

# Trafikklærerens Helse

## The Driving Instructor's health

*Hvordan kan trafikklæreryrket påvirke helsen til trafikklæreren?*

*How can the driving instructor profession affect the health of the driving instructor?*



Skrevet av Gunnar Sognefest

**TLB251 Kandidatoppgave**

**2-årig grunnutdanning  
For trafikklærere**

**2012**



**Trafikklærerutdanningen,  
Stjørdal**

## Sammendrag

Mange sjåfører i dag viser seg å være spesielt preget av helseproblemer, på grunn av rammefaktorene de har å forholde seg til på jobb. Trafikklæreryrket kan sammenlignes på mange måter med disse sjåførerne fordi man har arbeidsplassen sin for det meste i kjøretøy.

Rapporten tar for seg hvordan trafikklæreryrket kan påvirke trafikklærerens fysiske og psykiske helse, både positivt og negativt. For å finne ut av dette ble det sendt ut et spørreskjema til trafikklærere over hele landet, for å samle inn deres meninger, vaner og en del fakta.

Målet med rapporten er å bevisstgjøre trafikklærere på sin egen helse, slik at man eventuelt kan sette i gang tiltak for forebygging hvis yrket er utsatt helsemessig.

Etter gjennomgang av svarene som kom tilbake fra trafikklærerne, viste det seg at trafikklæreryrket ikke var så helseutsatt som først fryktet. Samtidig var det rom for forbedringer for å bedre helsen blant trafikklærerne. Lite fysisk aktivitet og en del stress var det som preget den negative siden. De fleste var flinke til å velge riktig mat på jobb, men mange slet med å få i seg en god frokost og lunsj.

Ser man bort fra stress, så var trafikklæreryrket veldig positivt psykisk sett, mye på grunn av elevene trafikklærerne omgås. De fleste opplevde godt humør i bilen og gleden over å se en elev lykkes.

Det kom inn mange tiltak på hva som kunne gjøre trafikklæreryrket mer helsevennlig. Noen eksempler på dette er følgende:

- Arbeidsgiver kan bidra med tilbud til sine ansatte for å legge bedre til rette for fysisk aktivitet.
- Trafikklærere kan være forsiktige med å jobbe slik at det blir mye stress.
- Trafikklærere kan bedre sine spisevaner.
- Trafikklærer kan ta bedre initiativ til å ta vare på egen helse.

## Summary

Due to the conditions involved, health problems tend to be common amongst people whose job involves long periods of driving. The driving instructor profession can be compared to other driving professions because their workplace is within a vehicle for significant periods of time.

This paper considers how the driving instructor profession can affect the physical and psychological health of the driving instructor, either in a positive or negative way. In order to research this, a questionnaire was sent to various driving instructors across the country to gather certain facts and information about their opinions and habits.

The purpose of this study is to make driving instructors aware of health implications for the profession, so that steps can be taken to minimize the possibility of bad health developing.

After examining the answers that were received from driving instructors, it became clear that the extent of the impact on health is not as bad as originally feared. However, there is scope for improvement in terms of taking steps to enhance their overall health. Results from the questionnaire indicated that minimal physical activity, as well as stress, are factors which affect most instructors. Choice of food whilst at work was not an issue; however, many of those who responded confirmed that they do not prioritize breakfast and lunch.

Ignoring the stress factor, the driving instructor profession appears to be psychologically positive, thought to be mainly due to the students with whom they come in to contact throughout the course of the working day. Most instructors experience a good atmosphere during lessons, confirming that they do feel excitement and fulfillment in response to students' success.

There were many suggestions as to how the driving instructor profession could maintain and improve health, with examples as follows:

- The employer could contribute by offering exercise opportunities for employees.
- Instructors could take precautions to avoid unnecessary stress.
- Instructors could improve their eating habits.
- Instructors could take a greater responsibility to care for their own health.

## Forord

Jeg fant ut ganske tidlig hvilket emne jeg ønsket å skrive om i rapporten min, ettersom jeg selv er veldig nysgjerrig på hvordan min egen helse kommer til å bli påvirket av å være trafikklærer. Etter å ha fått litt mer innsikt i dette yrket på trafikklærerskolen, har jeg fått inntrykk av at det kan være mye preget av stress og stillesitting, som kan ha dårlig effekt på helsen. Dette vil jeg da sjekke ut nærmere i rapporten min.

Takk til Svein Loeng og Elisabeth Suzen som har gitt meg nyttig veiledning, og kommet med mange gode innspill som har hjulpet meg videre med oppgaven.

En stor takk går også til alle trafikklærere som var med i undersøkelsen fordi de tok seg tid til å svare på spørsmålene.

Gunnar Sognefest

## Innhold

Sammendrag .....	2
Summary .....	3
Forord.....	4
1 Innledning .....	6
1.1 Hva skal undersøkes .....	6
1.2 Hensikt .....	6
1.3 Bakgrunn for valg av tema.....	6
2 Kunnskapsstatus.....	7
2.1 Rapport om lastebilsjåfører .....	7
2.2 Artikkel om stillesittende jobb.....	8
3 Metode .....	9
4 Resultater og drøfting .....	10
4.1 Deltakere i undersøkelsen .....	10
4.2 Fysisk aktivitet .....	12
4.3 Stress .....	18
4.4 Diett.....	20
4.5 Deltakernes meninger - Negative og positive sider ved yrket .....	25
4.6 Deltagernes meninger - Forebyggende tiltak.....	26
5 Konklusjon.....	27
5.1 Positive sider .....	28
5.2 Negative sider .....	28
5.3 Forebyggende tiltak .....	28
Litteraturliste.....	29
Vedlegg.....	30

# 1 Innledning

## 1.1 Hva skal undersøkes

Det som skal undersøkes i denne rapporten er hvordan trafikklæreryrket kan påvirke helsen til trafikklæreren, både i positiv og negativ retning. Fokuset blir både på den fysiske og psykiske helsen, men blir kanskje mest preget av det fysiske. Med tanke på rapportens begrensning i tid og omfang blir ikke luftplager fra forurensing tatt med, noe som også kunne vært et aktuelt tema.<sup>1</sup>

## 1.2 Hensikt

Hensikten med denne rapporten er å gjøre trafikklærere klar over gode og dårlige sider ved yrket som kan virke inn på helsen, og hvilke konsekvenser dette kan ha. Dette kan være med på å forebygge eventuelle negative sider ved at man setter i gang egne eller felles tiltak. Det kan også være greit å vite hva forskjellige trafikkskoler gjør for å opprettholde god helse til sine ansatte, derfor har de som har vært med på undersøkelsen fått et spørsmål om dette. Dette kan gi gode ideer til alle trafikklærere om helseforebyggende tiltak.

