

ET METODEUDVIKLINGSPROJEKT



HVORFOR 3F

Kort uddannet mand (det samme for kvinder men i mindre målestok)

- Stor risiko for hjertekarsygdomme, kræft, misbrug.
- Dobbelt så stor risiko for astma, forhøjet blodtryk, slidgigt, knogleskørhed.
- Flere ryger og er overvægtige, færre dyrker motion og spiser frugt og grønt.
- Risiko for stress som følge af usundt arbejdsmiljø
- Hårdt fysisk arbejde med stor nedslidning
- Stopper tidligt på arbejdsmarkedet (førtid/efterløn/fleks)

ULIGHED I SUNDHED

25-50 % flere storrygere

Stort ønske om rygestop

Udsatte på arbejdspladsen

Kulturelt, socialt, familie, geografi.....

8 x større risiko for KOL – Storryger og dårligt arbejdsmiljø

Færre benytter sig af rygestop tilbud

Færre har tilbud på arbejdspladsen

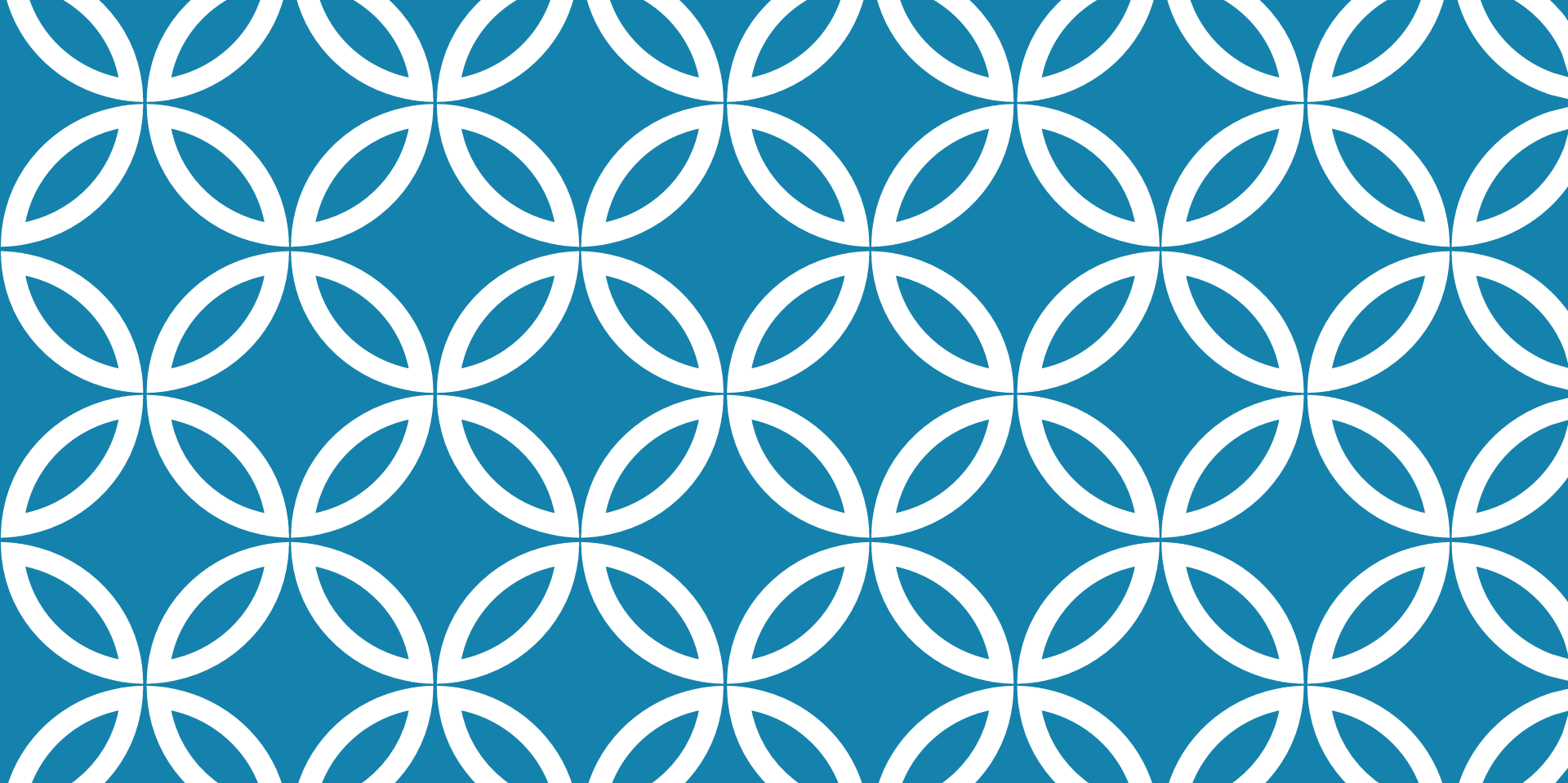


AKTIVITETER I PROJEKTET

- Gratis lungefunktionsmålinger til alle
- Individuel rådgivning i et "Pusterum" på arbejdspladsen om rygning, mad og motion
- Gratis nikotinerstatning
- Personlig rygestopmakker
- Tilmelding til et rygestophold i kommunen
- Kontakt pr. telefon af en rygestoprådgiver
- Mad- og motionsforløb på arbejdspladsen
- Lokale aktiviteter til at styrke fællesskabet

UDFORDRINGER MED MÅLGRUPPEN

- Stærk kultur på arbejdspladsen
- Mange kortuddannede "stærke" mænd
- Storrygere igennem en lang årrække
