

# Ufaglærte lever livet farligt

■ To af tre ufaglærte har for højt blodtryk, og næsten lige så mange er overvægtige.

■ Skåltaler om personligt ansvar hjælper kun de veluddannede, advarer eksperter.

JACOB HAISLUND RASMUSSEN  
DORTE IPSEN BODDUM

jacob.h.rasmussen@jp.dk  
dorte.boddum@jp.dk

Sundhedstilstanden blandt ufaglærte halter voldsomt bagefter.

Det viser resultaterne af en sundhedskampagne, som de ufaglærtes fagforening, 3F, har gennemført.

På 10 store arbejdspladser har 655 mænd og kvinder været igennem et sundhedstjek med kontrol af bl.a. blodtryk, vægt og lungekapacitet.

Resultatet er dystert. Sundhedstjekket afslørede bl.a., at 65 pct. havde for højt blodtryk, og mange af deltagere blev sendt direkte til lægen. På en af arbejdspladserne havde 85 pct. af deltagere forhøjet blodtryk.

»Det illustrerer med al ønskelig tydelighed et af de mest anerkendte fakta inden for sundhedsforskning – at der er en ekstremt høj grad af social ulighed i sundhed,« siger formanden for regeringens forebyggelseskommission, professor Mette Wier.

Formanden for de praktiserende læger, Michael

Dupont, kan kun alt for godt genkende billedet:

»Det er den iagttagelse, som vi gør dagligt. Sundhed vender den sociale side nedad,« siger han.

Også sundhedsminister Jakob Axel Nielsen (K) erkender, at ulighed i sundhed er et problem, som regeringen skal rette op på.

Men alverdens kampagner og gode råd fra myndighedernes side nytter ikke, når det kommer til de ufaglærte.

**Hverdagen skal tænkes ind**

»De løftede pegefingre får mange til at stå af. Man er nødt til at tænke vores medlemmers hverdag ind. Hvis man har kørt Europa rundt i en lastbil, er fitnesscenteret ikke det første sted, man går hen,« siger 3F's næstformand, Jane Korczak.

3F vil have tilbud om sundhedstjek udbredt til alle virksomheder, så det ikke kun omfatter medarbejdere med sundhedsforsikring eller en særligt venlig arbejdsgiver.

Også eksperter mener, at tiden er kommet til andet end gode råd, hvis der skal alvor bag regeringens ord om at gøre op med uligheden.

»I Danmark er der meget fokus på folks adfærd, men spørgsmålet er, hvad der ligger bag adfæden. En stresset arbejdssituation, økonomisk stress og andre ting kan også føre til, at man ryger for me-

get eller spiser usundt. Man glemmer at spørge, hvorfor Jeppe drikker,« siger Signild Vallgård, professor på institut for folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet.

Mette Wier opfordrer til at

## Sundere chauffører

Sundere mad kan forbedre det dårlige helbred hos mange lastbilchauffører og dermed øge trafikikkerheden. Et nyt, usædvanligt samarbejde baner vej for sundere kost på tankstationerne, som er mange chaufførers daglige fastfood-kantine.

Forsøg har vist, at chaufførernes helbred kan forbedres markant på under to uger med bedre kost. Samtidig steg chaufførernes reaktionshastighed med 16 pct.

Projekt SundVej har i samarbejde med en gruppe chauffører udviklet fedtfattige og vel-smagende retter i en emballage, som er nem at håndtere i et førerhus. Maden skal kunne købes på tankstationerne og varmes i en mikrovovn. /ritzau/

se rundt i bekendtskabskredsen efter, hvem der har formået at lægge livsstilen om. Det er de veluddannede med ressourcer og overskud.

»Sundhedsministeren er det bedste eksempel. Der er da i hvert fald én, som er blevet sundere, mens han har været minister – det er ham selv. Men han har også haft Chris MacDonald som personlig coach og talt med en psykolog en gang om ugen. Dybest set har alle brug for det tilbud, som han har fået for at tabe sig de 10-12 kilo. Det handler ikke bare om, at vi skal hanke op i os selv og tage et personligt ansvar. Det er ligesom at tro på julemanden,« siger Mette Wier.

**Lovgivning som redskab**

Hun mener, at politikerne både må lave kampagner målrettet mod de grupper, som man foreløbig ikke har fået i tale, og bruge lovgivningen til at ændre danskernes dårlige vaner: Det usunde skal være dyrere og besværligere at købe, mens det sunde skal være lettere og billigere.

Arbejdspladser og indkøbscentre skal designes, så man tager trappen, og det skal være let at cykle.