## 1.3 Bakgrunn for valg av tema

For å bli trafikklærer må man innfri helsekrav for førerklasse D (buss).<sup>2</sup> Dette viser at det er viktig å ha god helse i dette yrket. Hvis trafikklæreryrket skulle ha stor negativ effekt på trafikklærerens helse, kan det være at mange trafikklærere ikke ville innfri disse helsekravene etter en stund i jobben. Trafikklærerens helse blir nok ikke sjekket opp senere i yrkeslivet, men bare i starten når man skal søke om godkjenning.

I dagens samfunn og særlig i industrielle land, har mange en livsstil som ikke er bra for helsen, som fører til problemer senere i livet.<sup>3</sup> Mange er overvektige, har dårlig diett, er i lite fysisk

---

<sup>1</sup> Whitelegg, John (1995): *Health of professional drivers*.

<sup>2</sup> Lovdata (2012): *Forskrift om førerkort m.m.*

<sup>3</sup> Johannessen, Terje (2010): *Livsstilssykdommer*.

aktivitet og har en del andre uvaner. Hvis man da i tillegg har en jobb som er preget av stillesitting, mye stress og andre helsefarlige faktorer, kan dette gå feil vei. Mange yrker idag kan synes å være mindre helsevennlige i forhold til hvordan man jobbet før i tiden. Det er da interessant å finne ut om trafikklæreryrket kan være utsatt helsemessig på noen måte.

Bakgrunnen for at dette temaet er valgt i undersøkelsen er kanskje mest på grunn av det negative aspektet ved helsen. Vi mennesker er flinke til å fokusere på problemer og negative ting først, så denne rapporten blir nok preget av å finne ut faktorer som kan påvirke trafikklærernes helse negativt. Det er ofte det man vil ha greie på først, siden man ønsker å være bevisst på problemene, og for å unngå dem.

Samtidig vil det også være fokus på helsegevinster ved yrket. Det kan være at trafikklæreryrket vises å ha ingen eller god effekt på helsen, og at trafikklærere stort sett er fornøyde med yrket sitt på dette området.

## 2 Kunnskapsstatus

Det ser ikke ut til at det tidligere har blitt gjort noe studie om trafikklærerens helse. Etter mange søk på internett og mye leting har det ikke blitt noe stoff å finne på dette området. Det er mye informasjon om helse generelt sett, og også litt om andre yrkesgrupper innenfor helsetemaet. I dette kapitlet nevnes en artikkel og en rapport fordi de er veldig sentrale, og er også litt av utgangspunktet for hvorfor temaet ”trafikklærerens helse” har blitt valgt å skrive om. Resten av stoffet som er relevant for denne undersøkelsen blir nevnt senere sammen med drøftingen og resultatene fra spørreundersøkelsen, der det passer inn.

### 2.1 Rapport om lastebilsjåfører

Det har blitt gjort en studie om helsen til lastebilsjåfører som driver med langtransport.<sup>4</sup> Denne studien har vært veldig relevant for denne oppgaven, fordi man kan trekke en del likhetstrekk fra

---

<sup>4</sup> LHL (2011): *Slitte sjåfører med dårlig helse*.

en lastebil sjåfør til en trafikklærer når de er på jobb. Det at man sitter mye stille kan for eksempel være ett av likhetstrekkene. Undersøkelsen fikk navnet "Sjåførsjekken", og prosjektlederen var Jan Jacobsen fra YTF (yrkestrafikkforbundet). Prosjekteier var LHL (landsforeningen for hjerte og lungesyke), og det var flere personer fra begge foreningene som utførte undersøkelsen.

Målet med denne rapporten fra LHL var å forebygge helseproblemer blant yrkessjåførere slik at man forhåpentlig også kunne redusere risikoen for ulykker på veiene. Delmålene var å kartlegge helsetilstanden til yrkessjåførene, skape mer bevissthet om problemet og motivere til å sette igang forebyggende tiltak. Det var 372 lastebil sjåførere som deltok i undersøkelsen i en periode fra 2008 - 2010. Dagsrevyen på NRK lagde også en reportasje om dette prosjektet.

For å gjennomføre denne undersøkelsen satte prosjektgruppen opp kontrollstasjoner langs kjørerutene til lastebil sjåførene. Der ble det tilbudt enkel helsesjekk samt at sjåførene måtte fylle ut et spørreskjema for å kartlegge sin livsstil, arbeidstid, helse og sosiale forhold.

Resultatet var at yrkessjåførene generelt har problemer med diett, mosjon, vaner med å røyke og antall timer på jobb. Det vil si at det var mange tilfeller av høyt blodtrykk, overvekt og høyt blodsukker i denne yrkesgruppen.

## **2.2    Artikkelen om stillesittende jobb**

En annen kunnskapskilde er fra en avisartikkel fra Dagbladet, hvor tre taxisjåførere i Japan døde etter at de gikk ut fra bilene sine, etter mange timer på jobb.<sup>5</sup> Dette skjedde fordi de hadde sittet stille mellom 5-7 timer og fått nedsatt blodtilførsel til beina, slik at de døde av blodpropp. Disse blodproppene/klumpene kan dannes dypt inne i blodårene i beina, når det er så dårlig blodsirkulasjon, og man sitter stille i et sete over lang tid. Hvis klumpene løsner og går til hjertet, lungene, eller hjernen, er det fare for dødsfall.

