

Prosjekt «Livsgnist: Evaluering av en livstil- og helseintervensjon i Avinor»

Sluttrapport

Reidar J. Mykletun og Julide Ceren Ahi

Universitetet i Stavanger

05.02.2016

Kontaktadresse:

Reidar J. Mykletun, Universitetet i Stavanger, 4036 Stavanger

Tlf.: 95776255

Epost.: reidar.j.myleketun@uis.no

Innholdsfortegnelse

Forord.....	5
0. Kort sammendrag.....	6
0.1 Viktige konklusjoner fra prosjektet:	6
0.2 Hovedfunnene fra prosjektet kan kort oppsummeres slik:	7
0.2.1 Alder og kjønn	7
0.2.2 Sykefravær og helse	8
0.2.3 Helserelatert atferd	10
0.2.4 Godt arbeidsmiljø og høy grad av trivsel.....	10
0.2.5 Effekt av tiltakene og forandringer fra første til andre måling	12
1. Introduksjon	13
2. Sammendrag av resultatene og kommentarer til viktige funn	16
2.1. Oppsummering av resultatene for alle deltakerne i første og andre måling.....	16
2.1.1. Sykefravær og helse.....	16
2.1.2. Helserelatert atferd	17
2.1.3. Trivsel og arbeidsmiljø.....	18
2.1.4. Biologiske indikatorer fra laboratorieundersøkelsene	20
2.2. Videre bearbeiding av resultatene fra de to målingene	20
2.2.1. Faktoranalyser av arbeidsmiljøindikatorer og indikatorere på «God aldring i arbeidet»..	20
2,2.2. Korrelasjonsanalyser for å vise sammenhenger mellom de ulike indikatorene	22
2.3. Effekter av tiltakene: Evaluering av forskjeller mellom tiltaksgruppene og kontrollgruppen ..	24
3. Beskrivelse av utvalget	26
3.1. Alder	26
3.2. Kjønn.....	26
3.3. Flyplass	27
4. Helse og helserelaterte forhold.....	27
4.1. Sykefravær rapportert av bedriften (i prosent) for 2010 /2011 / 2012	27
4.2. Selvrapportert sykefravær.....	27
4.3. Høyde, vekt, BMI	28
4.4. Andre biologiske helseindikatorer.....	28
4.4.1. Blodtrykk.....	28
4.4.2. Kolesterol.....	29

4.4.3.	Blodsukker (glukose)	31
4.4.4.	Formindeks	31
4.4.5.	VO ²	32
4.4.6.	Selvopplevd helse	32
4.5.	Røyking	33
4.6.	Snusing	33
4.7.	Mosjon, aktivitetsnivå og trening	34
4.8.	Sykdommer i familien	35
4.8.1.	Høyt blodtrykk	35
4.8.2.	Diabetes type 2	35
4.8.3.	Hjertesykdom	36
4.8.4.	Høyt kolesterol	36
4.8.5.	Psykiske problemer	37
4.9.	Fysisk/psykisk ubehag	38
4.10.	Søvnvansker	38
4.11.	Helseplager	39
4.12.	Fysikalsk behandling	41
4.13.	Arbeidsevnevurdering	42
4.14.	Arbeidsevne og jobbkrav	42
4.14.2.	Mentale jobbkrav	43
4.15.	Fare å bli sykemeldt	43
5.	Kosthold	44
5.1.	Hovedmåltider	44
5.2.	Frokost	44
5.3.	Frukt, bær, juice	44
5.4.	Grønnsaker	45
5.5.	Kornprodukter	45
5.6.	Godteri, sjokolade, snacks, kaker, osv	45
5.7.	Brus og andre sukkerholdige drikker	46
5.8.	Fiskepålegg	46
5.9.	Smør/margarin	46
5.10.	Ost	47
5.11.	Kjøttpålegg	48
5.12.	Majones	49
5.13.	Honning/syltetøy/sjokoladepålegg /eller sukker/sukkerbiter i te/kaffe	50
5.14.	Melk	50

5.15.	Fløte, rømme	51
5.16.	Kjøtt	52
5.17.	Fisk.....	54
5.18.	Fettforbruk	54
5.19.	Kosttilskudd	55
5.20.	Vannforbruk.....	56
5.21.	Kaffeforbruk	56
5.22.	Alkoholforbruk.....	56
5.23.	Ønske om å forbedre kostholdet	57
6.	Arbeidsmiljø og helse	57
6.1.	Arbeidsoppgaver	57
6.2.	Arbeidsopplevelse	58
6.3.	Ledelse og samarbeid.....	59
6.4.	Arbeidsplass/ arbeidssituasjon.....	60
6.5.	Negative faktorer.....	61
6.6.	Modning i arbeidet.....	63
7.	Videre analyser av arbeidsmiljø og helse	66
7.1.	Faktoranalyser av arbeidsmiljøvariablene	66
7.2.	Faktoranalyser av smertevariablene	68
7.3.	Faktoranalyser av God aldring i arbeidet-variabler.....	69
7.4.	Korrelasjoner	70
7.4.1.	Korrelasjonsmatrisen av sumskårene og utvalgte helsevariabler.....	70
7.5.	Regresjoner	74
7.5.1.	God aldring	74
7.5.2.	Selvopplevd helse.....	76
7.5.3.	Formindeks.....	77
7.5.4.	BMI	78
7.5.5.	Arbeidsevne.....	80
7.5.6.	Smerte.....	82
7.6.	Effekter av tiltak: Sammenligning av gruppene gjennom t-test	84

Forord

Avinor startet et livsfaseprosjekt i 2009 hvor det over en tre årsperiode ble gjennomført helseprofilundersøkelser som kartla livsstil, arbeidsmiljø og helse av ansatte med fysiske krav i stillingen i plass-, brann- og redningstjenesten ved 45 lufthavner (725 deltagere). Prosjektet inngikk som en del av flere tiltak med hensikt å øke pensjonsalder, redusere sykefravær, redusere antall uføre og øke antall helsemessig skikkede (redusere antall medisinske underkjente legeattester).

En helseprofil tar sikte på å identifisere risikofaktorer og friskfaktorer, og sette klare målsetninger sammen med arbeidstager. Målet er å få arbeidstageren ut av risikotilstand og beholde god helse og økt produktivitet over tid. Studier viser at en helseprofilundersøkelse alene gir effekt i form av bedre helse (reduksjon i antall helserisiki) om denne inneholder en rådgivende samtale. Avinor har i dette prosjektet benyttet Synergi Helse til å gjennomføre helseprofilundersøkelsene med tilhørende rådgivende samtale til hver enkelt deltager for å styrke effekten av helseprofilundersøkelsen ut over innsamling av helse, livsstils – og arbeidsmiljødata.

Helseprofilundersøkelsen er et kraftig tiltak på individnivå – i tillegg til å gi en uvurderlig informasjon om helsetilstanden i bedriften – sammenholdt med data om egenvurdert produktivitetstap i form av redusert arbeidskapasitet på grunn av helseplager og vurdering av psykososialt arbeidsmiljø.

Prosjektet Livsgnist er et delprosjekt i livsfaseprosjektet og har følgende formål:

- Besvisstgjøre den enkelte om sammenhengen mellom livsstil og helse samt gi individuelt tilpassede råd for å motivere for sunn helseadferd
- Forebygge og avdekke eventuelle sammenhenger mellom arbeidsmiljø og helseproblemer
- Øke den ansattes bevissthet om betydningen av daglig fysisk aktivitet og sunt kosthold, og sikre forståelsen for at den ansatte selv tar ansvar for egen helse.

Avinor ønsker å finne ut hvilke effektive helsetiltak i bedriftens regi gir økt nærvær målt i fysiske så vel som psykiske helsevariabler:

1) Måle styrkeforskjeller av ulike livsstilsintervensjoner. Det skal måles effekt på fysiske og psykiske helsevariabler samt arbeidsmiljøindikatorer som trivsel, arbeidsevne og sykefravær ved hjelp av en standardisert livstilstest.

2) Vi ønsker å måle effekten på ulike aldersgrupper, spesielt med tanke på å forlenge karrieren for eldre arbeidstakere (50+) og å virke helsefremmende for yngre.

3) Vurdere effekt av standardisert livstilstest som metode

Prosjektet samarbeider med vernetjenesten og tillitsmannsapparatet i Avinor. Synergi Helse har gjennomført livstilstester og intervensjoner og Universitetet i Stavanger har analysert resultatene. Prosjektet er gjennomført med økonomisk støtte fra forskningsmidler knyttet til arbeid og velferd i NAV.

0. Kort sammendrag

Rapporten dokumenterer resultater fra «*Livsgnist: Evaluering av en livstil- og helsetiltak i Avinor*». Prosjektets overordnede mål var å bidra til bedre helse og livsstilsvaner blant ansatte i målgruppen og gi kunnskap om hvilken effekt ulike tiltak for bedre helse og livsstil kunne gi. Måling ble foretatt av Synergi Helse AS to ganger, før og etter tiltakene, med ca. 12 måneders mellomrom, og presenterer data fra 200 - 225 deltakere. Parameterne omfattet selvopplevd helse, helserelatert atferd, kosthold, arbeidsmiljø og forhold for eldre medarbeidere, samt utvalgte fysiologiske og biologiske markører. Tre tiltaksgrupper ble rekruttert blant operativt personale. De fikk delvis ulike tiltak, som 1) helseprofil + helsemotivatorkurs + foredrag; 2) helseprofil + helsemotivatorkurs + individuell oppfølging; og 3) helseprofil + individuell oppfølging. I prosjektperioden fikk kontrollgruppen ingen tiltak ut over helseprofil (målingene før og etter tiltakene). Anonymiserte datasett ble overlatt forfatterne av denne rapporten for analyse og rapportering.

0.1 Viktige konklusjoner fra prosjektet:

- Avinor har i utgangspunktet -
 - Medarbeidere med tilfredsstillende eller god helse, men muskelplager er et problem for den enkelte og for effektivitet på arbeidsplassen.
 - En mindre gruppe sliter med psykiske problem, tretthet og søvnevansker.
 - Mange medarbeider er overvektige og i dårlig fysisk form. Jo større disse problemene er, jo mere plages de med dårlig helse og lavere arbeidsevne.
 - Lavt sykefravær, som er under normen satt i IA-avtalen og under landsgjennomsnittet.
 - Gjennomgående et godt arbeidsmiljø og god trivsel blant medarbeiderne.
- Prosjektet inneholdt tiltak for rettet mot bedring av helse og livsstil –
 - Tiltakene hadde effekt på flere, men ikke alle viktige helseindikatorer.
- Avinor kan med fordel videreføre forbedringsarbeidet som pågår, og som dette prosjektet var en del av, ved å ha -
 - Økt og vedvarende fokus på livsstil, trening, kosthold og helse, og opprettholdelse av arbeidsevne.

- Økt og vedvarende fokus på enkeltpersoner i arbeidsstokken som har behov for spesielle tiltak, og bruke bedriftshelsetjenesten som har metoder til å fange opp og hjelpe disse.
- Økt og vedvarende fokus på det sosiale miljøet og behov for konfliktreducerende og samarbeidsfremmende tiltak.
- Økt og vedvarende fokus på forhold som skaper flaskehalser, opphopning og andre vansker i arbeidssituasjonen, og forhold som skaper behov for overtid og brudd på Arbeidsmiljøloven.
- Økt og vedvarende fokus på seniorpolitikk og å sikre medarbeidere god aldring i arbeidet.
- Økt og vedvarende fokus på utvikling og oppfølging av ledere og lederskap med vekt på tilbakemeldinger, bedre kontakt med de som opplever å ikke ha et godt forhold til sin leder, og bedre støtte fra leder til medarbeider.
- Vedvarende fokus på sykefravær og årsaker til det for å opprettholde dagens lave nivå.

0.2 Hovedfunnene fra prosjektet kan kort oppsummeres slik:

0.2.1 Alder og kjønn

- Nær 40 prosent av arbeidstakerne over 50 år.
 - Medarbeidernes *alder* har sammenheng med flere av indikatorene på helse, helserelatert atferd og arbeidsmiljø. Med økende alder følger bedre mestring av arbeidet, lavt sykefravær, men og noen negative forhold som mer muskel- og skjelettsmerter, høyere BMI, lavere VO^2 (som er normalt), og mindre deltaking i styrketrening.
 - *God aldring i arbeidet* er et mål på opplevelse av verdsetting, kunne bruke kunnskap og erfaring, tro på fremtiden og fravær av aldersdiskriminering. God aldring i arbeidet viser sammenheng med arbeidsmiljøfaktorene og flere av helseindikatorene. Videre er det positive sammenhenger med formindeks, mosjon, VO^2 og sykefravær. Negative sammenhenger finner vi i forhold til stress, ubehag grunnet stress, smerte, sykefravær, søvnevansker, og uro og angst.

- Mindre enn 10 % av deltakerne i prosjektet er kvinner. Avinor fremstår som en mannsdominert arbeidsplass, noe som kan ha betydning for sykefraværet. Kvinneandelen er for lav til å skille mellom kjønn i analysene.

0.2.2 Sykefravær og helse

- Sykefraværet er lavt og helsetilstanden overveiende god.
 - For deltakerne i prosjektet samlet har det *selvrapporterte sykefraværet* falt fra tidspunkt 1 til tidspunkt 2. Ved tidspunkt 1 hadde 26 % ikke sykefravær, mens 35 % var uten sykefravær ved tidspunkt 2. Det var også en mindre nedgang i fravær over 25 dager. I henhold til virksomhetens egne registreringer har sykefraværet falt jevnt fra 4,9 prosent til 4,5 prosent i perioden 2009 til 2014, noe som er godt under målsettingen i IA-avtalen på 5,8 prosent, og under landsgjennomsnittet for menn.
 - *Selvrapportert helse* oppleves som tilfredsstillende, god eller meget god for 97 %, og god eller meget god for 50 % av deltakerne. For deltakerne samlet er det ingen vesentlig endring i selvrapportert helse under prosjektperioden.
 - 8 – 11 % rapporterer *psykiske plager*, og andelen viser tendens til en liten økning i prosjektperioden. En tredel av disse mener problemene reduserer deres arbeidskapasitet.
 - 8 – 12 % rapporterer *fysisk eller psykisk ubehag grunnet stress i jobben*, og også her er det tendens til økning i løpet av prosjektperioden. Igjen er det en tredel som mener dette reduserer deres arbeidskapasitet.
 - *Søvnvansker* rapporteres av 5 – 11 % av deltakerne. Andelen uten søvnvansker og med mere alvorlige søvnvansker øker i løpet av prosjektperioden.
 - *Uvanlig trøtthet* rapporteres av 7 – 10 % av deltakerne, og det er en liten tendens til økning i løpet av prosjektperioden.
 - *Muskel- og skjelettplager i nakke / skuldre, rygg og knær* forekommer ukentlig eller oftere hos mellom 8 og 24 % av deltakerne. Smerter i nakke og rygg er de vanligste, og smertene oppleves å redusere arbeidskapasiteten til 30 % av deltakerne i noen eller stor grad. Det er en tendens til økning av slike smerter i løpet av prosjektperioden.

- *Hodepine* er en vanlig plage for 6 – 7 %, og det er ingen endring for prosjektdeltakerne som helhet i løpet av prosjektperioden.
- 65 % av deltakerne opplever at de generelt har en tilfredsstillende, god eller meget god *arbeidsevne* (over 6 på en skala fra 1 – 10). I forhold til *fysiske jobbkrav* mener 85 % at de har en god eller svært god arbeidsevne. Arbeidsevnen i forhold til *psykiske jobbkrav* menes å være god eller svært god av 91 – 94 % av medarbeiderne. For disse indikatorene er det bare ubetydelige endringer i løpet av prosjektperioden.
- 5 % mener de står i *fare for å bli sykemeldt*, og om lag 4 av 10 i denne gruppen mener det har noe med arbeidsplassen å gjøre.
- 77 – 79 % opplever at *virksomheten bidrar til å fremme god helse på arbeidsplassen*, og her er det en svak positiv tendens i løpet av prosjektperioden.
- Biologiske indikatorer på helse
 - Bare vel en tredel av deltakerne hadde en «*Body Mass Index*» (*BMI*) tilsvarende «normalvekt» eller lavere. Det er liten endring i *BMI* for hele gruppen i prosjektperioden.
 - Vel en femdel av deltakerne hadde *systolisk blodtrykk* over 140, og en firedel hadde et *diastolisk blodtrykk* over 90. Det imidlertid bare 3 – 4 % som mener de plages av høyt blodtrykk, og 1 % plages av diabetes type 2. Det er ingen vesentlig endring i *blodtrykk* i prosjektfasen for hele gruppen.
 - *Kolesterol rasionivå* viste en liten tendens til økning (fra 4,39 til 4,61) under prosjektperioden. 4 – 5 % mener selv de plages av høyt kolesterolnivå, mens bare 1 % rapporterer om hjertelidelse.
 - *Formindeksen* viser stor spredning på begge målingene. 40 % har en gjennomsnittlig verdi, mens 37 % ligger over gjennomsnittet, og det er tendens til bedring i prosjektperioden. Kapasitet for oksygenopptak (VO^2) er lav for 5 % av deltakerne, men normalverdiene for denne indikatoren varierer sterkt med alder, og datasettet er for lite til å avgjøre i hvilke aldersgrupper verdiene er for lave.

