

## Kombineret træning og kostvejledning i arbejdstiden er effektivt til at mindske SOSU'ers vægt og forbedre deres sundhed

En kombination af diæt, fysisk træning og kognitive adfærdsøvelser hjalp overvægtige kvindelige social- og sundhedshjælpere og -assistenter (SOSU'er) med at tabe sig. Samtidig fik de en bedre kondition og blodtrykket faldt. Det viser resultatet af tre måneders intervention en time om ugen i arbejdstiden blandt 98 SOSU'er.

Overvægt og fedme øger risikoen for blandt andet forhøjet blodtryk, sukkersyge, hjertesygdom, kræft og for tidlig død. Overvægtige har også større risiko for at få muskelskeletbesvær, sygefravær og for at forlade arbejdsmarkedet før tid. Disse sammenhænge er dokumenteret

i en lang række videnskabelige undersøgelser.

Social- og sundhedshjælpere og -assistenter (SOSU'er) er en jobgruppe, som primært består af kvinder, hvoraf en meget høj andel er overvægtige. Endvi-

dere har de en lav fysisk kapacitet, kun få dyrker motion og mange har muskelskeletbesvær. Det gør dem til en højrisikogruppe for øget sygefravær og for at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet før tid.

### Fakta om interventionsstudiet

Studiet foregik på to lokalcentre. Her viste en indledende undersøgelse, at 93 procent af SOSU'erne var overvægtige. Blandt dem, der ønskede at deltage, opfyldte 98 kriterierne for at deltage – de var kvinder, overvægtige, SOSU'er og arbejdede med pleje og omsorg. Deltagerne blev inddelt i en interventionsgruppe (54 personer) og en kontrolgruppe (44 personer).

#### Interventionsgruppen

De 54 SOSU'er i interventionsgruppen blev inddelt i syv grupper, som hver fik tilknyttet en instruktør. Grupperne mødtes en time om ugen og gennemførte et forløb, som bestod af:

- Diæt: 15-20 minutter. Deltagerens kalorieforbrug blev beregnet til

1.200 kcal mindre pr. dag, end hvad den enkelte forbrændte. Instruktøren gav deltagerne kostforslag, som matchede deres individuelle ønsker. Alle deltagerne blev vejlet hver uge.

- Fysisk træning: 10-15 minutter. Træningen fokuserede på at øge de store muskelgrupper for at øge stofskiftet. Der var også øvelser for mave, ryg, arme og skuldre.
- Kognitive adfærdsøvelser: 30 minutter. Træningen skulle blandt andet hjælpe deltagerne med at sætte realistiske mål for deres vægttab og håndtere sammenkomster med god mad.
- Derudover blev deltagerne opfordret til i fritiden at:
  - arbejde med de kognitive øvelser
  - lave de muskelstyrkende øvelser,

de havde lært i grupperne – konditionstræne to timer om ugen ved at løbe, cykle, svømme eller dyrke anden sport.

#### Kontrolgruppen

De 44 SOSU'er i kontrolgruppen fortsatte med at gøre, som de plejede uden træning i arbejdstiden. De fik tilbudt et to-timers foredrag om sundhedsrelaterede emner som fx kost, motion, rygning og økologi en gang hver måned i arbejdstiden.

#### Indsamling af data om deltagerne

Deltagerne gennemgik en fysisk test og besvarede et spørgeskema med spørgsmål om blandt andet deres helbred og muskelskeletbesvær ved undersøgelsens start og efter tre måneders intervention.

- > At mange SOSU'er har muskelskeletbesvær skyldes sandsynligvis kombinationen af overvægt, lav fysisk kapacitet og høje fysiske krav i arbejdet. SOSU'ers arbejde består nemlig i høj grad af at flytte patienter samt udføre manuelle arbejdsopgaver, som stiller høje fysiske krav. Formålet med dette studie var derfor at undersøge, hvilken effekt en kombination af diæt, fysisk træning og kognitive adfærdskorrigerende øvelser havde på SOSU'ers vægt, generelle helbred og fysiske kapacitet.

## RESULTATER

### Interventionen har øget SOSU'ernes sundhed og sænket deres vægt

Vægt, BMI, fedtprocent, livvidde og blodtryk faldt markant hos SOSU'erne i interventionsgruppen.

