

Forebygging 2007/1/0035
Prosjektets navn: Sjåførsjekken
Søkerorganisasjon: LHL

Sluttrapport

Prosjektets tema: Helsesjekk av tungtransportsjåfører for å redusere risiko for helsesvikt.

Et samarbeid mellom Yrkestrafikkforbundet (YTF) og Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL).



Prosjektarbeiderne på oppdrag, Jan Jacobsen, YTF (til v.) og Arnt Helge Dalev, LHL.

Forord

Yrkestrafikkforbundet (YTF), en fagorganisasjon som organiserer sjåførere i transportnæringen, og Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) hadde begge i 2004 foretatt undersøkelser om sjåførenes arbeidsdag. I 2007 besluttet vi å gå sammen om å søke ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering om midler til å foreta en større undersøkelse av sjåførenes helse, røyke- og kostvaner for å finne ut om dette kunne relateres til ulykker. Vi ønsket å gjøre et forebyggende arbeid for å opplyse om riktig kosthold og hvordan sjåførene selv kan gjøre noe for å ivareta sin egen helse. I det forebyggende arbeidet var det også viktig å få kartlagt risikofaktorer som kan føre til hjerte- og karsykdommer.

Hovedmålet med denne undersøkelsen var å forebygge helseproblemer hos yrkessjåførere. Disse helseproblemene kan på sikt føre til helsesvikt og redusert livskvalitet, samt økt risiko for ulykker på veien.

Etter å ha søkt og fått innvilget midler til dette arbeidet fra ExtraStiftelsen, startet vi med de første undersøkelsene i januar 2008. For å kunne gjøre arbeidet var vi avhengig av å kunne være på steder sjåførene ferdes.

Vi vil derfor få rette en stor takk til Statens Vegvesen sine utekontrollører som lot oss få være til stede når de hadde storbilkontroller. Takk for alle kaffekoppene vi fikk, og ikke minst takk for at dere stilte så positivt opp for prosjektet.

Takk til veikroene, fergestedene og bensinstasjonene som lot oss få bruke lokalene og plassene til den jobben vi gjorde, ikke minst at de arrangerte plass til teltet vi hadde med oss. En takk retter vi også til Yrkestrafikkforbundet (YTF) og Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) for den tiden vi fikk lov til å holde på med Sjåførsjekken.

Og en stor takk for de midlene vi fikk fra ExtraStiftelsen. Uten disse midlene hadde vi ikke hatt muligheter for å kunne gjennomføre dette arbeidet.

Sist, men ikke minst, må vi få takke alle sjåførene som stilte sporty opp på dette prosjektet.

Styret for prosjektet har bestått av Arnt-Helge Dalelv og Ragnar Imset fra LHL, Jack Nielsen og Jan Jacobsen fra YTF.

Sammendrag

Yrkestrafikkforbundet (YTF) og Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) hadde begge i 2004 foretatt undersøkelser om sjåførenes arbeidsdag. I 2007 besluttet partene å gå sammen om å søke ExtraStiftelsen om midler til å foreta en større undersøkelse av sjåførenes helse, røyke- og kostvaner for å finne ut om dette kunne relateres til ulykker.

ExtraStiftelsen bevilget kr. 460.000,-. Prosjektet ble påbegynt i januar 2008 og avsluttet 31. desember 2010.

Undersøkelsene ble lagt til naturlige stoppesteder for lastebilsjåførene. Steder som ble brukt var veikroer, bensinstasjoner, ferger og terminaler. Vi brukte kontrollstasjonene til Statens Vegvesen når det var kontroll i de områdene vi skulle. Flere av LHLS regionale busser i hele landet med bemanning ble benyttet til prosjektet.

Ved hjelp av et fast spørreskjema, fikk prosjektet informasjon om sjåførenes døgnrytme, kosthold, mosjon, røyking, alkoholvaner og sosiale forhold. Hver enkelt sjåfører fikk også en helsesjekk av en sykepleier på stedet med et skriftlig resultat av sjekken.