0.2.3 Helserelatert atferd

- 86 % av deltakerne er ikke-røykere, og 77 - 78 % er ikke-snuserne. Halvparten av røykerne og vel en tredel av snuserne ønsker hjelp til å slutte. For deltakerne samlet er det ingen vesentlig endring i røyking eller snusing under prosjektperioden. Det er heller ikke noen vesentlig endring i ønsket om å slutte.
- 40 – 44 % av deltakerne *mosjonerer tre ganger eller mer per uke*, og 69 – 73 % ønsker å *øke* sitt aktivitetsnivå. For deltakerne samlet sett er det liten endring i antall ganger en mosjonerer per uke, men det er en endring i ønsket om å mosjonere mer.
- To tredeler av deltakerne rapporterer at de har *tre eller flere måltider* for dagen, 83 % spiser *daglig frokostmåltid*, og 90 % spiser *frukt og grønnsaker daglig*. Det er ubetydelige endringer i disse indikatorene i løpet av prosjektperioden. 96 – 97 % spiser et daglig *lunchmåltid*. 28 % drikker ikke *kaffe*, mens 10 % drikker mere enn 5 kopper daglig. 19 % oppgir at de ikke drikker *alkohol*, mens 1 % rapporterer at de drikker mere enn 10 enheter pr uke. *Sukkerholdige nytelsesmidler* brukes sjelden av 36 – 42 % av deltakerne, og *sukkerholdig drikke* brukes sjelden av 66 – 72 % av deltakerne. Det er en svak tendens til reduksjon i inntak av sukkerholdige produkt i løpet av prosjektperioden.

0.2.4 Godt arbeidsmiljø og høy grad av trivsel

- Arbeidsmiljøet oppleves generelt som godt.
 - Det er generelt god *trivsel i arbeidet*. 95 – 98 % av deltakerne rapporterer at de trives med arbeidsoppgavene.
 - De aller fleste (98 %) mener de *mestrer oppgavene sine*, 92 – 94 % opplever arbeidet som *meningsfullt*, men vesentlig færre (74 %) opplever innflytelse og medvirkning på egen arbeidssituasjon.
 - 90 – 95 % opplever et *godt sosialt miljø*, men det er en tendens i retning av et dårligere sosialt miljø i løpet av prosjektperioden.
 - 98 % rapporterer *godt samarbeid med kolleger*, men også her er det en liten negativ utvikling i løpet av prosjektperioden.
 - 86 % av deltakerne får *støtte fra nærmeste leder*, og her er det en positiv utvikling i løpet av prosjektperioden.

- 67 – 68 % får *positive tilbakemeldinger fra nærmeste leder*, og her er det ingen vesentlig endring i løpet av prosjektperioden.
 - 87 – 88 % får *tilstrekkelig informasjon* om arbeidsoppgavene, og det er en tendens til positiv utvikling i løpet av perioden.
 - 97 - 99 % *vet hva som er deres arbeidsoppgaver*.
 - 88 % føler *tilhørighet til organisasjonen*, og her er det ingen vesentlig endring i løpet av prosjektperioden.
 - 76 – 82 % opplever *positive utfordringer i arbeidet*, men her viser resultatene tendens til lavere verdier i løpet av prosjektperioden.
 - Virksomhetens egne registreringer av *overtidstimer* viser en økning på 10 % i bruk av overtidstimer fra 245.043 i 2009 til 269.880 i 2014. Tallene for 2013 var imidlertid vesentlig høyere enn for 2014, og reduksjonen er en effekt av målrettede tiltak for å redusere bruk av overtidssarbeid.
 - *Registrerte brudd på Arbeidsmiljøloven* er blitt halvert siden 2012.
- Kartleggingene avslørte også *negative sider ved arbeidsmiljøet*.
 - 39 - 41 % opplever at arbeidsmengden er ujevn slik at arbeidet hopper seg opp. Det er en svak tendens til at dette problemet avtar i løpet av prosjektperioden.
 - 21 – 26 % påvirkes av negativt stress i arbeidet, og det er ingen vesentlig endring i løpet av prosjektperioden.
 - 28 - 39 % påvirkes negativt av konflikter på arbeidsplassen, og dette problemet viser en avtakende tendens i løpet av prosjektperioden.
 - 2 - 4 % rapporterer mobbing eller trakassering i løpet av de seks siste månedene, og det er liten ending i dette problemet i løpet av prosjektperioden.
 - Også aldersdiskriminering forekommer: 19 - 21 % rapporterer om ulik behandling av ulike aldersgrupper på arbeidsplassen.
 - Samlet er det 24 – 25 % som mener at det er forhold ved arbeidsplassen som påvirker deres arbeidsevne negativt. Nær en tredel av deltakerne mener det er forhold på arbeidsplassen som reduserer deres arbeidsinnsats, men her observeres en tendens til bedring i løpet av prosjektperioden.
- Videre bearbeidelse av *arbeidsmiljøspørsmålene* gav fem arbeidsmiljøfaktorer som kalles 1) Mestring; 2) Ledelse; 3) Arbeidsevne; 4) Sosialt klima, og 5) Stress. Rekkefølgen indikerer betydningen de ulike faktorene har. I kapittel 2.2. utdypes disse

i detalj, og det forklares hvilke sammenhenger det er mellom de ulike målene på helse og disse arbeidsmiljøfaktorene.

- *Helseindikatorene* viser positive sammenhenger seg imellom. Som forventet er det fordeler med god selvopplevd helse: de som har god helse har også godt oksygenopptak, lav BMI, god fysisk form, lite stress, lavt sykefravær og god arbeidsevne, og støttende ledere og et godt sosialt miljø.

0.2.5 Effekt av tiltakene og forandringer fra første til andre måling

- Prosjektet viser at tiltakene har effekt på flere av de helseindikatorene det var rettet inn mot når en sammenligner endring i tiltaksgruppene med endringene i kontrollgruppen. De viktigste positive endringene er:
 - Arbeidsevne i forhold til psykiske jobbkraav har økt (svak forbedring)
 - Sterkere ønske om å trene mer
 - Kapasiteten for oksygenopptak har økt
 - Formindeks er forbedret
 - Systolisk blodtrykk redusert (men økt i kontrollgruppen)
 - Diastolisk blodtrykk redusert (men økt i kontrollgruppen)
 - Søvnvansker redusert (svak forbedring)
 - Muskel- og skjelettsmerter er blitt litt verre i en tiltaksgruppe og mye bedre i kontrollgruppen
- Noen negative endringer forekom
 - Kolesterol ratio er blitt høyere
 - Systolisk og diastolisk blodtrykk er blitt høyere i kontrollgruppen
- Endringer i kontrollgruppen var små, bortsett fra endring i smerte som viste sterk forbedring.
- Da mange av deltakerne hadde gjennomført helseprofilundersøkelse i 2009 -2011, må det tas høyde for at flere allerede hadde gjennomført livsstilsendringer før «Livsgnist» startet. Bla var det vesentlig flere arbeidstagere som scoret «under gjennomsnitt» i målt kondisjon ved førstegangstest i Livsfaseprosjektet (45%) sammenlignet med dette prosjektet (23%).
- Antall medisinsk underkjente er halvert siden 2009.

1. Introduksjon

I 2012 startet Avinor prosjektet «*Livsgnist: Evaluering av en livstil- og helseintervensjon i Avinor*». Prosjektets overordnede mål var å bidra til bedre helse og livsstilsvaner blant ansatte i målgruppen og gi kunnskap om hvilken effekt ulike tiltak for bedre helse og livsstil kunne gi. Bakgrunnen for prosjektet var at god helse er en forutsetning for deltakelse i arbeidslivet. For ansatte i Avinor med fysiske krav i stillingen er god fysisk form en forutsetning for å kunne utføre jobben. Å klare de fysiske testene mot slutten av yrkeskarrieren blir tyngre dersom den enkelte ikke har hatt gode treningsvaner og sunt kosthold. Klarer de ikke de fysiske eller de medisinske kravene for å utføre jobben de har i Avinor, må Avinor finne annet passende arbeid for den ansatte. Dersom annet arbeid ikke kan finnes, kan uførhet, oppsigelse eller tidlig pensjon være utgangen. For yngre arbeidstakere er det i tillegg viktig å jobbe forebyggende.

Prosjektet «*Livsgnist*» var en del av et større prosjekt - *Livsfaseprosjektet* – som har som hovedmålsetting å redusere sykefraværet, redusere antall medisinsk underkjente og uføre, samt øke den faktiske pensjonsalderen. Livsfaseprosjektet har fire innsatsområder: helse, ledelse, kompetanse og fleksible arbeidstidsordninger, og skal understøtte arbeidet med de tre IA-målene i konsernet. Delprosjektet «*Livsgnist*» hadde følgende formål:

- Bevisstgjøre den enkelte om sammenhengen mellom livsstil og helse samt gi individuelt tilpassede råd for å motivere for sunn helseatferd
- Forebygge og avdekke eventuelle sammenhenger mellom arbeidsmiljø og helseproblemer
- Øke den ansattes bevissthet om betydningen av daglig fysisk aktivitet og sunt kosthold, og sikre forståelsen for at den ansatte selv tar ansvar for egen helse

Prosjektet inneholdt en innledende orientering til alle på arbeidsplassen med en anmodning til alle om å delta i prosjektet. Gjennomføringen av prosjektet fulgte følgende modell:

Tidspunkt 1: Helseprofilundersøkelse av 220 deltakere. Undersøkelsen bestod av fem stasjoner

- Registrering, samtykke og spørreskjema (ca. 15-20 min)

- Spørreskjema inneholdt spørsmål om helsetilstand, helseplager, mosjon, kosthold, tobakk/snus, arbeidsevne, produktivitetstap, fare for sykemelding, samt psykososialt arbeidsmiljø
- Lab (ca. 15 min): Målinger av Blodtrykk, kolesterol, glukose. Kroppsmassemåling, vekt, midjemål. Kort sykdomsanamnese og klarering for kondisjonstest
- Kondisjonstest (ca. 20-25 min). UKK testprotokoll modifisert til tredemølle. 2 km gåtest. Formindeks og estimert max VO2 fra kjønn, alder, vekt, gangtid, hjertefrekvens.
- Rådgivende samtale (ca. 30 min). Tar utgangspunkt i resultater fra ovenstående stasjoner (hurtigsvar på alle tester) og individets ståsted med tanke på egen helse og livsstil. Individet får sin egen profil med forklarlige søyler og diagram. Samtale basert på teknikker innen motiverende intervju

Mellomperiode på 12 måneder med tre ulike typer tiltak for deltakerne. Det var ikke praktisk mulig å fordele deltakerne i prosjektet tilfeldig mellom de ulike tiltakene. I stedet ble organisatoriske enheter trukket ut til fordeling på de ulike gruppene:

- Gruppe 0: Kontrollgruppe – ingen tiltak ut over målingene. 53 deltakere i utgangspunktet, men bare 37 fullførte ved både første og andre måling
- Gruppe 1: Helseprofil + helsemotivatorkurs + foredrag. 51 deltakere
- Gruppe 2: Helseprofil + helsemotivatorkurs + individuell oppfølging. 50 deltakere
- Gruppe 3: Helseprofil + individuell oppfølging. 65 deltakere

De tre tiltaksgruppene hadde «helsemotivatorer». Det var medarbeidere mere enn middels interesserte i arbeidsmiljø og helse, og som gjennomgikk en egen Helsemotivatorutdanning over fire dager (22 timer) med følgende tema

- Hva er helse for hvem?
- Fysisk aktivitet og helse
- Kosthold og helse
- Prosesser ved atferdsendring
- Grunnleggende treningslære
- UKK test på tredemølle (praktisk og teoretisk)
- Grunnleggende anatomi/fysiologi
- Styrketrening med/uten redskaper (praktisk og teoretisk)
- Intensitetssoner (praktisk og teoretisk)

For informasjon om detaljer i innholdet i tiltakene gjennomført i gruppe 1 – 3 henvises til informasjon fra Synergi Helse AS (<http://www.synergihelse.no/>), ref. Jill Jahrman (Jill Jahrman (Jill.Jahrman@synergihelse.no)).

Tidspunkt 2: Måling tilsvarende tidspunkt 1 (se ovenfor). Totalt 225 deltakere er registret på dette måletidspunktet. Noen av de som deltok på målingen under tidspunkt 1 deltok ikke på tidspunkt 2, mens noen nye ble rekruttert til deltakelse i mellomperioden. I tabellene i kapittel 3 – 6 nedenfor sammenlignes tall for alle deltakere på tidspunkt 1 og 2. Sammenligning av resultater er derimot bare basert på dem som deltok i begge målingene.

Målingene er utført av Synergi Helse AS. Data ble anonymisert og oversendt forfatterne av denne rapporten for analyser og rapportering.

I denne rapporten dokumenteres resultatene av målingene foretatt ved oppstarten av prosjektet (tidspunkt 1) og etter at prosjektets tiltak var gjennomført (tidspunkt 2). Videre er målingene på tidspunkt 2 sammenlignet med tilsvarende måling på tidspunkt 1. I denne sammenligningen er hver person på tidspunkt 2 sammenlignet med seg selv på tidspunkt 1. Disse sammenligningene er videre gjort for hver av tiltaksgruppene i forhold til kontrollgruppen, som forventes å ha den minste endringen i dette tidsrommet. Imidlertid vil endringer over tid også forekomme i kontrollgruppen. For å ta høyde for dette er forskjeller mellom tidspunkt 1 og tidspunkt 2 brukt som grunnlag for sammenligning både for tiltaksgruppene og kontrollgruppen.

Rapporten er utformet som følger: I kapittel 2 presenteres et sammendrag av resultatene fra kartleggingene og fra effekten av tiltakene. I kapittel 3 til 7 presenteres tallmaterialet fra undersøkelsene sammenstilt for hvert spørsmål i spørreskjemaene og indikatorene i laboratoriemålingene. Sammenstillingene er gjort slik at målingene fra tidspunkt 1 (kolonner merket T1 i tabellhodet) kan sammenlignes med målingene i tidspunkt 2 (kolonner merket T2 i tabellhodet) innen samme tabell. Det anbefales å vurdere tallene under «Valid prosent» som uttrykker andelen som har svart / er registret når en ser bort fra mulige frafall på den enkelte indikator.

Avslutningsvis presenteres resultataene av tiltakene slik: Først presenteres forskjellene mellom tiltaksgruppene en for en, og kontrollgruppen. Deretter presenteres forandring i kontrollgruppen fra tidspunkt en til tidspunkt to.

2. Sammendrag av resultatene og kommentarer til viktige funn

Aldersmessig fordeler deltakerne seg med omtrent like mange under 30 år som over 60 år, i alt mellom 6 og 8 % av deltakerne. Den største gruppen (35 – 37 %) er mellom 40 og 49 år, og ytterligere 27 – 30 % er mellom 50 og 59 år. Med nesten 40 % av arbeidstakerne over 50 år kan det være hensiktsmessig å arbeide med en bevisst seniorpolitikk innen virksomhetens livsfasepolitikk.

De involverte avdelingene i Avinor fremstår som ekstremt mannsdominerte arbeidsplasser. Mindre enn 10 % av deltakerne i prosjektet er kvinner. Siden andelen kvinner er så lav er det ikke gjort forsøk på å analysere med tanke på likheter og forskjeller mellom kvinner og menn i dette materialet.

2.1. Oppsummering av resultatene for alle deltakerne i første og andre måling

2.1.1. Sykefravær og helse

Indikatorene for sykefravær og helse viser relativt gunstige nivå. For deltakerne i prosjektet har det *selvrapporterte sykefraværet* falt fra tidspunkt 1 til tidspunkt 2. Ved tidspunkt 1 hadde 26 % ikke sykefravær, mens 35 % var uten sykefravær ved tidspunkt 2. Det var også en mindre nedgang i fravær over 25 dager. Endringen i andelen uten fravær og med fravær 1 -7 dager kan ha sammenheng med at prosjektet ble gjennomført i denne perioden, mens langtidsfraværet neppe kan forklares med disse tiltakene. I henhold til virksomhetens egne registreringer har sykefraværet falt jevnt fra 4,9 % til 4,5 % i perioden 2009 til 2014, noe som er godt under målsettingen i IA-avtalen på 5,8 %. Til sammenligning varierte sykefraværet på landsbasis mellom 7, 5 og 6, 5 % i denne perioden. Fra 2012 – 2014, som faller sammen med prosjektperioden, gikk sykefraværet ned fra 4,7 til 4,5 %. Det lave sykefraværet kan i noen grad tilskrives at Avinor er en mannsdominert arbeidsplass, men sykefraværet er uansett lavt i forhold til landsgjennomsnitt også for menn.

Selvrapportert helse er tilfredsstillende, god eller meget god for 97 %, og god eller meget god for 50 % av deltakerne. For deltakerne samlet er det ingen vesentlig endring i selvrapportert helse under prosjektperioden. 8 – 11 % rapporterer *psykiske plager*, og andelen

viser tendens til en liten økning i prosjektperioden. En tredel av disse mener problemene reduserer deres arbeidskapasitet.

8 – 12 % rapporterer *fysisk eller psykisk ubehag grunnet stress* i jobben, og også her er det tendens til økning i løpet av prosjektperioden. Igjen er det en tredel som mener dette reduserer deres arbeidskapasitet. *Søvnvansker* rapporteres av 5 – 11 % av deltakerne. Andelen uten søvnvansker og med mere alvorlige søvnvansker øker i løpet av prosjektperioden. *Uvanlig trøtthet* rapporteres av 7 – 10 % av deltakerne, og det er en liten tendens til økning i løpet av prosjektperioden.

