

Fortællinger fra projekt "Et frisk pust"



Indhold

En god fortælling om 3F'ere der tog et frisk pust.	3
Fortællinger fra projektet	4
Et enkelt pust gjorde udslaget for Hanne.	4
Ni måneder uden røg	5
Linda giver osependen baghjul	6
Fagforeningshuset i Aalborg satte turbo på sundhed.	6
Projektets resultater	7
Tidslinje over projektet	8
Konceptualisering	8
Hvad betyder det at sætte fokus på lungesundhed?	9
Sundhed og trivsel er vigtige parametre i arbejdslivet, og et naturligt arbejdsområde for 3F	9
En særlig tak til arbejdspladserne	10

“ET FRISK PUST”

Pjecen er udarbejdet af:

Peter Hamborg Faarbæk og Camilla Lyng Kristensen
Fagligt Fælles Forbund, Sundhed og Forebyggelse
Kampmannsgade 4, 1790 København V

Kontakt:

Peter Hamborg Faarbæk
peter.faarbæk@3f.dk

En god fortælling om 3F'ere der tog et frisk pust

Det var ikke helt tilfældigt, at 3F og Lungeforeningen tilbage i 2014 besluttede at gå sammen om et partnerskab - som senere blev til projekt "Et Frisk Pust". Til trods for at antallet af rygere er nedadgående, taler statistikkerne sit ganske tydelige sprog, når de skitserer, hvordan 3F's medlemmer – de kortuddannede – med al tydelighed udgør restgruppen, der fortsat ryger, og desværre også ryger alt for mange cigaretter i hverdagen. At ryge er på mange måder en belastning for helbredet og hvis man samtidig udsættes for forurening f.eks. gennem sit arbejdsmiljø, som mange 3F'ere gør, så øges ens risiko for at udvikle lungesygdomme, som eksempelvis KOL, markant.

Ifølge Lungeforeningen og 3F er der således god grund til, at få igangsat en indsats på dette område.

Undersøgelser viser, at der blandt rygere er en stor interesse for at holde op med at ryge – og med den viden, var kimen lagt et godt og vigtigt projekt, som kunne sætte lungesundhed på dagsordenen. 3F kunne bidrage med at skabe kontakt til de mange medlemmer, som har et behov for en ekstra indsats. Sammenkoblet med Lungeforeningens erfaring og viden om lunger og lungesygdomme, var forudsætningerne for et solidt projekt på plads.

Du sidder nu med en mindre rapport om projekt "Et Frisk Pust", som fandt sted på først fem og senere fire arbejdspladser. Alle arbejdspladserne har på hver deres måde forsøgt at indgå aktivt i projektet og medvirket til, at der netop på deres arbejdsplads var flere der blev opmærksomme på deres eget helbred, herunder på deres lunger. Forhåbningen var, at et større fokus på lungesundhed skulle resultere i, at færre havde lyst til at fortsætte med at ryge.

Rapporten hér viser ikke en entydig vej til, hvordan vi kan nedbringe antallet af kortuddannede storrygere. Der sættes i stedet fokus på, hvordan projektet med en vis succes har formået at afprøve og gennemføre nye veje til rygestop. Noget vi håber kan være med til at inspirere andre arbejdspladser til alene eller i samarbejde med en Fagforening, Kommune, Lungeforeningen m.fl. at tage handsken op. Vi håber, at de i samarbejde med deres medarbejdere kan medvirke til, at skabe et større fokus på et frisk pust i hverdagen med sunde lunger.

For os har "Et Frisk Pust" været af stor værdi, fordi vi har været med til at flytte noget for Hanne, Helle, Kent, Linda og mange andre 3F'ere, som i løbet af projektet har fået mod på at stoppe med at ryge, og som på sin vej har motiveret og hjulpet mange kollegaer til at gøre det samme.

RIGTIG GOD LÆSELYST!



