

Sundhedstjek for sundhedens skyld

Medarbejdere med skiftende arbejdstider eller natarbejdere i Herning og i Vejle fik i uge 46 og 47 tilbuddet om at få foretaget et helbredstjek. Det valgte 79 at takke ja til.

I Herning og i Vejle blev der i uge 46 og 47 udført det frivillige sundhedstjek for natarbejderene. I Herning fik 71 natarbejdere tilbuddet, og ud af dem valgte 65 at sige ja tak til et helbredstjek. I Vejle fik 21 tilbuddet, og det benyttede 14 sig af.

”Som en del af overenskomsten, er det aftalt, at medarbejdere, der årligt arbejder over 300 timer i tidsrummet mellem kl. 22.00 og 05.00, bliver tilbudt et helbredstjek. Og netop fordi det er et tilbud, er vi meget positive over, at så mange medarbejdere benyttede sig af det,” siger Per Klarskov Henriksen, der er HR konsulent.

Mentalt og fysisk på toppen

Helbredstjekket foretages af AG Sundhedsfremme, og det er sundhedskonsulent og indehaver Annette Trampedach, der har været ude og lave undersøgelserne.

”Ligesom vi sender bilen til service, så bør vi også få efterset vores krop. Vores arbejdsliv er bygget sådan op, at medarbejderne bliver hårdt presset, og de skal hele tiden være omstillingsparate, og det kræver, at man mentalt og fysisk er på toppen, uanset om man er lagermedarbejder eller direktør,” siger hun.

Undersøgelsen består af blodtryks- og pulsmåling, lungefunktion ved spirometri, højde og vægt, Body Mass Index (BMI), fedtprocent, blodprøve for sukkersyge, blodprøve for total kolesterol og HDL med beregning af kolesterol indeks, og der er afsat 30 minutter til hver medarbejder.

”Jeg starter med at forklare, hvad der skal ske. Så tager jeg en blodprøve, så jeg kan sætte den over til analyse. Så måler jeg blodtryk, højde, vægt og fedtprocent, og når jeg har de parametre, kan jeg lave en lungefunktionsundersøgelse. Det bliver så sammenfattet i en rapport, som vi gennemgår, og jeg sætter tallene ind i. Jeg fortæller om sammenhænge, og vi lægger sammen en handleplan. Derefter slutter vi med en status – er der behov for, eller er der ikke behov for en ændring?,” siger Annette Trampedach.

Altid rart at vide

En af de medarbejdere, der har valgt at takke ja til at få foretaget et helbredstjek, er Benny Nielsen, der er lagermedarbejder på højlageret i Herning.

”Jeg fik konstateret, at jeg er ok, men der var også nogle ting, jeg skal tænke lidt over. Jeg havde taget lidt på, og så er det rart at få et lille wake up call. Men det er uden en løftet pegefinger, og jeg ved jo godt, at det selvfølgelig bare gælder om at få rettet op på de ting, hun anbefalede,” siger Benny Nielsen.

Han har været ansat i SuperGros i 10 år, og han valgte at takke ja til helbredstjekket, fordi det altid er rart at vide, hvordan man har det indvendig.

”Det er godt at vide, hvis der er nogle ting, man skal være opmærksom på og godt at opdage det i tide. Vi skal væk fra, at man først gør noget, når det er gået galt. Jeg valgte at takke ja til helbredstjekket, fordi jeg

gerne vil blive lidt ældre, end jeg er, og når man er sund og rask, har man et bedre overskud,” siger Benny Nielsen.

Det er tredje gang, han får foretaget et helbredstjek, og han mener, at det er blevet mere grundigt efter at AG Sundhedsfremme står for helbredstjekket. For 15 år siden vejede han 120 kilo.

”Jeg tabte mig 42 kilo, så det er klart, at det hele tiden ligger i baghovedet, at der skal jeg ikke hen igen. I dag underviser jeg i cirkeltræning og i spinning 10 timer om ugen i Fitness World og på arbejdet, og så træner jeg selv ved siden af,” siger Benny Nielsen, der også har skåret ned på slik og kager, og er begyndt at spise frugt.

Anvendelig plan

For SuperGros er det vigtigt, at medarbejderne er ved godt helbred.

”Vi vil gerne medvirke til, at vores medarbejdere er sunde og raske og har et godt helbred. Vi ved, at natarbejdere er ekstra belastede i forhold til døgnrytmen, og med et helbredstjek giver vi den enkelte medarbejder mulighed for at være proaktiv og måske fange noget, før det er for sent,” siger Per Klarskov Henriksen.

Men det er oftest ikke natarbejdet, der er et problem for natarbejderne.

”For størstedelen af natarbejderne er udfordringen livsstilen og ikke natarbejdet. Natarbejdere får typisk mindre motion og mindre regelmæssig mad, og overordnet set er natarbejdere og skifteholdsarbejdere stillet lidt dårligere. Fritidsaktiviteter og sociale aktiviteter foregår, når de er på arbejde, så de er en mere udsat personalegruppe. De får ofte for lidt søvn over lang tid, og så bliver immunforsvaret udsat,” siger Annette Trampedach.