Muskel- og skjelettplager i nakke / skuldre, rygg og knær forekommer ukentlig eller oftere hos mellom 8 og 24 % av deltakerne. Smerter i nakke og rygg er de vanligste, og smertene oppleves å redusere arbeidskapasiteten til 30 % av deltakerne i noen eller stor grad. Det er en tendens til økning av slike smerter i løpet av prosjektperioden. Hodepine er en vanlig plage for 6 – 7 %, og det er ingen endring for prosjektdeltakerne som helhet i løpet av prosjektperioden.

Arbeidsevne er et selvrapportert mål på hvor godt en mener en fungerer i arbeidet i forhold til ens beste noen sinne. 65 % av deltakerne opplever at de generelt har en tilfredsstillende, god eller meget god arbeidsevne (over 6 på en skala fra 1 – 10). I forhold til *fysiske jobbkrav* mener 85 % at de har en god eller svært god arbeidsevne. Arbeidsevnen i forhold til *psykiske jobbkrav* menes å være god eller svært god av 91 – 94 % av medarbeiderne. For disse indikatorene er det bare ubetydelige endringer i løpet av prosjektperioden. 5 % mener de står i *fare for å bli sykemeldt*, og om lag 4 av 10 i denne gruppen mener det har noe med arbeidsplassen å gjøre. 77 – 79 % opplever at *virksomheten bidrar til å fremme god helse på arbeidsplassen*, og her er det en svak positiv tendens i løpet av prosjektperioden.

2.1.2. Helserelatert atferd

86 % av deltakerne er ikke-røykere, og 77 - 78 % er ikke-snuserne. Halvparten av røykerne og vel en tredel av snuserne ønsker hjelp til å slutte. For deltakerne samlet er det ingen vesentlig endring i røyking eller snusing under prosjektperioden. Det er heller ikke noen vesentlig endring i ønsket om å slutte.

40 – 44 % av deltakerne *mosjonerer tre ganger eller mer per uke*, og 69 – 73 % ønsker å *øke* sitt aktivitetsnivå. For deltakerne samlet sett er det liten endring i antall ganger en mosjonerer per uke, men det er en endring i ønsket om å mosjonere mer, samt at flere synes å bli klar over at de ønsker å mosjonere mer (andelen «vet ikke» går ned fra tidspunkt 1 til tidspunkt 2). Vel en tredel av deltakerne driver styrketrening mer enn en gang per uke, og her er det en markert økning i løpet av prosjektperioden. Disse endringen kan i noen grad tilskrives prosjektet.

En lang rekke av indikatorer måler ulike sider ved deltakernes *kosthold*. Bare en tredel av deltakerne rapporterer at de har tre eller flere *måltider* for dagen, 83 % spiser *daglig frokostmåltid*, og 90 % spiser *frukt og grønnsaker daglig*. Det er ubetydelige endringer i disse indikatorene i løpet av prosjektperioden. 96 – 97 % spiser et daglig *lunchmåltid*. 28 % drikker ikke *kaffe*, mens 10 % drikker mere enn 5 kopper daglig. 19 % oppgir at de ikke drikker *alkohol*, mens 1 % rapporterer at de drikker mere enn 10 enheter pr uke. *Sukkerholdige nytelsesmidler* brukes sjelden av 36 – 42 % av deltakerne, og *sukkerholdig drikke* brukes sjelden av 66 – 72 % av deltakerne. Det er en svak tendens til reduksjon i inntak av sukkerholdige produkt i løpet av prosjektperioden. Melk, ost og kjøttpålegg brukes av 80 – 96 % av deltakerne.

2.1.3. Trivsel og arbeidsmiljø

Det er generelt god *trivsel i arbeidet*. 95 – 98 % av deltakerne rapporterer at de trives med arbeidsoppgavene.

De aller fleste (98 %) mener de *mestrer oppgavene* sine, 92 – 94 % opplever arbeidet som *meningsfullt*, men vesentlig færre (74 %) opplever innflytelse og medvirkning på egen arbeidssituasjon.

De sosiale sidene ved arbeidsmiljøet oppleves i overveiende grad som positivt. 90 – 95 % opplever et godt sosialt miljø, men det er en tendens i retning av et dårligere sosialt miljø i løpet av prosjektperioden. 98 % rapporterer godt samarbeid med kolleger, men også her er det en liten negativ utvikling i løpet av prosjektperioden. 86 % av deltakerne får støtte fra nærmeste leder, og her er det en positiv utvikling i løpet av prosjektperioden. 67 – 68 % får positive tilbakemeldinger fra nærmeste leder, og her er det ingen vesentlig endring i løpet av prosjektperioden. 87 – 88 % får tilstrekkelig informasjon om arbeidsoppgavene, og det er en

tendens til positiv utvikling i løpet av perioden. 97 - 99 % vet hva som er deres arbeidsoppgaver. 88 % føler tilhørighet til organisasjonen, og her er det ingen vesentlig endring i løpet av prosjektperioden. 76 – 82 % opplever positive utfordringer i arbeidet, men her viser resultatene tendens til lavere verdier i løpet av prosjektperioden.

Kartleggingene avslørte også *negative sider ved arbeidsmiljøet*. 39 - 41 % opplever at arbeidsmengden er ujevn slik at arbeidet hopper seg opp. Det er en svak tendens til at dette problemet avtar i løpet av prosjektperioden. 21 – 26 % påvirkes av negativt stress i arbeidet, og det er ingen vesentlig endring i løpet av prosjektperioden. 28 - 39 % påvirkes negativt av konflikter på arbeidsplassen, og dette problemet viser en avtakende tendens i løpet av prosjektperioden. 2 - 4 % rapporterer mobbing eller trakassering i løpet av de seks siste månedene, og det er liten ending i dette problemet i løpet av prosjektperioden. Også aldersdiskriminering forekommer: 19 - 21 % rapporterer om ulik behandling av ulike aldersgrupper på arbeidsplassen. Samlet er det 24 – 25 % som mener at det er forhold ved arbeidsplassen som påvirker deres arbeidsevne negativt. Nær en tredel av deltakerne mener det er forhold på arbeidsplassen som reduserer deres arbeidsinnsats, men her observeres en tendens til bedring i løpet av prosjektperioden. Utvikling av arbeidsmiljøet er derved et potensielt innsatsområde for Avinor, selv om mange av disse indikatorene viser positive resultat.

Parallelt med prosjektet har det pågått arbeid med å redusere bruk av overtidsarbeid og antall brudd på arbeidsmiljøloven. Virksomhetens egne registreringer av overtidstimer viser en økning i bruk av overtidstimer fra 245.043 i 2009 til 269.880 i 2014. Tallene tilsvarer en økning på 10 % i forhold til 2009. Tallene for 2013 var imidlertid vesentlig høyere enn for 2014, og reduksjonen er en effekt av målrettede tiltak for å redusere bruk av overtidsarbeid. Registrerte brudd på Arbeidsmiljøloven var i 2012 oppe i 6.356. Her utgjorde brudd på ukentlig fritid om lag en tredel av overtredelsene. Etter målrettet innsats mot slike brudd var antall registrerte brudd i 2014 nede i 4.698, en reduksjon på 26 % i forhold til 2012. Imidlertid stod brudd på ukentlig fritid nå for vel halvparten av disse regelbruddene. Her er det derfor fortsatt mulige utfordringer for organisasjonen.

Flere forhold bidrar til opplevelse av at *arbeidsplassen er god også i forhold til at arbeidstakerne blir eldre*. For disse indikatorene rapporteres her andelen som nokså ofte eller alltid opplever det nevnte forholdet som positivt. 61 – 69 % ser positivt på hvordan arbeidet vil utvikle seg fremover, men her er det en negativ utvikling i løpet av prosjektperioden. 71 – 72 % mener de kan bruke kunnskapene de har opparbeidet i årenes løp i sitt nåværende

arbeid, og her er det liten endring i løpet av prosjektperioden. 71 % mener at eldre medarbeideres erfaring blir verdsatt, og her er det en tendens til positiv utvikling i løpet av prosjektperioden. Imidlertid er det bare 42 % tror at det å bli eldre vil være uproblematisk i denne jobben, og her er det en negativ utvikling i løpet av prosjektperioden. Det er god grunn til å fokusere på eldre arbeidstakere i organisasjonen og videreutvikle en god seniorpolitikk.

2.1.4. Biologiske indikatorer fra laboratorieundersøkelsene

Bare vel en tredel av deltakerne hadde en «*Body Mass Index*» (*BMI*) tilsvarende «normalvekt» eller lavere. Det er liten endring i *BMI* for hele gruppen i prosjektperioden. Vel en femdel av deltakerne hadde *systolisk blodtrykk* over 140, og en firedel hadde et *diastolisk blodtrykk* over 90. Det imidlertid bare 3 – 4 % som mener de plages av høyt blodtrykk, og 1 % plages av diabetes type 2. Det er ingen vesentlig endring i *blodtrykk* i prosjektfasen for hele gruppen. *Kolesterol* *rationivå* viste en liten tendens til økning (fra 4,39 til 4,61) under prosjektperioden. 4 – 5 % mener selv de plages av høyt kolesterolnivå, mens bare 1 % rapporterer om hjertelidelse. *Formindeksen* viser stor spredning på begge målingene. 40 % har en gjennomsnittlig verdi, mens 37 % ligger over gjennomsnittet, og det er tendens til bedring i prosjektperioden. Kapasitet for oksygenopptak (VO^2) er lav for 5 % av deltakerne, men normalverdiene for denne indikatoren varierer sterkt med alder, og datasettet er for lite til å avgjøre i hvilke aldersgrupper verdiene er for lave. Også i dette datasettet er det en forventet markert sammenheng mellom VO^2 og alder ($r=0,36$ ($p<0,01$)). Påvirkning av kostholdsvaner og økning av fysisk trening vil derfor kunne ha en plass i det videre arbeidet med Livsfaseprosjektet.

2.2. Videre bearbeiding av resultatene fra de to målingene

2.2.1. Faktoranalyser av arbeidsmiljøindikatorer og indikatorere på «God aldring i arbeidet»

Arbeidsmiljøvariablene ble analysert med faktoranalyse for å identifisere mulige strukturer i datamaterialet. De viktigste indikatorene i spørreskjemaene samlet seg i fem arbeidsmiljøfaktorer som kalles 1) Mestring; 2) Ledelse; 3) Arbeidsevne; 4) Sosialt klima, og

5) Stress (Tabell 103a,b). Rangeringen gjenspeiler i stor grad betydningen av hver av disse dimensjonene for kvaliteten av arbeidsmiljøet.

Faktor 1 – *Mestring* – omfatter grad av opplevelse av å lykkes med arbeidet, grad av trivsel, klare ansvarsområder, meningsfullt arbeid og tilhørighet til organisasjonen, og grad av opplevelse av positive utfordringer i arbeidet.

Faktor 2 – *Ledelse* - omfatter grad av opplevelse av å få positive tilbakemeldinger og støtte fra nærmeste leder, få tilstrekkelig informasjon og grad av opplevelse av innflytelse og medbestemmelse over egen arbeidssituasjon.

Faktor 3 – *Arbeidsevne* – omfatter opplevelse av forhold som reduserer arbeidsinnsatsen, negativ påvirkning av egen arbeidsevne og opplevelse av at virksomheten arbeider for å fremme god helse på arbeidsplassen.

Faktor 4 – *Sosialt klima* - omfatter opplevelse av mobbing og trakassering, kvalitete av kollegialt samarbeid, effekt av konflikter, og grad av godt sosialt arbeidsmiljø.

Faktor 5 – *Stress* - omfatter opplevelse av at arbeidet hopper seg opp og at en påvirkes negativt av stress i arbeidet.

Spørsmålene innen hver av disse fem faktorene ble så summert til fem sumskårer med samme navn som faktorene. Disse fem sumskårene er brukt videre i analysene her.

Tilsvarende analyse ble gjort av de fem spørsmålene som inngår i skalaen «*God aldring i arbeidet*» (Tabell 105). Denne analysen endte med bare en faktor, som er i tråd med forventningene. De viktigste indikatorene i denne faktoren var «Blir eldre arbeidstakeres erfaring verdsatt på din arbeidsplass»; «Har du mulighet for å benytte kunnskapen du har opparbeidet i ditt arbeid gjennom årenes løp»; og «Ser du positivt på hvordan arbeidet ditt kommer til å utvikle seg i årenes løp». I tillegg inngår indikatorene «Har du lagt merke til om eldre og yngre medarbeidere behandles ulikt på denne arbeidsplassen» og «Tror du at det faktisk at du blir eldre vil komme til å være uproblematisk for deg på jobben». Samlet utgjør denne faktoren et mål på hvor godt arbeidsplassen egner seg for eldre medarbeidere. Summen av svarene på disse fem spørsmålene nyttes som indikator på «*God aldring i arbeidet*».

2.2.2. Korrelasjonsanalyser for å vise sammenhenger mellom de ulike indikatorene

Vanligvis er det viktige sammenhenger mellom de ulike indikatorene på arbeidsmiljø og helse i en slik undersøkelse. Disse ble undersøkt med korrelasjonsanalyser (Tabell 106 a, b). Analysene av sammenhenger mellom indikatorer for målingene på tidspunkt 1 og 2 er i stor grad like hverandre. Derfor tar denne oppsummeringen utgangspunkt i målingene på tidspunkt 2. Kjønn er ikke nyttet som variabel i disse analysene grunnet den lave andelen av kvinner i dette materialet.

Medarbeidernes *alder* har sammenheng med flere av indikatorene på helse, helsereelatert atferd og arbeidsmiljø. Med økende alder følger bedre mestring av arbeidet, lavt sykefravær, men og noen negative forhold som mer muskel- og skjelettsmerter, høyere BMI, lavere VO² (som er normalt), og mindre deltaking i styrketrening. Prosjektet har altså vist at aldring medfører utfordringer for noen av de eldre medarbeiderne, men langt fra alle. Disse mulige problemene vil kunne fanges opp individuelt av bedriftshelsetjenesten med metodene anvendt i prosjekt «Livsgnist».

«*God aldring i arbeidet*» viser sammenheng med arbeidsmiljøfaktorene og flere av helseindikatorene. Arbeidsmiljøfaktorene mestring, god ledelse, arbeidsevne og sosialt klima viser positive sammenhenger med «*God aldring i arbeidet*». Videre er det positive sammenhenger med formindeks, mosjon, VO² og sykefravær. Negative sammenhenger finner vi i forhold til stress, ubehag grunnet stress, smerte, sykefravær, søvnvansker, og uro og angst. «*God aldring i arbeidet*» viser ikke sammenheng med svarpersonens egen alder, men er et aldersnøytralt mål på hvordan den enkelte deltaker vurderer sin egen mulighet til å bli en eldre medarbeider i dette arbeidsmiljøet. Denne skalaen kan derfor være et nyttig instrument i det seniorpolitiske arbeidet i virksomheten. Dimensjonene i denne skalaen er også ledetråder for arbeidet med en optimal seniorpolitikk.

Opplevelse av *mestring* (arbeidsmiljøfaktor 1) har sterk positiv sammenheng «*God aldring i arbeidet*», med arbeidsmiljøfaktorene ledelse, arbeidsevne og sosialt klima; og negativ sammenheng med faktor 5 - stress. Videre har mestring positiv sammenheng med formindeks, å drive mosjon, alder, lav grad av ubehag grunnet stress, lite søvnvansker, og lite uro og angst. Tiltak som kan fremme mestring i arbeidet kan derved forventes både å gi et bedre arbeidsmiljø og økt velvære.

Opplevelse av *god ledelse* (arbeidsmiljøfaktor 2) har sterk positiv sammenheng med «God aldring i arbeidet», med arbeidsmiljøfaktorene mestring, arbeidsevne, sosialt klima, og negativ sammenheng stress. Videre har god ledelse sammenheng med lav grad av ubehag grunnet stress, lite tretthet, lite søvnvansker, og lite uro og angst. Ledelse fremstår derved som et satsningsområde for å oppnå bedre arbeidsmiljø og velvære i organisasjonen.

Opplevelse av *god arbeidsevne* (arbeidsmiljøfaktor 3) har sterk positiv sammenheng med «God aldring i arbeidet», med arbeidsmiljøfaktorene mestring, god ledelse, sosialt klima, og negativ sammenheng stress. Videre har god arbeidsevne positiv sammenheng med formindeks, lavere sykefravær, lav grad av ubehag grunnet stress, lite søvnvansker, og lite uro og angst. Utvikling og vedlikehold av arbeidsevne er derved et tredje viktig satsningsområde for å oppnå godt arbeidsmiljø og økt velvære i virksomheten.

Opplevelse av et *godt sosialt klima* (arbeidsmiljøfaktor 4) har sterk positiv sammenheng med «God aldring i arbeidet», med arbeidsmiljøfaktorene mestring, god ledelse, sosialt klima, og negativ sammenheng stress. Videre har godt sosialt klima positiv sammenheng med mindre muskelsmerte, lav grad av ubehag grunnet stress, lite søvnvansker, og lite uro og angst. Undersøkelsen gir derved et sterkt argument for å satse på det sosiale klimaet i virksomheten.