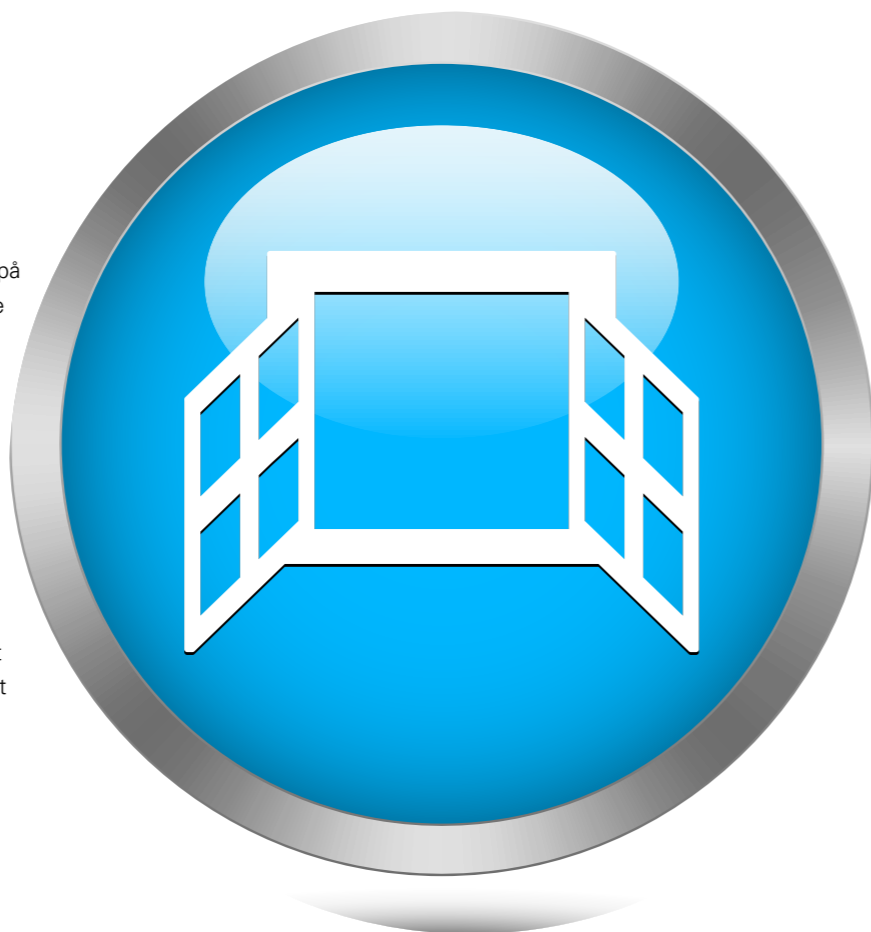
Næstformand i 3F
Tina Christensen



Direktør i Lungeforeningen
Anne Brandt.

Fortællinger fra projektet

I løbet af projektperioden har rygestop og sundhed på arbejdspladsen været i højsædet. Både på den enkelte arbejdsplads og hos alle arbejdspladserne til sammen. Hundredevis af lungefunktionsmålinger er blevet lavet og talrige pusterum, makkerordninger, mad- og motionsforløb, aktiviteter og uddannelsesdage er blevet gennemført. Nogle arbejdspladser gennemførte mange forskellige tiltag, andre lidt færre. Men på alle fire deltagende arbejdspladser er der "sket" noget med deres fokus på rygning og deres generelle sundhedsprofil. Nogle af de historier, som fortæller om projektets mange tilbud er vist her, mens andre og meget mere kan findes på <http://tema.3f.dk/sundhed/frisk-pust>



Et enkelt pust gjorde udslaget for Hanne

Ét enkelt besøg i pusterummet i projekt "Et Frisk Pust", var nok. Så stod det so-leklart for Hanne Andersen, at nu skulle smøgerne lægges på hylden. Hun og kollegerne fra emballagefabrikken Segezha i Nørresundby havde fået muligheden for at komme med i projekt "Et Frisk Pust", og for hende var det lige det skridt, der skulle til. "Jeg havde i lang tid døjet med luft, og det blev jo ikke bedre. Så fik jeg taget den lungefunktionsmåling og det satte prikken over i'et. Målingen sagde under 50 %", fortæller Hanne Andersen. Derfor gik turen direkte til lægen for at få rygestoppiller.

