

Forklaringer på test i rapport

Kolesterol

Det anbefales af hjerteforeningen, at total kolesterol ligger under 5mmol/l. Forhøjet kolesterol kan i sig selv, eller i kombination med livsstilspåvirkninger, øge risiko for hjerte-kar-sygdom. Kolesterol kan reguleres gennem kost og motion.

Kolesterol er et af kroppens fedtstoffer. Blodets indhold af kolesterol er afhængigt af kosten og kroppens egen produktion af kolesterol i leveren. Når kolesterolindholdet måles i en blodprøve, er det mængden af alle kolesterolformer, der bestemmes.

Der er følgende retningslinjer i fastende tilstand:
Ideelt skal total kolesterol ligge under 5mmol/l

5,0-6,0mmol/l: Let forhøjet

6,1-7,0mmol/l: Moderat forhøjet

Over 7,0mmol/l: Svært forhøjet

Blodsukker

Blodsukkeret skal helst være jævnt stigende og faldende gennem dagen afhængig af måltider og fysisk aktivitet. Blodsukker kan reguleres gennem kost og motion.

Et af tegnene på diabetes kan være for højt blodsukker. Tegnene på den hyppigste form for diabetes (type2 diabetes) er ofte så svage, at man ikke opdager dem. Ubehandlet eller dårligt behandlet diabetes kan på længere sigt føre til følgesygdomme i form af alvorlige problemer med hjerte, øjne, nyrer og fødder. Værdierne skal være mellem 4-7 mmol/l, hvis man er fastende og mellem 7-10 mmol/l, hvis testen er taget lige efter et måltid (i sundhedstjekket er medarbejderne ikke fastende). Ustabilt blodsukker kan blandt andet give koncentrationsbesvær, hovedpine og gøre en persons reaktionstid langsommere.

Blodtrykket

I forbindelse med den såkaldte KRAM-undersøgelse¹ blev forhøjet blodtryk målt hos 22,7 procent af deltagerne og stærkt/alvorligt forhøjet blodtryk hos 6,4 procent.

¹ KRAM-undersøgelsen er lavet af Statens institut for folkesundhed og Syddansk Universitet. Den handler blandt andet om Kost-Rygning- Alkohol-Motion. Fordelingen af køn, alder og uddannelse er ikke helt sammenlignelig med sundhedsprojektets deltagerfordeling (side 237 i KRAM-undersøgelsen).

Blodtrykket er afhængigt af omstændighederne og blot det at få målt blodtrykket kan forhøje det (konsultations-forhøjet blodtryk). Forhøjet blodtryk kan opstå af både fysisk og psykisk pres. Forhøjet blodtryk øger risikoen for sygdom (fx blodpropper og skade på de indre organer). Blodtrykket kan reguleres gennem kost, motion og minimering af stress-skabende belastninger i arbejds- og privatmiljøet.

Forhøjet blodtryk giver normalt ingen symptomer og opdages ofte ved en tilfældighed. Hvis blodtrykket er for højt, bliver blodet presset igennem blodårerne med et højere tryk end normalt. Det betyder, at hjertet og blodårerne udsættes for en unødigt stor belastning. Derfor øges risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom eller en hjerneblødning. Blodtrykket er generelt normalt, hvis det ligger under 140/90 mmHg. Blodtryk over dette niveau er forhøjet og hvis der er over 100/160 mmHg er det stærkt forhøjet.

BMI (Body Mass Index)

34 % af danskerne har moderat forhøjet BMI, mens 12 % har svært forhøjet BMI. BMI kan ikke stå alene, når man ser på sundheden, og derfor udregnes fedtprocent også. BMI kan fx være forhøjet, fordi personen har mange muskler, som derfor trods forhøjelsen af BMI er ganske sund.

BMI står for Body Mass Index, og er den mest udbredte måleenhed, når vi taler sund kropsvægt. BMI beregnes ved at man kropsvægten (kilo) divideres med din højde (meter) som ganges med din højde (meter) – $\text{kg} / (\text{meter} \times \text{meter})$.

BMI er den officielle måleenhed for over-, normal- og undervægt, og den bruges blandt andet af Verdenssundhedsorganisationen (WHO), som giver følgende retningslinjer:

BMI under 18,5 Undervægtig
BMI mellem 18,5 og 24,9 Normalvægt
BMI mellem 25 og 29,9 Moderat overvægtig
BMI over 30 Svær overvægtig

Fedtprocent

Fedtprocenten kan være for høj hos mennesker, som ikke har en forhøjet BMI. Det er sundt for kroppen, at mere end halvdelen af kroppens vægt er muskler. Fedtprocenten reguleres gennem kost og motion.

Kroppens fedtprocent viser, hvor meget af din krop, der består af muskler, og hvor meget der består af fedt. Skemaet herunder viser, hvor fedtprocenten af sundhedsmæssige årsager helst skal ligge for kvinder og mænd i forskellige aldre.