Opplevelsen av *stress* (arbeidsmiljøfaktor 5) har negativ sammenheng med «God aldring i arbeidet», med arbeidsmiljøfaktorene mestring, god ledelse, arbeidsevne og sosialt klima. Videre har stress positiv sammenheng med muskelsmerte, ubehag grunnet stress, søvnvansker, og uro og angst, samt negativ sammenheng med formindeks, VO^2 , mosjon, styrketrening, og god helse. Det er et anerkjent faktum at en bør satse på å unngå stress i arbeidssituasjonen for å oppnå et godt og effektivt arbeidsmiljø og god velvære blant arbeidstakerne.

Smerte i nakke, skulder og rygg har negativ sammenheng med «God aldring i arbeidet», med arbeidsmiljøfaktorene arbeidsevne og sosialt klima, men positiv sammenheng med stress og dårlig helse. Videre har smerte sammenheng med økende alder, ubehag grunnet stress, søvnvansker, og uro og angst, og tretthet. Muskel- og skjelettsmerte er derved en utfordring både for arbeidsmiljøet og for den enkeltes velvære, og Livsfaseprosjektet bør se dette feltet som en utfordring for videre arbeid.

Indikatorerne *BMI (lav verdi)*, *Kolesterol-ratio (lav verdi)*, *Formindeks*, *Mosjon*, *Helse*, VO^2 og *Styrketrening* er alle positivt relatert til hverandre. Spesielt er det en sterk positiv

sammenheng mellom VO^2 , formindeks og lav BMI. Videre viser *formindeks* positiv sammenheng med «God aldring i arbeidet», mestring og arbeidsevne, og negativ sammenheng med stress. *Mosjon* viser positiv sammenheng med «God aldring i arbeidet» og mestring, og negativ sammenheng med tretthet, stress og ubehag grunnet stress. *God helse* viser negativ sammenheng med smerte, stress, ubehag grunnet stress, tretthet, og uro og angst. *Styrketrening* og VO^2 viser positive sammenhenger med arbeidsevne og «God aldring i arbeidet», og negativ sammenheng med stress. Disse funnene understreker viktigheten av å arbeide med mosjon og kosthold som del av livsfaseprosjektet, for derved oppnå en mere vital og tilfreds arbeidskraft i et positivt arbeidsmiljø.

Søvnvansker viser negative sammenhenger med «God aldring i arbeidet», og med arbeidsmiljøfaktorene mestring, god ledelse, arbeidsevne og sosialt klima. Videre viser søvnvansker positiv sammenheng med stress, ubehag grunnet stress, tretthet, og uro og angst. Slik sett er søvnvansker en indikator på dårlig tilpasning til jobb og / eller privatliv. I den grad søvnvansker kan bekjempes, er det en fordel for individets velvære og for arbeidsmiljøet i virksomheten. Tilsvarende gjelder for indikatoren *uro og angst*, som i hovedsak viser de samme sammenhengene med de øvrige indikatorene brukt i denne studien.

2.3. Effekter av tiltakene: Evaluering av forskjeller mellom tiltaksgruppene og kontrollgruppen

I dette underkapitlet presenteres resultatene for de ulike tiltaksgruppene sammenlignet med kontrollgruppen. Først ble forskjeller i utvalgte variabler på de to målingene sammenlignet og differanseskårer ble kalkulert. Deretter ble forskjeller mellom tiltaksgruppene og kontrollgruppene gjennomført med t-tester. Hver person ble sammenlignet med seg selv. Det er vanskelig å vurdere hvilke av tiltakene som var mest effektive ettersom de hadde virkning på til dels ulike indikatorer. Hva som er det beste tiltaket vil da være avhengig av hvilke indikatorer en vil påvirke.

For *tiltaksgruppe 1* (Helseprofil + helsemotivatorkurs + foredrag) ble følgende vesentlige (signifikante) endringer funnet: Sammenlignet med kontrollgruppen er

- Formindeks økt ($\eta^2=0,08$, dvs. moderat endring)
- Muskel- og skjelettsmerter forverret ($\eta^2=0,05$, dvs. svak endring)

- Kolesterol ratio blitt høyere ($\eta^2=0,16$, dvs. sterk endring)
- Diastolisk blodtrykk redusert ($\eta^2=0,08$, dvs. en moderat endring)
- VO^2 økt ($\eta^2=0,09$, dvs. moderat endring)

For *tiltaksgruppe 2* (Helseprofil + helsemotivatorkurs + individuell oppfølging) ble følgende vesentlige (signifikante) endringer funnet: Sammenlignet med kontrollgruppen er

- Systolisk blodtrykk redusert ($\eta^2=0,09$, dvs. en moderat endring)
- Diastolisk blodtrykk redusert ($\eta^2=0,07$, dvs. en moderat endring)
- VO^2 økt ($\eta^2=0,08$, dvs. moderat endring)

For *tiltaksgruppe 3* (Helseprofil + individuell oppfølging) ble følgende vesentlige (signifikante) endringer funnet: Sammenlignet med kontrollgruppen er

- Systolisk blodtrykk redusert ($\eta^2=0,14$, dvs. en sterk endring)
- Diastolisk blodtrykk redusert ($\eta^2=0,09$, dvs. en moderat endring)
- VO^2 økt ($\eta^2=0,05$, dvs. en liten økning)
- Søvnvansker redusert ($\eta^2=0,05$, dvs. en liten endring)
- Opplevde arbeidsevne i forhold til psykiske jobbkraav økt ($\eta^2=0,04$, dvs. en liten endring)
- Sterkere ønske om å trene mer ($\eta^2=0,16$, dvs. en sterk endring)

Også *kontrollgruppen* viste små endringer i noen av de målte parametrene fra første til andre måling. Kontrollgruppen hadde bare målingene som tiltak.

- Vesentlig forbedring av smertenivå
- Økning i systolisk blodtrykk
- Svak økning i diastolisk blodtrykk
- Økning i ønsket om å trene mere
- Svak reduksjon av søvnvansker

3. Beskrivelse av utvalget

3.1. Alder

Tabell 1. *Hvilken aldersgruppe tilhører du?*

Aldersgruppe	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
0 - 29	14	18	6,3	8,0	6,3	8,0	6,3	8,0
30 - 39	50	44	22,6	19,6	22,6	19,6	29,0	27,6
40 - 49	81	79	36,7	35,1	36,7	35,1	65,6	62,7
50 - 59	60	65	27,1	28,9	27,1	28,9	92,8	91,6
60 +	16	19	7,2	8,4	7,2	8,4	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

3.2. Kjønn

Tabell 2. *Kjønn*

Kjønn	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Kvinne	20	15	9,0	6,7	9,0	6,7	9,0	6,7
Mann	201	210	91,0	93,3	91,0	93,3	100	100,0
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

3.3. Flyplass

Tabell 3. Ved hvilken flyplass arbeider du?

Flyplass	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Tromsø	29	35	13,1	15,6	13,1	15,6	13,1	15,6
Sola	28	26	12,7	11,6	12,7	11,6	25,8	27,1
Evenes	36	27	16,3	12,0	16,3	12,0	42,1	39,1
Værnes	35	36	15,8	16,0	15,8	16,0	57,9	55,1
Kirkenes	20	23	9,0	10,2	9,0	10,2	67,0	65,3
Kristiansund	21	21	9,5	9,3	9,5	9,3	76,5	74,7
Anonym	9	17	4,1	7,6	4,1	7,6	80,5	82,2
Anonym	43	40	19,5	17,8	19,5	17,8	100	100,0
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

4. Helse og helselaterte forhold

4.1. Sykefravær rapportert av bedriften (i prosent) for 2010 /2011 / 2012

Tabell 4. Sykefravær i 2010, 2011, 2012

Sykefravær	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
2012	181	126	0,00 %	0,00%	70,9 %	23,70%	6,022 %	2,90%

4.2. Selvrapportert sykefravær

Tabell 5. Hvor mange arbeidsdager til sammen i løpet av de siste 12 måneder har du vært borte fra jobben på grunn av egen sykdom?

Sykefravær	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
0 dager	56	79	25,3	35,1	25,5	35,1	25,5	35,1
1-7 dager	124	113	56,1	50,2	56,4	50,2	81,8	85,3
8-24 dager	22	24	10,0	10,7	10,0	10,7	91,8	96
25-99 dager	13	8	5,9	3,6	5,9	3,6	97,7	99,6
Over 100 dager	5	1	2,3	0,4	2,3	0,4	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

4.3. Høyde, vekt, BMI

Tabell 6. Høyde

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Høyde	221	225	158,0	158,0	199,0	201,0	179,9	180,3

Tabell 7. Vekt

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Vekt	169	225	57,10	53,8	134,00	125,00	87,35	86,87

Tabell 8a. Body Mass Index (BMI)

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
BMI	221	225	19,71	19,86	38,73	36,64	26,56	26,70

Tabell 8b. Body Mass Index

BMI	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
30 og høyere	31	33	14,0	14,7	14,1	14,7	14,1	14,7
25 - 29	108	117	48,9	52,0	49,1	52,0	63,2	66,7
Under 25	81	75	36,7	33,3	36,8	33,3	100	100,0
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

4.4. Andre biologiske helseindikatorer

4.4.1. Blodtrykk

Tabell 9a. Blodtrykk (systolisk)

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Blodtrykk (systolisk)	221	225	99,00	95	197,00	169	128,13	128,78

Tabell 9b. *Blodtrykk (systolisk)*

Blodtrykk (systolisk)	Frekvens		Prosent		Valid prosent		Kumulativ prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
140 eller høyere	45	48	20,4	21,3	20,4	21,3	20,4	21,3
Lavere enn 140	176	177	79,6	78,7	79,6	78,7	100	100,0
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 10a. *Blodtrykk (diastolisk)*

Blodtrykk (diastolisk)	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
	221	225	55	60	127,00	108,00	83,12	83,31

Tabell 10b. *Blodtrykk (diastolisk)*

Blodtrykk (systolisk)	Frekvens		Prosent		Valid prosent		Kumulativ prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
90 eller høyere	55	56	24,9	24,9	24,9	24,9	24,9	24,9
Lavere enn 90	166	169	75,1	75,1	75,1	75,1	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

4.4.2. Kolesterol

Tabell 11a. *Kolesterol (total)*

Kolesterol (total)	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
	220	225	2,62	2,68	7,69	8,20	5,12	5,26

Tabell 11b. *Kolesterol (total)*

Total kolesterol	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Under 5	107	92	48,4	40,9	48,6	40,9	48,6	40,9
5 eller høyere	113	133	51,1	59,1	51,4	59,1	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

Tabell 12a. *Kolesterol (HDL)*

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Kolesterol (HDL)	219	225	0,00	0,46	2,59	2,58	1,254	1,249

Tabell 12b. *Kolesterol (HDL)*¹

Kolesterol (HDL)	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Lavere enn 1	48	54	21,7	24,0	21,9	24,0	21,9	24,0
1 eller høyere	171	171	77,4	76,0	78,1	76,0	100	100,0
Total	219	225	99,1	100	100	100	100	100

Tabell 13a. *Kolesterol (LDL)*

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Kolesterol (LDL)	212	225	0,00	0,00	5,22	5,87	3,01	2,84

Tabell 13b. *Kolesterol (LDL)*

Kolesterol (LDL)	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
3 eller høyere	106	113	48,0	50,2	50,0	50,2	50,0	50,2
Under 3	106	112	48,0	49,8	50,0	49,8	100	100,0
Total	212	225	95,9	100	100	100	100	100

Tabell 14a. *Kolesterol (ratio)*

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Kolesterol (ratio)	219	225	0,00	1,79	17,74	12,74	4,39	4,61

Tabell 14b. *Kolesterol (ratio)*

Kolesterol (ratio)	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
5 eller høyere	60	75	27,1	33,3	27,4	33,3	27,4	33,3
Under 5	159	150	71,9	66,7	72,6	66,7	100	100,0
Total	219	225	99,1	100	100	100	100	100

¹ Tabellen viser bare de mannlige deltakerne

4.4.3. Blodsukker (glukose)

Tabell 15a. *Blodsukker*

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Blodsukker	220	225	4,16	4,16	24,80	10,40	5,79	5,70

Tabell 15b. *Blodsukker*

Blodsukker	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
11 eller høyere	1	0	0,5	0,00	0,5	0,00	0,5	0,00
7,8 – 10,99	5	8	2,3	3,6	2,3	3,6	2,7	3,6
7,7 eller lavere	213	216	96,4	96,0	97,3	96,4	100	100
Total	219	224	99,1	99,6	100	100,0	100	100

4.4.4. Formindeks

Tabell 16a. *Formindeks*

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Formindeks	207	204	35,80	29,5	138,90	151,3	100,66	103,47

Tabell 16b. *Formindeks*

Formindeks	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Betydelig under gjennomsnittet	10	9	4,5	4,0	5,0	4,6	5,0	4,6
Noe under gjennomsnittet	47	36	21,3	16,0	23,6	18,6	28,6	23,2
Gjennomsnittlig	81	76	36,7	33,8	40,7	39,2	69,3	62,4
Noe over gjennomsnittet	43	50	19,5	22,2	21,6	25,8	91,0	88,1
Betydelig over gjennomsnittet	18	23	8,1	10,2	9,0	11,9	100	100,0
Total	199	194	90	86,2	100	100	100	100

4.4.5. VO²

Tabell 17a. VO²

	N		Minimum		Maximum		Mean	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Vo2	207	204	9,50	12,0	62,5	64,3	43,04	44,54

Tabell 17b. VO²

Vo2	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Under 20 ml/min/kg	1	2	0,5	0,9	0,5	1,0	0,5	1,0
20-29,9 ml/min/kg	9	10	4,1	4,4	4,3	4,9	4,8	5,9
30-39,9 ml/min/kg	66	49	29,9	21,8	31,9	24,0	36,7	29,9
40-49,9 ml/min/kg	90	77	40,7	34,2	43,5	37,7	80,2	67,6
Over 50 ml/min/kg	41	66	18,6	29,3	19,8	32,4	100	100
Total	207	204	93,7	90,7	100	100	100	100

4.4.6. Selvopplevd helse

Tabell 18. *Hvordan opplever du egen helse (fysisk og psykisk)?*

Helseopplevelse	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget dårlig	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dårlig	7	7	3,2	3,1	3,2	3,4	3,2	3,4
Verken god eller dårlig	61	55	27,6	24,4	27,6	26,4	30,8	29,8
God	126	129	57,0	57,3	57,0	62,0	87,8	91,8
Meget god	27	17	12,2	7,6	12,2	8,2	100	100
Total	221	208	100	92,4	100	100	100	100

4.5. Røyking

Tabell 19. *Røyker du?*

Røyking	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	191	193	86,4	85,8	86,4	85,8	86,4	85,8
Ja	17	18	7,7	8,0	7,7	8,0	94,1	93,8
Av og til	13	14	5,9	6,2	5,9	6,2	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 20. *Ønsker du å slutte å røyke?*²

Ønsker å slutte å røyke	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	5	6	2,3	2,7	16,7	18,8	16,7	18,8
Ja	15	17	6,8	7,6	50,0	53,1	66,7	71,9
Jeg vet ikke	10	9	4,5	4,0	33,3	28,1	100	100
Total	30	32	13,6	14,2	100	100	100	100

4.6. Snusing

Tabell 21. *Snuser du?*

Snusing	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	169	175	76,5	77,8	76,5	77,8	76,5	77,8
Ja	40	39	18,1	17,3	18,1	17,3	94,6	95,1
Av og til	12	11	5,4	4,9	5,4	4,9	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

² Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» og «av og til» på det forrige spørsmålet.

Tabell 22. Ønsker du å slutte å snuse?³

Ønsker å slutte å snuse	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	17	14	7,7	6,2	32,7	28,0	32,7	28,0
Ja	20	19	9,0	8,4	38,5	38,0	71,2	66,0
Jeg vet ikke	15	17	6,8	7,6	28,8	34,0	100	100
Total	52	50	23,5	22,2	100	100	100	100

4.7. Mosjon, aktivitetsnivå og trening

Tabell 23. Hvor mange dager per uke mosjonerer du?

Mosjon	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
0 ganger	13	15	5,9	6,7	5,9	6,7	5,9	6,7
1 gang	39	34	17,6	15,1	17,6	15,1	23,5	21,8
2 ganger	71	85	32,1	37,8	32,1	37,8	55,7	59,6
3 eller flere	98	91	44,3	40,4	44,3	40,4	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 24. Ønsker du å øke ditt aktivitetsnivå?⁴

Ønsker å øke aktivitetsnivå	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	12	17	5,4	7,6	9,8	13,9	9,8	13,9
Ja	85	90	38,5	40,0	69,1	73,8	78,9	87,7
Jeg vet ikke	26	15	11,8	6,7	21,1	12,3	100	100
Total	123	122	55,7	54,2	100	100	100	100

Tabell 25. Hvor mange dager pr uke (i snitt) trener du styrketrening?

Trening	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
0 ganger	76	15	34,4	6,7	34,4	6,7	34,4	6,7
1 gang	84	34	38,0	15,1	38,0	15,1	72,4	21,8
2 eller flere	61	85	27,6	37,8	27,6	37,8	100	59,6
Total	221	91	100	40,4	100	40,4	100	100

³ Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» og «av og til» på det forrige spørsmålet.

⁴ Tabellen viser deltagerne som svarte «0 ganger», «1 gang» og «2 ganger» på det forrige spørsmålet.

4.8. Sykdommer i familien

4.8.1. Høyt blodtrykk

Tabell 26. Har du eller noen i din familie (foreldre, søsken, besteforeldre) før fylte 60 år hatt plager/sykdom som høyt blodtrykk?

