

Sluttrapport

# Sjåførsjekken

Forebyggende helsearbeid blant yrkessjåfører

---

Prosjektnr Helse og Rehabilitering:	2007/1/0035
Prosjektnavn:	Sjåførsjekken
Prosjektleder:	Jan Jacobsen, Yrkestrafikkforbundet (YTF)
Prosjekteier:	LHL
Prosjektgruppe:	Jan Jacobsen YTF, Jack Nielsen YTF, Arnt-Helge Dalelv LHL og Ragnar Imset LHL.
	Morten Ryg ( LHL Helse Glittrelinikken) har oppsummert data og satt opp figurer og tabeller i henhold til prosjektgruppens problemstillinger.

## Bakgrunn

Yrkessjåfører jobber mye, sover lite, har uregelmessig kosthold, røyker, og er utsatt for stress – faktorer som i varierende grad er forbundet med tilstander som høyt blodtrykk, hjerte-kar-sykdommer og diabetes<sup>1</sup>. I en undersøkelse som LHL gjennomførte høsten 2002 ble det avdekket til dels betydelig helsesvikt hos sjåførene, og i 2004 ble det opprettet kontakt mellom Arnt-Helge Dalelv fra LHL og Jan Jacobsen fra Yrkestrafikkforbundet (YTF)<sup>2</sup>. YTF har tidligere hatt en undersøkelse om sjåførenes arbeidsdag og i denne forbindelse begynte vi å undre på om kostvanene kunne være en medvirkende årsak til enkelte ulykker.

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

I det forebyggende arbeidet er det viktig å kartlegge risikofaktorer som kan føre til hjerte- og karsykdommer. En målsetning med prosjektet var å skaffe mer tallmateriale om den somatiske helsetilstanden til sjåførene, før ytterligere tiltak settes i verk.

Prosjektet gjennomførte en helsesjekk på yrkessjåfører på deres hjemmebane. For å nå sjåførene mens de utførte sitt daglige arbeid, måtte man møte dem på jobben, bl. a. på kontrollsteder hvor Statens Vegvesen utfører sine utekontroller på sjåførenes arbeidsplass og på veikroer.

Dette første møtet med sjåførene ble også benyttet til å informere om viktige forebyggende tiltak rettet mot livsstilssykdommer.

## Mål

### Hovedmål

Forebygge helseproblemer hos yrkessjåfører som på sikt kan føre til helsesvikt og redusert livskvalitet, samt redusere risiko for ulykker på veien.

### Delmål

Prosjektet skulle

- Fremskaffe datagrunnlag om risikofaktorer og sykkelighet som kan gi et representativt bilde av helsetilstanden blant yrkessjåfører.
- Fremme kompetanse og skape motivasjon blant sjåførene om hva som er forebyggbart gjennom egeninnsats.
- Sikre enkeltpersoner mot sykdommer, skader, sosiale problemer, for tidlig død og andre trusler mot liv og helse.

---

<sup>1</sup> World Health Organization: [Global status report on noncommunicable diseases 2010](#)

<sup>2</sup> YTF er en fagorganisasjon som organiserer bl. a sjåfører i transportnæringen

## Gjennomføring av prosjektet

Prosjektet ble gjennomført i 2008 – 2010, av en representant fra YTF og en fra LHL. Undersøkelsene ble annonsert i forkant og ble lagt til naturlige stoppesteder for trailersjåførene. For å gjøre tilbudet kjent brukte man presse og andre informasjonskanaler.

Sjåførene ble bedt om å fylle ut et spørreskjema (vedlegg) med opplysninger om livsstil (røyking, alkoholforbruk, kosthold, mosjon), sosiale forhold, arbeidstid og helse. Hver enkelt sjåfør fikk en helsesjekk (blodtrykk, blodsukker, total kolesterol, spirometri, BMI, alt målt av sykepleier med standard metodikk i LHLs regionale busser) på stedet med et skriftlig resultat med en anbefaling om videre oppfølging hos primærlege, der man fant at dette var nødvendig.

### Samarbeidspartnere og kompetanse i prosjektet

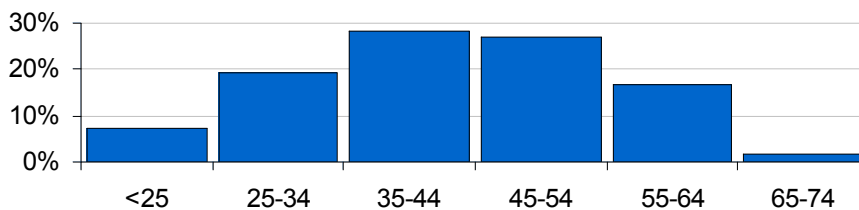
Yrkestrafikkforbundet (YTF) hadde prosjektledelsen. Forbundet har alle opplysninger om medlemmene, hvor de forskjellige ”truck-stoppe” er, gode råd og tips i forhold til å drive oppsøkende virksomhet blant sjåførene.