Alder	Mænd	Kvinder
20-39 år	8-20 %	21-33 %
40-59 år	11-22 %	23-34 %
60-79 år	13-25 %	24-36 %

Fedtprocenten kan vise, om man er "tyndfed". Det vil sige, at man har et Body Mass Index (BMI) inden for normalen, men at muskelmassen er mindre end 50 procent af vægten. En "normal" vægt er derfor ikke ensbetydende med, at man er sund.

Taljemål

Forøget taljemål øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Taljemålet reguleres gennem kost og motion, samt ved at undgå stress.

Fedt, der sætter sig omkring maven, er usundt. Hvor imod det fedt, der sætter sig på hofterne ikke udgør en helbreds-mæssig risiko. WHO anbefaler, at taljemålet for kvinder ikke er over 80 cm og for mænd ikke overstiger 94 cm. Mere end hver fjerde dansker har et taljemål, som er højere end det anbefalede, og det øger dermed deres risiko for at udvikle en hjerte-kar-sygdom.

Anbefalinger (WHO²)

	Anbefalet	Let forhøjet	Forhøjet
Kvinder	< 80 cm	80-88 cm	>88 cm
Mænd	< 94 cm	94-102 cm	>102 cm

Lungefunktion

Lungefunktionen måles til at være normal, let nedsat eller nedsat. Lungefunktionen kan støttes ved at undgå rygning, passiv rygning og forurenede luft i øvrigt.

Lungefunktionsundersøgelsen er en hurtig screening af personer, der befinder sig i risikozonen. Screeningen foretages med en elektronisk lungefunktionsmåler kaldet PIKO-6. Den er beregnet til at identificere lungesygdommen KOL (Kronisk Obstruktiv Lungelidelse, i daglig tale "rygerlunger"). Målingen er enkel og foretages ved, at der pustes ind i et lille apparat.

Arbejds miljø

Flere af de områder vi spørger til i spørgeskemaet ligger indenfor det der kaldes "Virksomhedens Sociale Kapital". Den sociale kapital giver forståelse af, hvad der skaber et godt psykisk arbejdsmiljø. Social Kapital beskriver medarbejdernes oplevelse af relationerne og det fælles på arbejdspladsen - nemlig samarbejdet, tilliden og retfærdigheden. Disse 3 områder i sammenhæng fortæller om arbejdspladsens styrke. Virksomhedens Sociale Kapital er den egenskab, der sætter arbejdspladsens ansatte i stand til i fællesskab at løse kerneopgaven.

² Verdenssundhedsorganisationen

Kost

Kostens sammensætning og indhold af næringsstoffer har betydning for såvel at sundhedsfremme og sygdomsbeskytte. Ifølge folkesundhedsrapporten 2007 vil en rigtig sammensætning af kosten kunne nedbringe risikoen for sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdom og kræft. Undersøgelsen viser desuden, at det er de færreste, der lever efter kostanbefalingerne. Mange danskere spiser tit for meget, for fedt, for sødt, for salt og for lidt fisk. Det er de færreste, der dagligt indtager 600 g frugt/grønt, slukker tørsten i vand og spiser groft og varieret.

Det vil være et plus for sundheden, og vægten generelt, hvis danskerne i højere grad end i dag lever efter kostanbefalingerne.

Desuden bevæger danskerne sig for lidt, hvilket betyder, at der er risiko for udvikling af overvægt. Ses der på forbruget af frugt og grønt, så viser det sig, at mange mænd ikke har et dagligt forbrug heraf, mens langt flere kvinder spiser frugt og grønt dagligt. Det er altså ikke nok fx at indføre frugtordning. En del af medarbejderne skal også begynde at spise den. Leves der efter de 8 kostråd, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidigt nedsættes risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type 2 diabetes, kræft og samtidig forebygger det overvægt.

Mange mænd har ikke et dagligt forbrug af frugt og grønt, hvorimod mange kvinder spiser frugt og grønt dagligt. Dette viser, at det ikke er nok fx at indføre en frugtordning, men også overveje hvordan både frugt og grøntsager kan fylde endnu mere i den daglige kost.

Rygning

18 % af danskerne ryger dagligt og 4 % ryger af og til. Danskerne er godt i gang med at afvikle rygning. 1/3 af befolkningen er nu eks-rygere.

Hver anden ryger dør af sin rygning, og rygere, der ryger 15 cigaretter eller derover om dagen, forkorter livet med ca. otte år, dertil kommer, at de sidste år eventuelt leves med forringet livskvalitet. De sidste 10–13 år af en rygers liv er ofte præget af sygdom og stærkt forringet livskvalitet. Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL) er en invaliderende lungesygdom som påvirker livet for omkring 400.000 danskere. Hver dag er der ca. 10 personer i Danmark, der dør af sygdommen.