Høyt blodtrykk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	138	141	62,4	62,7	62,4	63,8	62,4	63,8
Ja en av mine nærmeste slektninger	66	64	29,9	28,4	29,9	29,0	92,3	92,8
Ja meg selv	7	8	3,2	3,6	3,2	3,6	95,5	96,4
Ja både meg og nærmeste slektninger	10	8	4,5	3,6	4,5	3,6	100	100,0
Total	221	221	100	98,2	100	100	100	63,8

4.8.2. Diabetes type 2

Tabell 27. Har du eller noen i din familie (foreldre, søsken, besteforeldre) før fylte 60 år hatt plager/sykdom som diabetes type 2?

Diabetes type 2	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	187	194	84,6	86,2	84,6	86,2	84,6	86,2
Ja en av mine nærmeste slektninger	29	27	13,1	12,0	13,1	12,0	97,7	98,2
Ja meg selv	3	2	1,4	0,9	1,4	0,9	99,1	99,1
Ja både meg og nærmeste slektninger	2	2	0,9	0,9	0,9	0,9	100	100,0
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

4.8.3. Hjertesykdom

Tabell 28. Har du eller noen i din familie (foreldre, søsken, besteforeldre) før fylte 60 år hatt plager/sykdom som hjertesykdom?

Hjertesykdom	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	145	149	65,6	66,2	65,6	66,5	65,6	66,5
Ja en av mine nærmeste slektninger	73	71	33,0	31,6	33,0	31,7	98,6	98,2
Ja meg selv	1	2	0,5	0,9	0,5	0,9	99,1	99,1
Ja både meg og nærmeste slektninger	2	2	0,9	0,9	0,9	0,9	100	100
Total	221	224	100	99,6	100	100	100	100

4.8.4. Høyt kolesterol

Tabell 29. Har du eller noen i din familie (foreldre, søsken, besteforeldre) før fylte 60 år hatt plager/sykdom som høyt kolesterol?

Høyt kolesterol	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	154	159	69,7	70,7	69,7	71,3	69,7	71,3
Ja en av mine nærmeste slektninger	48	49	21,7	21,8	21,7	22,0	91,4	93,3
Ja meg selv	10	9	4,5	4,0	4,5	4,0	95,9	97,3
Ja både meg og nærmeste slektninger	9	6	4,1	2,7	4,1	2,7	100	100
Total	221	223	100	99,1	100	100	100	100

4.8.5. Psykiske problemer

Tabell 30. *Hvor mye har du vært plaget av psykiske problemer som indre uro, angst, nedstemthet eller irritabilitet den siste tiden?*

Psykiske problemer	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	142	127	64,3	56,4	64,5	56,4	64,5	56,4
Bare litt	59	72	26,7	32,0	26,8	32,0	91,4	88,4
Til en viss grad	15	19	6,8	8,4	6,8	8,4	98,2	96,9
En god del	2	4	0,9	1,8	0,9	1,8	99,1	98,7
Svært mye	2	3	0,9	1,3	0,9	1,3	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

Tabell 31. *Dersom du har slike plager, i hvilken grad reduserer dette din arbeidskapasitet?*⁵

Reduksjon i arbeidskapasitet	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	51	67	23,1	29,8	65,4	68,4	65,4	68,4
Opp til 25%	22	24	10,0	10,7	28,2	24,5	93,6	92,9
25 - 50 %	3	4	1,4	1,8	3,8	4,1	97,4	96,9
50-75%	1	2	0,5	0,9	1,3	2,0	98,7	99,0
75-100 %	1	1	0,5	0,4	1,3	1,0	100	100
Total	57	98	33,7	43,6	100	100	100	100

⁵ Tabellen viser deltagerne som ikke svarte «ikke i det hele tatt» på det forrige spørsmålet.

4.9. Fysisk/psykisk ubehag

Tabell 32. *Føler du fysisk/psykisk ubehag pga stress i jobben?*⁶

Fysisk/psykisk ubehag	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	147	140	66,5	62,2	66,8	62,2	66,8	62,2
Bare litt	54	57	24,4	25,3	24,5	25,3	91,4	87,6
Til en viss grad	13	21	5,9	9,3	5,9	9,3	97,3	96,9
En god del	3	7	1,4	3,1	1,4	3,1	98,6	100
Svært mye	3	0	1,4	0,00	1,4	0,00	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

Tabell 33. *Dersom du har slike plager, i hvilken grad reduserer dette din arbeidskapasitet?*

Reduksjon i arbeidskapasitet	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	43	54	19,5	24,0	58,9	63,5	58,9	63,5
Opp til 25%	25	26	11,3	11,6	34,2	30,6	93,2	94,1
25 - 50 %	3	4	1,4	1,8	4,1	4,7	97,3	98,8
50 - 75%	1	1	0,5	0,4	1,4	1,2	98,6	100
75 - 100 %	1	0	0,5	0,00	1,4	0,00	100	100
Total	73	85	33,0	37,8	100	100	100	100

4.10. Søvnvansker

Tabell 34. *Har du hatt søvnvansker de siste 3 mnd?*

Søvnvansker	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjelden / aldri	120	138	54,3	61,3	54,5	61,3	54,5	61,3
Av og til	81	53	36,7	23,6	36,8	23,6	91,4	84,9
Månedlig	7	8	3,2	3,6	3,2	3,6	94,5	88,4
Ukentlig	11	20	5,0	8,9	5,0	8,9	99,5	97,3
Daglig	1	6	0,5	2,7	0,5	2,7	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

⁶ Tabellen viser deltagerne som ikke svarte «ikke i det hele tatt» på det forrige spørsmålet.

4.11. Helseplager

Tabell 35. *Har du plager/smerter i nakke/skulder?*

Plager/smerter i nakke/skulder	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjeldent / aldri	103	109	46,6	48,4	46,6	48,4	46,6	48,4
Av og til	74	62	33,5	27,6	33,5	27,6	80,1	76,0
Månedlig	13	17	5,9	7,6	5,9	7,6	86,0	83,6
Ukentlig	9	15	4,1	6,7	4,1	6,7	90,0	90,2
Daglig	22	22	10,0	9,8	10,0	9,8	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 36. *Har du plager/smerter i underarm/hånd?*

Plager/smerter i underarm/hånd	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjelden / aldri	183	177	82,8	78,7	82,8	78,7	82,8	78,7
Av og til	29	29	13,1	12,9	13,1	12,9	95,9	91,6
Månedlig	0	4	0,00	1,8	0,00	1,8	95,9	93,3
Ukentlig	1	3	0,5	1,3	0,5	1,3	96,4	94,7
Daglig	8	12	3,6	5,3	3,6	5,3	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 37. *Har du plager/smerter i rygg?*

Plager/smerter i rygg	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjelden / aldri	101	100	45,7	44,4	45,7	44,4	45,7	44,4
Av og til	84	83	38,0	36,9	38,0	36,9	83,7	81,3
Månedlig	15	18	6,8	8,0	6,8	8,0	90,5	89,3
Ukentlig	6	9	2,7	4,0	2,7	4,0	93,2	93,3
Daglig	15	15	6,8	6,7	6,8	6,7	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 38. *Har du plager/smerter i hofter?*

Plager/smerter i hofter	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjelden / aldri	190	197	86,0	87,6	86,0	87,6	86,0	87,6
Av og til	21	20	9,5	8,9	9,5	8,9	95,5	96,4
Månedlig	3	2	1,4	0,9	1,4	0,9	96,8	97,3
Ukentlig	1	2	0,5	0,9	0,5	0,9	97,3	98,2
Daglig	6	4	2,7	1,8	2,7	1,8	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 39. *Har du plager/smerter i knær?*

Plager/smerter i knær	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjelden / aldri	138	138	62,4	61,3	62,4	61,3	62,4	61,3
Av og til	58	55	26,2	24,4	26,2	24,4	88,7	85,8
Månedlig	8	12	3,6	5,3	3,6	5,3	92,3	91,1
Ukentlig	8	13	3,6	5,8	3,6	5,8	95,9	96,9
Daglig	9	7	4,1	3,1	4,1	3,1	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 40. *Er du plaget med hodepine?*

Hodepine	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjelden / aldri	143	143	64,7	63,6	64,7	63,6	64,7	63,6
Av og til	50	51	22,6	22,7	22,6	22,7	87,3	86,2
Månedlig	15	16	6,8	7,1	6,8	7,1	94,1	93,3
Ukentlig	12	13	5,4	5,8	5,4	5,8	99,5	99,1
Daglig	1	2	0,5	0,9	0,5	0,9	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 41. *Føler du deg uvanlig trett?*

Trett	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjelden / aldri	106	112	48,0	49,8	48,0	49,8	48,0	49,8
Av og til	90	81	40,7	36,0	40,7	36,0	88,7	85,8
Månedlig	10	11	4,5	4,9	4,5	4,9	93,2	90,7
Ukentlig	12	17	5,4	7,6	5,4	7,6	98,6	98,2
Daglig	3	4	1,4	1,8	1,4	1,8	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 42. *Dersom du har slike smerter/plager i hvilken grad reduserer dette din arbeidskapasitet?*

Reduksjon i arbeidskapasitet	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	159	155	71,9	68,9	72,3	68,9	72,3	68,9
Opp til 25%	52	56	23,5	24,9	23,6	24,9	95,9	93,8
25 - 50 %	5	11	2,3	4,9	2,3	4,9	98,2	98,7
50 - 75%	2	2	0,9	0,9	0,9	0,9	99,1	99,6
75 - 100 %	2	1	0,9	0,4	0,9	0,4	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

4.12. Fysikalsk behandling

Tabell 43. *Har du hatt fysikalsk behandling (fysioterapeut, kiropraktor, naprapat eller lignende) i løpet av de siste 6 mnd?*

Fysikalsk behandling	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	156	154	70,6	68,4	70,9	74,0	70,9	74,0
Ja	64	54	29,0	24,0	29,1	26,0	100	100
Total	220	208	99,5	92,4	100	100	100	100

4.13. Arbeidsevnevurdering

Tabell 44. *Hvordan er din arbeidsevne nå sammenlignet med hvordan den har vært på sitt beste under din levetid. La oss gå ut i fra at din arbeidsevne på sitt beste ble vurdert til 10 poeng. Hvilken poengsum gir du din nåværende arbeidsevne?*

Arbeidsevne vurdering	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
1.Heltarbeidsufør	2	1	0,9	0,4	0,9	0,4	0,9	0,4
2	1	1	0,5	0,4	0,5	0,4	1,4	0,9
3	1	0	0,5	0,00	0,5	0,00	1,8	1,8
4	1	2	0,5	0,9	0,5	0,9	2,3	3,1
5	3	3	1,4	1,3	1,4	1,3	3,6	7,1
6	3	9	1,4	4,0	1,4	4,0	5,0	14,2
7	23	16	10,4	7,1	10,5	7,1	15,5	36,4
8	56	50	25,3	22,2	25,5	22,2	40,9	68,4
9	63	72	28,5	32,0	28,6	32,0	69,5	100,0
10. Arbeidsevne på sitt beste	67	71	30,3	31,6	30,5	31,6	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

4.14. Arbeidsevne og jobbkrav

4.14.1. Fysiske jobbkrav

Tabell 45. *Hvordan vurderer du din nåværende arbeidsevne med tanke på fysiske jobbkrav?*

Fysiske jobbkrav	Frekvens		Prosent		Valid prosent		Kumulativ prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Svært dårlig	2	1	0,9	0,4	0,9	0,5	0,9	0,5
Dårlig	5	4	2,3	1,8	2,3	1,9	3,2	2,4
Nøytral	26	27	11,8	12,0	11,8	13,0	15,0	15,4
God	117	103	52,9	45,8	53,2	49,5	68,2	64,9
Svært god	70	73	31,7	32,4	31,8	35,1	100	100
Total	220	208	99,5	92,4	100	100,0	100	100

4.14.2. Mentale jobbkrav

Tabell 46. *Hvordan vurderer du din nåværende arbeidsevne med tanke på mentale jobbkrav?*

Mentale jobbkrav	Frekvens		Prosent		Valid prosent		Kumulativ prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Svært dårlig	0	2	0,00	0,9	0,00	1,0	0,00	1,0
Dårlig	2	0	0,9	0,0	0,9	0,0	0,9	0,0
Nøytral	10	16	4,5	7,1	4,5	7,7	5,5	8,7
God	116	97	52,5	43,1	52,7	46,6	58,2	55,3
Svært god	92	93	41,6	41,3	41,8	44,7	100	100
Total	220	208	99,5	92,4	100	100	100	100

4.15. Fare å bli sykemeldt

Tabell 47. *Er du nå i fare for å bli sykmeldt?*

Fare å bli sykemeldt	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	208	214	94,1	95,1	94,5	95,1	94,5	95,1
Ja	12	11	5,4	4,9	5,5	4,9	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

Tabell 48. *Du sier du er i fare for å bli sykmeldt - skyldes dette forhold på arbeidsplassen?⁷*

Skyldes dette forhold på arbeidsplassen	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	7	7	3,2	3,1	58,3	63,6	58,3	63,6
Ja	2	3	0,9	1,3	16,7	27,3	75,0	90,9
Delvis	3	1	1,4	0,4	25,0	9,1	100	100
Total	12	11	5,4	4,9	100	100	100	100

⁷ Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» på det forrige spørsmålet.

5. Kosthold

5.1. Hovedmåltider

Tabell 49. *Hvor mange hovedmåltider spiser du pr dag?*

Hovedmåltider	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ett til to måltider	8	5	3,6	2,2	3,6	2,2	3,6	2,2
To til tre	70	78	31,7	34,7	31,8	34,7	35,5	36,9
Tre eller flere	142	142	64,3	63,1	64,5	63,1	100	100
Total	220	225	99,5	100,0	100	100	100	100

5.2. Frokost

Tabell 50. *Spiser du frokost?*

Frokost	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjelden/aldri	9	7	4,1	3,1	4,1	3,1	4,1	3,1
Av og til	29	31	13,1	13,8	13,2	13,8	17,3	16,9
Ja	182	187	82,4	83,1	82,7	83,1	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

5.3. Frukt, bær, juice

Tabell 51. *Frukt, bær, juice. Hvor mange porsjoner spiser du daglig?*

Frukt, bær, juice forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ingen	19	22	8,6	9,8	8,6	9,8	8,6	9,8
1 porsjon	113	121	51,1	53,8	51,4	53,8	60,0	63,6
2 eller flere	88	82	39,8	36,4	40,0	36,4	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

5.4. Grønnsaker

Tabell 52. Grønnsaker. Hvor mange porsjoner spiser du daglig?

Grønnsaker forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ingen	21	17	9,5	7,6	9,5	7,6	9,5	7,6
1 porsjon	173	180	78,3	80,0	78,6	80,0	88,2	87,6
2 eller flere	26	28	11,8	12,4	11,8	12,4	100	100
Total	220	225	99,5	100,0	100	100,0	100	100

5.5. Kornprodukter

Tabell 53. Hvilken type kornprodukter pleier du å spise?

Kornprodukter	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Vanligvis fine	5	1	2,3	0,4	2,3	0,4	2,3	0,4
En blanding av grove og fine	84	83	38,0	36,9	38,2	36,9	40,5	37,3
Vanligvis grove	131	141	59,3	62,7	59,5	62,7	100	100,0
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

5.6. Godteri, sjokolade, snacks, kaker, osv.

Tabell 54. Hvor ofte spiser du godteri, sjokolade, snacks, kaker, søte kjeks, iskem osv.?

Godteri, sjokolade osv. forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
4 ganger eller mer per uke	27	19	12,2	8,4	12,3	8,4	12,3	8,4
2-3 ganger pr uke	112	111	50,7	49,3	50,9	49,3	63,2	57,8
1 gang eller sjeldnere	81	95	36,7	42,2	36,8	42,2	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

5.7. Brus og andre sukkerholdige drikker

Tabell 55. *Hvor mye brus, saft, sportsdrikk og/eller nektar med sukker drikker du pr uke?*

Brus eller andre sukker drikker	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
10 glass eller flere	13	12	5,9	5,3	5,9	5,3	5,9	5,3
4-9 glass	63	51	28,5	22,7	28,6	22,7	34,5	28,0
0-3 glass	144	162	65,2	72,0	65,5	72,0	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

5.8. Fiskepålegg

Tabell 56. *Hvor mange ganger spiser du fisk som pålegg på brødmatt pr uke?*

Fiskepålegg forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
1 skive eller mindre	96	96	43,4	42,7	43,6	42,7	43,6	42,7
2-4 skiver	83	80	37,6	35,6	37,7	35,6	81,4	78,2
5 eller flere	41	49	18,6	21,8	18,6	21,8	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

5.9. Smør/margarin

Tabell 57. *Bruker du smør eller margarin på brødmatt?*

Smør eller margarin på brød	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ja	138	150	62,4	66,7	62,7	66,7	62,7	66,7
Nei	82	75	37,1	33,3	37,3	33,3	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

Tabell 58. *Hvilken type smør/margarin bruker du?*⁸

Smør/margarin	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meierismør, Melange margarin, Per margarin, Bremyk, Brelett Soft flora, Soft light Vita, Vita light, Vita Pro aktiv, Soft oliven, Becol, Soft mini Mills, Brelett oliven	37	32	16,7	14,2	26,8	21,3	26,8	21,3
	51	54	23,1	24,0	37,0	36,0	63,8	57,3
	50	64	22,6	28,4	36,2	42,7	100	100
Total	138	150	62,4	66,7	100	100	100	100

5.10. Ost

Tabell 59. *Spiser du ost?*

Ost forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ja	213	215	96,4	95,6	96,8	95,6	96,8	95,6
Nei	7	10	3,2	4,4	3,2	4,4	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

⁸ Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» på det forrige spørsmålet.