- Andre og "væsentligere" udfordringer lige nu
- Stærkt ønske om at bestemme "noget" selv



RESULTATER



RESULTATER FRA LUNGEFUNKTIONSMÅLINGERNE

På tværs af de 4 arbejdspladserne er der foretaget:

- 360 Lungefunktionsmålinger (50%)
- Heraf er 126 medarbejdere rygere (35%)
- Heraf er 64 medarbejdere gået i gang med et rygestop (51%)
- 47 medarbejdere er henvist til egen læge (13%)

MAD OG MOTIONSFORLØBET

50 deltagere fordelt over 3 arbejdspladser

16 rygere (32 %)

46 % af rygerne **JA** til, at forløbet har motiveret dem til at stoppe med at ryge, samt til at fastholde deres rygestop

Mad- og motionsforløbet har givet deltagerne af viden om og konkrete redskaber til at ændre vaner (på en skala fra 1-5)

90 % at de ligger på mindst 4

EKSEMPLER PÅ ÆNDREDE VANER

Overvejende udtaler deltagerne at:

- De er begyndt, at spise mindre portioner ved alle måltider
- De er blevet mere opmærksomme på at købe produkter med fuldkorns- og nøglehulsmærket
- De er begyndt at slukke tørsten i vand
- De er begyndt at spise mere frugt og grønt
- De er begyndt at være mere aktive både i hverdagen og i weekenden
- De er blevet bedre til at sige "Nej-tak"



UDDANNE 2-3 MEDARBEJDERE TIL AT BLIVE ARBEJDSPLADSENS KRAM KOLLEGA

Uddannelsen er målrettet sundhedsambassadører, som kun kortvarigt er i kontakt med kollegaer der har behov for at ændre vaner og livstil.

