

# DESTINATION: ET LIV UDEN **BLODPROPPER**

80% af alle blodpropper kan undgås, hvis man forebygger i tide. Derfor tager en gruppe buschauffører nu kampen op mod fysisk inaktivitet, usunde kostvaner og skæve arbejdstider på vejen mod på et sundere liv.

TEKST PERNILLE BRUGGELING, CARDIOLAB FOTO CARDIOLAB

Over 466.000 danskere har en hjerte-kar-sygdom. Samtidigt er åreforkalkning i hjertet den enkeltstygdom flest danskere dør af. Heldigvis kan mange tilfælde forebygges. Opdager man risikoen for blodpropper som følge af åreforkalkning i tide, kan man sætte ind ift. kost- og motion og eventuel medicinsk behandling.

Chaufførerne er i risikozonen. Deres job er præget af mange stillesiddende timer, korte spisepauser og skæve arbejdstider. Busselskabet Lokalbus vil gøre op med den usunde levevis. Derfor har de startet projekt "Sund Lokalbus" i januar 2017. Alle 280 ansatte er blevet tilbudt et sundhedstjek. Sund Lokalbus er kommet godt fra start, og flere chauffører melder allerede en måned efter om ændrede kostvaner og væggtab.

Ultral lyd giver syn for sagen

Sund Lokalbus gennemføres i samarbejde med speciallægeklinikken CardioLab. Direktør i Lokalbus John Vestergård ser god grund til at investere i medarbejdernes helbred: "Det betyder meget for mig, at mine medarbejdere har det godt. Desuden har buschaufføren ansvar for, at passagererne kommer sikkert frem. Så skal helbredet være i orden". Forud for de individuelle sundhedstjek har de ansatte deltaget i workshops om hjerte-kar-sygdomme, åreforkalkning og sundhedstjekkets ultralydsskanning. På skanningen kan man se, om der er åreforkalkning og dermed risiko for blodpropper. Ses aftejringer i halspulsåren, er der risiko for samme tilstand i de øvrige blodårer f.eks. omkring hjertet. Skanningen har også stor betydning for behandlingen. Overlæge i CardioLab Marie-Louise Grønholdt påpeger at: "nøjagtig diagnostik af åreforkalkning giver bedre mulighed for at tilpasse den enkeltes behandling. I stedet for at basere behandlingen udelukkende på risikofaktorer såsom livsstil, arv og kolesteroltal, får man med ultralydsskanningen et præcist billede af, hvordan patientens årer ser ud. I praksis betyder det, at lægen kan intensivere behandlingen hos nogle patienter og "ned-drosle" eller måske helt ophøre behandling hos andre".

Arbejdspladsen som sundhedshus

Sundhedstjekket blev afholdt i Lokalbus' egne lokaler. Ifølge Marie-Louise Grønholdt har det stor effekt, at undersøgelsen finder sted på arbejdspladsen: "Mange danskere kommer ikke afsted til egen læge, selvom de er i risikozonen for blodpropper. Med en forebyggende undersøgelse på arbejdspladsen, får vi mulighed for at hjælpe de personer, der ellers ikke var gået til lægen." Undersøgelsen består af målinger af f.eks. vægt og blodtryk, en blodprøve for kolesteroltal og blodsukker samt ultralydsskanning. Der følges op med midtvejskonsultation og et afsluttende sundhedstjek. CardioLab har etableret en lukket Facebook-gruppe, hvor chaufførerne deler erfaringer, opskrifter og succeshistorier. Gruppen er bindeled mellem Lokalbus og CardioLab, så chaufførerne løbende kan få hjælp og input i hverdagen. Tiden vil vise, om Lokalbus kan holde fast i de nye vaner - det tegner positivt.

## OM EKSPERTEN

Overlæge i CardioLab og klinisk lektor ved AAU Marie-Louise Grønholdt er speciallæge i karkirurgi og har en Ph.d. og doktordisputats i medicin.



CardioLab

## Kend din risiko for blodpropper

Er du blandt dem, der risikerer en blodprop?

Bliv tjekket og få hjælp til at mindske risikoen

Speciallægeklinikken CardioLab udfører forebyggende undersøgelser for åreforkalkning. Vi bruger ultralydsskanning til at afdække risikoen for blodpropper. Vi modtager private og kommer ud på virksomhederne.