Tabell 60. *Hvilken type ost bruker du?*⁹

Ost	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Vanlig gulost (helfet), vanlig brunost (helfet), Brie, Camembert, Blåmuggost, andre dessert-oster, Fetaost	168	159	76,0	70,7	78,9	75,4	78,9	75,4
Lettere/mager gulost, lettere brunost, tubeost, Prim	40	48	18,1	21,3	18,8	22,7	97,7	98,1
Mager prim, Cottage cheese, mager smøreost, Gammalost, Pultost	5	4	2,3	1,8	2,3	1,9	100	100
Total	213	211	96,4	93,8	100	100	100	100

5.11. Kjøttpålegg

Tabell 61. *Spiser du kjøttpålegg?*

Kjøttpålegg forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ja	213	220	96,4	97,8	96,8	97,8	96,8	97,8
Nei	7	5	3,2	2,2	3,2	2,2	100	100,0
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

Tabell 62. *Hvilken type kjøttpålegg bruker du oftest?*¹⁰

⁹ Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» på det forrige spørsmålet.

Kjøttpålegg	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Leverpostei, Salami, Served, Lett Salami, Fenalår, Falukorv, Fårepølse, andre typer spekepølse Lett/mager leverpostei, kokt skinke, kylling/-kalkunpålegg, okserull, røkt skinke, hamburgerrygg, spekeskinke uten fett, roastbiff, annet kjøttpålegg uten synlig fett	82	85	37,1	37,8	38,5	40,1	38,5	40,1
	131	127	59,3	56,4	61,5	59,9	100	100
Total	213	212	96,4	94,2	100	100	100	100

5.12. Majones

Tabell 63. *Hvor ofte spiser du majones (lett/vanlig) og majonespålegg som rekesalat, italiensk salat, osv.?*

Majones forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
1 brødkive eller færre	97	105	43,9	46,7	44,1	46,7	44,1	46,7
2 til 7 brødkive	86	87	38,9	38,7	39,1	38,7	83,2	85,3
8 eller flere	37	33	16,7	14,7	16,8	14,7	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

¹⁰ Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» på det forrige spørsmålet.

5.13. Honning/syltetøy/sjokoladepålegg på brødskiven og/eller sukker/sukkerbiter i te/kaffe

Tabell 64. *Hvor ofte spiser du honning/syltetøy/sjokoladepålegg på brødskiven og/eller sukker/sukkerbiter i te/kaffe?*

Honning osv. forbruk daglig	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
4 eller flere	4	8	1,8	3,6	1,8	3,6	1,8	3,6
2 til 3 ganger	30	24	13,6	10,7	13,6	10,7	15,5	14,2
0 til 1 ganger	186	193	84,2	85,8	84,5	85,8	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

5.14. Melk

Tabell 65. *Bruker du melk?*

Melk forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ja	183	189	82,8	84,0	83,2	84,0	83,2	84,0
Nei	37	36	16,7	16,0	16,8	16,0	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

Tabell 66. *Hvilken type melk bruker du oftest?*¹¹

Melk type	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Helmelk, Kulturmilk, Kefir, Sjokolademilk	7	6	3,2	2,7	3,8	3,2	3,8	3,2
Lettmelk, Cultura, Biola	74	74	33,5	32,9	40,4	39,2	44,3	42,3
Skummet melk, skummet kulturmilk, ekstra lett melk	102	109	46,2	48,4	55,7	57,7	100	100
Total	183	189	82,8	84,0	100	100	100	100

5.15. Fløte, rømme

Tabell 67. *Bruker du fløte, rømme osv.?*

Fløte, rømme forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ja	121	118	54,8	52,4	55,0	52,4	55,0	52,4
Nei	99	107	44,8	47,6	45,0	47,6	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

¹¹ Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» på det forrige spørsmålet.

Tabell 68. Hvilken type bruker du oftest (i matlaging, kaker, kaffe, som dressing, osv.)?¹²

Fløte, rømme type	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Kremfløte, Creme Fraiche, Seterrømme, Matfløte, Lettrømme	98	86	44,3	38,2	81,0	73,5	81,0	73,5
Kaffefløte, Ekstra lettrømme, Kesam original (8 % fett), Matyoghurt (8% fett)	17	26	7,7	11,6	14,0	22,2	95,0	95,7
Kesam mager (1 % fett), Yoghurt naturell, Skyr	6	5	2,7	2,2	5,0	4,3	100	100
Total	121	117	54,8	52,0	100	100	100	100

5.16. Kjøtt

Tabell 69. Spiser du kjøtt til middag/lunsj?

Kjøtt forbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ja	212	219	95,9	97,3	96,4	97,3	96,4	97,3
Nei	8	6	3,6	2,7	3,6	2,7	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

¹² Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» på det forrige spørsmålet.

Tabell 70. Hvilken type kjøtt bruker du oftest til middag?¹³

Kjøtt-type	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Grill-/Wiener- /kjøttpølse, nakke- /lammekoteletter, medisterfarse/-deig, Wienerschnitzel, fenalår, bacon, flesk, grillbein, fårekjøtt, ribbe, kjøttdeig /familiedeig, kjøttkaker /- pudding	91	84	41,2	37,3	42,7	39,8	42,7	39,8
Kylling- /kalkunpølse, kylling med skinn, stek med fettrand, hamburgerrygg med fettrand, kalkun med skinn, lettpølser	29	36	13,1	16,0	13,6	17,1	56,3	56,9
Kjøtt uten synlig fett som biff, stek uten fettrand, kamkoteletter uten fettrand, karbonadedeig, pølser og kjøttpudding med 3% fett, viltkjøtt, kalv, kyllingfilet, kalkunfilet, kylling uten skinn	93	91	42,1	40,4	43,7	43,1	100	100
Total	213	211	96,4	93,8	100	100	100	100

¹³ Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» på det forrige spørsmålet.

5.17. Fisk

Tabell 71. *Hvor ofte spiser du fisk eller fiskemat til middag/lunsj?*

Fiskemat	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Sjeldnere enn en gang	27	23	12,2	10,2	12,2	10,2	12,2	10,2
1 gang pr uke	89	88	40,3	39,1	40,3	39,1	52,5	49,3
2 ganger eller oftere	105	114	47,5	50,7	47,5	50,7	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

5.18. Fettforbruk

Tabell 72. *Hvilken type fett bruker du oftest i matlaging (steking, baking, sauser)?*

Fettforbruk	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meierismør, Melange margarin, Per margarin, Bremyk, Soft flora stekemargarin (i folie), Brelett (rød)	103	87	46,6	38,7	46,6	38,7	46,6	38,7
Soft flora beger, Soft light Vita, Soft oliven (grønn), flytende margarin, olje	15	18	6,8	8,0	6,8	8,0	53,4	46,7
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

5.19. Kosttilskudd

Tabell 73. Tar du kosttilskudd? I tilfelle, hvilke?

	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	147	134	66,5	59,6	66,81	59,6	66,81	59,6
Ja	73	91	33,03	50,4	33,19	50,4	100	100
Total	220	225	99,5	100	100	100	100	100

Tabell 74. Kosttilskudd¹⁴

Kosttilskudd	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Tran	18	22	8,1	9,8	24,6	24,2	24,6	24,2
Omega 3	14	11	6,3	4,8	19,2	12,1	43,8	36,3
Multivitamin	5	11	2,5	4,8	6,8	12,1	50,6	48,4
Omega 3 og vitaminer	7	6	3,2	2,7	9,6	6,6	60,2	55,0
Omega 3 og tran	6	1	2,7	0,4	8,2	1,1	68,4	56,1
Omega 3 og blåbær tabletter	0	2	0,0	0,9	0,0	2,2	0,0	58,3
Protein og/eller kreatine	4	9	1,8	4,0	5,5	9,9	73,9	68,2
Tran og vitaminer	9	17	4,1	7,6	12,3	18,6	86,2	86,8
Magnesium	4	4	1,8	1,8	5,5	4,4	91,7	91,2
Tran, omega 3, vitamin og mineraler	2	3	0,9	1,3	2,7	3,3	94,4	94,5
Spirulina	1	0	0,4	0,0	1,4	0,0	95,8	94,5
Amino acid (L-Arginine)	1	1	0,4	0,4	1,4	1,1	97,2	95,6
Herbalife	1	2	0,4	0,9	1,4	2,2	98,6	97,8
Kalk	1	0	0,4	0,0	1,4	0,0	100	97,8
Avantgarden	0	1	0,0	0,4	0,0	1,1	0,0	98,9
Gerimax	0	1	0,0	0,4	0,0	1,1	0,0	100
Total	73	91	33	40,4	100	100	100	100

¹⁴ Tabellen viser deltagerne som svarte «ja» og «av og til» på det forrige spørsmålet.

5.20. Vannforbruk

Tabell 75. *Hvor mange glass vann drikker du pr dag?*

Vannforbruk pr dag	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
0 glass	4	6	1,8	2,7	1,8	2,7	1,8	2,7
1-5 glass	176	174	79,6	77,3	79,6	77,3	81,4	80,0
Mer enn 5 glass	41	45	18,6	20,0	18,6	20,0	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

5.21. Kaffeforbruk

Tabell 76. *Hvor mange kopper kaffe drikker du pr dag?*

Kaffeforbruk pr dag	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Mer enn 5 kopper	22	21	10,0	9,3	10,0	9,3	10,0	9,3
1-5 kopper	138	140	62,4	62,2	62,4	62,2	72,4	71,6
0 kopper	61	64	27,6	28,4	27,6	28,4	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

5.22. Alkoholforbruk

Tabell 77. *Hvor mange alkoholenheter drikker du pr uke?*

Alkoholenheter pr uke	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
0 enheter	39	43	17,6	19,1	17,6	19,1	17,6	19,1
1-10 enheter	181	180	81,9	80,0	81,9	80,0	99,5	99,1
Mer enn 10 enheter	1	2	0,5	0,9	0,5	0,9	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

5.23. Ønske om å forbedre kostholdet

Tabell 78. *Ønsker du å forbedre ditt kosthold?*

Ønsker å forbedre kostholdet	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Nei	68	76	30,8	33,8	30,8	36,5	30,8	36,5
Ja	153	132	69,2	58,7	69,2	63,5	100	100
Total	221	208	100	92,4	100	100	100	100

6. Arbeidsmiljø og helse

6.1. Arbeidsoppgaver

Tabell 79. *Trives du med dine arbeidsoppgaver?*

Trives med arbeidsoppgaver	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/ aldri	0	1	0	0,4	0	0,4	0	0,4
Nokså sjelden	0	1	0	0,4	0	0,4	0	0,9
Av og til	5	10	2,3	4,4	2,3	4,4	2,3	5,3
Nokså ofte	78	78	35,3	34,7	35,3	34,7	37,6	40,0
Meget ofte/alltid	138	135	62,4	60,0	62,4	60,0	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 80. *Opplever du at du mestrer dine arbeidsoppgaver?*

Mestrer arbeidsoppgaver	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/ aldri	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Nokså sjelden	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Av og til	3	2	1,4	0,9	1,4	0,9	1,4	0,9
Nokså ofte	74	65	33,5	28,9	33,5	28,9	34,8	29,8
Meget ofte/alltid	144	158	65,2	70,2	65,2	70,2	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

6.2. Arbeidsopplevelse

Tabell 81. *Opplever du ditt arbeid som meningsfullt?*

Meningsfullt	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden / aldri	0	1	0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,4
Nokså sjelden	2	3	0,9	1,3	0,9	1,3	0,9	1,8
Av og til	11	12	5,0	5,3	5,0	5,3	5,9	7,1
Nokså ofte	72	81	32,6	36,0	32,6	36,0	38,5	43,1
Meget ofte/alltid	136	128	61,5	56,9	61,5	56,9	100	100
Total	221	225	100	100,0	100	100,0	100	100

Tabell 82. *Opplever du tilstrekkelig innflytelse og medvirkning på egen arbeidssituasjon?*

Tilstrekkelig innflytelse og medvirkning	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden	0	5	0,0	2,2	0,0	2,2	0,0	2,2
Nokså sjelden	14	12	6,3	5,3	6,3	5,3	6,3	7,6
Av og til	44	41	19,9	18,2	19,9	18,2	26,2	25,8
Nokså ofte	102	95	46,2	42,2	46,2	42,2	72,4	68,0
Meget ofte / alltid	61	72	27,6	32,0	27,6	32,0	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 83. *Opplever du et godt sosialt arbeidsmiljø?*

Et godt sosialt arbeidsmiljø	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden / aldri	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Nokså sjelden	1	0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0
Av og til	10	21	4,5	9,3	4,5	9,3	5,0	9,3
Nokså ofte	76	75	34,4	33,3	34,4	33,3	39,4	42,7
Meget ofte/alltid	134	129	60,6	57,3	60,6	57,3	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

6.3. Ledelse og samarbeid

Tabell 84. Samarbeider du godt med dine kollegaer?

God samarbeid	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/aldri	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Nokså sjelden	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Av og til	3	6	1,4	2,7	1,4	2,7	1,4	2,7
Nokså ofte	52	66	23,5	29,3	23,5	29,3	24,9	32,0
Meget ofte/alltid	166	153	75,1	68,0	75,1	68,0	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 85. Får du støtte fra nærmeste leder?

Støtte fra nærmeste leder	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/aldri	0	3	0,0	1,3	0,0	1,3	0,0	1,3
Nokså sjelden	5	6	2,3	2,7	2,3	2,7	2,3	4,0
Av og til	24	24	10,9	10,7	10,9	10,7	13,1	14,7
Nokså ofte	108	66	48,9	29,3	48,9	29,3	62,0	44,0
Meget ofte/alltid	84	126	38,0	56,0	38,0	56,0	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 86. Får du positive tilbakemeldinger fra nærmeste leder?

Positive tilbakemeldinger	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/aldri	5	7	2,3	3,1	2,3	3,1	2,3	3,1
Nokså sjelden	17	17	7,7	7,6	7,7	7,6	10,0	10,7
Av og til	51	48	23,1	21,3	23,1	21,3	33,0	32,0
Nokså ofte	66	65	29,9	28,9	29,9	28,9	62,9	60,9
Meget ofte/alltid	82	88	37,1	39,1	37,1	39,1	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 87. Får du tilstrekkelig informasjon til å utføre dine arbeidsoppgaver?

Tilstrekkelig informasjon	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/aldri	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Nokså sjelden	5	4	2,3	1,8	2,3	1,8	2,3	1,8
Av og til	24	23	10,9	10,2	10,9	10,2	13,1	12,0
Nokså ofte	108	103	48,9	45,8	48,9	45,8	62,0	57,8
Meget ofte/alltid	84	95	38,0	42,2	38,0	42,2	100	100,0
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

6.4. Arbeidsplass/ arbeidssituasjon

Tabell 88. Vet du hva som er dine ansvarsområder?

Vet hva er dine ansvarsområder	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/aldri	0	1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,4
Nokså sjelden	0	2	0,0	0,9	0,0	0,9	0	1,3
Av og til	1	4	0,5	1,8	0,5	1,8	0,5	3,1
Nokså ofte	57	55	25,8	24,4	25,8	24,4	26,2	27,6
Meget ofte/alltid	163	163	73,8	72,4	73,8	72,4	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 89. Opplever du tilhørighet til organisasjonen/arbeidsplassen?

Tilhørighet til arbeidsplassen	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/aldri	0	2	0,0	0,9	0,0	0,9	0,0	0,9
Nokså sjelden	4	7	1,8	3,1	1,8	3,1	1,8	4,0
Av og til	16	17	7,2	7,6	7,2	7,6	9,0	11,6
Nokså ofte	77	74	34,8	32,9	34,8	32,9	43,9	44,4
Meget ofte/alltid	124	125	56,1	55,6	56,1	55,6	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 90. I hvilken grad opplever du positive utfordringer i din arbeidssituasjon?

Positive utfordringer	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden/aldri	0	1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,4
Nokså sjelden	6	11	2,7	4,9	2,7	4,9	2,7	5,3
Av og til	33	42	14,9	18,7	14,9	18,7	17,6	24,0
Nokså ofte	116	94	52,5	41,8	52,5	41,8	70,1	65,8
Meget ofte/alltid	66	77	29,9	34,2	29,9	34,2	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 91. Opplever du at bedriften bidrar til å fremme god helse på din arbeidsplass?

Bedriften bidrar til god helse	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget sjelden /aldri	3	2	1,4	0,9	1,4	0,9	1,4	0,9
Nokså sjelden	12	8	5,4	3,6	5,4	3,6	6,8	4,4
Av og til	35	38	15,8	16,9	15,8	16,9	22,6	21,3
Nokså ofte	89	82	40,3	36,4	40,3	36,4	62,9	57,8
Meget ofte / alltid	82	95	37,1	42,2	37,1	42,2	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

6.5. Negative faktorer

Tabell 92. Er arbeidsmengden din ujevn slik at arbeidet hopper seg opp?