Dette fenomenet kalles "økonomiklasse-syndromet", og forskere sier at dette kan ramme alle som sitter stille i mer enn fire timer og har liten plass. Bilister vil da ofte være utsatt for slike tilstander på lengre turer.

---

<sup>5</sup> Teimansen, Even (2003): *Døde av stillesittende jobb*.



Det kan også tenkes at de som har andre stillesittende jobber eller hverdager også er utsatt, og ikke bare folk som sitter mye i bil. Bilistorganisasjonen RAC i England anbefaler bilister på lengre turer å ta jevnlig pauser for å strekke på beina, bruke løse klær og få i seg nok vann.

Det er ikke ofte vi hører om tilfeller hvor folk dør på grunn av blodsirkulasjonen som følge av bilkjøring, men det kan være en god indikasjon på at det ikke er bra å sitte for lenge på en plass uten å røre på seg. Ettersom en trafikklærer sitter mange timer i bil hver dag, kan det tenkes at det kan ha en negativ effekt på helsen.

### 3 Metode

Denne rapporten om ”trafikklærerens helse” vil bære preg av samme fremgangsmåte og mål som rapporten om lastebilsjåførenes helse fra 2011. En av forskjellene med denne rapporten er at den er mer basert på egenrapporterte fakta, erfaringer og meninger fra deltakerne, istedenfor å teste trafikklærere fysisk med legeutstyr som ble gjort i lastebilrapporten. Siden mangel på fysisk aktivitet, mye stress og feil kosthold var hovedproblemene hos sjåførene i lastebilrapporten, vil dette stå i sentrum for undersøkelse i denne rapporten også.

I denne oppgaven ble det valgt å utføre en anonym spørreundersøkelse blandt trafikklærere rundt om i Norge, for å få inn svar og data. Det ideelle var å få så mange svar som mulig, som da blir på en kvantitativ måte, for da kan det bli lettere å se sammenhenger når man skal analysere svarene etterpå. Denne undersøkelsen er basert på egne meninger og erfaringer, så derfor kan det kanskje bli vanskelig å trekke noen røde tråder hvis man ikke har nok antall svar. Grunnen til dette kan være at folk er så forskjellige og ikke nødvendigvis mener det samme, selv om de har det samme utgangspunktet. Derfor kan det tenkes at tendensene kommer mer til syne når det er mange svar, for da betyr som oftest forskjellene mer. Over femti svar var ønskelig til denne undersøkelsen, og det målet ble nådd.

Samtidig var det viktig å ha kvalitet over variasjonen på dem som svarte på undersøkelsen. Det var ønskelig at det ble en god blanding av kjønn, alder og hvor mye og lenge vedkommende hadde jobbet som trafikklærer, slik at man ikke bare ser ting fra en side. Dette ble da vanskelig å

styre ettersom mengde ble vektlagt fremfor kvalitet, men variasjonen var tilfeldigvis ganske bra til slutt når alle svarene var inne.

For å få tak i svar ble "Questback" et nyttig hjelpemiddel, for å sende ut elektroniske spørreskjemaer. Dette ble brukt for å lettere kunne distribuere spørsmålene til trafikklærere over hele landet. Det gjorde jobben med å analysere svarene mye lettere også, ettersom alt er ferdig oppsatt når alle svarene er kommet inn.

For å finne trafikklærere som ville delta på undersøkelsen måtte jeg finne hjemmesider til trafikkskoler. Der var det som oftest kontaktinformasjon til lærerne, slik at de kunne kontaktes på e-post eller mobil. Dette var en mye lettere og rimeligere måte og gjøre det på enn å fysisk besøke trafikkskoler. En annen fordel med dette også var at jeg fikk svar fra hele landet, og ikke bare fra et begrenset område.

Videre blir resultatene analysert og drøftet i forhold til problemstillingen og relevant litteratur.

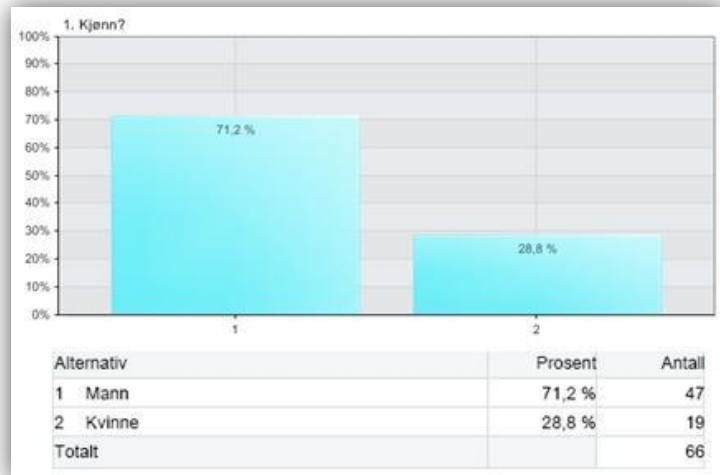
## **4 Resultater og drøfting**

Alle svar fra spørreskjemaet om egen helse, som ble mottatt utfylt fra trafikklærere, blir presentert i søylediagram. I disse diagrammene er svarene satt sammen av alle deltakernes svar, og ikke filtrert opp mot spesielle kriterier, for å unngå så mange søylediagram i rapporten. Når svarene fra et spørsmål blir filtrert opp mot spesielle kriterier, presenteres og forklares dette i tekstform istedenfor.

