

Hvad betyder fysisk aktivitet for helbredet

Peter Hamborg Faarbæk

Projektleder i 3F

- Ulighed i sundhed

Henrik Skaksen

Tillidsrepræsentant på Bislev mejeri, Arla

Ulighed i sundhed

- **Kongres 2007**

- Vi skal sikre, at 3F'ernes dødelighed kommer på niveau med de faglærtes
- Vi skal halvere antallet af lønmodtagere, der tvinges ud af arbejdsmarkedet pga. sygdom inden år 2020
- Vi skal herunder halvere følgerne af det mest nedslidende arbejde inden år 2020.

Situationen er kort ridset op...

Kort uddannet mand (det samme for kvinder men i mindre målestok)

- Stor risiko for hjertekarsygdomme, kræft, misbrug.
- Dobbelt så stor risiko for astma, forhøjet blodtryk, slidgigt, knogleskørhed.
- Flere ryger og er overvægtige, færre dyrker motion og spiser mindre frugt og grønt.
- Risiko for stress som følge af usundt miljø
- Hårdt fysisk arbejde med stor nedslidning
- Går tidligt på pension (førtid/efterløn/fleks)



ER DET
ALVORLIGT
???



Johnny S. 1996

Sundhedsprojekt i 3F

- **Hvorfor overhovedet lave dette sundhedsprojekt?**
 - Fordi det giver mening, at undersøge følgende:
 - Arbejdspladsens mulighed for at påvirke sundheden
 - *Den svære:* Har arbejdsmiljø indflydelse på sundheden
 - hos den enkelte medarbejder
 - *Den politiske:* Se om man gennem arbejdspladserne
 - kan mindske uligheden i sundheden
 - **3F:** Prøve at forbedre livsvilkårene for sine medlemmer

Projekt – ulighed i sundhed

Sundhedsprojektet har tre ben:

- Sundhedstjekket x 2 der er individuelt for alle medarbejdere (og anonymt)
- Rapporterne og handlingsplanerne der er fælles og en mulighed for at arbejde mod samme mål om sundhed og arbejdsmiljø
- Mulighed for visse arbejdspladser i deltagelse i forskningsprojektet

Projekt – ulighed i sundhed

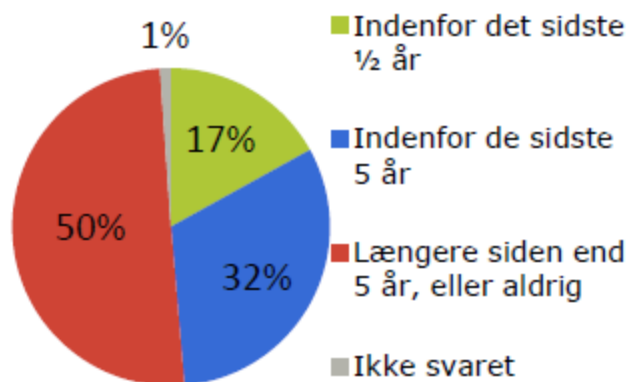
- Projektet indeholder:
 - 6000 medarbejdere blev sundhedstjekket
 - 53 arbejdspladser involveret
 - Industri, rengøring og transport
 - Handlingsplaner udarbejdet på hver arbejdsplads
 - Fokus på både sundhed og arbejdsmiljø
 - Arbejdspladserne forpligter sig
 - Medarbejder skal ville det

Projekt – ulighed i sundhed

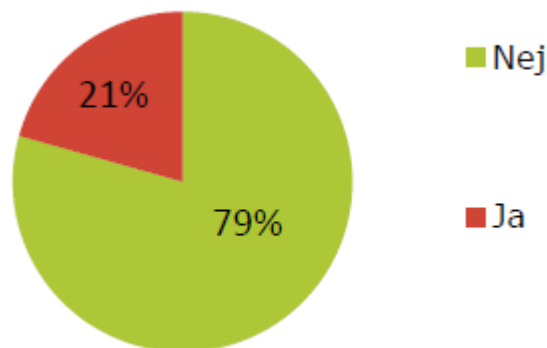
Resultater fra sundhedstjek 1

- 5979 personer blev tjekket svarende til 70% af medarbejderne på de 53 deltagte arbejdspladser inden for industri, transport og rengøring.