Arbeidsmengden hopper seg opp	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget ofte / alltid	4	4	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
Nokså ofte	26	19	11,8	8,4	11,8	8,4	13,6	10,2
Av og til	60	65	27,1	28,9	27,1	28,9	40,7	39,1
Nokså sjelden	67	76	30,3	33,8	30,3	33,8	71,0	72,9
Meget sjelden /aldri	64	61	29,0	27,1	29,0	27,1	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 93. *Påvirkes du negativt av stress i jobben din?*

Negativ påvirkning av stress	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget ofte/ alltid	0	3	0,0	1,3	0,0	1,3	0,0	1,3
Nokså ofte	5	5	2,3	2,2	2,3	2,2	2,3	3,6
Av og til	41	41	18,6	18,2	18,6	18,2	20,8	21,8
Nokså sjelden	96	90	43,4	40,0	43,4	40,0	64,3	61,8
Meget sjelden / aldri	79	86	35,7	38,2	35,7	38,2	100	100,0
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 94. *Påvirkes du negativt av konflikter på arbeidsplassen?*

Negativ påvirkning av konflikter	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget ofte / alltid	3	3	1,4	1,3	1,4	1,3	1,4	1,3
Nokså ofte	12	10	5,4	4,4	5,4	4,4	6,8	5,8
Av og til	63	50	28,5	22,2	28,5	22,2	35,3	28,0
Nokså sjelden	75	81	33,9	36,0	33,9	36,0	69,2	64,0
Meget sjelden / aldri	68	81	30,8	36,0	30,8	36,0	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 95. *Har du blitt utsatt for mobbing eller trakassering på arbeidsplassen i løpet av de siste seks måneder?*

Mobbing eller trakassering	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget ofte / alltid	2	0	0,9	0,0	0,9	0,0	0,9	0,0
Nokså ofte	1	3	0,5	1,3	0,5	1,3	1,4	1,3
Av og til	1	6	0,5	2,7	0,5	2,7	1,8	4,0
Nokså sjelden	18	17	8,1	7,6	8,1	7,6	10,0	11,6
Meget sjelden / aldri	199	199	90,0	88,4	90,0	88,4	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 96. *Har du lagt merke til om eldre og yngre arbeidstakere blir behandlet ulikt på arbeidsplassen din?*

Ulik behandling	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget ofte / alltid	3	3	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4
Nokså ofte	7	6	3,2	2,7	3,2	2,9	4,5	4,3
Av og til	37	31	16,7	13,8	16,7	14,9	21,3	19,2
Nokså sjelden	70	61	31,7	27,1	31,7	29,3	52,9	48,6
Meget sjelden / aldri	104	107	47,1	47,6	47,1	51,4	100	100
Total	221	208	100	92,4	100	100	100	100

Tabell 97. *Er det forhold på arbeidsplassen som påvirker arbeidsevnen din negativt?*

Arbeidsplassens negative påvirkning	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Meget ofte / alltid	4	2	1,8	,9	1,8	1,0	1,8	1,0
Nokså ofte	7	9	3,2	4,0	3,2	4,3	5,0	5,3
Av og til	41	41	18,6	18,2	18,6	19,7	23,5	25,0
Nokså sjelden	80	67	36,2	29,8	36,2	32,2	59,7	57,2
Meget sjelden / aldri	89	89	40,3	39,6	40,3	42,8	100	100
Total	221	208	100	92,4	100	100	100	100

6.6. Modning i arbeidet

Tabell 98. *Ser du positivt på hvordan arbeidet ditt kommer til å utvikle seg framover?*

Ser positiv utvikling i arbeidet	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	4	7	1,8	3,1	1,8	3,1	1,8	3,1
Nokså lite	18	23	8,1	10,2	8,1	10,2	10,0	13,3
Noe	46	55	20,8	24,4	20,8	24,4	30,8	37,8
Nokså mye	102	85	46,2	37,8	46,2	37,8	76,9	75,6
Svært mye	51	55	23,1	24,4	23,1	24,4	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 99. Har du mulighet for å benytte all kunnskapen du har opparbeidet i ditt arbeid gjennom årenes løp?

Mulighet til på benytte kunnskaper	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	2	1	0,9	0,4	0,9	0,4	0,9	0,4
Nokså lite	10	15	4,5	6,7	4,5	6,7	5,4	7,1
Noe	53	47	24,0	20,9	24,0	20,9	29,4	28,0
Nokså mye	103	88	46,6	39,1	46,6	39,1	76,0	67,1
Svært mye	53	74	24,0	32,9	24,0	32,9	100,0	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 100. Tror du at det faktisk at du blir eldre vil komme til å være uproblematisk for deg på jobben?

Uproblematisk å bli eldre på jobben	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	11	9	5,0	4,0	5,0	4,3	5,0	4,3
Nokså lite	36	31	16,3	13,8	16,3	14,9	21,3	19,2
Noe	81	66	36,7	29,3	36,7	31,7	57,9	51,0
Nokså mye	63	57	28,5	25,3	28,5	27,4	86,4	78,4
Svært mye	30	45	13,6	20,0	13,6	21,6	100	100
Total	221	208	100	92,4	100	100	100	100

Tabell 101. Blir eldre arbeidstakeres erfaring verdsatt på din arbeidsplass?

Erfaring er verdsatt	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	3	5	1,4	2,2	1,4	2,2	1,4	2,2
Nokså lite	12	10	5,4	4,4	5,4	4,4	6,8	6,7
Noe	49	51	22,2	22,7	22,2	22,7	29,0	29,3
Nokså mye	108	98	48,9	43,6	48,9	43,6	77,8	72,9
Svært mye	49	61	22,2	27,1	22,2	27,1	100	100
Total	221	225	100	100	100	100	100	100

Tabell 102. *Er det forhold på din arbeidsplass som reduserer din arbeidsinnsats?*

Redusering av arbeidsinnsats pga arbeidsplass	Frekvens		Prosent		Valid Prosent		Kumulativ Prosent	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ikke i det hele tatt	145	156	65,6	69,3	65,6	69,6	65,6	69,6
Opp til 25 %	71	61	32,1	27,1	32,1	27,2	97,7	96,9
25 - 50 %	2	5	0,9	2,2	0,9	2,2	98,6	99,1
50 - 75 %	2	2	0,9	0,9	0,9	0,9	99,5	100
75 - 100 %	1	0	0,5	0,0	0,5	0,0	100	100
Total	221	224	100	99,6	100	100	100	100

7. Videre analyser av arbeidsmiljø og helse

7.1. Faktoranalyser av arbeidsmiljøvariablene

Tabell 103a. *Faktorstruktur for arbeidsmiljøspørsmål (første måling).*

	Faktor 1 Mestring	Faktor 2 Ledelse	Faktor 3 Arbeids- evne	Faktor 4 Sosialt klima	Faktor 5 Stress
<i>Alpha for faktorbasert sumskåre</i>	0,83	0,81	0,65	0,67	0,55
<i>Gjennomsnittsverdi for sumskåre</i>	4,5 (sd = 0,59)	4,1 (sd = 0,85)	4,3 (sd = 0,82)	4,5 (sd = 0,63)	3,9 (sd = 0,92)
Opplever du at du mestrer dine arbeidsoppgaver?	0,78				
Trives du med dine arbeidsoppgaver?	0,80				
Vet du hva er dine ansvarsområder?	0,76				
Opplever du ditt arbeid som meningsfullt?	0,73				
Opplever du tilhørighet til organisasjonen?	0,45				
I hvilken grad opplever du positive utfordringer?	0,53				
Får du positive tilbakemeldinger fra nærmeste leder?		0,85			
Får du støtte fra nærmeste leder?		0,84			
Opplever du tilstrekkelig informasjon?		0,56			
Opplever du tilstrekkelig innflytelse på egen arbeidssituasjon?		0,59			
Er det forhold på din arbeidsplass som reduserer din arbeidsinnsats?			0,77		
Opplever du at bedriften bidrar til å fremme god helse på din arbeidsplass?			0,60		
Er det forhold på arbeidsplassen som påvirker arbeidsevnen din negativt?			0,67		
Mobbing eller trakassering i de siste 6 måneder?				0,83	
Samarbeider du godt med dine kolleger?				0,49	
Påvirkes du negativt av konflikter på arbeidsplassen?				0,58	
Opplever du et godt sosialt arbeidsmiljø?				0,50	
Er arbeidsmengden din ujevn slik at den hoper seg opp?					0,85
Påvirkes du negativt av stress i jobben din?					0,65
<i>Eigenvalues</i>	6,6	1,9	1,4	1,2	1,1
<i>Prosent av variansen forklart av denne faktoren</i>	18,9	15,5	12,0	9,4	7,9
<i>Kumulativ prosent av variansen</i>	18,9	34,5	46,6	55,9	63,9

Note: KMO > .6, Bartlett's test sig. = .000

Tabell 103b. Faktorstruktur for arbeidsmiljøspørsmål (andre måling)

	Faktor 1 Mestring	Faktor 2 Ledelse	Faktor 3 Arbeids- evne	Faktor 4 Sosialt klima	Faktor 5 Stress
<i>Alpha for faktorbasert sumskåre</i>	0,83	0,81	0,65	0,67	0,55
<i>Gjennomsnittsverdi for sumskåre</i>	4,5	4,1	4,3	4,5	3,9
	(<i>sd = 0,59</i>)	(<i>sd = 0,85</i>)	(<i>sd = 0,82</i>)	(<i>sd = 0,63</i>)	(<i>sd = 0,92</i>)
Opplever du at du mestrer dine arbeidsoppgaver?	0,78				
Trives du med dine arbeidsoppgaver?	0,80				
Vet du hva er dine ansvarsområder?	0,76				
Opplever du ditt arbeid som meningsfullt?	0,73				
Opplever du tilhørighet til organisasjonen?	0,45				
I hvilken grad opplever du positive utfordringer?	0,53				
Får du positive tilbakemeldinger fra nærmeste leder?		0,85			
Får du støtte fra nærmeste leder?		0,84			
Opplever du tilstrekkelig informasjon?		0,56			
Opplever du tilstrekkelig innflytelse på egen arbeidssituasjon?		0,59			
Er det forhold på din arbeidsplass som reduserer din arbeidsinnsats?			0,77		
Opplever du at bedriften bidrar til å fremme god helse på din arbeidsplass?			0,60		
Er det forhold på arbeidsplassen som påvirker arbeidsevnen din negativt?			0,67		
Mobbing eller trakassering i de siste 6 måneder?				0,83	
Samarbeider du godt med dine kolleger?				0,49	
Påvirkes du negativt av konflikter på arbeidsplassen?				0,58	
Opplever du et godt sosialt arbeidsmiljø?				0,50	
Er arbeidsmengden din ujevn slik at den hoper seg opp?					0,85
Påvirkes du negativt av stress i jobben din?					0,65
<i>Eigenvalues</i>	6,6	1,9	1,4	1,2	1,1
<i>Prosent av variansen forklart av denne faktoren</i>	18,9	15,5	12,0	9,4	7,9
<i>Kumulativ prosent av variansen</i>	18,9	34,5	46,6	55,9	63,9

Note: KMO > .6, Bartlett's test sig. = .000

7.2. Faktoranalyser av smertevariablene

Tabell 104a. Faktoranalyser av smertevariablene (første måling).

	Faktor 1	Faktor 2
<i>Alpha for faktorbasert sumskåre</i>	0,63	
Har du smerter/plager i underarm/hånd?	0,55	
Har du smerter/plager i nakke/skulder?	0,73	
Har du smerter/plager i rygg?	0,80	
Har du smerter/plager i knær?	0,44	
Har du smerter/plager i hofter?	0,62	
<i>Eigenvalues</i>	2,04	1,02
<i>Prosent av variansen forklart av denne faktoren</i>	33,6	27,7
<i>Kumulativ prosent av variansen</i>	33,6	61,3

Note: KMO >.6, Bartletts test sig =. 000

Tabell 104b. Faktoranalyser av smertevariablene (andre måling).

	Faktor 1	Faktor 2 ¹⁵
<i>Alpha for faktorbasert sumskåre</i>	0,55	
Har du smerter/plager i underarm/hånd?	0,81	
Har du smerter/plager i nakke/skulder?	0,69	
Har du smerter/plager i rygg?	0,67	
Har du smerter/plager i knær?		0,81
Har du smerter/plager i hofter?		0,65
<i>Eigenvalues</i>	1,55	0,90
<i>Prosent av variansen forklart av denne faktoren</i>	51,9	0,0
<i>Kumulativ prosent av variansen</i>	51,9	51,9

Note: KMO >.6, Bartletts test sig =. 000

¹⁵ Faktor 2 (smerter i hofter/knær) hadde for lav reliabilitet ($\alpha = ,28$) og er derfor ikke brukt i videre analyser.

7.3. Faktoranalyser av God aldring i arbeidet-variabler

Tabell 105 a. *Faktoranalyser av God aldring i arbeidet*

	Faktor 1
<i>Alpha for faktorbasert sumskåre</i>	0,69
<i>Gjennomsnittsverdi for sumskåre</i>	3,81 (<i>sd</i> = 0,93)
Har du lagt merke til om eldre og yngre arbeidstakere blir behandlet ulikt på arbeidsplassen din?	0,62
Ser du positivt på hvordan arbeidet ditt kommer til å utvikle seg?	0,69
Har du mulighet for å benytte kunnskapen du har opparbeidet i ditt arbeid gjennom årenes løp?	0,72
Tror du at det faktisk at du blir eldre vil komme til å være uproblematisk for deg på jobben?	0,59
Blir eldre arbeidstakeres erfaring verdsatt på din arbeidsplass?	0,74
Eigenvalue	2,26
Prosent av variansen forklart av faktoren	45,27
Kumulativ prosent av variansen	45,27

Tabell 105b. *Faktoranalyser av God aldring i arbeidet (andre måling).*

	Faktor 1
<i>Alpha for faktorbasert sumskåre</i>	0,75
<i>Gjennomsnittsverdi for sumskåre</i>	3,88 (<i>sd</i> =0,96)
Har du lagt merke til om eldre og yngre arbeidstakere blir behandlet ulikt på arbeidsplassen din?	0,62
Ser du positivt på hvordan arbeidet ditt kommer til å utvikle seg?	0,81
Har du mulighet for å benytte kunnskapen du har opparbeidet i ditt arbeid gjennom årenes løp?	0,75
Tror du at det faktisk at du blir eldre vil komme til å være uproblematisk for deg på jobben?	0,63
Blir eldre arbeidstakeres erfaring verdsatt på din arbeidsplass?	0,72
Eigenvalue	2,53
Prosent av variansen forklart av faktoren	50,57
Kumulativ prosent av variansen	50,57

7.4. Korrelasjoner

7.4.1. Korrelasjonsmatrisen av sumskårene og utvalgte helsevariabler

Tabell 106a. *Korrelasjonsmatrisen for første måling (neste side).*

	God aldring	Mest.	Led.	Arb evn.	Sosialt Klima	Stress	Smerte	BMI	Kolest ratio	Formindeks	Mosjon	Oppl. Helse	Alder	Selvrap. Syke	VO2	Styrketrening	Ubehag stress	Søvn-prob.	Uvanlig Tretthet
Mestring	,53**																		
Ledelse	,41**	,44**																	
Arbeidsevne	,51**	,36**	,44**																
Sosialt klima	,38**	,48**	,40**	,44**															
Stress	-,29**	-,20**	-,37**	-,29**	-,27**														
Smerte	-,07	,01	-,09	-,10	-,11	,21**													
BMI	,01	-,05	-,01	-,11	,01	,05	-,04												
Kole. ratio	,06	,04	,05	-,10	-,03	,08	,04	,23**											
Formindeks	-,10	,09	-,01	,01	,00	,05	,02	-,66**	-,18**										
Mosjon	-,01	,11	,02	-,07	,08	-,15*	,03	,01	-,20**	,21**									
Opplevd Helse	-,07	,19**	-,01	-,10	,15*	,09	-,29**	-,17*	-,16*	,31**	,41**								
Alder	-,02	,11	-,02	,07	,01	-,09	,17*	,17*	-,03	-,05	,00	,03							
Selvrap. sykefr	-,14*	-,07	-,05	-,15*	-,06	-,09	,15*	,05	-,02	-,01	,00	-,19**	-,10						
VO2	-,03	,11	,04	,01	,02	,11	,10	-,58**	-,11	,85**	,19**	-,29**	-,39**	,07					
Styrketrening	,08	,04	,12	,15*	,12	-,24**	-,00	,02	-,10	,09	,42**	-,23**	-,20**	-,03	,16*				
Ubehag pga stress	-,30**	,13	-,28**	-,33**	-,46**	,46**	,20**	,07	,00	-,07	-,19**	-,16*	-,01	,01	,02	-,23**			
Søvn prob.	-,24**	-,20**	-,21**	-,17**	-,21**	,12	,14*	,02	,08	-,06	-,10	,01	,00	,09	,01	-,03	,21**		
Uvanlig tretthet	-,20**	-,17*	-,17*	-,27**	-,15*	,20**	,39**	,15*	,05	-,19**	,13	-,27**	,05	,20**	-,15*	,12	,22**	,34**	
Uro, angst	-,21**	-,29**	-,21**	-,27**	-,31**	,21**	,18**	,02	,09	-,05	,06	-,21**	,04	,08	,04	,07	,20**	,27**	,26**

Note1: $p^* < .05$, $p^{**} < .01$ Note2: Spearmans rho brukt for mosjon, sykefravær i 2012, selvopplevd helse, selvrappertert sykefravær, styrketrening, ubehag, søvnvansker og følelse av uvanlig trett

