



Tillidsrepræsentant Connie Kittelhegn (th) har, flankeret af Janet (tv) og Susan Alsø fra CardioLab, tabt over 20 kg i løbet af projektet Sund Lokalbus.

# Det overflødige skæres fra i Lokalbus

Et krav om sundhedstjek for natmedarbejdere hos Lokalbus greb om sig. Det endte med et tilbud til alle virksomhedens medarbejdere - og en målrettet indsats for at sætte fokus på en sundere livsstil og at være bevidst om at forebygge farlige livsstilssygdomme.

Af: Michael Branner Foto: Michael Branner, CardioLab

**D**et hele startede med det sundhedstjek, som busvognmænd ifølge overenskomsterne har pligt til at tilbyde deres medarbejdere, såfremt de har vedvarende natarbejde.

"Men jeg gad ikke sidde og tælle natmedarbejdere," fortæller John Vestergård, adm. direktør i Lokalbus, om projektet. "I stedet brugte vi det som en mulighed for at sætte fokus på sundhed i hele virksomheden."

Lokalbus endte således med at tilbyde alle deres medarbejdere et sundhedstjek. Det skete ved, at speciallægeklinikken CardioLab kom ud med Den Mobile Klinik og foretog ultralydsscanninger af halspulsårer, målinger af blodsukker, kolesterol og andre kliniske målinger (vægt, højde, taljemål, BMI, fedtprocent, blodtryk) - samt en samtale med den enkelte medarbejder og en skriftlig opsummering med konkrete anbefalinger vedrørende livsstil og undersøgelsens resultater.



Allerede her gik projektet i Lokalbus videre end, hvad regler og overenskomster foreskriver. For der har ikke bare været tale om et enkelt sundhedstjek og en samtale. CardioLab har været tilknyttet Lokalbus og medarbejderne i over et halvt år nu, hvor man i flere omgange har kontaktet de medarbejdere, der har ønsket det, med opfølgende samtaler og gode råd til, hvordan den sunde livsstil opretholdes.

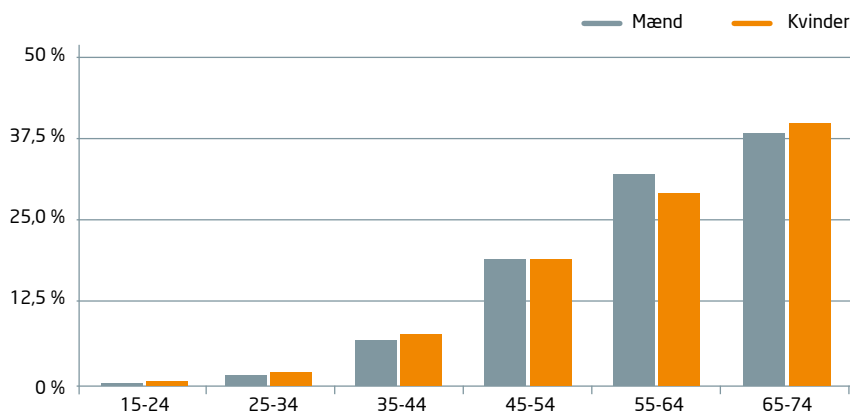
Projektet er blevet drevet frem af en engageret tillidsrepræsentant, der selv har smidt over 20 kg, siden CardioLab kom forbi og konstaterede, at Connie Kisselhegn havde for højt blodtryk og kolesteroltal. Det var Connie selv, der kontaktede CardioLab efter at have læst om deres arbejde i andre virksomheder:

”Vi skulle bruge noget, der ikke bare var 50 % rabat på medlemskab af noget fitness eller et aftenmøde om sundhed. Buschauffører har meget forskellige arbejdstider, så det var vigtigt, at dem, vi skulle samarbejde med, kunne engagere hele virksomheden og følge op. CardioLab forstod udfordringen,” forklarer Connie og fortsætter:

”Ultralydsscanningen er en stor fordel ved projektet. En almindelig lægeundersøgelse hos praktiserende læge omfatter ikke en scanning. Jeg tror, det er stærkt motiverende til at ændre livsstil, hvis man med egne øjne kan se, at der er forkalkninger i ens årer.” >

## Blodpropper

- Hver 4. dansker over 40 år er i risikogruppen for at få en blodprop
- Medarbejderen på 45-59 år med en hjerte-kar sygdom har i gennemsnit 10 ekstra sygedage om året i forhold til sine jævnaldrende
- Sundhedstjek flytter op til 50 % af medarbejderne fra højrisko- til lavrisikogruppen for blodprop ved opfølgning
- Et sundhedstjek forebygger sygdomme i forhold diabetes, overvægt, rygning, kolesterol og blodtryk



Risikoen for blodpropper stiger væsentligt med alderen. Statistisk set er chaufførfaget derfor mere udsat end resten af befolkningen, da halvdelen af chaufførstyrken er 54 år eller derover.

