

Sundhed på arbejdspladsen

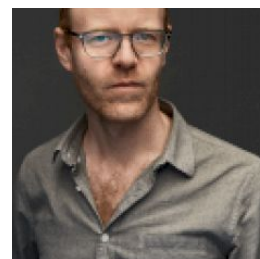
Sundhedstjek på jobbet afslørede livsfarlig hvilepuls:

Tom, du har reddet mit liv

13. jan. 2020

Henning Due

henning@a4medier.dk



I Driftsbyen i Høje-Taastrup Kommune har specialarbejderne skiftet wienerbrødet ud med gulerødder, efter et forebyggende sundhedstjek åbnede deres øjne for en sundere livsstil uden blodpropper, sukkersyge og åreforkalkning. Dermed har arbejdspladsen knækket en nød, som få arbejdspladser har formået at knække. Steen Bodenskjold rejser sig op, giver hånd, sætter sig ned på stolen igen og lægger armene tilbage over kors.

Håndtrykket føles, som om han kan knuse sten med sine store næver, og som han sidder der med et fast udtryk i ansigtet, minder han mest af alt om Ove Verner Hansens 'Bøffen' i Olsen Banden-filmene: En stor og stærk mand med store arme. Og en lidt for stor mave.

Men maven er skrumpet. 20 kilo – for at være helt præcis – siden efteråret 2018.

- Dengang i min bedste vægt vejede jeg 194 kilo, siger den 59-årige specialarbejder og griner.



De ansatte i Driftsbyen i Høje-Taastrup Kommune har sammen med speciallægeklinikken CardioLab arbejdet på at ændre hverdagen i en sundere retning. På billedet ses Thomas Nielsen (tv.) og Steen Bodenskjold. Foto: Henning Due

Han er blot et af mange eksempler på den omvæltning, som de ansatte i Driftsbyen i Høje Taastrup Kommune har gennemgået, siden CardioLab besøgte dem for første gang for godt to år siden.

CardioLab er en speciallægeklinik i hjertekarsygdomme, der arbejder med forebyggelse af livsstilssygdomme og blodpropper og har specialiseret sig i at hjælpe specialarbejdere og andre kortuddannede. Netop specialarbejdere kan i gennemsnit se frem til et væsentligt kortere liv end andre, forklarer Janet Alsø, adm. direktør for CardioLab.

- En dansk specialarbejder dør gennemsnitligt, når han er 73 år, og når han går på pension, er han ofte syg. Specialarbejdere får ikke mange raske år, når de går på pension, og når vi screener dem, finder vi ofte prædiabetes eller diabetes. I de tilfælde er risikoen for blodprop fire gange større, siger Janet Alsø.

Med klinikkens hjælp er det lykkedes Driftsbyen at knække en nød, som det hidtil kun er lykkedes få danske arbejdspladser med specialarbejdere at knække: At skubbe midaldrende og ældre mænd med kort eller ingen uddannelse i retning af et sundere liv.

Højt sygefravær pga. livsstil

Det startede for cirka fem år siden, da sygefraværet begyndte at stige markant blandt Driftsbyens 135 ansatte. Af dem arbejder cirka 110 'i marken' og på nær fem kvindelige kolleger er de alle mænd.

Driftsbyen var indtil det tidspunkt ellers en arbejdsplads med et relativt lavt sygefravær sammenlignet med lignende arbejdspladser. Men i 2015 og 2016 begyndte flere og flere af Driftsbyens ansatte at blive ramt af livsstilsbetingede sygdomme forbundet med overvægt, rygning og for højt blodtryk.

- Vi fik flere og flere langtidssygdomme, der handlede om nedslidning og alderdom, fortæller Tom Søderhamn, der er driftschef i Driftsbyen.

De ansatte blev blandt andet tilbudt rygestopkurser, motionshold og spinning, men intet af det virkede, fordi tilbuddene ikke rigtig blev brugt.

- Vi prøvede også med en salatbar i kantinen, men så tog medarbejderne jo bare en stor hakkebøf ved siden af, siger Tom Søderhamn og griner.

- Til sidst vidste jeg sgu ikke, hvad jeg skulle gøre.

Fyringer eller sundhedstjek?

Ligesom mange andre af landets kommuner tilbyder Høje-Taastrup Kommune også sundhedsfremmetilbud som fysioterapi og kiropraktik til kommunens ansatte, men heller ikke de tilbud bed folkene i Driftsbyen på.

