

# ”Det er derfor...”

Ulighed i sundhed



FAGLIGT FÆLLES FORBUND

Inspiration til Tillids- og Arbejdsmiljørepræsentanter



## FAGLIGT FÆLLES FORBUND

Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Hjemmeside:  
[www.3f.dk/sundhed](http://www.3f.dk/sundhed)

### *Kontakt, hjælp, inspiration:*

Tidligere projektleder  
Peter Hamborg Faarbæk  
[peter.faarbaek@3f.dk](mailto:peter.faarbaek@3f.dk)

Arbejdsmiljøkonsulent  
Henrik Hansen  
[henrik.hansen@3f.dk](mailto:henrik.hansen@3f.dk)



*3F Sundhedstjek på DS Elcobyg i Hobro.*

# En vigtig fortælling...

Du sidder med en folder, som fortæller hvorfor det er vigtigt at arbejde for sundhed og trivsel, og hvorfor 3F valgte det i projekt "Ulighed i sundhed".

Vi vil vise nye veje for at bryde med uligheden i sundheden, fordi sundhed hænger sammen med nedslidning lige som arbejdsmiljøet gør. Det er i høj grad 3F'ere, som nedslides, og vores medlemmer ligger desværre også i bund, når det kommer til levetid og antal gode leveår. Kortuddannede dør fire år tidligere end kolleger med en længere uddannelse. Det er der flere årsager til, men ved at arbejde med sundhed og arbejdsmiljø sikrer vi mindre nedslidning de mange år, vi skal være på arbejdsmarkedet.

Vores data fra projektet viser, at arbejdspladsen er en god arena for initiativer, der kan forbedre den enkeltes sundhed. Når ikke blot den enkelte medarbejder og kollegaerne vælger mere sundhed, men også arbejdspladsen har sunde rammer, giver det optimale muligheder for at være sund hele



*Jane Korczak.*

arbejdslivet. Af de 6000 medarbejdere, som deltog i 3Fs første sundhedstjek, ville en tredje del gerne arbejde med vægttab, vide mere om sund mad og arbejde med motion i forbindelse med arbejdspladsen. Næsten halvdelen af rygerne ville gerne stoppe. Mange virksomheder vil gerne være med til at forbedre de ansattes sundhed, og samtidig er mange medarbejdere topmotiverede for at ændre livsstil og øge trivslen.

Vi har fået megen positiv respons på projektet. 3F'erne har kunnet lide at se deres fagforening i en ny proaktiv rolle ude på arbejdspladsen.

Helt tilbage fra kongressen i 2007 satte 3F vigtige mål for det videre arbejde.

Målene arbejder vi stadig for, og de er:

- At bringe 3F'ernes dødelighed på niveau med de faglærtes.
- At halvere antallet af 3F'ere, som mister jobbet på grund af sygdom, inden år 2020.
- At halvere følgerne af det mest nedslidende arbejde inden 2020.

Det er ikke urimelige mål, og de burde ikke være umulige at nå. Men her seks år efter er der stadig langt igen. Der er altså fortsat brug for, at sundhed og trivsel prioriteres.

***Rigtig god læselyst fra Næstformand Jane Korczak og 3Fs sundhedsprojekt "Ulighed i sundhed".***

# Hårdt fysisk arbejde og kondition



Det er sundt at dyrke motion - har vi hørt! Men behøver man at være aktiv med motion, hvis man har et hårdt fysisk arbejde, har rigeligt med bevægelse i løbet af arbejdsdagen og er godt træt når man kommer hjem? Ja, den nyeste forskning viser, at vi stadig skal sikre en god kondition.

Der er dobbelt så stor risiko for eksempelvis hjerte-kar sygdomme, hvis man har et hårdt fysisk arbejde og samtidig har lav kondition. Men hvis man har hårdt fysisk arbejde og god kondition, er risikoen for disse sygdomme mindre end hos andre. Kombinationen af hårdt fysisk arbejde og lav

*Fælles aktivitetsdag på  
Martin Professional i Frederikshavn.*

kondition betyder på sigt nedslidning af kroppen og risiko for alt for tidlig død. Det kan og skal der gøres noget ved!