Rygning er den livsstilsfaktor, der har størst negativ indflydelse på danskernes sundhed. Ifølge Sundhedsstyrelsen er antallet af rygere faldet: hvor 43 % af voksenbefolkningen for 10 år siden var daglige rygere, er tallet i dag 20 %. Det gælder dog ikke antallet af storrygere. Her er antallet kun faldet svagt. Gennem de sidste år er det blevet sværere og sværere at være ryger. I private hjem har mange indført rygeforbud, og rygeloven har begrænset rygningen i det offentlige rum. Rygning har tiltrukket sig stor fokus, fordi røg, sammenlignet med andre usunde vaner, udgør den største trussel for den enkeltes sundhed. I de senere år har forskningen desuden dokumenteret tidlige skadesvirkninger hos personer, der udsættes for passiv rygning. Det er i dag lovpligtigt, at man som arbejdsplads skal udarbejde en skriftlig rygepolitik.

Det er i dag lovpligtigt, at arbejdspladsen udarbejder en skriftlig rygepolitik. Man kan med fordel øge fokus på rygepolitikken, da den ofte kun består af forbud og ikke er en egentlig politik, der støtter den enkelte medarbejder og arbejdspladsen som helhed.

Alkohol

I skemaet spørger vi til, hvor mange genstande medarbejderne drak sidste uge. Der er således ikke taget hensyn til om 'sidste uge' var normal i forhold til indtagelse af alkohol for den enkelte.

Grunde til at ændre alkoholvaner kan være mange: Fra at man ganske enkelt har et problem til at ville være mere sund. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at arbejdspladsen har en klar alkohol-politik (eventuelt en rusmiddelpolitik) og ikke mindst har alkohol-ressource personer eller henvisningsmuligheder. Hvis en medarbejder har brug for hjælp til et alkoholproblem, er det vigtigt, at der ligger en beskrivelse af, hvordan det håndteres.

Det skønnes på landsplan, at hver 10. dansker drikker mere end de anbefalede mængder. Mange drikker uden at kende de sundhedsskadelige virkninger af et stort alkoholforbrug. For mange mennesker er det ikke så let, at ændre på vanen med at drikke for meget, da vanen ofte indtager en stor plads i hverdagen. Det er ofte, at en kollega eller arbejdsgiver er bekendt med eller har mistanke om et stort alkoholforbrug. Der er god grund til at handle på dette - jo før der handles, desto bedre er muligheden for at hjælpe. Årligt dør ca. 3.000 mennesker i Danmark på grund af et for højt alkoholindtag. Alkoholmisbrug og afhængighed medfører desuden en lang række psykiske og sociale lidelser og tab.

Sundhedsstyrelsen har opsat følgende grænser for alkoholindtagelsen:

- Kvinder har en lavere risiko for at blive syge, hvis de holder sig under max. 7 genstande pr. uge.
- Mænd har en lavere risiko for at blive syge, hvis de holder sig under max. 14 genstande pr. uge.

Endvidere bør man stoppe før fem genstande ved samme lejlighed, og det øger risikoen for sygdom hos kvinder at drikke over 14 genstande/uge og hos mænd at drikke over 21 genstande/uge.

Motion

Det er meget vigtigt at bevæge sig dagligt samt at få pulsen op, så man bliver forpustet og sveder. Både den moderate daglige bevægelse og konditionen er vigtig for sundheden. Selv om arbejdet er fysisk hårdt, og man derfor bevæger sig meget, er det vigtigt at sørge for, at konditionen bliver holdt ved lige. Konditionen holdes ved lige og øges, når pulsen stiger, man sveder og bliver forpustet over et længere stykke tid – gerne en halv time (eller mere) flere gange ugentligt.

Ca. 25 % af voksne danskere angiver at de dyrker moderat til hård fysisk træning mindst fire timer om ugen. Andelen er markant større blandt mænd. De seneste års forskning har dokumenteret, at

muskelarbejde, altså fysisk aktivitet, har en afgørende indflydelse på vores sundhed, og placerer musklen helt centralt i begrænsningen af livsstilssygdomme. Motion har vist sig, at være et af de mest virksomme midler vi har til at forebygge sygdomme samt lindre symptomer ved eksisterende sygdomme. Rækken af positive gevinster ved at bevæge sig er meget lang. Effekterne strækker sig fra bedre livskvalitet, mindre træthed og bedre funktionsevne i det daglige til større knoglestyrke, bedre forbrænding og mindre sygelighed generelt. Dertil kommer, at motion ser ud til at være konkurrencedygtigt i forhold til mange almindelig brugte lægemidler.

Anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen:

Alle voksne bør være fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, f.eks. 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere, eller tre gange 10 minutter i løbet af dagen. Moderat intensitet, dækker alle former for ustruktureret aktivitet/motion, hvor pulsen kommer op - og hvor man kan føre en samtale imens. Det er endvidere vigtigt for sundheden at få pulsen højt op det vil sige med høj intensitet 20-30 minutter mindst 2 gange ugentligt, så kondition og muskelstyrke vedligeholdes og forbedres. Når intensiteten er høj bliver man forpustet og har svært ved at føre en samtale.