Helsesjekken av sjåførene omfattet måling av blodtrykk, blodsukker, totalkolesterol, spirometri og BMI, og dette ga viktig informasjon om deres helsetilstand.

Sjåførsjekken har vært godt mottatt av de 373 sjåførene som har vært kontrollert.

Mange sjåfører forteller at det er lenge siden de har vært på helsesjekk. Sjåførene gir uttrykk for at de kan lite om riktig kosthold og om det å ivareta sin egen helse. Flere sjåfører har blitt oppfordret til å søke lege etter å ha vært inne hos sykepleieren på Sjåførsjekken.

Vi som har deltatt i prosjektet, sitter igjen med inntrykk av at prosjektet har fått mange sjåfører til å åpne øynene for hvor viktig det er å ta vare på sin egen helse.

Alle resultatene blir nå lagt inn i et dataprogram for analyse. Arbeidet med analyseringen av resultatene fra Sjåførsjekken utføres på Glitrelinikken i Hakadal.

Innholdsfortegnelse

Kapitel 1	Bakgrunn for prosjektet / Målsetting
Kapitel 2	Prosjektgjennomføring
Kapitel 3	Resultater og resultatvurdering
Kapitel 4	Oppsummering / Konklusjon / Videre planer

Kap. 1

Bakgrunn for prosjektet / Målsetting

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) ved sykepleier Arnt-Helge Dalelv og Anne Lise Rusten hadde tidlig i 2004 reist rundt på veikroer og sjekket helsen til cirka 100 yrkessjåførere. De avdekket til dels betydelig helsesvikt hos sjåførene.

I 2003 og 2004 hadde YTF ved Jan Jacobsen foretatt en undersøkelse av lastebilsjåførenes arbeidsdag. Denne undersøkelsen ble foretatt på grunnlag av at YTF ønsket å kartlegge hvem som styrte bilene og sjåførene i deres hverdag. Var det speditøren, bileieren, sjåføren eller andre?

Var det noe i de undersøkelsene som LHL og YTF hadde foretatt som kunne bidra til å finne årsakene til mange ulykker på veiene?

I 2004 ble det opprettet kontakt mellom Arnt-Helge Dalelv LHL og Jan Jacobsen fra YTF. Vi ble enige i å samarbeide om en liten sjekk av sjåførenes helse, spørre om røyking og i tillegg undersøke kostvanene til sjåførene. Kunne noen av disse faktorene være en medvirkende årsak til enkelte ulykker?

Transportbedriftene er i følge en forskrift (bransjeforskriften) pålagt å være tilknyttet en bedriftshelsetjeneste. YTF og LHL er kjent med at i virkeligheten mangler svært mange sjåførere tilknytning til en slik tjeneste. Av den grunn ville prosjektet Sjåførsjekken være ekstra viktig for denne yrkesgruppen. Gjennom prosjektet kunne sjåførene få mulighet til å få tatt helsesjekk og få informasjon om viktige tiltak de selv kunne gjennomføre for å redusere risiko for helsesvikt pga. kost- og røykevaner og passiv livsførsel.

Flere sjåførere uttrykte også stor interesse for at arbeidet som var påbegynt ble videreført som et eget prosjekt i samarbeid mellom YTF og LHL. De fleste var svært positivt til det arbeidet som ble gjort for å redusere risiko for diabetes og hjerte/ karsykdommer hos sjåførene.

Etter å ha evaluert det arbeidet som tidligere var foretatt, ble det i 2007 søkt om midler fra ExtraStiftelsen til å gjennomføre et prosjekt. Resultatene skulle kunne brukes til å forebygge helsemessige skader og bedre livssituasjonen til sjåførene.