### **4.1 Deltakere i undersøkelsen**

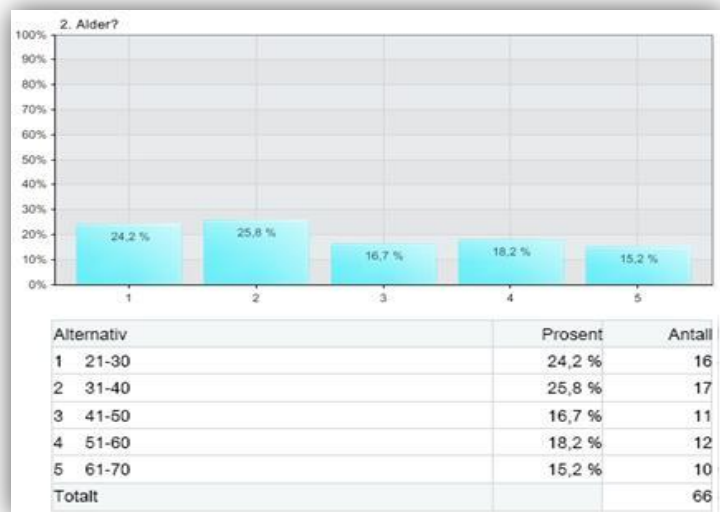
Fordelingen av kjønn og alder på deltakerne som svarte på spørreskjemaet ble det ganske god variasjon på. 71 % av svarene kom fra menn og 29 % fra kvinner. Det kan tenkes at trafikklæreryrket er mest preget av menn, særlig når man ser på antall menn i forhold til kvinner som er studenter på Trafikklærerskolen. Denne fordelingen kan gi et godt bilde på hva trafikklærere generelt synes om trafikklærerens helse. Hadde det for eksempel vært flere kvinner

enn menn som svarte på undersøkelsen ville man kanskje fått et litt skjevt bilde på hva gjennomsnittets opplevelse og meninger er, hvis det er store avvik i svarene mellom kvinner og menn. Samtidig kan det være spennende å se om det er klare forskjeller på svarene fra kjønnene, slik at man er bevisst på dette.



Figur 1 – Kjønn?

Alderen kan tenkes å være litt mer fordelt enn det kjønn er i yrket. I denne rapporten ble det en god spredning slik at det ikke ble mer enn cirka 10 % forskjell fra aldersgruppen med flest, til aldersgruppen med færrest personer. Her kan det være interessant å se om det er forskjeller på svarene i de forskjellige aldersgruppene.

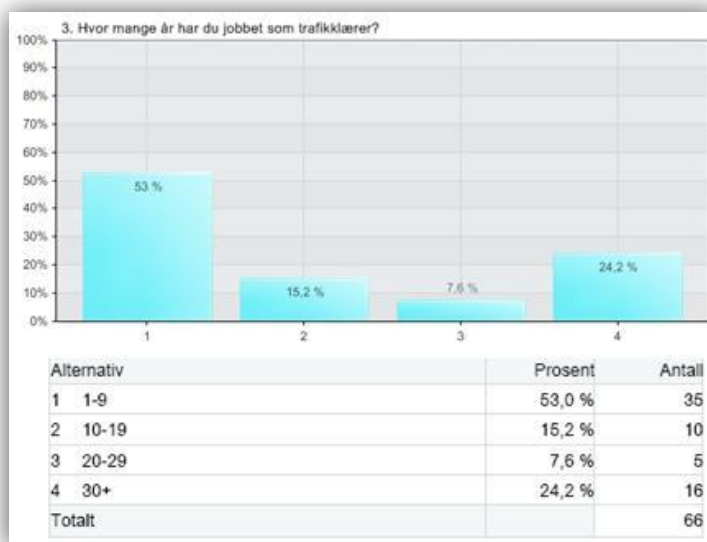


Figur 2 – Alder?

En fordel med å analysere svarene til de yngste gruppene kan være at helsen ikke er så preget av alderen. Da kan det kanskje være lettere å oppdage forandringer ved helsen fra man begynte som trafikklærer.

Et eksempel på dette kan være om man har økt i vekt siden man begynte i yrket. Eldre mennesker kan kanskje øke vekten lettere på grunn av alderen, så da er det ikke like lett å påvise om det er yrket som er årsaken. Samtidig har de eldre en fordel ved at de som regel har vært lengre i yrket, og dermed kanskje også blitt mer preget av det helsemessig, både på godt eller vondt.

Deltakerne fikk også spørsmål om hvor lenge de hadde jobbet som trafikklærer. Dette er kanskje det mest interessante å filtrere de andre svarene etter fra helsespørsmålene, fordi man ofte kan se at man er mer preget av yrket desto mer tid man har vært i det. Litt over halvparten av trafikklærerne (53 %), hadde bare vært i yrket i 9 år eller mindre. Iblant disse personene kan man sikkert regne med at en del akkurat har begynt i jobben. Det er allikevel en del trafikklærere i denne undersøkelsen som har vært i yrket lengre enn det (47 %). Etter 10 år må man vel kunne anta at en ansatt er godt preget av jobben på mange måter. Det var ønskelig å få svar fra trafikklærere som har vært i yrket i over 30 år, og overraskende nok var 24 % av deltakerne fra denne kategorien. Denne gruppen som har vært i yrket så lenge vil forhåpentligvis gi et godt bilde på dets innvirkning på helsen. Samtidig vil det bli interessant å sammenligne de ferske med de godt erfarne, for å eventuelt finne likheter og ulikheter.



Figur 3 – Hvor mange år har du jobbet som trafikklærer?

## 4.2 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig for menneskers helse, det er det nok få som er uenig i. I en del yrker er ikke fysisk aktivitet noe problem. Bønder, snekkere, rørleggere og rengjørere kan være noen eksempler på dette. En dansk undersøkelse viser at fysisk inaktive dør 5-6 år tidligere enn de som er aktive.<sup>6</sup> En annen studie fra England viser at de som er fysisk aktive har mindre sykefravær, hovedsaklig fordi de har mindre muskel og skjelettlidelser enn de som er inaktive. Konduktører og bussjåfører i London var med på en studie hvor det viste seg at det var stor forskjell på helsen til arbeiderne. Selv om de to yrkene er på samme arbeidssted hadde sjåførene

<sup>6</sup> NAV (2007): *Fysisk aktive er mindre syke*.

mange flere tilfeller av hjerte- og karsykdommer og død enn det konduktørene hadde. Dette var fordi konduktørene hadde en mer fysisk aktiv jobb.