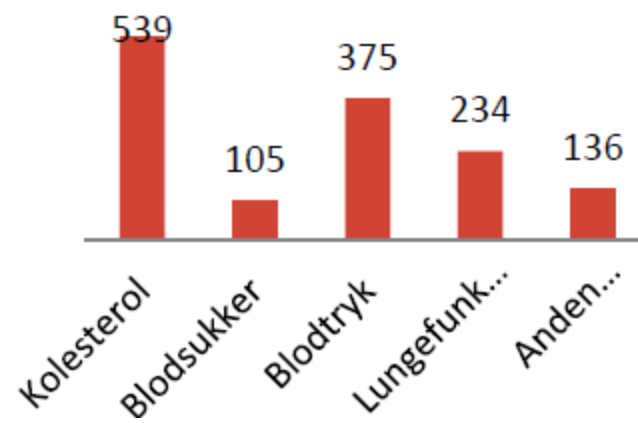
Sundhedstjek



Henvisning til læge



Årsager



Sundhed i Bislev

- Dialog med kollegaerne
- God start med helbredstjek.
- 8 personer i sundhedsudvalg.
- En direktør som har været åben overfor projektet.

Indsatsområder

- Kost
- Motion
- Rygning
- Psykisk arbejdsmiljø

Vi kan anbefale 😊

- Frivilligt
- Tidsplan for året
- Egenbetaling
- Sundhedstavle
- Infoskærme

Sundhed & Arb. Miljø

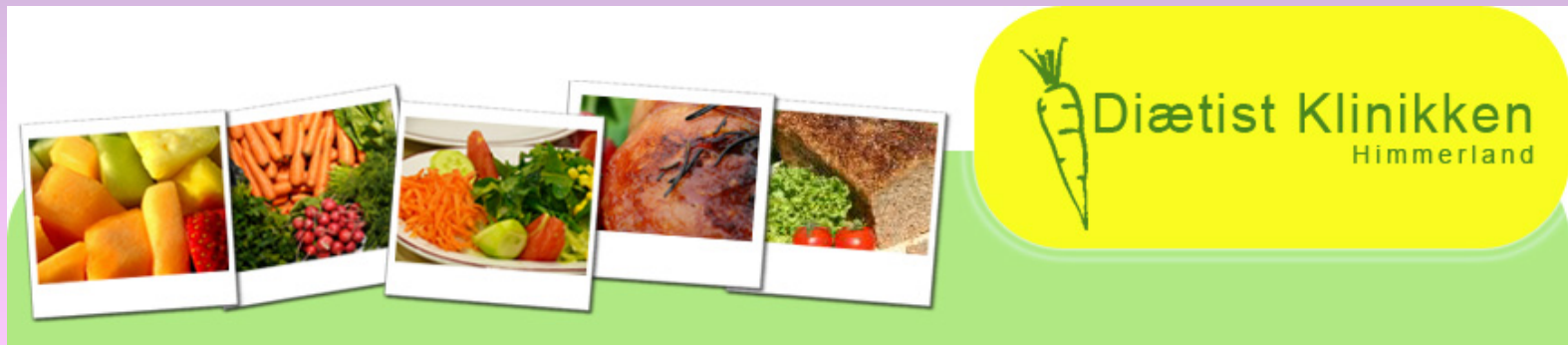
- Vi kender nu datoerne for helbredstjek. Det bliver **7-9 marts** og **14-16 marts** i tidsrummet **7:00-15:00**. Nærmere info omkring booking af tider kommer senere.
- Helbredstjekket bliver således startskuddet til en sundere livsstil.
- 3F sundhedscoaches vil efter helbredstjekket hjælpe os med at komme godt i gang – så hvilke tilbud der kommer, og hvornår de kommer er endnu uvist.
- **Det er helt frivilligt, om man ønsker at deltage.**



Diætist

Husk Mejeriet yder et tilskud på 500 kr. pr. medarbejder til kostvejledning ved Diætist.