## Resultater

### Demografi og livsstil

#### Alder og kjønn

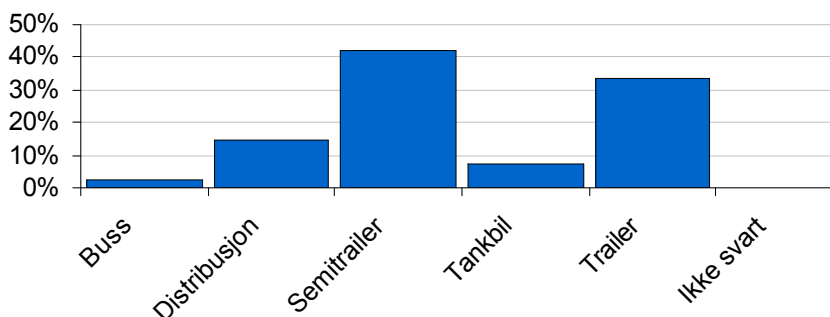
Av 372 sjåførere var 364 (98%) menn, 8 (2%) kvinner. 55% av sjåførene var mellom 35 og 55 år. 19% var 55 eller eldre, 7% var yngre enn 25 år.



Figur 1. Aldersfordeling i materialet

#### Type transport

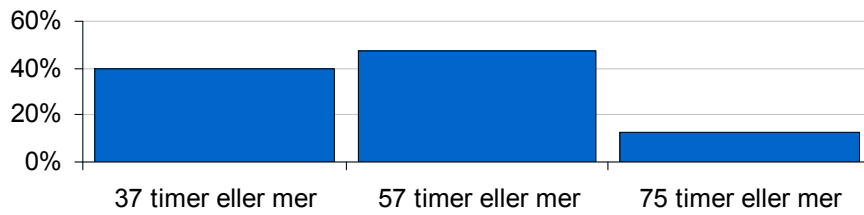
De fleste av sjåførene i undersøkelsen kjørte trailer eller semitrailer



Figur 2. Prosentvis fordeling av sjåførene på type transport

### Antall arbeidstimer

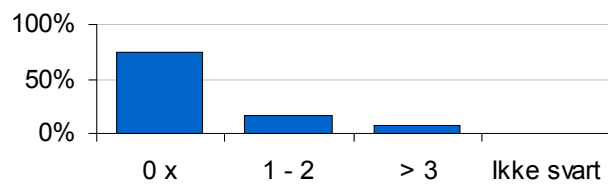
60% jobbet 57 timer eller mer i uka.



Figur 3. Antall arbeidstimer pr uke

### Fysisk trening

Tre fjerdeparten av sjåførene trente mindre enn én gang i uka:



Figur 4. Treningsvaner

### Røyking

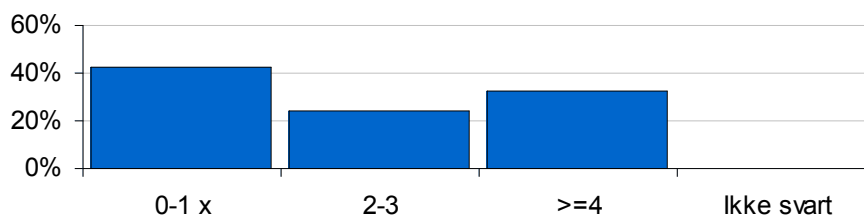
Litt over halvparten, 52%, oppga at de røkte.

### Spisevaner

13% oppga at de spiste fire måltider om dagen. De fleste spiste middag hver dag, mens kveldsmat var det måltidet som de fleste droppet. (Tabell 1). Kafémåltider var vanlig, 57% spiste på kafé to ganger eller mer pr uke (Figur 5).

Tabell 1. Hvilke måltider blir spist?

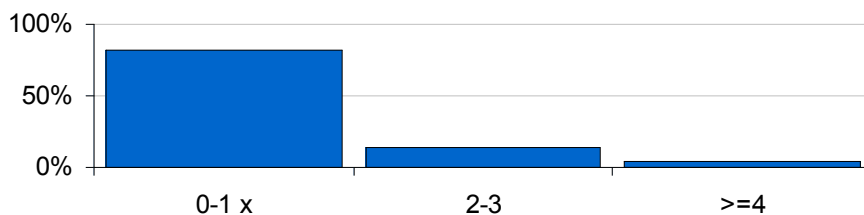
Hvor ofte spiser du ....	sjelden	en gang i blant	stort sett hver dag
Frokost	19%	20%	60%
Lunsj	12%	35%	52%
Middag	2%	15%	82%
Kveldsmat	33%	31%	36%



Figur 5. Antall måltider på kafé

## Alkoholbruk

De fleste (82%) oppga at de drakk alkohol 1 gang eller mindre pr uke.