Hittil i denne rapporten om trafikklærernes helse har vi nå sett at buss-, lastebil- og taxisjåfør kan være veldig helseutsatte yrker. Hvordan står det da til med trafikklæreryrket, siden det kan ha noen likhetstrekk til disse sjåføryrkene? Blir det like mye stillesitting her også, eller er det en forskjell? For å finne svar på dette var det nødvendig å finne ut hvor mye tid trafikklærerne bruker i bilen på jobb.

2/3 av deltakerne svarte at rundt 75 % av undervisningen deres foregår fysisk i bilen. 1/4 av lærerne brukte nærmest all undervisningstid i bil. De få som hadde under 50 %, driver nok en del opplæring i MC, som da kanskje er mer fysisk aktiviserende enn å sitte i en bil. Tallene viser at trafikklærere generelt sitter mye i bil, men at cirka 75 % av dem faktisk har en del ting å gjøre på utenfor bilen og, som for eksempel klasseromsundervisning.

Jevnlige pauser fra stillesitting

viser seg å være til god hjelp mot helsefare, men ikke løsningen på problemet.<sup>7</sup> Til og med bare å hente kaffe av og til kan hjelpe å holde blodsirkulasjonen i gang. Av egen erfaring pleier trafikklærere å gå ut av bilen senest etter en dobbelttime (90 minutter) med elev. Hvis dette stort sett er tilfelle er det positivt, fordi det er påvist at man dobler faren for å få blodpropp ved å sitte stille kontinuerlig i 4 timer.<sup>8</sup>



Figur 4 – Hvor stor andel sånn ca. av undervisningen din foregår fysisk i bil? (velg nærmest %)

<sup>7</sup> Jorfald, Tuva (2011): *Stillesitting er helseskadelig*.

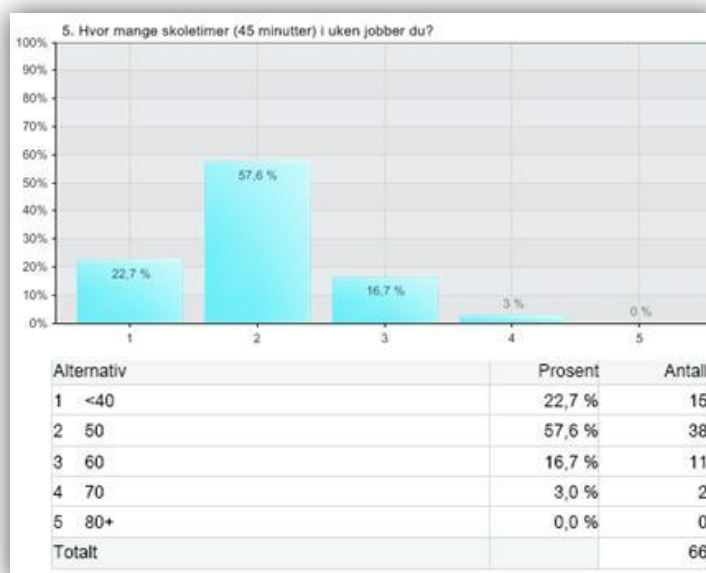
<sup>8</sup> Johannessen, Merethe (2007): *Lange reiser øker risikoen for blodpropp*.

Det ser positivt ut at trafikklæreren har en litt variert hverdag. Når man har klasseromsundervisning får man stått oppreist om man velger å gjøre det, og det kan tenkes at dette skiller trafikklæreryrket litt fra disse sjåførjobbene som ble nevnt tidligere. Å stå oppreist istedenfor å sitte på jobben er en stor fordel for helsen.<sup>9</sup> Det som allikevel ikke ser så bra ut er at 1/4 av trafikklærerne nærmest alltid er på jobb i bilen. Kanskje det hadde vært en fordel om alle hadde fordelt oppgavene litt mer slik at ingen trengte å sitte i bilen hele tiden.

Det kan også tenkes at trafikklæreryrket ville blitt mer fysisk aktivt om man hadde innført obligatoriske teoritimer. Da hadde det sannsynligvis blitt færre timer i bil for lærerne fordi elevene ville vært flinkere på trafikkreglene, og mestret bilkjøring lettere. Mange elever i dag leser nok ikke like mye som de burde i trafikkbøkene sine, og når de da ikke kommer på teoritimer, så må de bruke flere kjøretimer for å lære seg det de må kunne. Obligatorisk teori hadde nok fått opp antall klasseromstimer, samtidig som antall kjøretimer hadde blitt redusert. Dette kunne betydd flere timer stående for læreren, istedenfor sittende.

Antall timer i uken en trafikklærer jobber kan også ha innvirkning på hvor mye man sitter stille. Flere timer i bilen på jobb, kan gi mindre tid og energi til å gjøre noe aktivt på fritiden. Det kan tenkes at man har mer tid og overskudd til å gjøre andre ting når man kommer hjem etter en vanlig dag på jobb, i motsetning til en lang dag på jobb.

På spørsmålet om hvor mye deltakerne i undersøkelsen jobbet svarte cirka 58 % at de jobbet rundt 50 skoletimer (a 45 minutter) i uken. Dette tilsvarer 37,5 hele timer som er en ganske normal arbeidstid i Norge. Det viser seg ut ifra tallene at trafikklærerne ikke er veldig overarbeidet. Her viser det seg faktisk at det er flere som jobber



Figur 5 – Hvor mange skoletimer (45 minutter) i uken jobber du?

<sup>9</sup> Schmidt, Nina (2010): *Stå på jobben! Du blir slankere av å stå enn å sitte.*

mindre enn 50 skoletimer enn dem som jobber mer enn det.