# Hvad er kondition?

En god kondition betyder, at musklerne i kroppen hurtigt får den ilt fra lungerne, de skal bruge. Hvis man for eksempel løber, bliver man forpustet fordi lungerne hiver meget ilt ind, men når man stopper, får man vejret igen. Konditionen holdes ved lige eller øges, når vi bliver forpustet med jævne mellemrum. Kroppen skal presses, så man bliver forpustet og der kommer sved på panden (høj intensitet) minimum 20 sammenhængende minutter 2 gange om ugen.

Derfor er det meget vigtigt, at motion er sjovt, så man har lyst til det. Det kan gøres på mange måder både ved løb, cykling, boldspil, svømning, hurtig gang, gymnastik, sjipling, Zumba, forskellige andre fysisk aktive sportsgrene, lege, osv. Ved at dyrke motion

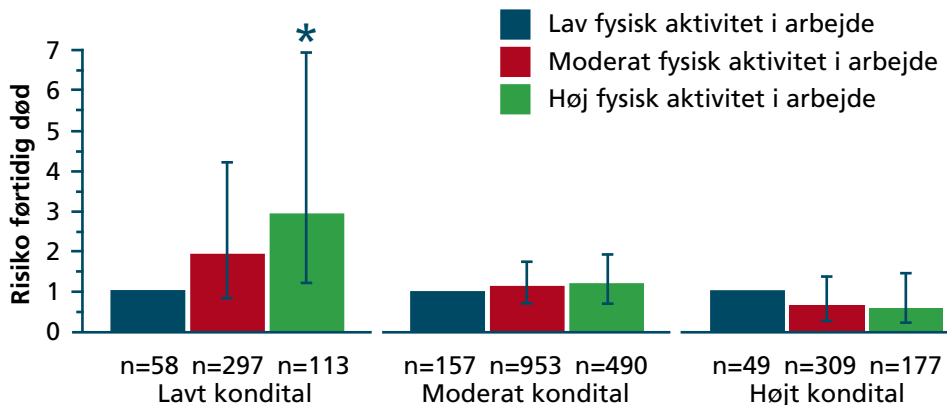
sammen med andre bliver det lettere at holde ved, og det sociale er ofte motiverende.

At være i god fysisk form dvs. at man bevæger sig en del og træner konditionen, kan afværge forskellige livsstilssygdomme herunder forhøjet blodtryk, blodsukker og kolesterol.

Eksemplet viser, at medarbejdere med

høj fysisk aktivitet i arbejdet (hårdt fysisk arbejde) og lavt kondital (dårlig kondition) har over tre gange så høj risiko for at dø af hjertesygdom, end hvis konditallet er højt. Det kan ses af de grønne søjler henholdsvis yderst til venstre og højre i diagrammet.

## Død af hjertesygdom



Kilde:

Andreas Holtermann, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

# Hvad med maden?

På samme måde som kondition og fysisk styrke er vigtig for at føle sig frisk og stærk, så er mad og drikke det også. Mad og drikke kan både få os til at blive friske og veloplagte, eller omvendt trætte og ukoncentrerede. Ved at spise meget slik, kage, fed mad, hvidt brød og drikke sodavand bliver vi trætte og uoplagte, fordi blodsukkeret hele tiden stiger og falder med store udsving. Det gør os ukoncentrerede her og nu, og det slider på kroppen. På længere sigt kan man spise sig til en livsstilssygdom eksempelvis en sukkersyge.

Men vi kan også blive friske af mad og drikke, hvis vi spiser og drikker det, som virker godt på kroppen. Stabilt blodsukker kan man spise sig til ved fx at spise regelmæssigt og fiberrigt. Der er gode fibre i rugbrød, groft brød,

havregryn, fuldkornspasta, brune ris, grøntsager (specielt de grove), bønner m.m. Når du vælger drikke, er vand at foretrække – kaffe og sodavand kan gøre blodsukkeret ustabil.

