

Et frø for sundheden

CardioLab har været tilknyttet projektet Sund Lokalbus. Det er første gang, at CardioLab arbejder så indgående med medarbejdernes helbred i en busvirksomhed. Håbet er, at man har fået plantet et frø - og med mellemrum kan følge op og konstatere fremgang år for år.

Af: Michael Branner Foto: Adobe Stock, Colourbox



Det er en stor udfordring, som kræver vedholdende arbejde, at ændre livsstilen blandt medarbejderne i en virksomhed. Det er alle tre involverede fra speciallægeklinikken CardioLab enige om, da Busmagasinet har sat dem stævne på deres adresse på Frederiksberg.

CardioLab specialiserer sig i forebyggende undersøgelser for hjertekarsygdomme - især med fokus på tidlig opsporing af åreforkalkning og blodpropper. Sygdomme der kommer af en usund livsstil, og som har alvorlige følger for det samlede helbred.

"Projektet i Lokalbus har handlet om at få plantet et frø," udtaler adm. direktør Janet Alsø, der har fulgt projektet tæt.

"Egentlig er det de små helbredsmæssige forbedringer for de fleste - frem for stor fremgang hos et par enkelte - der er det vigtigste. For det er sådan, medarbejdernes helbred virkelig kan gøre en forskel for sygefraværet."

Ifølge CardioLab har den store udfordring ved Sund Lokalbus været at holde liv i projektet i længere tid. Det har derfor været vigtigt at blive ved med at 'prikke' forskellige steder og komme med indspark undervejs. F.eks. har man oprettet særlige Facebookgrupper, hvor Lokalbus' medarbejdere har kunnet dele sundhedstips, gode motionsøvelser ved rattet, opskrifter samt konkurrencer og nyhedsbreve, der skal minde medarbejderne om vigtigheden af den sunde livsstil.

Ikke mindst opfølgningen fra den tilknyttede specialsygeplejerske har ifølge Janet Alsø været vigtig:

"Det faktum, at hver medarbejder i begyndelsen af projektet har sat sig et personligt mål, som vores sygeplejerske så følger op på, har været med til at fastholde engagementet. Her har samtalen efter tre måneder også

været en god mulighed for at diskutere, hvad der helt konkret er svært for den enkelte i processen."

Fanebærerne findes alle steder

I CardioLab har man bestemt fået et indtryk af buschaufførerne som et både vidende og nysgerrigt folkefærd. Men det har også været tydeligt, at der er tale om en reserveret gruppe af mennesker.

Ud af Lokalbus' næsten 300 medarbejdere takkede over en tredjedel ja til det arbejdsgiverbetalte sundhedstjek. Det var næsten dobbelt så mange, som man havde regnet med fra ledelsens - og CardioLabs side.

De medarbejdere, der deltager engageret i sådan et projekt, påvirker jo også de andre medarbejdere.

Alligevel kan Janet Alsø fortælle, at man er vant til, at op mod 80 % af medarbejderne hos virksomhederne siger ja til sundhedstjekket.

Ambitionen bør dog ifølge Janet ikke være at få alle medarbejdere til at gå til sundhedstjekket:

"Det vigtigste er faktisk, at vi får lov at komme igen. Man kan hurtigt komme til at skræmme medarbejdere væk, hvis man ikke træder varsomt," udtaler Janet og påpeger, at det er langt vigtigere at komme i dialog med medarbejderne og ændre kulturen end at nå den ene eller anden andel af medarbejdere, der får sundhedstjekket.

"De medarbejdere, der deltager engageret i sådan et projekt, påvirker jo også de andre medarbejdere," supplerer Susan Alsø, organisationsudvikler og ejer af CardioLab.

"Fanebærerne for denne type projekter findes i de fleste virksomheder, man skal bare finde dem, så det kan smitte af på alle. Derudover er det naturligvis også vigtigt, at ledelsen udviser engagement og deltager i projektet på lige fod med alle andre."

Ikke sort-hvidt

Årsagen til, at CardioLab screener for hjertekarsygdomme i forbindelse med sundhedstjekket, er, at netop denne undersøgelse kan afsløre og forebygge en lang række livsstilsygdomme. Og det er netop livsstilen hos medarbejderne, man forsøger at forbedre. Men de helbredsmæssige undersøgelser giver også anledning til en god dialog med medarbejderne, som kan gøre forskellen.

"Ved en sådan undersøgelse har vi tid til dialogen - det har man måske ikke altid hos lægen, hvor der ofte er afsat ti minutter uden, at der nødvendigvis følges op senere hen," forklarer Ulla Walseth. Hun er specialsygeplejerske hos CardioLab og har varetaget den direkte dialog med alle de deltagende medarbejdere hos Lokalbus - lige fra det første sundhedstjek til de opfølgende samtaler, hvor man har ringet medarbejderne op for at høre, hvordan det går med livsstilsændringerne og - ikke mindst - om man har fået tid til at besøge sin egen læge, hvis det er det, der har været opfordringen efter tjekket.

"Chauffører sidder meget ned, har skiftende arbejdstider, og erhvervet er måske ikke altid det mest fleksible. Det fremmer måske ikke ligefrem lysten til motion," fortæller Ulla. Alligevel er der en lang række punkter, hvor chauffører - lige såvel som alle

andre mennesker – kan arbejde med deres livsstil:

”Små ting som gåture med hunden, at cykle til arbejde eller blot at tage trappen, kan være god motion, der gavner helbredet,” forklarer Ulla. Blot det at udskifte eller supplere det hvide brød med noget groft kan også hjælpe.

Chaufførjobbet er også udfordret af, at man sjældent har et køleskab eller lignende lige ved hånden til at opbevare lækre salater og velsmurte madpakker i.

”Men derfor er der alligevel masser af muligheder for at medbringe sunde snacks, så man ikke fristes på rastepladser eller ved grillen på endestationen. Snackgulerødder, frugt, nødder og mandler kan man sagtens have med i bussen,” pointerer Ulla, der sidst, men ikke mindst, understreger vigtigheden af, at et fokus på en sundere livsstil i virksomheden endelig ikke må blive sort/hvidt. ”Det er der nemlig ingen mennesker, der gider. Vi må godt hygge os sammen med en kage. Men behøver kage at være usundt?” spørger Ulla retorisk, der selv har delt flere opskrifter på sund kage i Lokalbus. ●

Det gør en forskel!

CardioLab har registreret den helbredsmæssige fremgang blandt Lokalbus’ medarbejdere. Nedenfor ses de registrerede forbedringer efter tre måneder for de medarbejdere, der deltog i Sund Lokalbus.

- 67 % har ændret kostvaner og spiser sundere
- 50 % motionerer mere
- 27 % har tabt sig
- 30 % af rygerne ryger mindre
- 2 personer er helt stoppet med at ryge
- 3 personer, som ikke deltog i Sund Lokalbus, er blevet inspireret til at stoppe med at ryge

CardioLab skal i efteråret afholde afsluttende samtaler med de deltagende medarbejdere. Man overvejer i øjeblikket, hvornår man skal påbegynde en ny omgang Sund Lokalbus.

Lokalbus modtager en virksomhedsrapport fra CardioLab med vurdering af virksomhedens risikoprofil – baseret på medarbejdernes generelle sundhedsdata (i anonymiseret form) med præsentation og gennemgang af rapportens resultater og anbefalinger.