Jakob Axel Nielsen understreger, at regeringen vil lave målrettede kampagner, og at fedt, sukker, cigaretter og alkohol bliver dyrere fra den 1.

januar som følge af skattereformen. Han fastholder dog, at det i sidste ende er op til den enkelte:

**Den enkeltes ansvar**

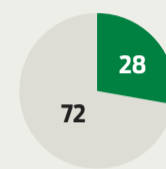
»Alt handler om personligt ansvar, for sundheds-

ministeren kan ikke stå ude ved hvert medlem af 3F og se på, hvad de har på gafflen. Vi kan ikke hjælpe disse mennesker, medmindre de selv vil hjælpes, men vi kan målrette vores kampagner,« siger han.

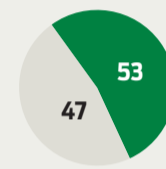
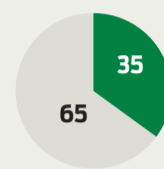
## Sundhedstjek på danskerne

DANSKERE I EN  
AKTUEL UNDERSØGELSE

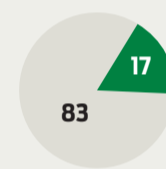
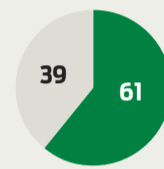
ARBEJDSPLADSER  
I 3F'S SUNDHEDSTJEEK



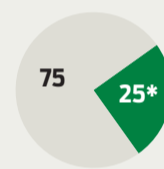
Andel med forhøjet blodtryk PCT.



Andel med for højt BMI PCT.



Andel med reduceret\* lungefunktion PCT.



\*tegn på reduceret lungefunktion

Kilde: 3F

JP-grafik: GG

# Blodtrykket var alt for højt

■ Kaja Larsen fra Aalborg har fået et sundhedstjek på arbejdspladsen i forbindelse med 3F's sundhedsundersøgelse.

■ Det afslørede nedsat lungekapacitet og et faretruende højt blodtryk.

JACOB HAISLUND RASMUSSEN

jacob.h.rasmussen@jp.dk

Da medarbejderne på Regionsvaskeri A/S i det østlige Aalborg i foråret blev tilbudt et sundhedstjek på arbejdspladsen, var den 53-årige Kaja Larsen en af de 61 medarbejdere, som takkede ja.

Kaja Larsen arbejder som "altnuligt-dame" på vaskeriet, der renser arbejdstøj og linned for sygehusene i Region Nordjylland og i Sønderjylland. Hun følte ikke, at hun fejlede noget særligt, og hun havde ingen planer om at få undersøgt sit blodtryk, sit kolesteroltal, sin lungefunktion eller sit BMI.

Men nu lå muligheden lige for – og resultatet af undersøgelsen overraskede Kaja Larsen: Hun havde nedsat lungefunktion, og hendes blodtryk var alt for højt.

Samme aften blev hun sat i behandling med blodtryksnedsættende medicin af sin læge. Så stærkt skulle det gå.

Kaja Larsen tvivler på, at hun var blevet undersøgt, hvis det ikke var for tilbudet på arbejdspladsen.

»Der var i hvert fald gået længere tid, hvis ikke jeg var død af en blodprop inden,« siger hun og forklarer, at hun havde haft hovedpine i en periode inden undersøgelsen.

**Tog ikke signaler alvorligt**

»Jeg tænkte, at det bare skyldtes muskelspændinger. Hårdt fysisk arbejde giver nogle skavanker, så jeg tager det ikke så højtideligt. Men jeg kan se nu, at jeg skal være mere opmærksom på de signaler, som kroppen sender.«

Kaja Larsen erkender, at hendes livsstil ikke var videre sund – og selv om hun i dag spiser mere frugt og grønt, bliver der stadig ind imellem plads til en omgang flødekartofler.

»Der skal jo også være plads til noget godt nogle gange. Og 3F'ere har ikke så høj løn. Det usunde er altid billigere, så nogle gange er



Kaja Larsen arbejder som "altnuligt-dame" på et vaskeri i Aalborg. Hun følte ikke, at hun fejlede noget særligt. Foto: René Schütze

man nødt til at tage det,« siger hun.

De mange kampagner, som skal få danskerne til at opsøge lægen, har ikke den store virkning, mener Kaja Larsen. Sundhedstjek på arbejdspladsen er meget lettere at gå til.

»Det er det med at komme

af sted. Her kommer lægen til os, og så lader vi os bare undersøge.«

**Men er det ikke dit eget ansvar at passe på helbredet?**

»Selvfølgelig er det det. Det bør man også gøre. Men jeg havde det jo godt nok,« forklarer Kaja Larsen.

»Jeg tænkte, at det bare skyldtes muskelspændinger. Hårdt fysisk arbejde giver nogle skavanker, så jeg tager det ikke så højtideligt.«

Kaja Larsen, medarbejder, Regionsvaskeri A/S, Aalborg