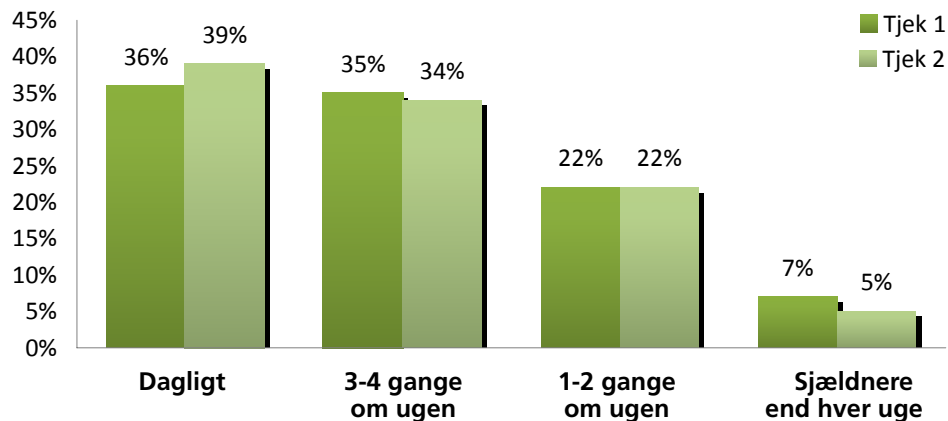
Langt de fleste har et arbejde, hvor

koncentration, god reaktionsevne eller udholdenhed er påkrævet. Det går ikke med sød og fed mad uden fibre. Den mad og drikke, man vælger, har også betydning for, om der sætter sig unødigt fedt på kroppen og dermed for



*Chaufførerne i Post Danmark Transport Aalborg får inspiration til sunde madpakker i Mænds Sundhedsuge.*

## De timelønnede spiste oftere grøntsager ved Tjek 2



sundheden også på længere sigt. Lige gyldigt hvilke krav vi har i arbejdet, kan kroppen godt lide sund mad og drikke.

Se også pjecen 'Få en toptunet motor og et flot karrosseri', som er skrevet til chauffører, men vi alle kan blive kloge af. Find den på vores hjemmeside [www.3f.dk/sundhed](http://www.3f.dk/sundhed)

I 3Fs sundhedsprojekt blev medarbejderne spurgt hvor tit de spiste grøntsager. Der gik et år mellem Tjek 1 og 2. Ved Tjek 2 (de lysegrønne søjler), spiste flere timelønnede grøntsager hver dag (i alt 39 procent). Det anbefales at spise grønt og frugt dagligt.



# Rygning

De fleste i dagens Danmark ved, at rygning er skadelig. Både for rygeren selv og for de passiverygere rundt om. Forskningen de sidste 20 år har øget denne viden og derfor er der større opmærksomhed på rygning. Samtidig kan det være meget svært for den enkelte at stoppe. På trods af dette må vi nok se i øjnene, at alle arbejdspladser inden for en kortere årrække bliver røgfrie via lovgivningen. Det er der flere grunde til, men for den enkelte er det en kæmpe sundhedsgevinst.

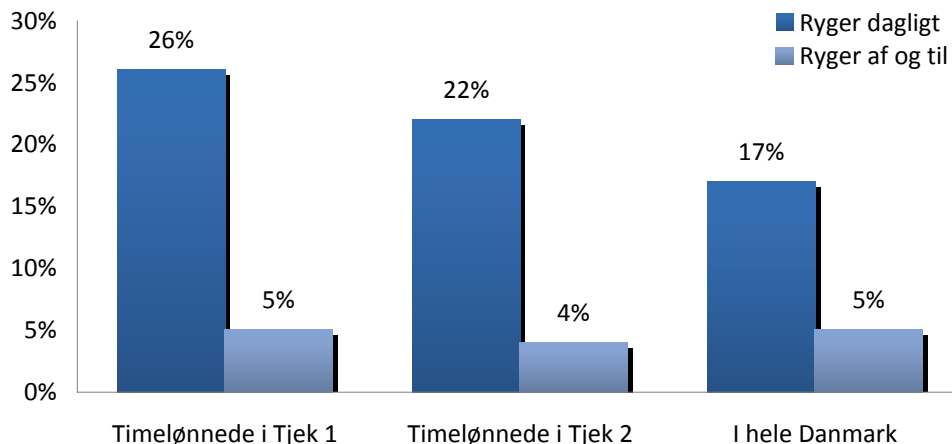
Hvis arbejdspladsen ændrer reglerne for rygerne, er det en god idé at tage rygerne med på råd. Har rygerne ideer til hvordan reglerne kunne se ud? Naturligvis så de ligger indenfor den eksisterende lovgivning og ikke generer andre. Det er respektfuldt at varsle ændringer i god tid, så rygerne kan nå