Tabell 106b. *Korrelasjonsmatrisen for andre måling (neste side).*

	God aldring	Mest.	Led.	Arb evn.	Sosialt Klima	Stress	Smerte	BMI	Kolest ratio	Formindeks	Mosjon	Opp. Helse	Alder	Syke	VO2	Styrketrening	Ubehag stress	Søvn-prob.	Trett
Mestring	,65**																		
Ledelse	,62**	,65**																	
Arbeidsevne	,60**	,56**	,64**																
Sosialt klima	,54**	,59**	,60**	,62**															
Stress	-,30**	-,18**	-,24**	-,38**	-,33**														
Smerte	-,16*	-,08	-,06	-,17*	-,16*	,24**													
BMI	-,08	-,10	-,05	-,03	-,02	,04	,00												
Kole. ratio	,02	,01	,06	,04	-,05	,03	,06	,23**											
Formindeks	,20**	,16*	,10	,16*	,10	-,15*	-,01	-,69**	-,27**										
Mosjon	,19**	,15*	,12	,11	,04	-,17*	-,04	-,16*	-,18**	,31**									
Opplevd helse	,09	,01	,01	,10	,03	-,28**	-,20**	-,25**	-,14*	,36**	,43**								
Alder	,08	,19**	,12	,13	,07	-,01	,19**	,17**	,05	-,01	,01	,07							
Sykefravær	-,15*	-,11	,11	-,14*	,02	,07	,08	-,03	,01	,07	,02	,12	-,20**						
VO2	,16*	,09	,08	,12	-,02	-,17*	-,11	-,68**	-,21**	,87**	,26**	,28**	-,36**	,01					
Styrketrening	,15*	-,02	,00	,04	,00	-,16*	,11	-,18**	-,14*	,23**	,49**	,29**	-,29**	-,07	,33**				
Ubehag pga stress	-,33**	-,25**	-,29**	-,46**	-,35**	,55**	-,23**	-,06	,05	,07	-,20**	-,17*	,06	,12	-,08	,11			
Søvn prob.	-,14*	-,14*	-,21**	-,26**	-,22**	,16*	,17**	,00	,12	,06	,02	,13	,09	,06	-,09	-,07	,25**		
Uvanlig trett	-,06	-,09	-,17*	,12	,07	,13	,15**	-,04	-,01	-,14*	-,24**	-,28**	,00	,07	-,11	-,16*	,18**	,27**	
Uro, angst	-,23**	-,18**	-,24**	-,29**	-,24**	,26**	,11	,04	,14*	-,03	,08	-,27**	,12	,09	,00	,04	,34**	,27**	,35**

Note1: p* < .05, p**< .01 Note2: Spearmans rho brukt for mosjon, sykefravær i 2012, selvpoplevd helse, selvrapportert sykefravær, styrketrening, ubehag, søvnvansker og følelse av uvanlig trett

7.5. Regresjoner

7.5.1. God aldring

Tabell 107a. Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer god aldring (første måling).

Variabler	B	SE B	β
Mestring	0,42	0,07	0,36**
Ledelse	0,08	0,08	0,06
Arbeidsevne	0,52	0,11	0,29**
Sosialt Klima	-0,01	0,11	-0,01
Stress	0,10	0,13	0,05
Selvrapportert sykefravær	0,27	0,16	0,09
Ubehag pga stress	0,43	0,22	0,12
Søvnproblemer	0,24	0,20	0,07
Følelse av uvanlig tretthet	-0,06	0,18	-0,02
Psykiske problemer (uro, angst)	-0,19	0,22	-0,05
R^2			0,43**
R^2 Adjusted			0,40**
F			15,97**

p**< .01

Tabell 107b. Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer god aldring (andre måling).

Variabler	B	SE B	β
Mestring	0,42	0,09	0,35**
Ledelse	0,28	0,09	0,22**
Arbeidsevne	0,39	0,16	0,18
Sosialt klima	0,07	0,13	0,04
Stress	0,11	0,15	0,04
Formindeks	0,01	0,01	0,05
Mosjon	0,00	0,21	0,00
Ubehag pga stress	0,17	0,25	0,04
Psykiske problemer (uro, angst)	0,00	0,21	0,00
Smerte	0,07	0,08	0,04
Selvrapportert sykefravær	0,18	0,20	0,05
Styrketrening	0,42	0,21	0,12
Søvnproblemer	-0,17	0,15	-0,06
R^2			0,56**
R^2 Adjusted			0,52**
F			17,10**

p**< .01

7.5.2. Selvopplevd helse

Tabell 108a. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer selvopplevd helse (første måling).*

Variabler	B	SE B	β
Mestring	0,04	0,02	0,13
Sosialt Klima	-0,02	0,03	-0,05
Smerte	0,04	0,01	0,19**
BMI	0,00	0,02	0,02
Kolesterol Ratio	-0,01	0,02	-0,03
Formindeks	0,01	0,00	0,25**
Mosjon	0,21	0,05	0,28**
Selvrapportert sykefravær	0,13	0,05	0,16**
Styrketrening	0,04	0,06	0,05
Ubehag pga stress	-0,03	0,06	-0,04
Følelse av uvanlig tretthet	0,05	0,05	0,06
Psykiske problemer (uro, angst)	0,13	0,06	0,14
<i>R²</i>			<i>0,36**</i>
<i>R² Adjusted</i>			<i>0,32**</i>
<i>F</i>			<i>9,16**</i>
p**< .01			

Tabell 108b. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer selvpoplevd helse (andre måling).*

Variabler	B	SE B	β
Mestring	-0,01	0,02	-0,05
Smerte	0,04	0,03	0,11
Sykefravær (i forrige år)	-0,00	0,01	-0,03
BMI	-0,00	0,02	-0,01
Formindeks	0,01	0,00	0,29
Mosjon	0,23	0,07	0,32**
Selvrapportert sykefravær	0,06	0,08	0,08
Styrketrening	0,04	0,07	0,05
Ubehag pga stress	0,05	0,07	0,06
R^2			0,34**
R^2 Adjusted			0,28**
F			5,85**
p***< .01			

7.5.3. Formindeks

Tabell 109a. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer formindeks (første måling).*

Variabler	B	SE B	β
Mosjon	3,18	1,16	0,16**
Selvpoplevd helse	3,83	1,67	0,15
Følelse av uvanlig tretthet	0,17	0,97	0,00
Kolesterolratio	0,15	0,54	0,01
BMI	-3,52	0,29	-0,64**
R^2			0,50**
R^2 Adjusted			0,49**
F			40,55**
p***<.01			

Tabell 109b. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer formindeks (andre måling).*

Variabler	B	SE B	β
Mosjon	3,54	1,09	0,17**
Selvopplevd helse	5,12	1,49	0,17**
Følelse av uvanlig tretthet	0,85	1,07	0,04
Kolesterolratio	-0,78	0,53	-0,07
BMI	-3,48	0,29	-0,60**
R^2			0,58**
R^2 Adjusted			0,56**
F			50,19**
p**<.01			

7.5.4. BMI

Tabell 110a. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer BMI (første måling).*

Variabler	B	SE B	β
Selvopplevd helse	0,26	0,26	0,05
Følelse av uvanlig tretthet	-0,17	0,20	-0,05
Kolesterol ratio	0,22	0,09	0,12
Formindeks	-0,12	0,01	-0,64**
Alder	0,45	0,16	0,14**
R^2			0,47**
R^2 Adjusted			0,46**
F			35,99**
P**< .01, p*<.05			

Tabell 110b. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer BMI (andre måling).*

Variabler	B	SE B	β
Kolesterol ratio	0,09	0,10	0,05
Formindeks	-0,12	0,01	-0,72**
Mosjon	0,43	0,24	0,12
Selvopplevd helse	-0,12	0,31	-0,02
Alder	0,58	0,17	0,19**
Styketrening	0,14	0,25	0,03
R^2			0,52**
R^2 Adjusted			0,51**
F			33,85**
P***< .01, p*<.05			

7.5.5. Arbeidsevne

Tabell 111a. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer Arbeidsevne (første måling).*

Variabler	B	SE B	β
Sosialt Klima	0,18	0,06	0,20**
Stress	0,03	0,07	0,03
Selvrapportert sykefravær	0,07	0,09	0,04
Styrketrening	0,08	0,11	0,05
Ubehag pga stress	0,05	0,13	0,03
Søvnproblemer	-0,02	0,11	-0,01
Følelse av uvanlig tretthet	0,07	0,10	0,04
Psykiske problemer (uro, angst)	0,14	0,13	0,07
Godaldring	0,17	0,04	0,32**
Ledelse	0,13	0,04	0,20**
Mestring	-0,02	0,05	-0,03
<i>R²</i>			<i>0,38**</i>
<i>R² Adjusted</i>			<i>0,34**</i>
<i>F</i>			<i>11,41**</i>
P**< .01			

Tabell 111b. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer Arbeidsevne (andre måling).*

Variabler	B	SE B	β
Sosialt Klima	0,18	0,06	0,21**
Stress	0,08	0,07	0,07
Smerte	0,01	0,03	0,01
Formindeks	0,00	0,00	0,03
Selvrapportert sykefravær	0,01	0,09	0,05
Ubehag pga stress	0,26	0,11	0,15
Søvnproblemer	0,08	0,07	0,06
Psykiske problemer (uro, angst)	0,07	0,09	0,04
Godaldring	0,08	0,03	0,16
Mestring	0,04	0,04	0,07
Ledelse	0,16	0,01	0,27**
<i>R²</i>			<i>0,59**</i>
<i>R² Adjusted</i>			<i>0,56**</i>
<i>F</i>			<i>23,40**</i>
P*** < .01			

7.5.6. Smerte

Tabell 112a. Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer Smerte (første måling).

Variabler	B	SE B	β
Stress	0,35	0,21	0,13
Mosjon	0,18	0,28	0,05
Styrketrening	-0,44	0,33	-0,10
Psykiske problemer (uro, angst)	0,45	0,34	0,09
Følelse av uvanlig tretthet	1,03	0,28	0,25**
Ubehag pga stress	0,27	0,35	,06
R^2			0,14**
R^2 Adjusted			0,12**
F			5,89**
P**< .01			

Tabell 112b. *Sammendrag av multippel regresjonsanalyser for variabler som predikerer Smerte (andre måling).*

Variabler	B	SE B	β
Selvopplevd helse	0,26	0,22	0,08
Alder	-0,36	0,13	-0,19**
Ubehag pga stress	0,39	0,22	0,15
Søvnproblemer	0,06	0,14	0,03
Følelse av uvanlig tretthet	0,25	0,15	0,12
Godaldring	0,03	0,06	0,05
Arbeidsevne	-0,00	0,14	-0,00
Sosialt klima	0,06	0,11	0,05
Stress	0,12	0,13	0,07
<i>R²</i>			<i>0,15**</i>
<i>R² Adjusted</i>			<i>0,11**</i>
<i>F</i>			<i>3,88**</i>
P**< .01			

7.6. Effekter av tiltak: Sammenligning av gruppene gjennom t-test

Tabell 113a. Sammenligning av kontrollgruppen med tiltaksgruppe 1 (n = 147).

	Kontrollgruppe		Tiltaksgruppe 1		t-test
	Gjennomsnittlig forskjell	SD	Gjennomsnittlig forskjell	SD	
Godaldring	-0,21	2,25	0,19	2,30	-0,73
Formindeks	-1,60	8,28	-7,74	11,52	2,41*
Smerte	8,03	2,76	9,07	1,69	-1,97*
Kolesterol Ratio	0,18	0,90	-0,54	0,79	3,69**
BMI	-0,25	1,21	-0,13	1,65	-0,46
Opplevd helse	0,00	0,76	-0,10	0,51	0,69
Arbeidsevne	-0,07	1,27	-0,12	1,44	0,15
Blodsukker	0,11	1,13	-0,27	1,00	1,57
Blodtrykk systolisk	-5,11	10,19	-1,10	13,10	-1,48
Blodtrykk diastolisk	-2,43	7,58	1,55	6,06	-2,52*
VO2	-0,31	3,27	-2,84	4,65	2,48*
Mosjon (hver uke)	-0,21	0,97	0,10	1,00	-1,40
Ønsket å øke aktivitetsnivå	0,48	0,87	0,00	0,38	2,22*
Styrketrening	-0,13	0,67	-0,05	0,46	-0,62
Psykiske problemer	0,16	0,76	0,10	0,70	0,34
Ubehag pga stress	-0,30	0,76	-0,52	0,78	-0,45
Søvnproblemer	0,21	0,71	0,03	1,26	0,80
Arbeidsevne for fysiske jobbkra	-0,12	0,55	-0,18	0,65	0,40
Arbeidsevne for mental jobbkra	-0,16	0,68	-0,03	0,49	-0,93

Tabell 113b. Sammenligning av kontrollgruppen med tiltaksgruppen 2 (n = 147).

	Kontrollgruppe		Tiltaksgruppe 2		t-test
	Gjennomsnittlig forskjell	SD	Gjennomsnittlig forskjell	SD	
Godaldring	-0,21	2,25	-0,70	2,51	0,70
Formindeks	-1,60	8,28	-6,21	11,62	1,63
Smerte	8,03	2,76	7,85	2,49	0,24
Kolesterol Ratio	0,18	0,90	-0,03	0,90	0,87
BMI	-0,25	1,21	0,28	1,77	-1,37
Opplevd helse	0,00	0,76	-0,04	0,65	0,23
Arbeidsevne	-0,07	1,27	-0,48	1,26	1,17
Blodsukker	0,11	1,13	-0,30	1,35	1,24
Blodtrykk systolisk	-5,11	10,19	2,91	16,14	-2,34*
Blodtrykk diastolisk	-2,43	7,58	1,36	5,42	-2,05*
VO2	-0,31	3,27	-2,67	5,13	1,97*
Mosjon (hver uke)	-0,21	0,97	0,10	0,68	-1,30
Ønsket å øke aktivitetsnivå	0,48	0,87	0,23	0,60	0,89
Styrketrening	-0,13	0,67	0,04	0,57	-1,05
Psykiske problemer	0,16	0,76	0,19	0,69	-0,14
Ubehag pga stress	-0,30	0,76	0,14	0,48	-0,92
Søvnproblemer	0,21	0,71	-0,48	0,93	1,22
Arbeidsevne for fysiske jobbkra	-0,12	0,55	-0,09	0,94	-0,14
Arbeidsevne for mental jobbkra	-0,16	0,68	-0,09	0,54	-0,35

Tabell 113c. Sammenligning av kontrollgruppen med tiltaksgruppen 3 (n = 147).

	Kontrollgruppe		Tiltaksgruppe 3		t-test
	Gjennomsnittlig forskjell	SD	Gjennomsnittlig forskjell	SD	
Godaldring	-0,21	2,25	-0,02	2,78	-0,32
Formindeks	-1,60	8,28	-3,55	9,53	0,93
Smerte	8,03	2,76	8,42	1,62	-0,83
Kolesterol Ratio	0,18	0,90	-0,22	1,53	1,45
BMI	-0,25	1,21	-0,37	1,62	0,38
Opplevd helse	0,00	0,76	-0,02	0,62	0,13
Arbeidsevne	-0,07	1,27	0,00	1,21	-0,26
Blodsukker	0,11	1,13	-0,08	1,23	0,73
Blodtrykk systolisk	-5,11	10,19	3,46	10,51	-3,81**
Blodtrykk diastolisk	-2,43	7,58	2,78	8,42	-2,97**
VO2	-0,31	3,27	-2,02	3,84	1,98*
Mosjon (hver uke)	-0,21	0,97	-0,14	0,64	-0,44
Ønsket å øke aktivitetsnivå	0,48	0,87	0,67	0,80	1,44
Styrketrening	-0,13	0,67	-0,08	0,73	-0,36
Psykiske problemer	0,16	0,76	1,00	0,76	0,37
Ubehag pga stress	-0,30	0,76	0,00	0,49	-0,20
Søvnproblemer	0,21	0,71	-0,08	0,56	2,16*
Arbeidsevne for fysiske jobbkra	-0,12	0,55	0,08	0,54	-1,61
Arbeidsevne for mental jobbkra	-0,16	0,68	0,12	0,59	-1,94*

Tabell 113d. Sammenligning av verdier for kontrollgruppen på første og siste måling (n = 37). (Paired sample t-test).

	Gjennomsnittlig forskjell	SD	t-test
Godaldring	-0,21	2,56	-0,53
Formindeks	-1,59	8,28	-1,035
Smerte	8,03	2,76	17,66 ***
Kolesterol Ratio	0,18	0,90	1,23
BMI	-0,25	1,21	-1,28
Opplevd helse	0,00	0,76	0,00
Arbeidsevne	-0,07	1,27	-0,33
Blodsukker	0,11	1,13	0,60
Blodtrykk systolisk	-5,11	10,19	-3,05**
Blodtrykk diastolisk	-2,43	7,58	-1,95(*)
VO2	-0,31	3,27	-0,51
Mosjon (hver uke)	-0,22	0,98	-1,35
Ønsket å øke aktivitetsnivå	0,48	0,87	2,50*
Styrketrening	-0,14	0,67	-1,22
Psykiske problemer	0,16	0,76	1,29
Ubehag pga stress	-0,03	0,76	-0,22
Søvnproblemer	0,22	0,71	1,85(*)
Arbeidsevne for fysiske jobbkrav	-0,13	0,55	-1,28
Arbeidsevne for mental jobbkrav	-0,16	0,68	-1,31
Arbeidsevne	-0,07	1,27	-0,33
Stress	-0,04	1,39	-0,18
Sosialt klima	-0,12	1,17	-0,63
Mestring	0,12	1,95	0,38
Ledelse	-0,16	1,64	-0,58