Se hvilke tilbud på Sundhedstavlen. Ved spørgsmål kontakt Susanne – kontoret.



*Sundt tilbud ved Sønderup
Landkøkken – 6 udvalgte
retter til en pris a'14 kr.*

Gældende fra mandag d. 26/9-2011



NY

RET

Så tæller vi snart skridt

- Igen i år vil der selvfølgelig være præmier på højkant fra Bislev Mejeri, når vi konkurrerer med vores skridt.
- Og så er der jo håneretten.....



Kom op af stolen

-for nu er der fodbold, badminton og hockey

29.10-2011 - fodbold

5.11-2011 - badminton

12.11-2011 - hockey

19.11-2011 - fodbold



Prisen er 20 kr. pr. pers. som betales
ved tilmelding i skumsalen.

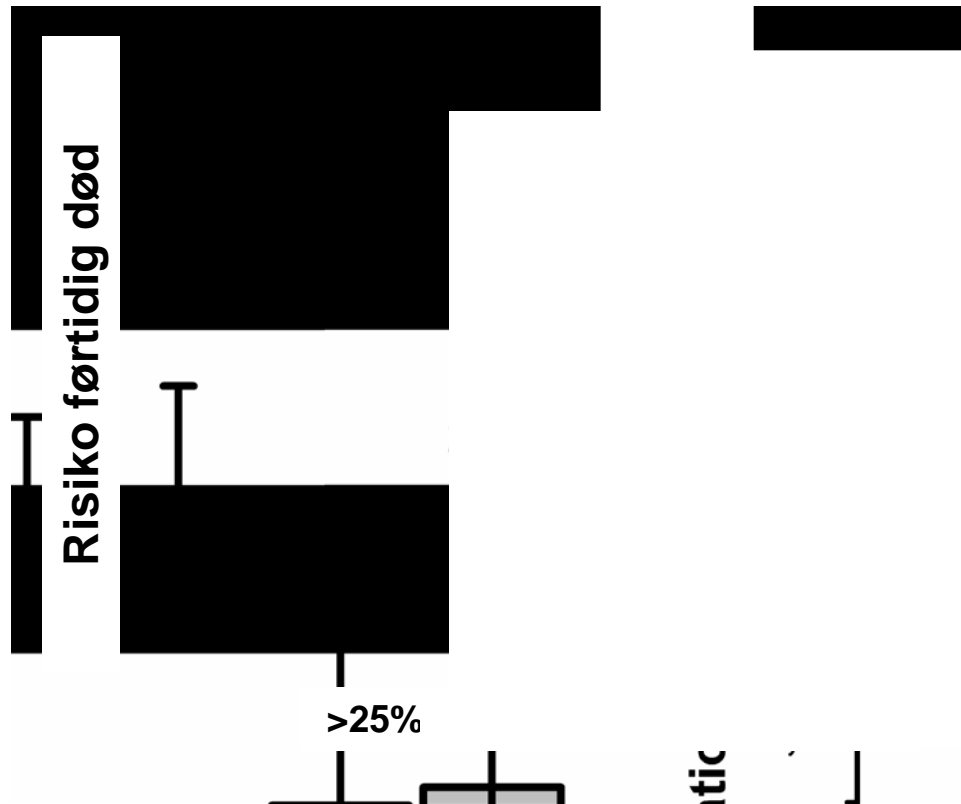
NFA projektet

Hvordan kan arbejdere, der er mest fysisk aktive i arbejdet, have de største helbredsproblemer?