Kilde: PensionDanmark 2015, Sundhedsstyrelsen

## Sund Lokalbus

Lokalbus igangsatte i december 2016 projektet Sund Lokalbus. Virksomhedens næsten 300 medarbejdere fik alle tilbudt at få lavet et sundhedstjek på CardioLabs mobile klinik. Sundhedstjekkets varighed er ca. 25-30 minutter i fuldt påklædt tilstand og indebærer

- ultralydsskanning af halspulsårer for åreforkalkning
- måling af langtidsblodsukker og kolesteroltal (total kolesterol, triglycerider, HDL og LDL) ved stikprøve i finger
- personlig dialog om livsstil og konkrete anbefalinger med udgangspunkt i spørgeskema og den enkelte medarbejders kliniske resultater af blodprøve og skanning
- skriftlig opsummering af undersøgelsen med anvisninger, anbefalinger og råd, som medarbejderen kan tage med hjem og evt. vise sin praktiserende læge
- opfølgingsforløb med telefonsamtale efter 3 mdr. og genmåling efter 6 mdr.

Derudover har CardioLab lavet Facebooksider, nyhedsbreve, instruktionsvideoer og meget andet, der har øget fokus på sundhed i virksomheden.

“Ultralydsscanningen af halspulsårerne er en effektiv måde at kontrollere risikoen for en lang række livsstilssygdomme,” forklarer CardioLabs specialsygeplejerske Ulla Walset. “Dårlig livsstil kan give øget risiko for blodpropper. Ved at scanne halspulsårerne – en undersøgelse, hvor patienten beholder alt tøjet på – får man en god og hurtig indikation af, hvordan det står til med blodårerne i resten af systemet.”

### Sund Lokalbus

Sund Lokalbus – som projektet med CardioLab er blevet døbt – er et forsøg på at gøre op med den usunde livsstil, man desværre kan finde i chaufførhvervet. Tiltaget er velovervejet, for både John og Connie har før deltaget i projekter om sundhed, der løb ud i sandet.

“Det har tidligere uden held været forsøgt at motivere til ændring af livsstilen i erkendelse af, at vi som chauffører sidder stille bag rattet det meste af dagen med få muligheder for motion. Men det handler ikke kun om motion, men om livsstil bredt. Med CardioLab fik vi et seriøst projekt målrettet den enkelte, og det er blevet godt modtaget,” forklarer Connie.

Som direktør for flere forskellige virksomheder har John Vestergård også tidligere forsøgt at sætte fokus på sundhed – bl.a. med arbejdsgiverbetalte fitnessrum.

“Jeg vil som direktør gerne bidrage til sundheden. Men tit ser man, at medarbejderne ikke selv følger op. På en virksomhed satte jeg engang et fitnessrum op til fri afbenyttelse for medarbejderne. Den eneste, der benyttede fitnessrummet var rengøringsdamen – til at gøre rent i,” beretter John Vestergård og konstaterer:

“Det er ikke de 200 kr., medarbejderen sparer på et fitnessabonnement, der gør forskellen. Det er kulturen på arbejdspladsen.

Og det er den kultur, vi har forsøgt at skabe med det her projekt, hvor der bliver fulgt op på meget professionel vis udefra. Bare ved at sætte så meget fokus på det, som vi har, tror jeg, at vi gør en forskel. Medarbejderne bliver mere opmærksomme på, hvad de selv og deres kolleger spiser, og lidt positiv mobning og drillerier kan måske hjælpe folk til at spise sundere.”

### En svær gruppe

Ifølge John Vestergård kan netop chauffører godt være en svær gruppe at sætte i gang med et sundhedsprojekt.

“Der er en meget individuel kultur blandt buschauffører i den kollektive trafik. Buschauffører har uregelmæssige arbejdstider, arbejder meget af tiden alene og ofte på skiftende arbejdspladser. Hver mand får hurtigt nok i sig selv. Derfor var det vigtigt, at det sundhedsprojekt, vi satte i gang, havde en gennemslagskraft,” forklarer John Vestergård.

“Derudover er det enormt vigtigt, at man ikke signalerer, at det her handler om sygefravær eller økonomi, men at man faktisk interesserer sig for medarbejderens sundhed og velvære,” uddyber John Vestergård og understreger, at den enkelte medarbejders helbredsoplysninger ifølge lovgivningen er fortrolige og derfor ikke videregives til arbejdsgiveren. ●



John Vestergård, adm. direktør i Lokalbus, har deltaget på lige fod med medarbejderne i sundhedstjekket.