Jesper, 41 år fik en blodprop  
"Jeg troede aldrig, jeg var i risikogruppen"

Bestil tid på 53 54 05 52

Peter Bangs Vej 7A, 4. etage, 2000 Frederiksberg info@cardiolab.dk www.cardiolab.dk

# DESTINATION: ET LIV UDEN **BLODPROPPER**

80% af alle blodpropper kan undgås, hvis man forebygger i tide. Derfor tager en gruppe buschauffører nu kampen op mod fysisk inaktivitet, usunde kostvaner og skæve arbejdstider på vejen mod på et sundere liv.

TEKST PERNILLE BRUGGELING, CARDIOLAB FOTO CARDIOLAB

Over 466.000 danskere har en hjerte-kar-sygdom. Samtidigt er åreforkalkning i hjertet den enkeltsygdom flest danskere dør af. Heldigvis kan mange tilfælde forebygges. Opdager man risikoen for blodpropper som følge af åreforkalkning i tide, kan man sætte ind ift. kost- og motion og eventuel medicinsk behandling.

Chaufførerne er i risikozonen. Deres job er præget af mange stillesiddende timer, korte spisepauser og skæve arbejdstider. Busselskabet Lokalbus vil gøre op med den usunde levevis. Derfor har de startet projekt "Sund Lokalbus" i januar 2017. Alle 280 ansatte er blevet tilbudt et sundhedstjek. Sund Lokalbus er kommet godt fra start, og flere chauffører melder allerede en måned efter om ændrede kostvaner og vægttab.

Ultral lyd giver syn for sagen

Sund Lokalbus gennemføres i samarbejde med speciallægeklinikken CardioLab. Direktør i Lokalbus John Vestergård ser god grund til at investere i medarbejdernes helbred: "Det betyder meget for mig, at mine medarbejdere har det godt. Desuden har buschaufføren ansvar for, at passagererne kommer sikkert frem. Så skal helbredet være i orden". Forud for de individuelle sundhedstjek har de ansatte deltaget i workshops om hjerte-kar-sygdomme, åreforkalkning og sundhedstjekkets ultralydsskanning. På skanningen kan man se, om der er åreforkalkning og dermed risiko for blodpropper. Ses aftejringer i halspulsåren, er der risiko for samme tilstand i de øvrige blodårer f.eks. omkring hjertet. Skanningen har også stor betydning for behandlingen. Overlæge i CardioLab Marie-Louise Grønholdt påpeger at: "nøjagtig diagnostik af åreforkalkning giver bedre mulighed for at tilpasse den enkeltes behandling. I stedet for at basere behandlingen udelukkende på risikofaktorer såsom livsstil, arv og kolesteroltal, får man med ultralydsskanningen et præcist billede af, hvordan patientens årer ser ud. I praksis betyder det, at lægen kan intensivere behandlingen hos nogle patienter og "ned-drosle" eller måske helt ophøre behandling hos andre".

Arbejdspladsen som sundhedshus

Sundhedstjekket blev afholdt i Lokalbus' egne lokaler. Ifølge Marie-Louise Grønholdt har det stor effekt, at undersøgelsen finder sted på arbejdspladsen: "Mange danskere kommer ikke afsted til egen læge, selvom de er i risikozonen for blodpropper. Med en forebyggende undersøgelse på arbejdspladsen, får vi mulighed for at hjælpe de personer, der ellers ikke var gået til lægen." Undersøgelsen består af målinger af f.eks. vægt og blodtryk, en blodprøve for kolesteroltal og blodsukker samt ultralydsskanning. Der følges op med midtvejskonsultation og et afsluttende sundhedstjek. CardioLab har etableret en lukket Facebook-gruppe, hvor chaufførerne deler erfaringer, opskrifter og successhistorier. Gruppen er bindeled mellem Lokalbus og CardioLab, så chaufførerne løbende kan få hjælp og input i hverdagen. Tiden vil vise, om Lokalbus kan holde fast i de nye vaner - det tegner positivt.



## OM EKSPERTEN

Overlæge i CardioLab og klinisk lektor ved AAU Marie-Louise Grønholdt er speciallæge i karkirurgi og har en Ph.d. og doktordisputats i medicin.