Eneste ændring for kontrolgruppen var, at deres BMI i gennemsnit steg fra 30,4 til 30,7.

### Fysisk kapacitet

Deltagernes kondital steg fra 25,9 ml O<sub>2</sub>/min/kg til 28,0 ml O<sub>2</sub>/min/kg mens der ingen ændringer var i den fysiske kapacitet hos SOSU'erne i kontrolgruppen.

### Stor tilslutning til interventionen

Alle SOSU'er på de to lokalcentre blev inviteret til at deltage i undersøgelsen, uanset vægt. Målet var blandt andet at sikre, at de overvægtige deltagere i undersøgelsen fik social støtte fra kolleger fra deres egen enhed samt at 'forpligte' dem mere til at deltage. Det lykkedes i høj grad. Ingen ønskede at forlade interventionen, men syv skiftede arbejdsplads og droppede derfor ud af undersøgelsen.

Kombination af diæt, fysisk træning og kognitive adfærdskorrigerende øvelser Resultaterne fra denne intervention viser, at en kombination af diæt, fysisk træning og kognitive adfærdskorrigerende øvelser kan medvirke til at mindske SOSU'ers vægt og forbedre deres sundhed. Resultaterne viser, at interventioner på arbejdspladsen kan medvirke til vægttab og forbedret helbred hos højrisikogrupper som SOSU'er.

### Gennemsnitlige ændringer i interventionsgruppens vægt og øvrige sundhedsmarkører efter tre måneders intervention. Alle ændringerne er statistisk signifikant forskellige fra kontrolgruppen.

	Ved interventionens start	Efter tre måneders intervention	Ændring
Vægt	84,2 kg	80,6 kg	- 3,4 kg
BMI	30,5	29,1	- 1,3
Fedtprocent	40,9 %	39,3 %	- 1,6
Livvidde	99,3 cm	95,1 cm	- 4,2 cm
Blodtryk, systolsk	134,1 mmHg	126,6 mmHg	- 7,5 mmHg
Blodtryk, diastolsk	85,2 mmHg	79,8 mmHg	- 5,4 mmHg

### Kort om FINALE-projektet

- Formålet med forskningsprojektet 'Forebyggende intervention mod nedslidning på arbejdspladsen for langsigtet effekt – FINALE' er at undersøge, – hvad grunden er til, at rengøringsassistenter, håndværkere og SOSU-assistenter bliver fysisk nedslidte – hvad virksomhederne kan gøre for at forebygge eller mindske fysisk nedslidning blandt disse medarbejdere.
- Projektet består af epidemiologiske undersøgelser, case-kontrol studier samt tre interventionsprojekter.
- FINALE-projektet bliver gennemført af forskere fra Syddansk Universitet, Aarhus Universitet, Aalborg Universitet og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.
- Arbejdsmiljøforskningsfonden og Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning støtter projektet økonomisk.

### Kort om undersøgelsen

FINALE-projektet "FINALE-Health" er et projekt, hvor forskerne undersøger, hvilken effekt diæt, fysisk træning og kognitive adfærdskorrigerende øvelser har på SOSU'ers vægt, generelle helbred og fysiske kapacitet.

- Projektet er gennemført af forskere fra Aarhus Universitet, Syddansk Universitet og NFA.

- Arbejdsmiljøforskningsfonden og Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning har støttet projektet økonomisk.

### Videnskabelig artikel om resultaterne

Christensen JR, Faber A, Ekner D, Overgaard K, Holtermann A & Søgaard K. Diet, physical exercise and cognitive behavioral training as a combined workplace based intervention to reduce body weight and increase physical

capacity in health care workers. A randomized controlled trial. BMC Public Health 2011;11:671.

### Yderligere oplysninger

Ph.d.-studerende Jeanette Refstrup Christensen, Aarhus Universitet, jrc@sport.au.dk eller seniorforsker Andreas Holtermann, NFA, aho@arbejdsmiljoforskning.dk



Det Nationale  
Forskningscenter  
for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø

Tlf 39 16 52 00  
Fax 39 16 52 01

nfa@arbejdsmiljoforskning.dk  
www.arbejdsmiljoforskning.dk