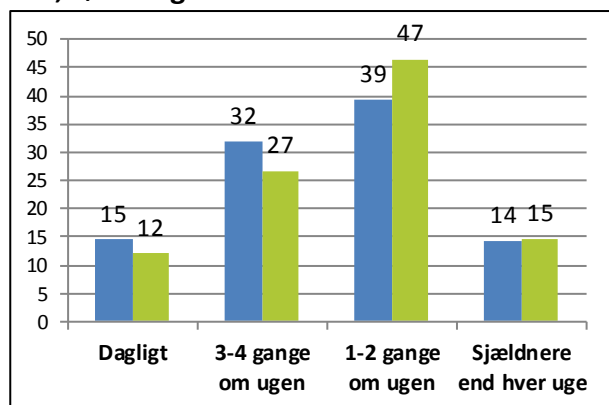
Grøntsager



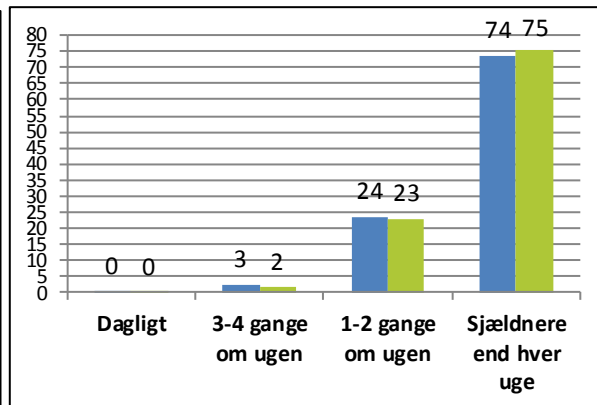
Groft brød, rugbrød og havregryn



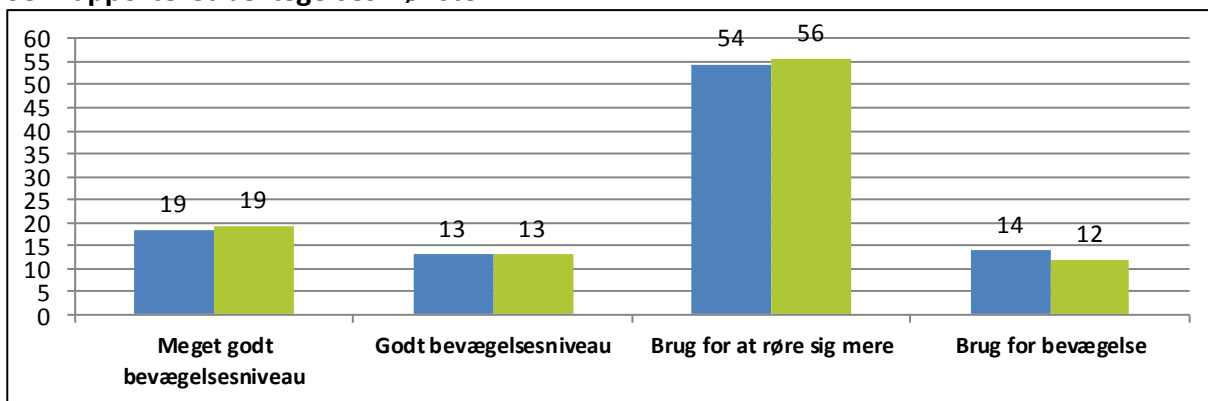
Slik, søde sager



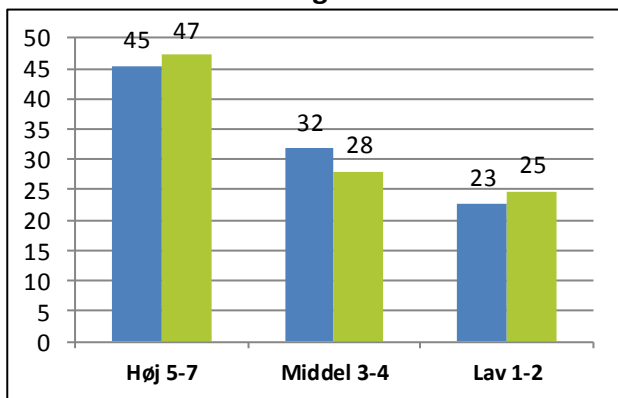
Fastfood



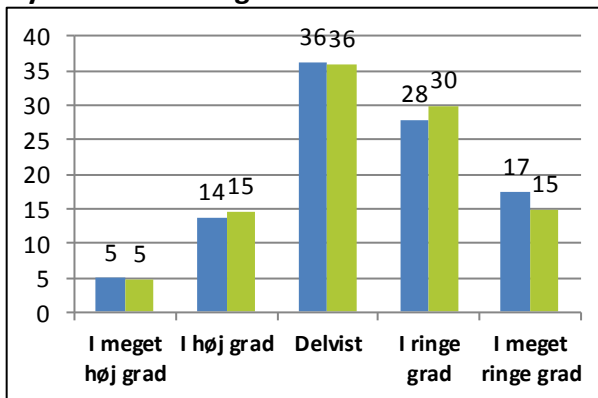
Selvrapporeret bevægelsesmønster