- I. at dokumentere sammenhængen mellem fysiske arbejde og muskelsmerter
- II. at forebygge muskelsmerter mere præcist og effektivt

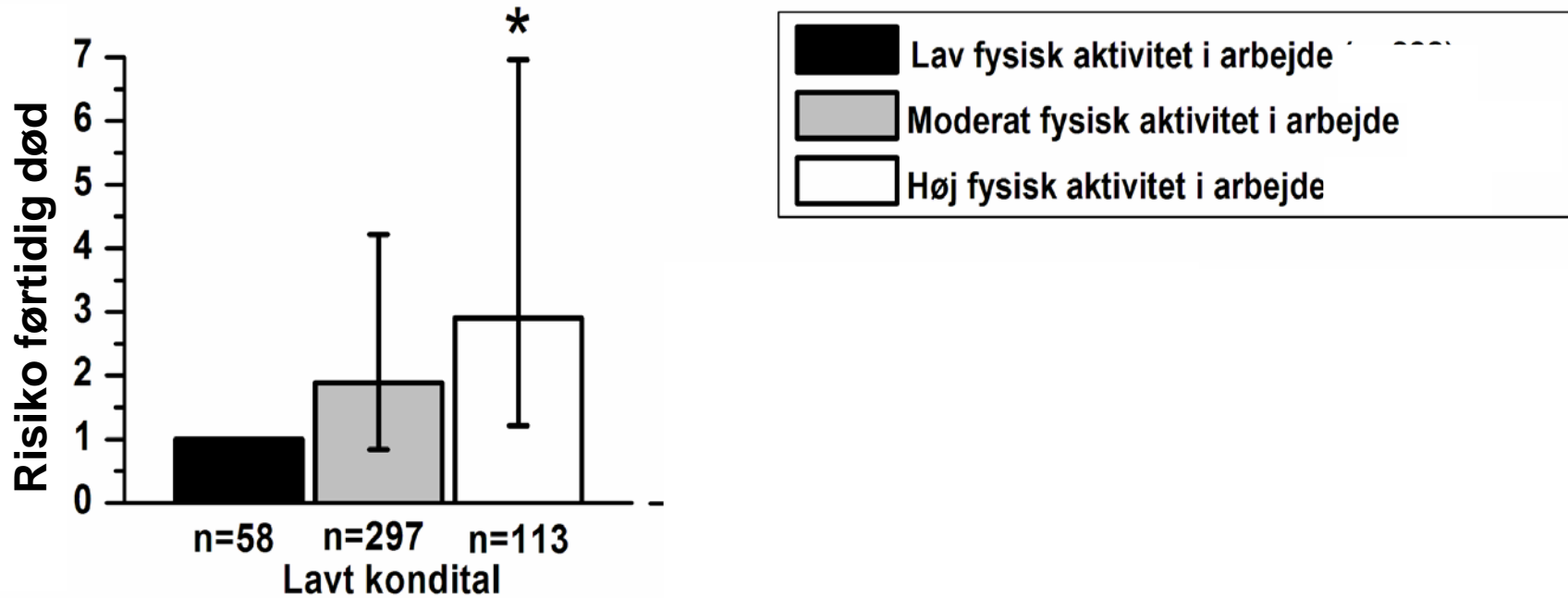
Førtidig død

Den Nationale Arbejdsmiljøkorte
19-år opfølgning, Mænd, n=3049

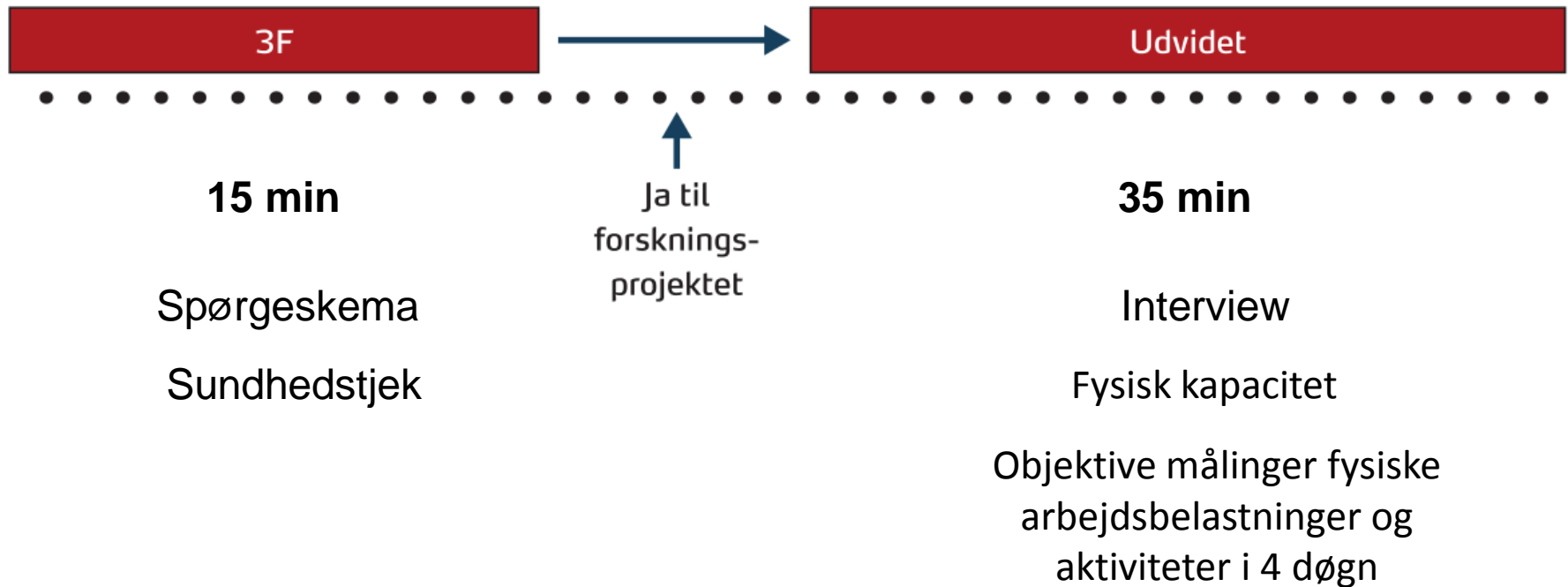