Da ledelsen i Høje-Taastrup Kommune blev bekendt med det stigende sygefravær i Driftsbyen, bad kommunens tekniske direktør Tom Søderhamn om at løse problemet.

- Jeg sagde til ham, at jeg kunne gøre to ting: Enten kunne jeg fyre de langtidssygemeldte, men det mente jeg ikke, vi kunne være bekendt at gøre ved folk, der har været hos os i 40 år. Eller også kunne jeg bruge nogle af de overskydende penge fra driften af Driftsbyen på et frivilligt sundhedstjek til de ansatte. Og det fik jeg lov til, siger han.

Målet var klart.

- At få sundere medarbejdere, som også kan arbejde uden at blive syge, når de bliver ældre. I dag skal specialarbejdere jo kunne arbejde, til de er 67 år, selvom de er nedslidte efter at have lagt fliser i 40 år, siger Tom Søderhamn.

Konkrete og lystbetonede mål

I efteråret 2018 kontaktede han derfor CardioLab, som besøgte Driftsbyen første gang i november sidste år, hvor man holdt et opstartsmøde for de ansatte, der blev fulgt op af et første sundhedstjek. Sammen med hver enkelt medarbejder satte CardioLab også et konkret mål, der skal hjælpe den ansatte på vej mod et sundere og mindre sygdomspræget liv.

- Målet skal være lystbetonet, og det kan være alt fra en daglig gåtur med hunden, til at løbe et halvmarathon, siger direktør Janet Alsø fra CardioLab.

Et af sundhedstjekkene afslørede, at en ansat i Driftsbyen havde en puls på over 250, og han blev sendt direkte i behandling, fortæller Tom Søderhamn.

- Han sagde til mig: 'Tom, du har reddet mit liv'.

Læs også: [Sundhedstilbud til kommunalt ansatte vinder frem: Psykologhjælp især populært](#)

For Steen Bodenskjold blev sundhedstjekket også lidt af en øjenåbner. Det afslørede, at han havde et for højt blodsukkerniveau og begyndende type 2-diabetes. Det overraskede ham, for året forinden havde der ikke været tegn på sygdommen, da han besøgte sin egen læge.

- Jeg vidste jo godt, at det ville komme på et tidspunkt. Før CardioLabs besøg havde jeg da tænkt, at jeg ville tabe mig, men nogle gange skal man jo have én over nakken, før man tager sig sammen, siger han.

Resultaterne af Cardiolabs sundhedstjek i Driftsbyen

A4 Arbejdsliv har fået indsigt i CardioLabs rapport 'Driftbyens sundhedsindsats', der beskriver resultaterne af sundhedsindsatsen i Driftsbyen i Høje-Taastrup Kommune.

Her kan du læse resultaterne:

88 procent, svarende til 129 ansatte, i Driftsbyen valgte at takke ja til det første sundhedstjek, som blev foretaget af to sygeplejersker og fulgt op af en telefonkonsultation til de ansatte, når der var behov for det. Det havde 49 procent af deltagerne behov for.

52 ansatte blev i første omgang henvist til egen læge.

Den efterfølgende telefonkonsultation kan foregå dagen efter, hvis der er behov for hurtig hjælp, eller efter tre måneder, oplyser CardioLab-direktør Janet Alsø. Konsultationen brugte de ansatte blandt andet til vejledning omkring medicin eller til bedre at kunne forstå behandlingen hos egen læge.

Af de 52 ansatte, som i første omgang blev henvist til egen læge, mødte 31 op hos egen læge, og her blev 10 sat i behandling for forhøjet blodtryk, kolesterol eller diabetes.

Driftsbyen tilbød et sundhedstjek igen i 2019 sammen med CardioLab, som 75 ansatte takkede ja til.

Af de ansatte, der blev undersøgt af CardioLab, fandt klinikken 89 forskellige forhold, der krævede opfølgning hos egen læge. Ti ansatte med diabetes, forhøjet blodtryk eller kolesterol var udiagnosticerede, da CardioLab mødte dem første gang.

CardioLabs besøg hos Driftsbyen i juni 2019 viste ifølge rapporten, at 47 procent har tabt sig målt i kg. 64 procent har tabt sig målt i livvidde som følge af mere motion, dvs. mindsket det usunde mavefedt, mens 41 procent har sænket LDL kolesterolniveauet (det 'dårlige' kolesterol, red.), dels ved behandling og dels ved livsstilsændringer.