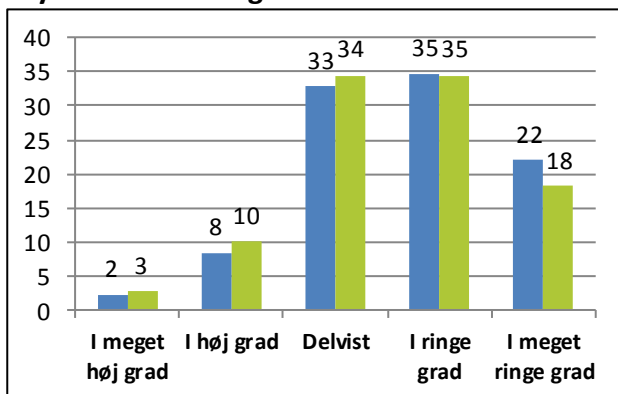
Intention om forbedring af helbred



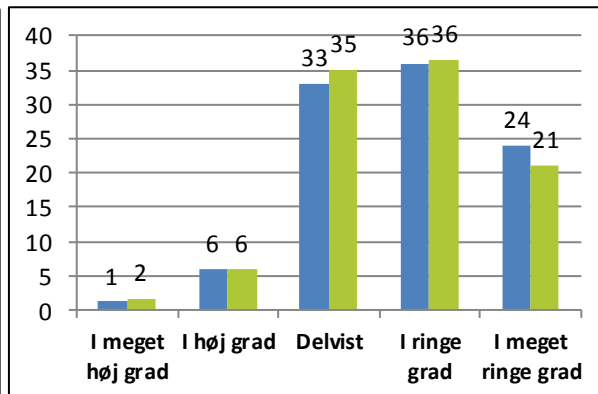
Fysisk nedslidning



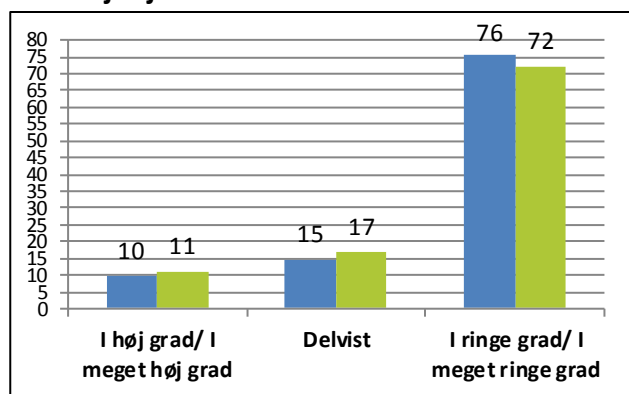
Psykisk nedslidning



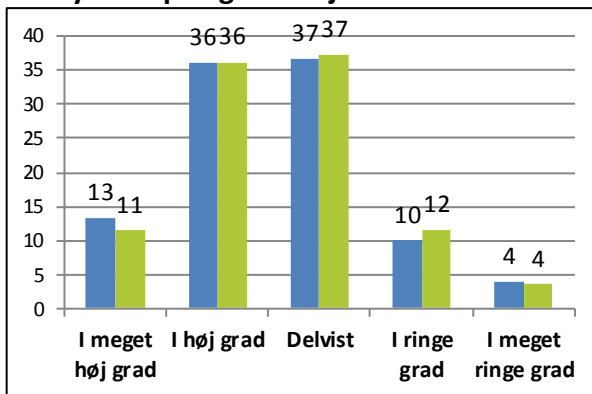
Stress



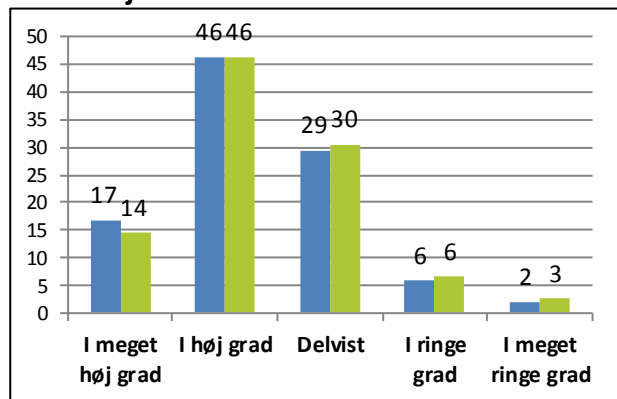
Overvejet jobskifte inden for 3 mdr.