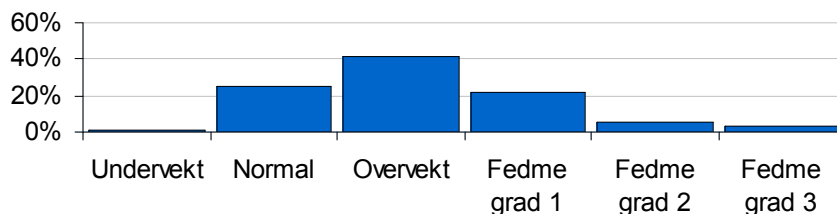


Figur 6. Alkoholbruk

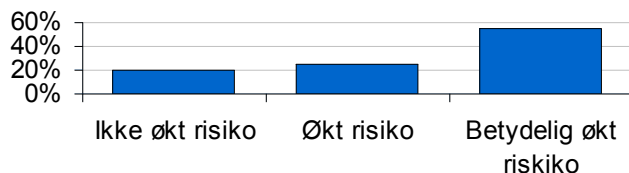
## Helsetilstand

### Vekt og livvidde

I overkant av fjerdeparten hadde en kroppsmasseindeks<sup>3</sup> som tilsvarer normal vekt (Figur 7). Nesten tredjeparten kan klassifiseres som fete. Bedømt fra livvidden hadde 80% økt risiko for hjerte-kar-sykdommer (Figur 8).



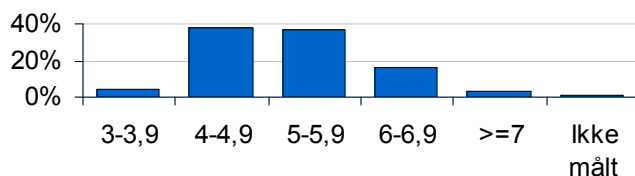
Figur 7. Vektclasser ut fra kroppsmasseindeks (BMI)



Figur 8. Risiko for hjerte-kar-sykdommer bedømt ut fra livvidde

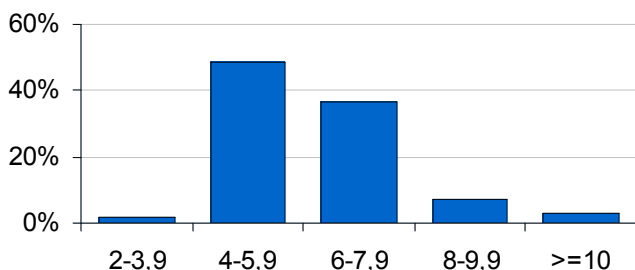
### Kolesterol og blodsukker

Kolesterolverdier over 6 mmol/L ble funnet hos ca 20% av sjåførene (Figur 9), mens blodsukkerverdier over 6 mmol/L ble funnet hos nesten halvparten (46%, Figur 10)



Figur 9. Kolesterol (mmol/L)

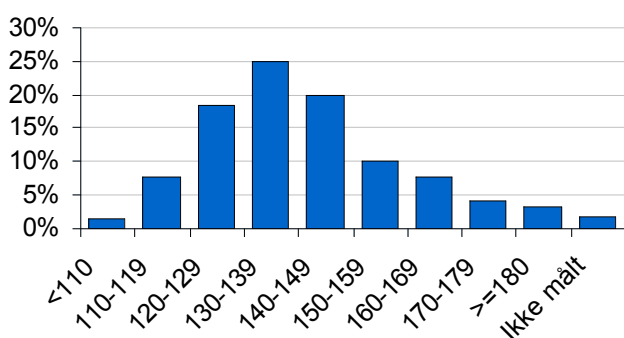
<sup>3</sup> Body mass index eller Kroppsmasseindeks, vekt(kg)/høyde(m)<sup>2</sup>.



Figur 10. Blodsukker (mmol/L)

### Blodtrykk

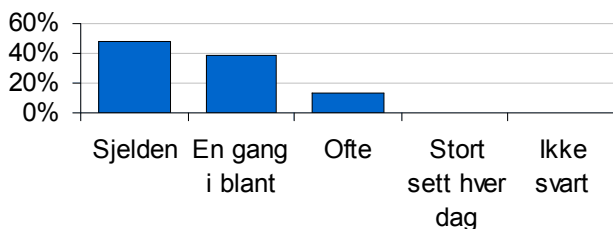
Blodtrykksverdier (systolisk blodtrykk) på 140 mmHg eller høyere ble funnet hos 45% av sjåførene. Det var ingen sammenheng med oppgitt bruk av ekstra salt i maten.