*Figuren viser, at mange timelønnede i projektet stoppede rygning og nu er tættere på gennemsnittet i Danmark.*

at overveje, hvad de vil gøre, hvis arbejdstiden bliver røgfri. Når reglerne ændres på rygeområdet, er det en god idé at give mulighed for deltagelse i rygestophold på arbejdspladsen. Eller

det kan oplyses, hvor det er muligt at henvende sig, hvis man ønsker at stoppe.

## Timelønnedes rygevaner ved Tjek 1 og 2, samt i Danmark generelt (2012)





# Arbejds miljø og sundhed

3F's sundhedsprojekt arbejdede med koblingen af arbejdsmiljø og sundhed. For os at se den bedste måde at undgå nedslidning i arbejdslivet. Det fysiske og psykiske arbejdsmiljø skal være godt og fortsat forbedres, og dette arbejde støttes, når arbejdspladsens sundhed forbedres. Arbejdspladsens sundhed er den samlede sundhed hos medarbejderne. Hvis arbejdspladsen har sunde rammer, er det let for den enkelte medarbejder at vælge sundt. Sund mad i kantinen, som ekstra alternativ til den traditionelle, er et godt sted at begynde. Det er et valgt og ingen bliver tvunget, men muligheden er der. Hvis det er muligt at gøre pausegymnastik eller dyrke motion i arbejdstiden, har de fleste mulighed for at deltage. Det kan ikke erstatte gode arbejdsredskaber og viden om ergonomi, men det kan forebygge muskelskeletbesvær og slid.

*Pausegymnastik på Selektro i Møldrup ved Viborg.*



**SUNDT ARBEJDSLIV - SUNDT LIV**

# Hvad kan du eller din arbejdsplads gøre?

Hvis arbejdspladsen har sunde rammer, får alle mulighed for at blive sundere på en nem måde. Det kan øge trivslen og det sociale samvær.

## 1. Hvad skal I vide?

Det skal undersøges, om der er opbakning fra både ledelse og medarbejdere. Undersøg hvad kollegerne har lyst til og hvilke ressourcer I har på jeres arbejdsplads dvs. både økonomi og viden. Få hjælp fra professionelle, hvis I er helt på bar bund med ideer til aktiviteter (fx rygestop, sund mad, motion, trivsel).

## 2. Hvor er det mest naturligt at forankre arbejdet?

Find ud af hvem der skal være tovholder - ildsjæle, TR, sundhedsudvalg, AMO, MED eller SU? Det er vigtigt at aftale, hvem der har stafetten.

## 3. Hvordan kommer I videre?

Afdæk jeres fælles ønsker og eventuelt jeres sundhed og trivsel. Brug

fx eksisterende APV, trivselsundersøgelse, sundhedstjek, spørgeskema, personalemøder, e.l.

Skriv en handlingsplan og sæt lidt forskellige aktiviteter i gang. Husk at der både skal være noget for maratonløberne og dem, der vil gå en tur. Fortæl alle på arbejdspladsen om de aktiviteter, de kan deltage i. Det er naturligvis frivilligt at deltage, og ikke alle vil have lyst til at være med - det er vigtigt at acceptere.

## 4. Hvad vil I fortsætte med og hvordan?

Når I først er i gang, er det vigtigt at justere aktiviteterne alt efter kollegernes deltagelse. Jeres succeskriterier skal være realistiske. Selv små skridt i den retning I gerne vil – er skridt i den rigtige retning! Det er ikke sikkert, at alle kolleger stræber efter at en jernkondition, mindre kan også gøre det. Husk at I er i gang med en rejse mod en sundere hverdag, en rejse hvor I skal finde



*Sundhedstjek i Arrivas sundhedsbus.*

balancen mellem det mulige og det I ønsker. I længden betyder det, at du og dine kolleger nedslides i mindre grad.

# Arbejdsmiljø og trivsel · Sundhed og livstil



SUNDT ARBEJDSLIV - SUNDT LIV