Justeret for alder, rygning, alkohol, BMI, selv-rapporteret kronisk sygdom, indflydelse i arbejde og social klasse

Død af hjertesygdom



Hvad gik sundhedstjekket ud på?



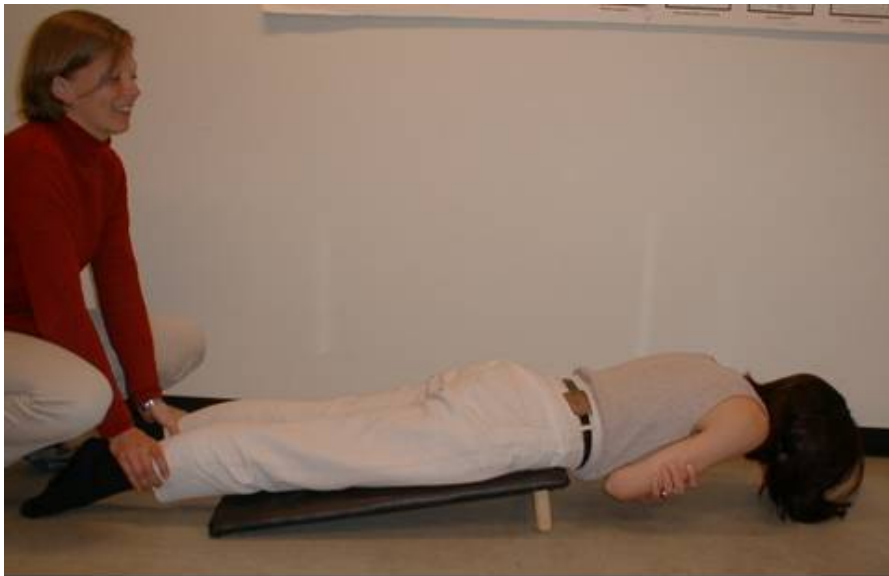
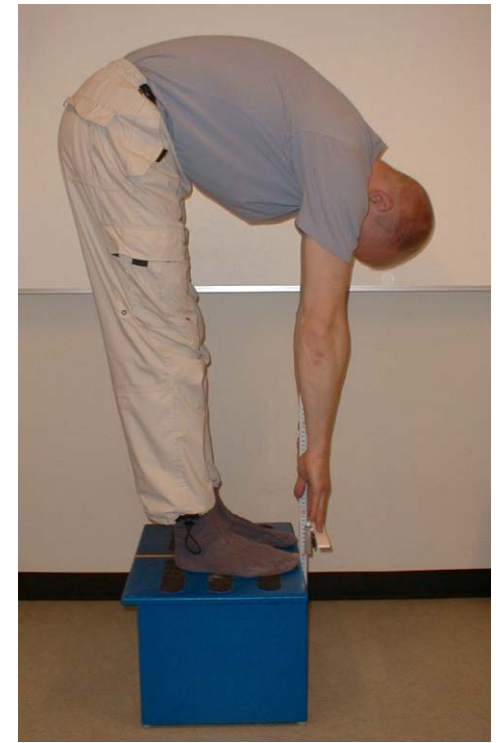
Fysisk kapacitet