Kilde: CardioLab

Gnave-grønt i stedet for blødt brød

Hvor der tidligere lå wienerbrød om morgenen i kantinen, ligger der nu gulerødder, og dem gnasker Steen Bodenskjold og kollegerne på, når de møder ind på arbejde. At specialarbejderne i Driftsbyen tilhører en udsat gruppe på arbejdsmarkedet, vidner andre eksempler end Steen Bodenskjolds om.

- To af vores kolleger har været ved at skvatte om med hjertestop og blodprop i arbejdstiden, så alfa omega hos os er at blive opmærksom på, at der findes andre sygdomme end bare at brække

benet. Der er sgu mange ting, der kan gå galt, og det har været en øjenåbner for os herude, siger Thommas Nielsen.

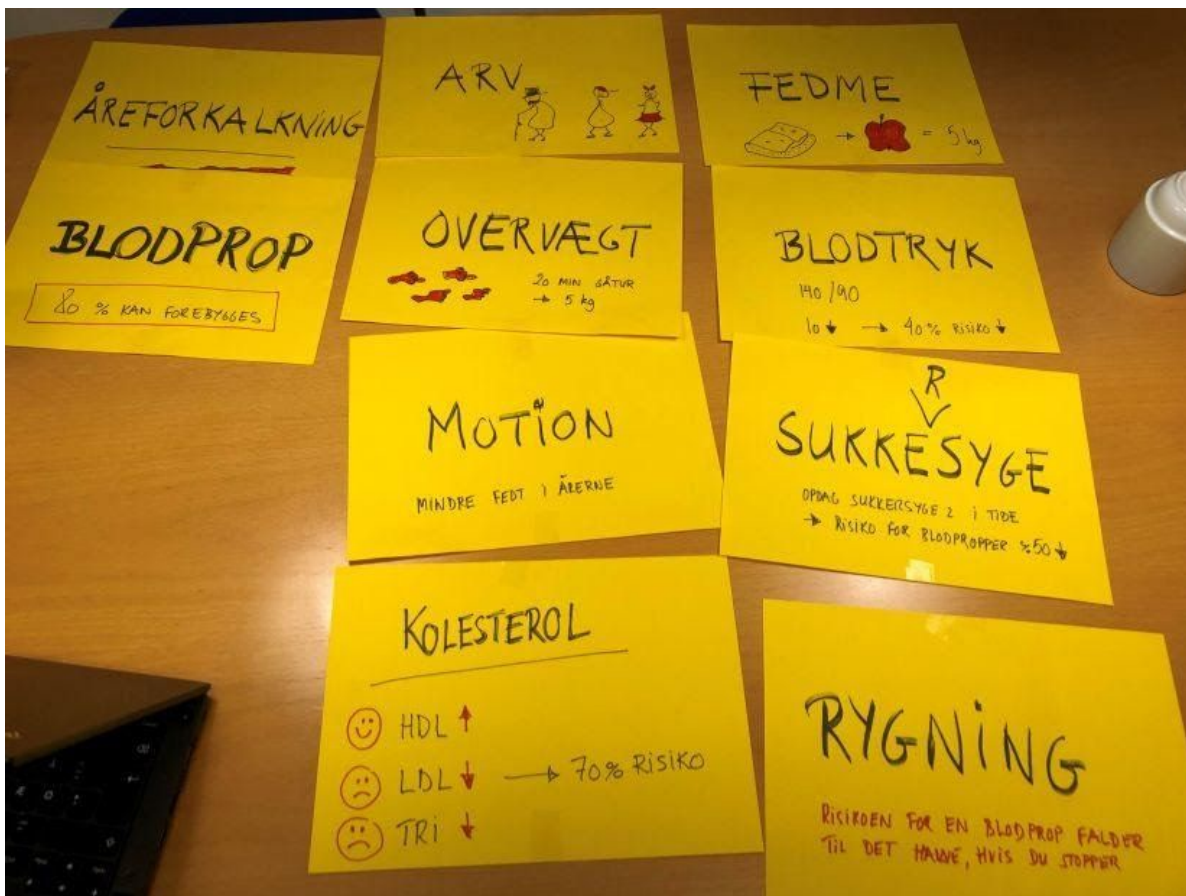
Han er tillidsrepræsentant i Driftsparken og har som medlem af virksomhedens MED-udvalg været med til at planlægge sundhedsindsatsen sammen med en gruppe tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter og ledelsen.