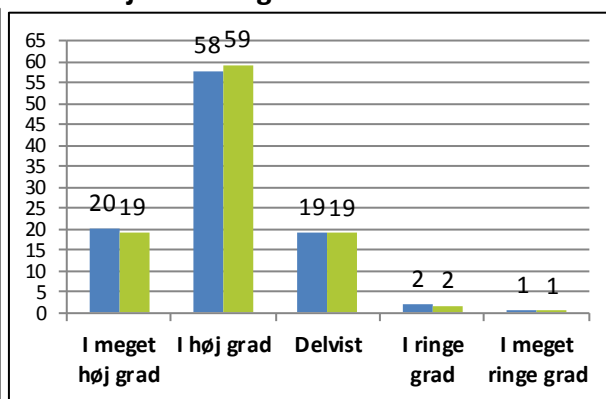
Indflydelse på eget arbejde



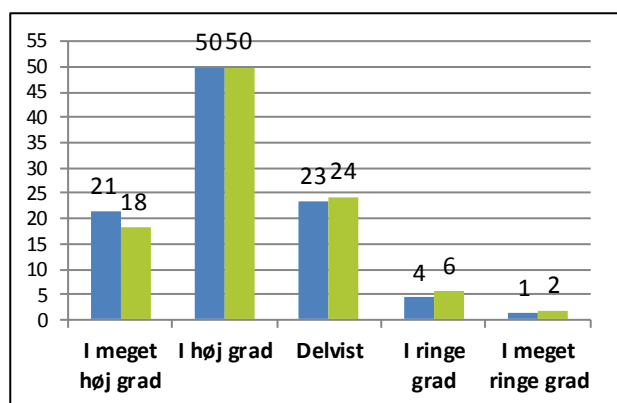
Samarbejde – leder



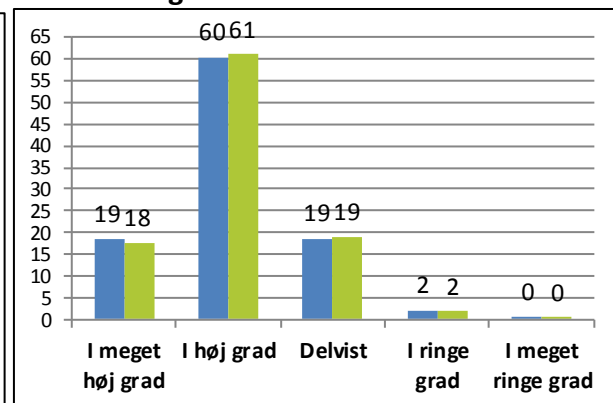
Samarbejde - kolleger



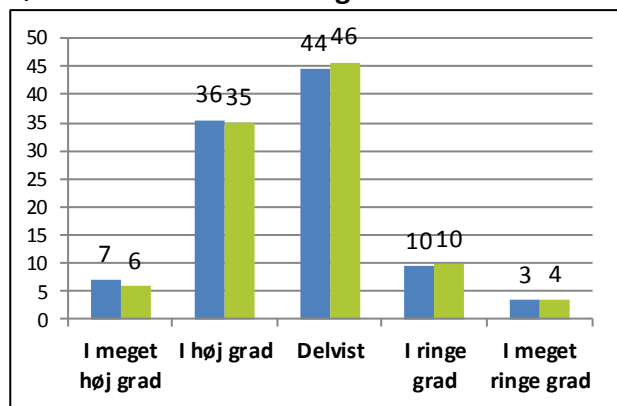
Tillid – leder



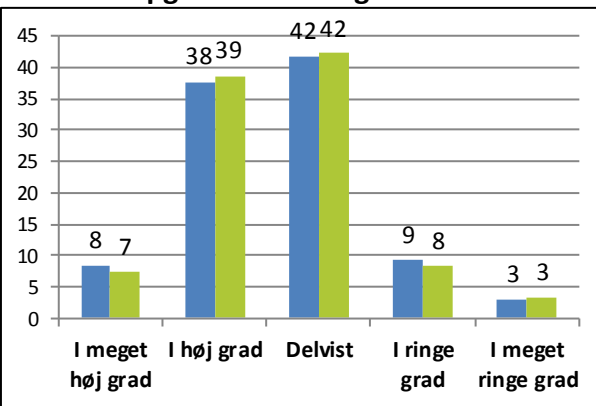
Tillid – kolleger



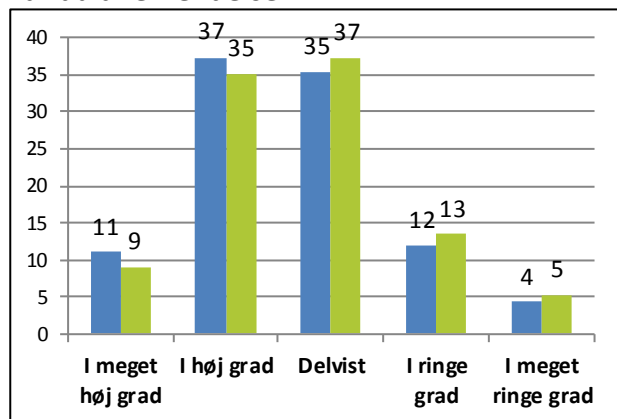
Løses konflikter retfærdigt



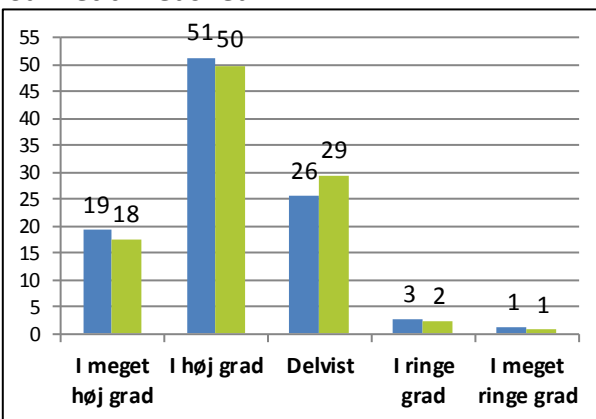
Fordeles opgaver retfærdigt



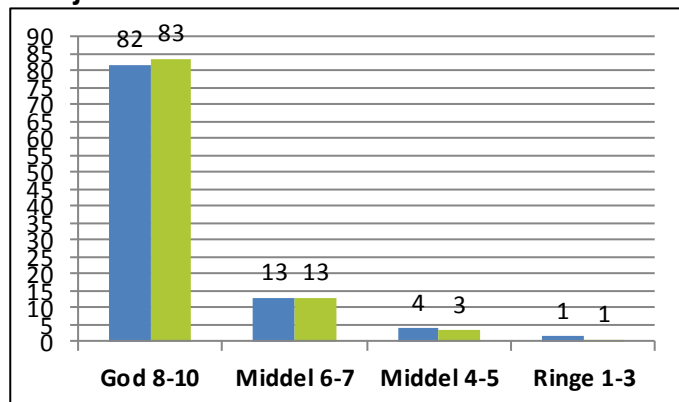
Får du anerkendelse



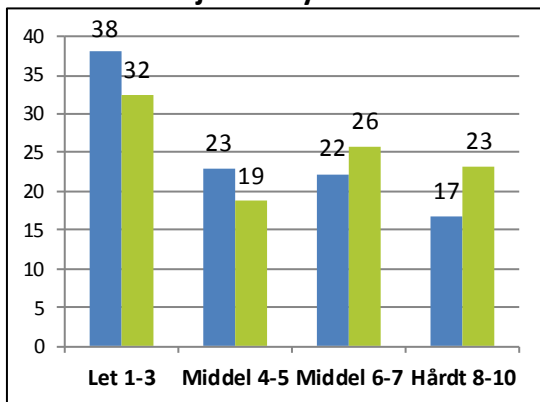
Samlet tilfredshed



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.





1. Dit navn		2. Din arbejdsplads			
3. Hvornår er du født?	1 9				
4. Har du hjemmeboende børn?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej			
5. Bor du sammen med ægtefælle/samlever?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej			
6. Hvilket land er du født i?	<input type="checkbox"/> Danmark	<input type="checkbox"/> Andet vestligt land	<input type="checkbox"/> Ikke vestligt land		
7. 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		
8. Hvor mange timer arbejder du gennemsnitligt om ugen, inklusiv eventuelle ekstra timer? (Angiv hele timer pr. uge)			timer		
9. Hvor lang tid har du alt i alt haft den slags arbejde, som du har nu?	år		måneder		
10. Hvad er 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
11. 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

12. Hvordan har du det?	Virkelig godt	Godt	Nogenlunde	Dårligt	Meget dårligt
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"/>
13. Mad og drikke i din hverdag	Dagligt	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældnere end hver uge	
Hvor ofte spiser eller drikker du følgende:					
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"/>
a. Er din viden om kost øget det sidste år?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ved ikke		
b. Synes du, dine kost-vaner er blevet bedre det sidste år?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	<input type="checkbox"/> Ved ikke		
14. 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/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
18. Hvordan har du det fysisk og psykisk?					
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

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 2005

SUSY rapporten 2010

SUSY database

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

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