Figur 11. Systoliske blodtrykksverdier (mmHg)

### Forhold i jobben: slitenhet, ulykker og tanker om å slutte som sjåfør

Nesten halvparten oppga at de sjelden følte seg slitne i hverdagen (Figur 12). 14% følte seg ofte slitne.



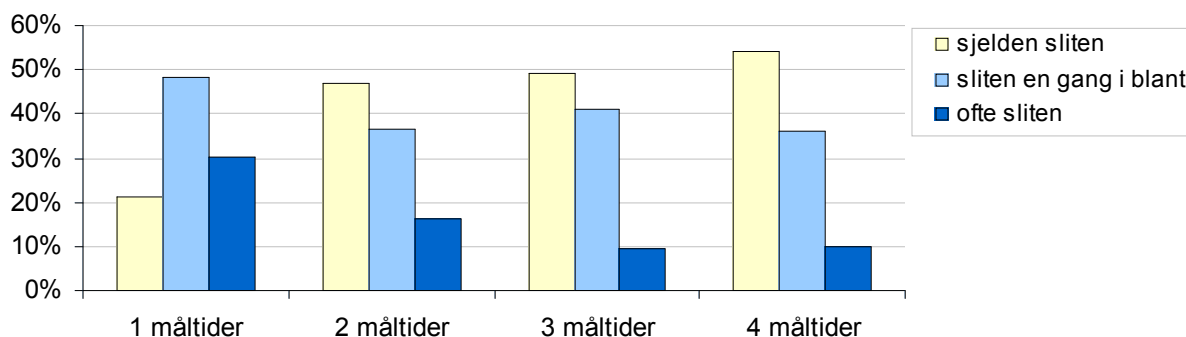
Figur 12. Slitenhet i hverdagen

Med arbeidstid ut over 57 timer pr uke var flere som følte seg slitne, flere som hadde vært innblandet i trafikkuhell, og flere som hadde vurdert å slutte som yrkessjåfør. Det var ingen éntydig sammenheng mellom slitenhet og trafikkuhell/tanker om å slutte.

Tabell 2. Trafikkuhell, innstilling til jobben og slitenhet i forhold til arbeidstid

Ukentlig arbeidstid	Sjelden sliten i hverdagen	Trafikkuhell	Vurdert å slutte
37 timer eller mer	55%	33%	46%
57 timer eller mer	42%	34%	50%
75 timer eller mer	44%	52%	58%
Totalt	48%	36%	50%

Det var en viss sammenheng mellom antall måltider pr dag og hvor ofte man følte seg sliten. Skillet var særlig stor mellom ett måltid og to eller flere måltider pr dag (Figur 13). Det var ingen sammenheng mellom overvekt og hvor sliten man følte seg i hverdagen.



Figur 13. Sammenheng mellom antall måltider spist pr dag og slitenhet i hverdagen

## Konklusjoner og konsekvenser

Resultatene bekrefter og tallfester det som var utgangspunktet for prosjektet: sjåførene jobber mye, røyker mye, har uregelmessig kosthold, og trener lite. I et prosjekt som dette kan man ikke fastslå årsakssammenhenger, men det er likevel påfallende at det var mye overvekt, høyt blodtrykk og høyt blodsukker blant sjåførene.

Med grunnlag i disse resultatene og allmenn kunnskap er det trolig at man i det videre arbeidet må man ta fatt i både røyking, overspising og mangel på mosjon. Dette er noe av det sjåførene selv kan gjøre endringer i, og som kan påvirke deres helse i positiv retning. Det finnes mye generell informasjon om dette, for eksempel på helsedirektoratets nettsider<sup>4</sup>. I tillegg kan LHL tilby kurs, veiledning og oppfølging. Tiltakene må tilrettelegges for yrkesgruppen.

Resultatene av dette prosjektet kan få stor betydning for yrkessjåførene. Siden mange mangler en systematisk overvåking fra egen bedriftshelsetjeneste, er det ekstra viktig å nå denne yrkesgruppen med målinger og informasjon. Dette synes å være en voksende yrkesgruppe siden mer og mer godstransport synes å bli overført fra jernbane til stykkgodstrafikk på veien. Det aktualiserer problemstillingen med sikkerhet og helse ytterligere.

<sup>4</sup> <http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/>, <http://www.helsedirektoratet.no/ernaering>, <http://www.helsedirektoratet.no/tobakk/>, <http://www.matportalen.no/>