"Jeg har tidligere prøvet alle de midler man kunne få på apoteket, men det har ikke rigtigt hjulpet. Derfor gik jeg til lægen", fortæller hun. Og det hjalp. De 20 daglige cigaretter er droppet, og denne gang er det for evigt. "Jeg har været stoppet før, men jeg har ikke været nok motiveret. Men denne gang skal det være slut. Jeg skal ikke ryge mere med den lungekapacitet", siger hun.

"Jeg havde i lang tid døjet med luft, og det blev jo ikke bedre. Så fik jeg taget den lungefunktionsmåling og det satte prikken over i'et."
Hanne Andersen

Tyvstarten med piller fra lægen betød, at Hanne Andersen ikke direkte deltog i de efterfølgende aktiviteter i "Et Frisk Pust", men til gengæld har hun kunnet støtte de omkring 10 kolleger, som har deltaget i projektet – og så er hun stor fortæller for konceptet. "Mange gange er det jo et spark man skal have, og der var projektets tilbud om en gratis lungetest det rigtige for mig. Den synes jeg er rigtig god at tage med ud", siger Hanne Andersen, som efter otte røgfrie måneder har fået det bedre og nu håber at kunne holde en begyndende KOL i ave.



Hanne Andersen,
Segezha Packaging A/S

Ni måneder uden røg

For Helle Buttler og Kent Bagger fra Bislev Mejeri har et frisk pust absolut været en succes.

"Ok. Jeg faldt i, da vi var til 90'er fest i weekenden, men bortset fra det har jeg ikke røget", indrømmer Helle Buttler. Kent Bagger har slet ikke været faldet i, og ingen af de to er i tvivl om, hvad der har været den vigtigste faktor: makkerskab. De to har nemlig været officielle makkerer gennem hele forløbet, og det har hjulpet gevaldigt på motivationen.

"Det er lidt et pres på én – et godt pres. Der er mange, der falder i, men når man har en makker skal man ikke være den første til at falde i!"
Kent Bagger.

I løbet af projektperioden har rygestop og sundhed på arbejdspladsen været i højsædet. Både på den enkelte arbejdsplads og hos alle arbejdspladserne til sammen. Hundredevis af lungefunktionsmålinger er blevet lavet og talrige pusterum, makkerordninger, mad- og motionsforløb, aktiviteter og uddannelsesdage er blevet gennemført. Nogle arbejdspladser gennemførte mange forskellige tiltag, andre lidt færre. Men på alle fire deltagende arbejdspladser er der "sket" noget med deres fokus på rygning og deres generelle sundhedsprofil. Nogle af de historier, som fortæller om projektets mange tilbud er vist her, mens andre og meget mere kan findes på <http://tema.3f.dk/sundhed/frisk-pust>

For Helle Buttler og Kent Bagger fra Bislev Mejeri har et frisk pust absolut været en succes.

"Når Kent kunne lade være, så kunne jeg også. Han røg nemlig lige så meget som mig, og derfor har jeg ikke villet tabe ansigt", fortæller Helle Buttler, mens Kent Bagger supplerer: "Det er lidt et pres på én – et godt pres. Der er mange, der falder i, men når man har en makker skal man ikke være den første til at falde i".

Begge måtte bruge en "krykke" i star-

ten. Helle Buttler brugte e-cigarett, mens Kent Bagger brugte spray. I dag klarer begge sig uden, men det var en vigtig hjælp til at starte med.

Ud over at være makkerer har Kent Bagger og Helle Buttler også været ambassadører for "Et Frisk Pust", men begge indrømmer, at den rolle måske er blevet lidt nedprioriteret i forhold til deres eget stop.