Kap. 2

Prosjektgjennomføring

Prosjektet Sjøførsjekken ble startet i januar 2008. Før vi startet prosjektet regnet vi med å gjennomføre totalt 45 kontroller med 20 sjåførere i hver kontroll. Målet vårt var 900 kontrollerte sjåførere i en periode over to år. Vi hadde søkt om midler for 2 år, men da prosjektet ble omgjort til et ettårig prosjekt, måtte vi redusere målet om antall sjekkede sjåførere til 400-450.

Den første kontrollen i prosjektet ble utført den 13. mai 2008 på Svinesund kontrollstasjon i Østfold. Dette året ble det gjennomført 22 kontroll dager inklusiv reiser, og det ble det kontrollert tilsammen 271 sjåførere. Pr desember 2008 var det foretatt undersøkelser i alle landsdeler. Dette var fordelt på 13 kontroller sammen med Statens Vegvesen.

Den 16. februar 2009 startet vi i Østerdalen. Det var planlagt i alt 20 kontroller, men av mange grunner, blant annet manglende økonomi, oppnådde vi ikke målet vårt med antall deltagere, selv om vi fikk vi utsettelse med å ferdigstille prosjektet til den 31. desember 2010. I februar 2010 startet vi med kontroll på terminalen til Color Line i Oslo.

Med utgangspunkt i resultater fra tidligere helseundersøkelser på yrkessjåførere, ble undersøkelsene utvidet med flere konkrete spørsmål til målgruppen. Dette gjaldt livsstilsvaner som røyking, alkoholforbruk, kosthold og mosjon. Hver enkelt sjåfør fikk en helsesjekk av en sykepleier på stedet med et skriftlig resultat av sjekken. Det ble også vedlagt en anbefaling om videre oppfølging hos primærlege, der man fant ut at det var nødvendig.

Vi valgte å oppsøke sjåførene i deres eget miljø. Ved hjelp av et fast spørreskjema, fikk vi informasjon om døgnrytme, kosthold, mosjon, røyking, alkoholvaner og sosiale forhold. Dette var viktige faktorer i det tallmaterialet vi trengte for å utvikle et tilbud til denne yrkesgruppen.

Samling av tallmaterialet ble gjennomført parallelt med samtaler om kosthold og helse. Helsesjekken av sjåførene omfattet måling av blodtrykk, blodsukker, totalkolesterol, spirometri og BMI, og dette ga viktig informasjon om deres helsetilstand. Det ble også stilt spørsmål om hva de spiste, hvor ofte og hvor mange måltider som ble spist pr dag. Videre ble det stilt spørsmål om røykevaner og bruk av alkohol. Arbeidstid pr uke ble også registrert.

Undersøkelsene ble annonsert i forkant, og sjekken ble lagt til naturlige stoppesteder for lastebilsjåførene. Steder som ble brukt var veikroer, bensinstasjoner, ferger og terminaler. Vi brukte kontrollstasjonene til Statens Vegvesen når det var kontroll i de områdene. Flere av LHLs regionale busser med bemanning ble benyttet slik at prosjektet kunne gjennomføres i hele landet, og flere kontroller kunne gjennomføres på samme tur.

For å gjøre tilbudet kjent ble det brukt tilgjengelig presse og andre infokanaler. Sjøførsjekken fikk veldig god pressedekning i aviser og fagtidsskrifter, samt reportasjer i Dagsrevyen NRK.

Kap. 3

Resultater og resultatvurdering

Da vi startet prosjektet, fant vi ut at arbeidet var mye mer omfattende enn vi hadde regnet med. Etter å ha redusert målet om antall deltagere til under halvparten av det opprinnelige planlagte, ønsket vi også å bruke mer tid på sjekken av den enkelte sjåfør. Lange reiser for å komme frem til de stedene vi skulle være med Sjåførsjekken tok også sin tid.

Prosjektdeltakeren fra LHL, Arnt-Helge Dalelv, har de to siste årene ikke vært ansatt i LHL. Han har derfor jobbet med dette ved siden av annen jobb. Han har også det siste året bygd nytt hus i en annen landsdel og blitt pappa på ny. Alt dette har vært med på å forsinke avslutningen av prosjektet.