Thommas Nielsen er ikke i tvivl om, hvad de magiske ingredienser er, når han skal forklare succeshistorien: Dialog, fællesskab og en pædagogisk tilgang, der virker.

- Egentlig kunne man jo sige: 'Hvorfor fanden skulle de lave et sundhedstjek på selve arbejdspladsen, når vi nu har alle mulige andre sundhedstilbud fra både kommunen og fra vores fagforeninger?' Men det her giver mening, fordi det foregår i fællesskabet, hvor vi støtter hinanden, og hvor der er en dialog om det, siger han.

Eller som driftschef Tom Søderhamn siger:

- Vi er i samme båd her.



'Huskesedler' fra CardioLab, som blev hængt op i Driftsbyens kantine. Foto: Henning Due.

Tingene skal ikke pakkes ind

CardioLabs 'pædagogik' går blandt andet ud på at blande sig med de ansatte og præge arbejdspladsen med letforståelige budskaber.

- De spiste frokost sammen med os, og der blev også hængt papirer op med fakta om, hvad der er farligst at spise, siger Thommas Nielsen.

Det har også motiveret de ansatte, at de fik lov til at bruge en halv time i arbejdstiden på at blive tjekket, mener Tom Søderhamn.

- Og så taler CardioLab vores sprog. De pakker ikke tingene ind, og de siger det, som det er. Altså: 'Du vil vel gerne være her med dine børnebørn? Jamen så skal du nok også til at spise anderledes', siger han.

Eller som Janet Alsø, der er adm. direktør hos CardioLab, forklarer det:

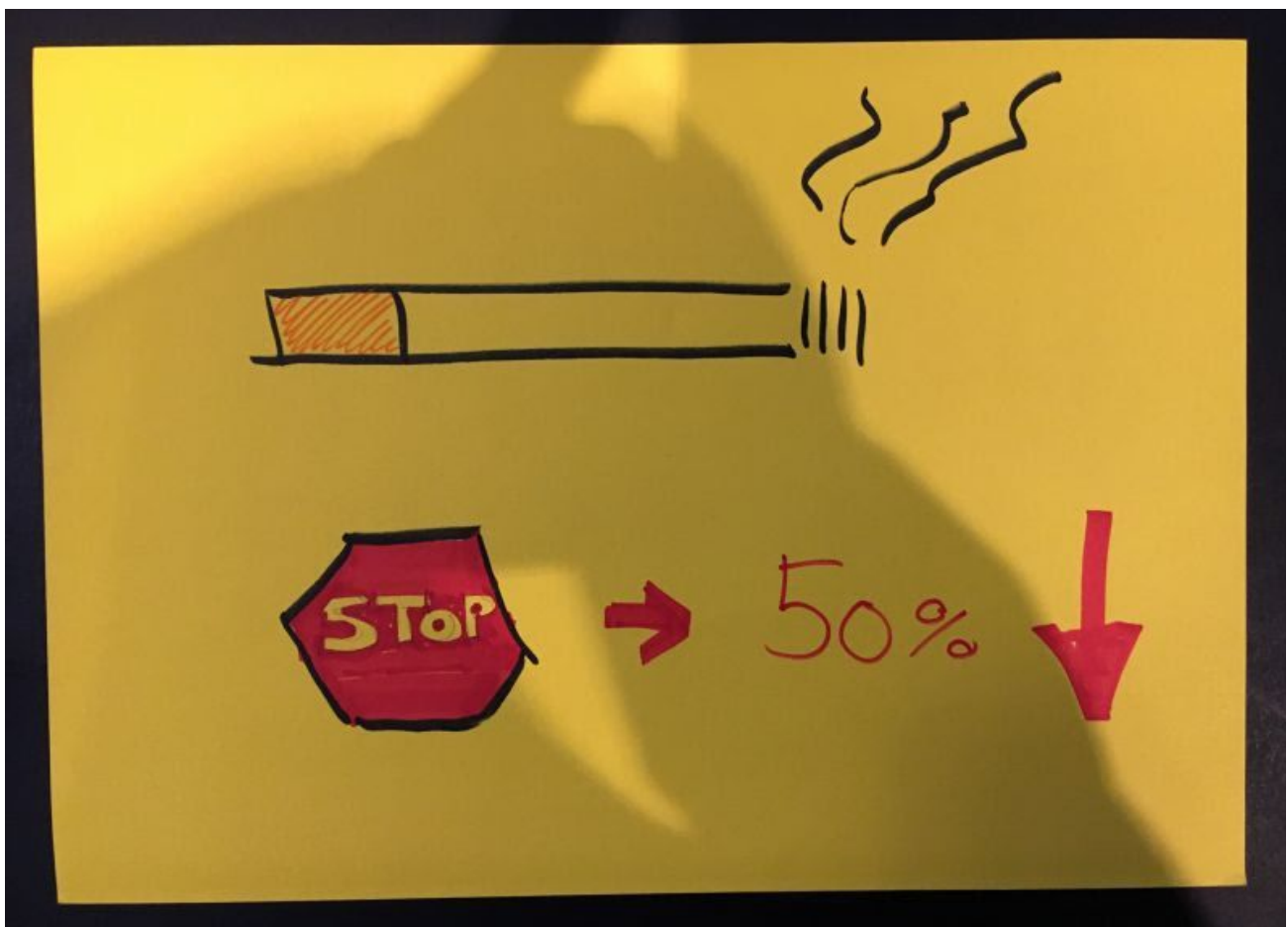
- Vi prikker til mændene og hjælper med at bygge fællesskaber op omkring sundhed, som gør, at man kan begynde at tale sammen om sundhed og sygdom. Det er ikke lægesprog, og det kan være lidt groft, men det virker, siger hun.