"I starten var vi meget opmærksomme og gik ned til kollegerne og gjorde opmærksom på projektet. Vi var gode til at gå ned i rygekupéen og fortælle om det og høre, om ikke de skulle være med. Men man skal også passe på ikke at trække noget ned over ørerne på folk", siger Helle Buttler. Hun og Kent Bagger er dog enige om, at de har fanget dem, de kunne. "Vi har fået fat i dem, der havde motivationen", siger Kent Bagger, mens Helle Buttler supplerer: "Det er jo oppe i hovedet, det foregår, og hvis ikke folk er motiveret, er det meget svært".

Desværre er en stor del af kollegerne faldet fra, men alligevel vil de to ansatte fra Bislev betegne projektet som en succes. Begge har i hvert fald kunnet mærke store fremskridt i helbredet. Lugtesans, smagssans og ikke mindst lungerne har det betydeligt bedre end for ni måneder siden.



Helle Buttler og Kent Bagger,
Bislev Mejeri



Linda giver osepinden baghjul

*"Jeg er godt nok ikke meget for at sigedet, men rygeforbuddet hjælper mig også. For så er det bare sådan, at der er steder, jeg ikke må ryge".
Linda Uldahl.*



Linda Uldahl, Keolis

Linda Uldahl, som er chauffør hos busselskabet Keolis i Aalborg har tidligere forsøgt at kvitte smøgerne fem-seks gange, men er altid faldet i igen. "Det skal være slut nu", udtaler hun.

For Linda har projekt "Et Frisk Pust" givet hende det sidste skub til at blive røgfri, og på blot to uger har hun halveret mængden af cigaretter. Ifølge Linda selv kan hun tildele en stor del af æren til hendes kollegaer. "Det, at jeg skal på arbejde, og kollegaerne spørger ind til mit rygestop, gør, at jeg jo er nød til at stoppe", siger hun med et smil på læben.

Tidligere har Linda forgæves forsøgt at indlede et rygestop med en "kold tyrker", og hun mener, at hun har fundet fidusen denne gang. Siden januar har Linda løbende trappet ned på antallet af osepinde og har samtidig købt en e-cigaret.

Rygeforbud på arbejdspladsen

For Linda Uldahl har et decideret rygeforbud på arbejdspladsen været med til at styrke hendes rygestop. "Jeg er godt nok ikke meget for at sige det, men rygeforbuddet hjælper mig også. For så er det bare sådan, at der er steder, jeg ikke må ryge, konstaterer hun.

Fagforeningshuset i Aalborg satte turbo på sundhed



Det raske gå hold hos 3F og Dansk Metal

Da 3F og Metal fik mulighed for at deltage i projekt "Et Frisk Pust" var de ikke sene til at takke "ja". Næstformanden Allan Bust besluttede tilmed at gå forrest med budskabet om, at han var parat til at omlægge sin livsstil og lægge cigaretterne på hylden. "Hvis vi vil inspirere andre medarbejdere her i huset, er vi i ledelsen nød til at gå foran", udtaler han.

For Allan Busk var lungefunktionsmålingen dét, som gjorde udfaldet. Den vidste at han havde en lungekapacitet som en 60-årig. "Og jeg er kun 49. Det er klart, at det begynder man at tænke lidt over", udtaler han.

Og man må sige at 3F og Metal har taget opmærksomheden på sundhed til sig. I løbet af projektet af flere medarbejdere frivilligt gået ind i projekt "motionsrum", hvilket har resulteret i, at 3F Aalborg i oktober måned kunne åbne dørene til deres helt eget motionsrum. Som et andet nyt

tiltag har en større medarbejdergruppe arrangeret en daglig gåtur i forbindelse med deres frokostpause.

*"Hvis vi vil inspirere andre medarbejdere her i huset, er vi i ledelsen nød til at gå foran".
Allan Busk.*

Hvad går projektet ud på?