Nå når rapporten ferdigstilles, er ikke all analyse av de innsamlede dataene ferdig. Vi har fått personell på Glitreklirikken til å bistå oss i dette arbeidet. Vi har intervjuet 373 lastebilsjåførere rundt omkring i Norge. Vi ser allerede nå visse tendenser. Dette yrket er helt klart mannsdominert. Kvinner er en sjeldenhet i miljøet. Det er få femtiåringer og sekstiåringer, og dette har muligens noe med arbeidsbelastningen i yrket å gjøre.

En veldig stor andel av de spurte sjåførene røyker. Veldig mange ligger godt over de anbefalte verdier av midjemål, og de har en usunt høy kroppsmasseindeks (BMI). Det er heller ikke uvanlig med verdier over anbefalte grense for total kolesterol.

Når det gjelder fysisk aktivitet er det svært uvanlig å drive noen form for trening på fritiden. Mange har middag som dagens eneste måltid, og mange spiser sjelden frokost. Det er få som spiser så mange som fire måltider i løpet av dagen, slik kostholdsradene anbefaler. Relativt få oppgir at de tilsetter ekstra salt i maten, noe som må kunne sees på som positivt.

Svært få sjåførere prioriterer legebesøk for kontroll av helsen. Prosjektet har avdekket flere tilfeller av udiagnostisert diabetes. Disse sjåførene vil miste levebrødet sitt når de kommer til legen for utredning. Dette fordi personer med diabetes ikke kan ha førerkort på storbil.

Påfallende få sier de har vært innblandet i noen form for trafikkulykke i jobben. Dette til tross for at mange gir uttrykk for å jobbe langt over 37 timer i uka. Mange av de sjåførene prosjektet kom i kontakt med, var ikke medlem i noen bedriftshelsetjeneste. Enkelte visste heller ikke om de var medlem av bedriftshelsetjenesten eller ikke.

Kap. 4

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Vi har til sammen gjennomført 373 undersøkelser i prosjektet, og dette var nok til at vi kunne analysere resultatene.

Sjåførsjekken har vært godt mottatt av de sjåførene som har vært kontrollert.

Dette kan kanskje forklares med at det er en bransje hvor sjåførene stort sett er hjemme de gangene legekantoret er stengt.

Mange sjåfører forteller at det er lenge siden de har vært på helsesjekk. Sjåførene gir uttrykk for at de kan lite om riktig kosthold og om det å ivareta sin egen helse. Flere sjåfører har blitt oppfordret til å søke lege etter å ha vært inne hos sykepleieren på Sjåførsjekken.

Vi som har deltatt i prosjektet, sitter igjen med inntrykk av at prosjektet har fått mange sjåfører til å åpne øynene for hvor viktig det er å ta vare på sin egen helse. Dessverre er det alt for mange sjåfører vi ikke har fått snakket med de gangene vi var ute.

Alle resultatene blir nå lagt inn i et dataprogram for analyse. Arbeidet med analyseringen av resultatene fra Sjåførsjekken utføres på Glitrelinikken i Hakadal.

Resultatene av undersøkelsen legger grunnlag for å følge opp med et nytt prosjekt på et senere tidspunkt, dersom dette skulle være ønskelig.

Resultatene fra undersøkelsene bekjentgjøres gjennom media, YTFs og LHLs nettsider og sjåførenes fagblader. Mange av de mediene som fulgte prosjektet har vist interesse for resultatene. Kommer det noe frem i analyseringen som krever tiltak for sjåførene i deres arbeidsdag, vil dette også bli tatt opp i forhandling med arbeidsgiverens organisasjoner gjennom tariffavtaler.

Også myndighetene og andre som kan gjøre noe for å bedre sjåførens hverdag vil få resultatene tilsendt.