For Steen Bodenskjold har det også været motiverende at vide, at CardioLabs besøg ikke var en engangsaffære.

- Jeg har været glad for, at de kom igen, og jeg har glædet mig til, at de kom tilbage, fordi jeg havde noget godt at fortælle dem, siger han.

Netop samtalerne er også en del af 'pædagogikken', forklarer Janet Alsø.

- Vi hjælper dem også med at gå til lægen, hvor det kan være svært for disse mænd at tale, fordi læger taler et andet sprog end dem. Vi laver en tjekliste med alt det, de skal huske at sige til lægen. For eksempel at få talt højt om symptomer med mandigheden i behold, siger hun.



Næste skridt: kantinens menukort

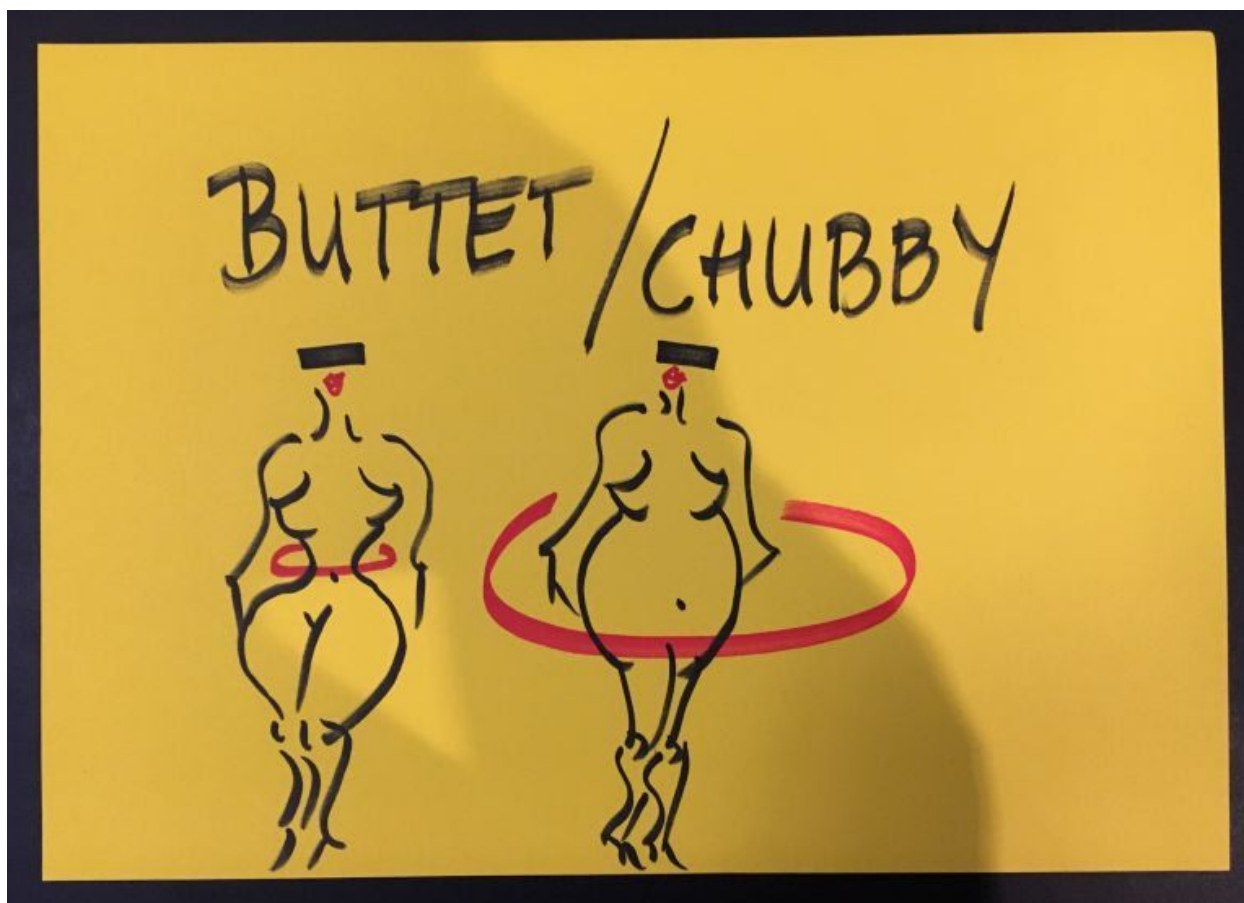
For Driftsbyen er næste skridt ifølge Tom Søderhamn at gøre kantinens mad sundere. Her kommer Diabetesforeningen Driftsbyens køkkenpersonale til undsætning med et kursus i, hvordan man laver traditionelle retter på en sundere måde med flere grøntsager. Her bør der også være noget at hente, vidner kantinens menukort for uge 2 om. Det består af 'Skinkesnitzel med brasekartofler og ærter', 'Pariserbøf' og 'Tarteletter med høns i asparges'.

Men om de mange små og store ændringer blandt Driftsparkens ansatte i sidste ende alene kan tilskrives CardioLabs sundhedstjek og besøg, tør Tom Søderhamn ikke svare klart ja til. Samme vurdering lyder fra Thommas Nielsen:

- Vi kan jo ikke sige, at det entydigt skyldes, at vi har lavet disse forløb, at folk er blevet sundere. Jeg tror også, at det er en del af tiden, at man snakker mere om sundhed, og der tror jeg, at vi har været længere fremme end mange andre arbejdspladser, siger han.

Men Tom Søderhamn mener alligevel, at investeringen har kunnet betale sig, selvom sundhedstjekkerne ikke er billige.

- Min holdning er, at hvis vi bare kan redde ét liv, er det pengene værd, og det har vi jo gjort. Vores sygefravær er også faldet til et normalt fravær igen, som er otte sygedage per år per medarbejder. Før lå det på 15 sygedage, siger han.



Foreløbig har Driftsparken brugt omkring 500.000 kroner på sundhedstjekkerne, hvilket svarer til 2.500 kroner per ansat per år. Og både driftschef og tillidsrepræsentant mener, at det går i den rigtige retning for mange af kollegerne.

- Vi har et motionsrum, som flere bruger i dag, og før i tiden spiste folk smørrebrød, men hvis du går i kantinen i dag, stinker der af makrel, for folk har fået af vide, at de skal spise fisk. Det tager de nu selv med til rugbrødsmaden, siger Tom Søderhamn.

Trods succesen står Driftsbyen lige nu i et vadedsted.

- Det hele kommer i sidste ende an på penge. Vi har fået sundhedstjek og opfølgning, og næste skridt er scanning af udposninger på hovedpulsåren og lungefunktionen. Men vi tager et skridt ad gangen, og det skal så køre gennem MED-udvalget, om vi går videre, for jeg har jo ikke carte blanche til at gøre det her. Jeg skal finde pengene fra år til år, og de penge skal findes på driften, siger han.