Vi ved allerede, at kortuddannede er i højrisikogruppen for et mindre sundt liv sammenlignet med medarbejdere der har en længere uddannelse. Projekt "Et Frisk Pust" blev søsat som et metodeudviklingsprojekt og tager udgangspunkt i, at udvikle og afprøve nye metoder til at nå og fastholde kortuddannede medarbejdere på en række arbejdspladser til rygestop. Forhåbningen er, at disse metoder på sigt kan inspirere øvrige arbejdspladser til at implementere lignende tiltag, således, at projektet kan udgøre et væsentligt bidrag til forebyggelse af lungesygdomme.

Med henblik på at drage mest mulig nytte af samarbejdet mellem 3F og Lungeforeningen besluttede man, at samarbejdet med de medvirkende arbejdspladser skulle etableres gennem 3Fs veletablerede kontakter til arbejdspladsernes tillids- og arbejdsmiljø-repræsentanter.

Som et led i metodeudviklingsprocessen valgte projektet ligeledes at hente inspiration fra Lungeforenings tidligere erfaringer med at tale om rygestop i kombination med lungefunktionsmålinger i såkaldte Pusterum.

Læs mere om dette og mange andre tiltag på <http://tema.3f.dk/sundhed/frisk-pust>.



Projektets resultater

- 66 %** af alle medarbejderne har fået foretaget en lungefunktionsmåling
- 11 %** er blevet henvist til egen læge
- 37 %** af de som fik foretaget en lungefunktionsmåling var rygere
- 41 %** af disse rygere ønskede at stoppe med at ryge
- 78 %** heraf sagde ja til et forløb hos Stoplinen og 50 % indgik desuden i et makkerskab.
- 46 %** af de som indvilgede i et forløb hos Stoplinien er røgfrie efter 6 måneder
- 46 %** af de rygere som gennemførte mad- og motionsforløbet følte sig motiveret til at fortsætte deres rygestop efter forløbets slutning.

Resultaterne her giver et klart billede af, at lungefunktionsmålinger og et fokus på mad og motion i relation til et rygestop kan benyttes til at videreudvikle metoder, til at nå og fastholde kortuddannede rygere til rygestop. Derudover giver de en klar indikation af, at projektets målgruppe drager positiv nytte af individuelle forløb hos Stoplinien samt projektets øvrige tilbud.

Tidslinje over projektet

2014	2015	2016	2017
Ansøgning til storrygerpuljen om midler til projektet	Indledende møder med de medvirkende arbejdspladser	Anden omgang lungefunktionsmålinger	Færdiggørelse af rapport til sundhedsstyrelsen
Rekruttering af arbejdspladser	Projektets start	Mad- og motionsforløb	
	Gennemførelse af 1. uddannelsesdag samt de indledende lungefunktionsmålinger	Gennemførelse af 2. uddannelsesdag	
	Udarbejdelse af handlingsplan for videre aktiviteter	Midtvejsstatus	
		Fokusgruppeinterviews i forbindelse med evaluering	
		KRAMS-kursus	
		Evaluering og afrapportering	

Konceptualisering

Det er ingen hemmelighed, at det kræver ressourcer, tid og økonomi at sætte fokus på sundhedstiltag på arbejdspladsen. Men vi mener, at der ligger en stor fordel for både medarbejder og arbejdsgiver i, at der sættes fokus på netop sundhed. Som medarbejder har du mulighed for at opleve

fornyet energi og flere år på arbejdsmarkedet, mens man som arbejdsgiver får sundere og glidere medarbejdere, med færre sygedage.

Det anslås desuden, at forekomsten af KOL er dobbelt så høj blandt borgere med ingen eller kort uddannelse i forhold til

borgere med mellemlang eller lang uddannelse. KOL er den sygdom, der bidrager mest til den samlede ulighed i sygelighed og dødelighed i Danmark (Lunge.dk). Vi mener derfor, at det er særligt relevant, at arbejdspladsen bidrager med at sætte fokus på rygestop.