Lastebilsjåførene som ble nevnt tidligere i rapporten, var preget av mye overtidarbeid.<sup>10</sup> Det kan antas at trafikklæreryrket er mindre helseutsatt på dette området siden man ikke jobber like mye.

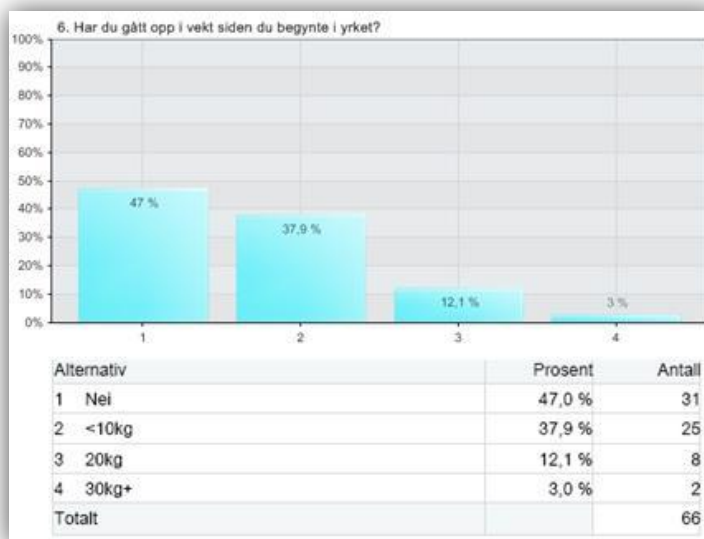
Hvis man sitter mye stille blir ofte fedme/overvekt et problem, det gjør at forbrenningen blir lavere og at man ikke blir kvitt like mye energi som man tar inn.<sup>11</sup> Maten man spiser har også litt å si for kroppsvekten, men det er lite aktivitet som er hovedårsaken til problemet. Bevegelse på jobben og i hjemmet er faktisk mer forebyggende for helsen, enn å bare mosjonere nå og da, så arbeidsmiljøet kan ha mye å si. Selv om trafikklærere ser ut til å få litt bevegelse i sin arbeidsdag, ser det ut til at yrket er mest preget av fysisk inaktivitet. Det var da nødvendig å spørre deltakerne om de hadde gått opp i vekt siden de begynte i yrket.

47 % av dem hadde ikke gått opp i vekt. 38 % hadde lagt på seg inntil 10 kg, 12 % hadde lagt på seg rundt 20 kg, mens bare et fåtall hadde gått over 30 kg. Vi må ta hensyn til at vekten pleier å øke med menneskets alder, og at

fritidsvaner også kan påvirke resultatet. Dette kan gjøre det vanskelig å se om yrket har en innvirkning, og til hvilken grad.

Svarene ble derfor filtrert opp mot andre svar slik at det ble enda mer jobberelatert.

Ut ifra hvor lenge deltakerne hadde vært trafikklærer viste det seg at blant de som hadde vært 9 år i yrket eller mindre, hadde 40 % av



Figur 6 – Har du gått opp i vekt siden du begynte i yrket?

<sup>10</sup> LHL (2011): *Slitne sjåførere med dårlig helse*.

<sup>11</sup> Johannessen, Terje (2010): *Overvekt*.

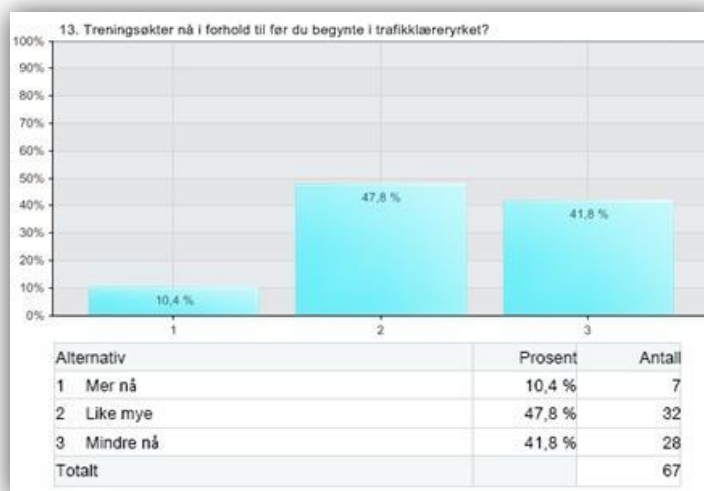
dem gått opp i vekt. Av dem som hadde vært 10-19 år i yrket hadde 70 % av dem gått opp i vekt. Fra 20-30+ år i yrket hadde 67 % av deltakerne økt i vekt, men her var en større andel av prosentene i kategoriene 20 kg og 30+ kg oppgang.

Av trafikklærerne som hadde 75 % eller mindre av undervisningen sin i bil, hadde 49 % av dem gått opp i vekt. Blant deltakerne som hadde rundt 100 % av undervisningen sin i bil, hadde 65 % av dem økt vekten sin.

Fra sammenligningene ovenfor kan man mene at trafikklæreryrket gjør de ansatte større og tjukkere desto lengre man er i yrket. Meningene om dette kan forsterkes ved at man ser på forskjellen på de som underviser i bilen nesten 100 %, og på de som underviser i bilen 75 % eller mindre. Da kan man anta at stillesittingen og mangel på aktivitet, som yrket er mye preget av, kan være grunnen til vektøkning. På den motsatte siden kan man argumentere for at de som har vært lenge i yrket også begynner å komme godt opp i årene, slik at alderen kan være en stor medvirkende årsak.

En annen stor faktor for å holde kroppsvekten nede og formen oppe er hvordan man bruker fritiden sin. Tidligere i rapporten er det blitt nevnt hvor viktig fysisk aktivitet er. Når man er ung og sprek er det kanskje lettere å holde på med fysiske aktiviteter, for når man blir eldre kan andre ting komme i veien for dette. Jobben tar som oftest mye av tiden til et menneske, og hvis den er inaktiv kan den dempe lysten for aktivitet på fritiden. Det kan bli en ond sirkel om man ikke klarer å løsrive seg fra stillesittingen på jobb og i hjemmet. Er trafikklærere flinke til å opprettholde treningsvanene sine de eventuelt hadde før de begynte i yrket?