Udholdenhed i rygmusklerne

Bevægelighed i lænderyg

Kondition på cykel

Håndgrebsstyrke



Objektive målinger af fysiske aktivitet

Målinger over mindst fire døgn



Selvrapporteret fysisk arbejdsmiljø i produktionen, Bislev Mejeri

Skub og træk >1/4 af arbejdstiden:

7 %

Bærer og løfter >1/4 af arbejdstiden:

10 %

Muskelsmerter blandt medarbejdere på Bislev mejeri (0-10)

Nakke/skuldre:

2,5

Albuer:

0,7

Hænder/håndled:

1,1

Lænderyg:

2,7

Hofte:

0,8

Knæ:

1,9

Fødder/ankler:

1,3

Aktiviteter på en arbejdsdag for deltagere i produktionen

- Gennemsnitlig arbejdstid målt: 5 timer 18 minutter
- I arbejdstiden i produktionen...
- ...går I 8541 skridt pr dag (3233-19360)
- ...sitter 3 timer 2 min. pr dag (22 min. -7 timer 20)
- ...har I armene over skulderhøjde i 5 minutter per dag (0 - 28 minutter)
- ... har I ryggen foroverbøjet med mere end 60 grader i 12 minutter (1 min. – 47 min.)

Aktiviteter på et døgn for deltagere fra produktionen

- Gennemsnitslig antal døgn I har udholdt at have udstyret på: 4 døgn 13 timer
- I hvert døgn i produktionen...
- ...går I 13486 skridt (6972 – 21767 skridt)
- ...sidder I 8 timer og 3 min.
(1 timer og 51 min.– 14 timer og 0 min.)
- ...har I armene over skulderhøjde i 19 minutter
(fra 1 min. - 1 time 7 minutter)
- ...har I ryggen foroverbøjet i 35 minutter
(10 min - 2 timer 19 minutter)

Hvad nu?

- 3 SMS'er hver måned
- 3 SMS'er hvert kvartal
(juli 2012, oktober 2012, januar 2013 og april 2013)
- Svarprocent på Bislev: **98 %**