Indsats	Forløb	Ansvarlig	Økonomi	Aktiviteter	Kommunikation	Evaluering
Hvad skal sættes i gang?	Hvad er jeres målsætning?	Hvem er tovholder?	Hvad kan vi forvente af udgifter?	Få sat gang i aktiviteter.	Informer om de aktiviteter der kommer til at ske.	Fik vi det ud af det som vi ønskede?
Undersøg interessen for at få igangsat aktiviteter for rygestop.	Hvor stor er omfanget?	Udvælg min. to personer som har hovedansvaret.	Hvad vil vi acceptere?	Planlæg et kick-off event.	Annoncer de næste aktiviteter.	Hvad gik godt?
Har i en rygepolitik?	Læg en realistisk tidsplan og informer andre om den.	Sammen med medarbejderne skal tovholderne udvikle idéer som passer til arbejdspladsen.	Hvad er vores budget?	Kom i dialog med rygerne.	Variér mellem mail, sms og opslag på intranettet.	Hvad skal ændres?
Rammer?				Lav evt. lungefunktionsmålinger.	Fortæl om resultater.	Hvad kan vi lære af vores fejl?
Med mere.						Hvad vil vi i fremtiden?

Hvad betyder det at sætte fokus på lungesundhed?

Det er ikke kun 3F og Lungeforeningen, som arbejder for at sætte lungesundhed på dagsordenen. Sundhedsstyrelsen har i mange år givet finansiell støtte til kommunale rygestopprojekter - og det er der en væsentlig årsag til. Det anslås, at op imod 430.000 danskere har KOL, hvoraf halvdelen ikke ved det. Der dør dagligt 16 danskere af KOL, hvilket giver Danmark europarekord i KOL-dødsfald.

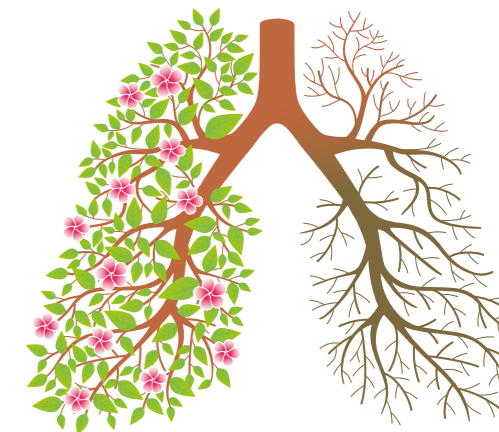
Forekomsten af KOL er som nævnt, dobbelt så høj blandt borgere med ingen eller kort uddannelse i forhold til borgere med mellemlang eller lang uddannelse. Den sociale ulighed i KOL er fortsat stigende og det anslås, at 85 % af alle KOL-tilfælde skyldes rygning. Rygestop er langt den vigtigste måde at bremse udvikling af KOL. Intet medicinsk produkt kan yde samme virkning (Lunge.dk).

Mange i "Et Frisk Pust", og 3F'ere generelt befinder sig til dagligt i et arbejdsmiljø, som både byder på støv, dampe, nanopartikler og dårlig udluftning - og i kombination med dårlige vaner, som f.eks. rygning, manglende brug af ånde-

drætsværn og for lidt motion, er dette vigtig viden.

Projektleder Peter Hamborg Faarbæk og de øvrige projektmedarbejdere har set på, hvilke metoder der virker i forhold til, at motivere kortuddannede storrygere til at indgå i et rygestop. Det viser sig, at mange bliver motiveret ved, at få målt deres lungefunktion. Får man at vide at ens lungekapacitet er langt højere end ens faktiske alder, bliver de fleste motiveret til at ændre dette tal - og her ligger rygestoppet lige for. "Resultaterne viser tydeligt, hvor stor en effekt denne rekrutteringsmetode har i forhold til at nå de kortuddannede rygere", udtaler Peter Hamborg Faarbæk.

Ifølge Lungeforeningen er der en del borgere med KOL, som fortsat ryger trods et stærkt ønske om at stoppe. De ser derfor et akut behov for at udvikle metoder til at hjælpe disse borgere til rygestop. Hos projekt "Et Frisk Pust" er forhåbningen at kunne inspirere og fastholde storrygere i et rygestop og samtidig være med til at forebygge antallet af lungesygdomme.