48 % blir ikke påvirket av jobben til å holde treningen ved like. 10 % har faktisk økt treningsøktene sine. En grunn til økt trening kan være at vedkommende ikke har vært så aktiv



Figur 7 – Treningsøktet nå i forhold til før du begynte i trafikklæreryrket?

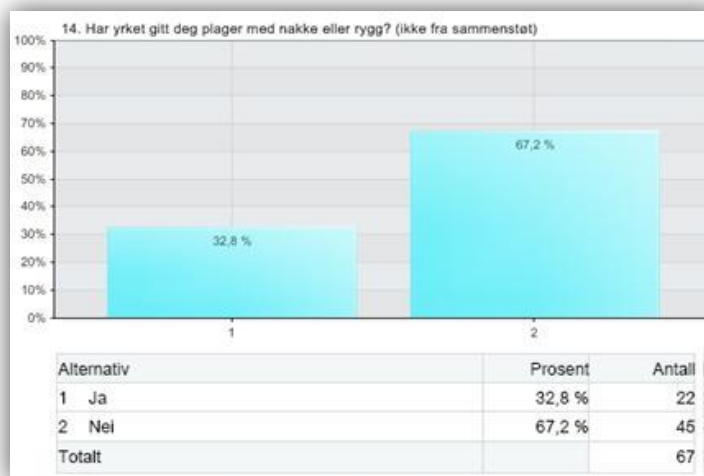


før og har fått flere aktivitetsmuligheter der hvor jobben er. En annen faktor kan være at disse trafikklærerne ser at de trenger mer bevegelse, ettersom de sitter mye stille på jobb. Kanskje de også har fått et treningstilbud fra arbeidsgiveren, som kan virke inn på motivasjonen.

42 % har trappet ned på treningen etter de begynte i yrket. Det kan være mange grunner til dette, også utover yrket. Trening og aktivitet blir ofte preget av alderen, ettersom kroppen blir svakere når man blir eldre. For å finne litt nærmere ut om trafikklæreryrket preger nedtrappingen, ble svarene fra de som var ganske ferske i yrket analysert. Her viste det seg at 9 % av dem hadde økt trening etter yrkesstart, 54 % trente like mye som før, mens hele 37 % hadde mindre trening nå. Nesten like stor prosentdel trappet ned etter et par år på jobb, som det alle i hele undersøkelsen til sammen hadde gjort. Man kan anta at de fleste som bare har hatt et par år i yrket er yngre voksne, som ikke er så mye preget av alderen fysisk. Dette kan være en indikasjon på at trafikklæreryrket fremmer inaktivitet hos trafikklærere i fritiden deres.

Antall timer trafikklæreren sitter i bilsetet kan ha konsekvenser for andre ting enn bare vekten. Folk som sitter mye stille kan få problemer med både nakke og rygg.<sup>12</sup> Mennesker er ikke skapt for så mye stillesitting som mange er preget av. Yrkesjåfører er spesielt utsatt for dette, og da kan det tenkes at trafikklæreryrket også er preget av dette problemet. Løfting av tunge ting, stress og andre faktorer kan også forverre rygg- og nakkeproblemer. Det kan allikevel tenkes at trafikklæreryrket skiller seg ut fra de andre sjåføryrkene når det gjelder å løfte tunge ting. Buss- og taxisjåfører må gjerne hjelpe passasjerer med tung bagasje, og lastebilsjåfører må også løfte på en del last.

Trafikklærerne svarte på om yrket hadde gitt dem plager med nakke eller rygg, men ikke plager grunnet påkjøringer. Resultatet ble at cirka 1/3 av dem rapporterte om plager med dette. Her kan man kanskje



Figur 8 – Har yrket gitt deg plager med nakke eller rygg? (ikke fra sammenstøt)

<sup>12</sup> Tønne, Torgrim (2011): *Bilkjøring*.

mene at det er positivt at flesteparten ikke har problemer, men på den andre siden kan man mene at 33 % er et høyt tall på dette området. I forhold til andre jobber kan det være vanskelig å si om trafikklærere er spesielt utsatt, ettersom mange yrker i dagens samfunn kanskje også sliter med rygg- og nakkeproblemer på grunn av inaktivitet. Hva man gjør/ikke gjør på fritiden kan kanskje også være en forårsakende grunn, og ikke bare jobbens skyld. Tallene viser at det kan være lurt å gjøre tiltak for å forhindre risikoen i forhold til sitt yrke.

For å finne ut av faktorer som kan forsterke muligheten for å utvikle disse problemene, ble svarene fra enkelte ”grupper” analysert. Her viste det seg at stress hadde en stor betydning for dette problemet (spørsmål om stressnivå senere i rapporten). 14 % av dem som hadde lite stress på jobben hadde rygg- og nakkeproblemer. 39 % av dem som følte middels stress hadde disse problemene. 50 % av dem som opplevde mye stress hadde også problemer med dette. I ”mye stress” kategorien var det bare 4 personer, så svaret her kan også skyldes litt tilfeldigheter. Det viser allikevel en sammenheng mellom nakke- og ryggproblemer og stress. Det som gjenstår å finne ut av i forhold til dette er i hvilken grad trafikklæreryrket er preget av stress. Under neste overskrift vil dette bli sett nærmere på.

Det viste seg også å være en økning i nakke- og ryggproblemer desto lengre man hadde vært i trafikklæreryrket. Iblant de som hadde vært i yrket 1-9 år hadde bare 20 % av dem problemer, mens blant de som hadde vært i yrket lengre enn dette hadde 45 % av dem vondt i nakke og rygg. Dette kan også skyldes at alder, eller fritidsvaner utgjør en forskjell, men på en annen side kan man også trekke konklusjoner om at det kan skyldes yrket.