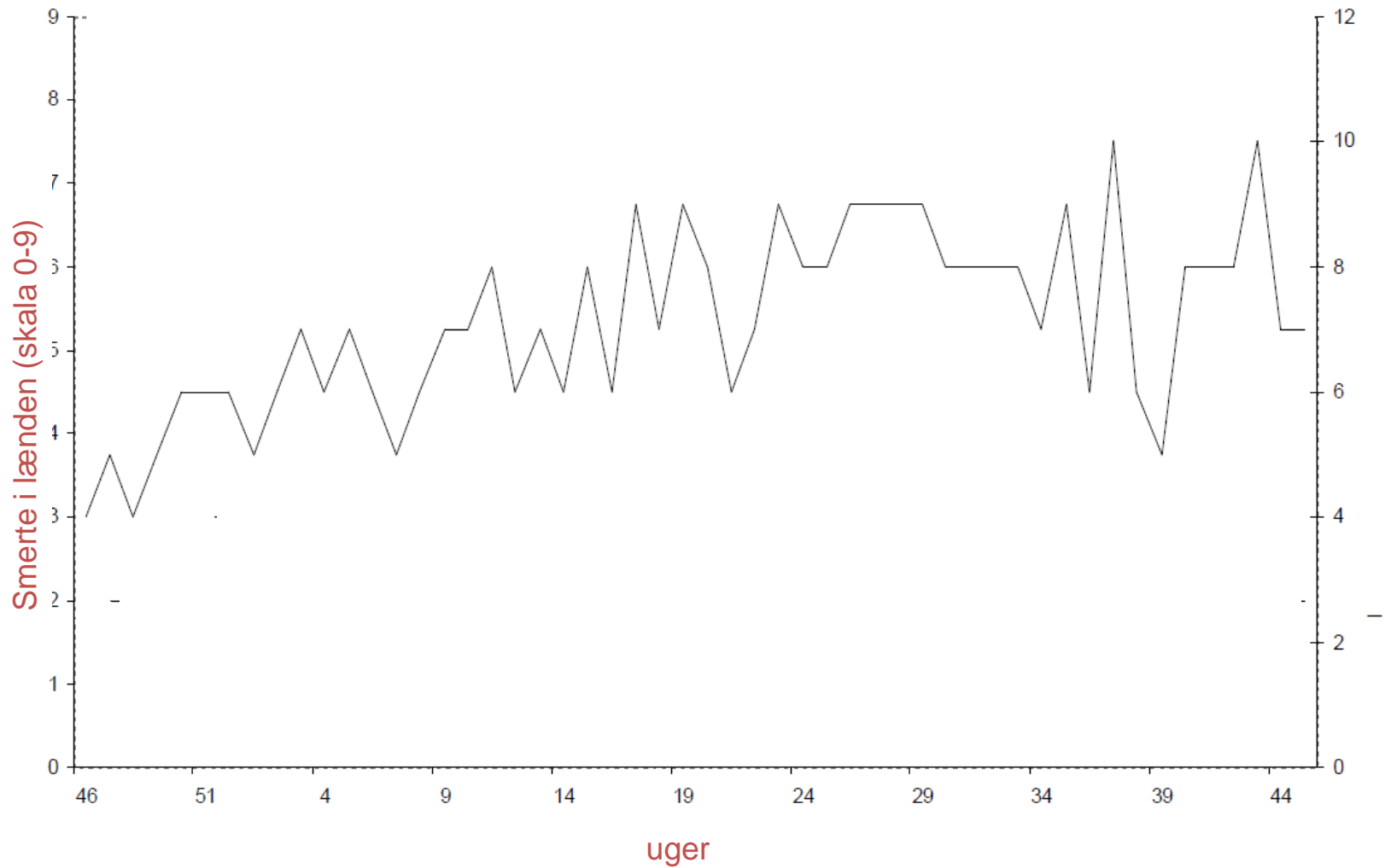
Konsultation om forebyggelse af nedslidning og sundhedsfremme

Maj 2013

10-20 minutter til hver medarbejder

Forslag til handlingsplan for medarbejderen selv

Smertemåling henover et år



Hvad nu?

Afsluttende handlingsplanmøde med ledelse og arbejdsmiljøorganisation

Efterår 2013

Tilbagemelding og gennemgang af de vigtigste resultater

Forslag til handlingsplan på arbejdspladsniveau

Resultatet på Bislev

- Var der målbare resultater ved sundhedstjek 2
- Har det betydet noget på arbejdspladsen
- Hvordan oplevede kollegaerne projekterne
- Hvad gør vi fremadrettet på Bislev mejeri
- Vores gode råd til andre.....