Det anslås, at op imod 430.000 danskere har KOL, hvoraf halvdelen ikke ved det. Lunge.dk

Sundhed og trivsel er vigtigt for arbejdslivet, og et naturligt arbejdsområde for 3F

Vi kender paradokset - 3F'erne arbejder fysisk hårdt, mange bevæger sig rigtig meget i arbejdstiden, men er også trætte, når de kommer hjem. Alligevel får de at vide, at det er en god idé at gøre noget ved sundheden. I modsat fald er der udsigt til, at man som 3F'er ikke lever så længe og ikke vil have så god livskvalitet de sidste leveår.

Hvorfor er det lige, det er sådan...?

Hårdt fysisk arbejde og meget bevægelse, øger ikke nødvendigvis konditionen. En god kondition forebygger nedslidning og giver mulighed for flere gode leveår.

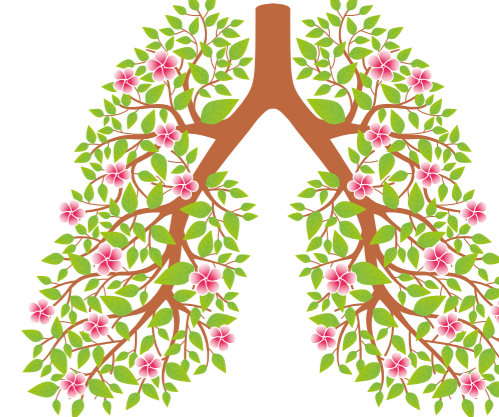
Der er næppe tvivl om, at rygning er usundt. For mange medlemmer er rygning en ekstra hård belastning af luftvejene, hvis støv, røg og andre partikler findes i arbejdsmiljøet. Det påvirker luftvejene

ekstra meget og i kombination med rygning, øges risikoen for KOL med hele otte gange.

Vi ved, at et øget fokus på sundhed og gerne i tilknytning til arbejdsmiljøet - både over for vores medlemmer og potentielle medlemmer - kan hjælpe dem til et sundere privat- og arbejdsliv.

Det vi kan gøre er, at arbejde for, at sundhed bliver en naturlig del af deres hverdag. Dels ved at integrere det på arbejdet og dels som et tilbud i vores afdelinger. Målet er klart! - vores medlemmer skal leve lige så længe som andre grupper og have samme gode helbreds muligheder. Vi ønsker nemlig, at de skal have de samme statistiske muligheder for at leve lige så lang tid som en person med lang videregående uddannelse! Faktisk tyder forsk-

ning på, at har man et hårdt fysisk arbejde og en god kondition, så er risikoen for at blive ramt af visse livsstilssygdomme mindre end hos andre grupper i befolkningen! Så kan vi få sundhed i fokus i form af kondition, kost, trivsel og mindre rygning integreret som en naturlig del ude på arbejdspladserne, så er der en meget stor gevinst at hente.





En særlig tak til arbejdspladserne

Projekt "Et Frisk Pust" har mødt mange imødekommende, energiske og interesserede medarbejdere, som vi gerne vil sige en særlig tak til. Projektet havde ikke kunne finde sted, hvis ikke det havde været for de medvirkende arbejdspladser: Arla Foods – Bislev Mejeri, Keolis Bus Danmark Aalborg, Segezha Packaging A/S og 3F Aalborg & Dansk Metal. Vi vil gerne sige tusind tak for et spændende og udbytterigt samarbejde om at sætte fokus på lungesundhed på jeres arbejdspladser og vi håber, at I vil fortsætte jeres gode arbejde.

Slutteligt vil vi også sige tak til Post Danmark, Internationalt Postcenter der ligeledes deltog i første del af projektet, men som desværre måtte springe fra i forløbet.

Peter Hamborg Faarbæk, Nina Mourier og Camilla Lyng Kristensen, projektsekretariat i "Et Frisk Pust".



Nina Bonnén Mourier



Camilla Lyng Kristensen



Peter Hamborg Faarbæk

Fortællinger
fra projekt
"Et frisk pust"