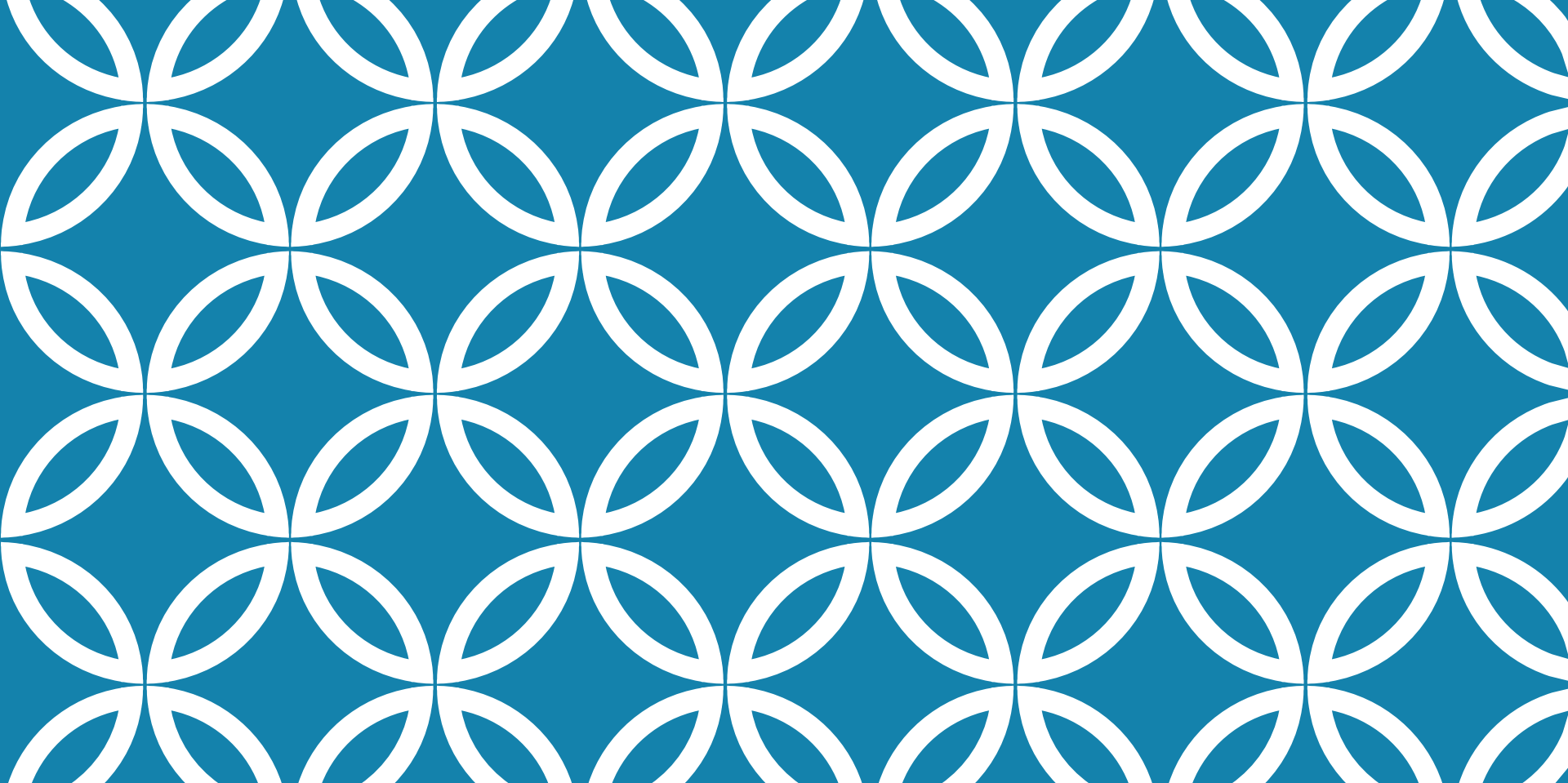
Målet med uddannelsen er at KRAM-kollegaerne får:

- Opdateret viden om mad, fysisk aktivitet, rygestop og stress
- Træning i at skabe og anvende relationer aktivt i forhold til kollegaer
- Træning i at anvende den motiverende- og den løsningsorienterede samtale

For øvrige arbejdspladser udvikles et koncept der beskriver forløbet, med fokus på hvordan de selv kan komme igang

DET HAR SAT SINE SPOR





FORDELE OG FREMTID



Lungeforeningen
Sunderer lunger lever igennem

FORDELE VED PARTNERSKAB

Kombination af faglighed og målgruppe kendskab

Handlemuligheder og tilgang til gruppen

Dele erfaring og viden

Lært af hinandens styrker og tilgange

FREMTID

Fortsætte samarbejdet med nye projekter og aktiviteter

Indsats overfor unge på og med erhvervsskolerne

- Grundforløb Teknologi, byggeri og transport

3 årigt projekt

Strukturelt på skolerne kombineret med individuelle tilbud

Gerne i samarbejde med kommunerne