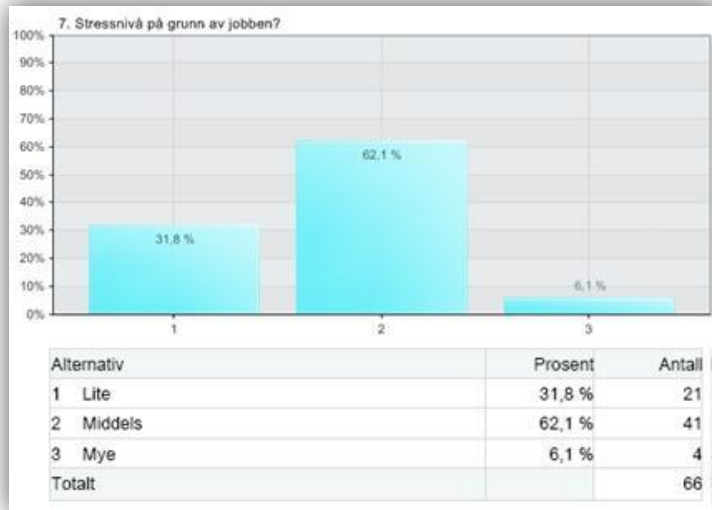
### **4.3 Stress**

Det var interessant å undersøke om yrket gav trafikklærerne mye stress. Stress kan lett påvirke vår psykiske helse, og får man for mye av dette, kan man bli preget av angst og anspenthet.<sup>13</sup> Problemene kan bli verre over tid, føre til forskjellige former for depresjon, og til slutt kan man stå ovenfor et nervøst sammenbrudd eller utbrenthet hvor man ikke orker noe som helst lenger. Stress kan også føre til problemer med å konsentrere seg, noe som er veldig viktig at kjørelereren ivaretar for sin egen, elevens og andre trafikanters sikkerhet.

---

<sup>13</sup> Susegg, Trude (dato ukjent): *Stress*.

Fysiske helseproblemer som stress kan føre til kan være nakke- og ryggproblemer (som nevnt og påvist tidligere), hjerte og karsykdommer, soveproblemer og mange andre ting.<sup>14</sup> Det er ikke så farlig å ha nok å holde på med på jobb, men får man for mange oppgaver eller lite pauser, så kan man fort bli mer stresset enn ønskelig.



Figur 9 – Stressnivå på grunn av jobben?

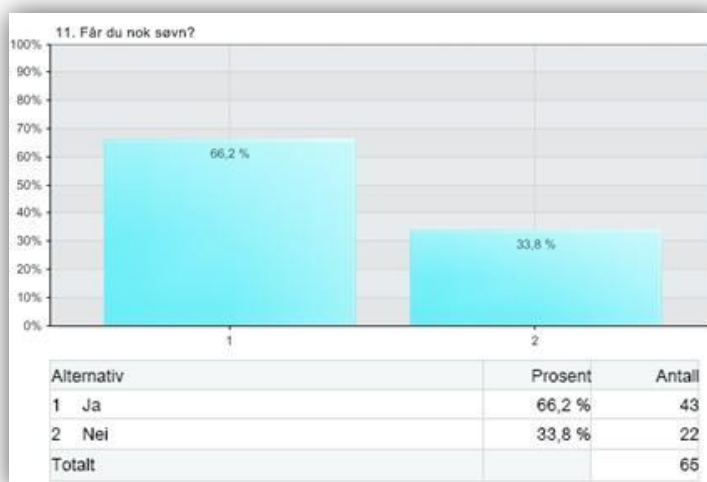
Ut ifra svarene fra trafikklærerne kan man antyde at cirka 68 % er middels og mye preget av stress fra arbeidsplassen. Bare 6 % av dem hadde mye stress på jobben, så man kan se det på en positiv måte, at det ikke er flere enn det som har det så ille. Allikevel bør ikke noen ha så mye stress på jobben, så andre igjen kan mene at 6 % er for høyt. De aller fleste ville nok mene at det ideelle ville være å ha lite stress på jobb. Litt stress blir det nok av og til i alle jobber, så det er nok vanskelig å unngå. Generelt sett har trafikklæreryrket et forbedringspotensiale for å senke stressfølelsen, ettersom bare 32 % er lite preget av stress. Det kan også bekreftes når vi ser på i hvilken grad deltakerne følte seg stresset sammenlignet med nakke- og ryggproblemene som ble nevnt tidligere i denne rapporten. ”Middels stress” viser seg altså å skape problemer og det er her flesteparten av trafikklærerne befinner seg.

De som har vært 10 år i yrket eller mer føler seg like stresset som de ”ferske” i jobben. Det kan da tyde på at et tiltak for å forbedre stress hadde hjulpet bra for alle, uansett hvor rutinert de er i jobben. Stresset hos deltakerne viste seg å øke desto flere timer i uken de jobbet, dette kan synes opplagt fordi man sliter seg mer ut. Kanskje noen føler seg presset til å jobbe mye, mens andre velger selv å utsette seg for så mye arbeid.

<sup>14</sup> Arbeidstilsynet (dato ukjent): *Stress på arbeidsplassen*.

1/3 av trafikklærerne følte de sov for lite. Søvn er viktig for helsen og kan bli forstyrret om man er stresset. Man blir også stresset av å ikke få nok søvn, så dette kan bli en ond sirkel fordi søvn og stress henger sammen. Ved å sammenligne dette resultatet med hvem som var lite, middels eller mye stresset viste det seg at dette stemte godt. 76 % av de som hadde

lite stress, 63 % av de som hadde middels stress, og 50 % av de som hadde mye stress, fikk nok søvn. Her ser det ut til at trafikklærere bør legge til rette for mindre stress, ved å kanskje unngå for mye overtid, for å ikke komme inn i denne onde søvn- og stressirkelen. Den psykiske helsen har store fordeler ved å få nok søvn, ved at man kan tåle mer stress og være mer fokusert.<sup>15</sup>

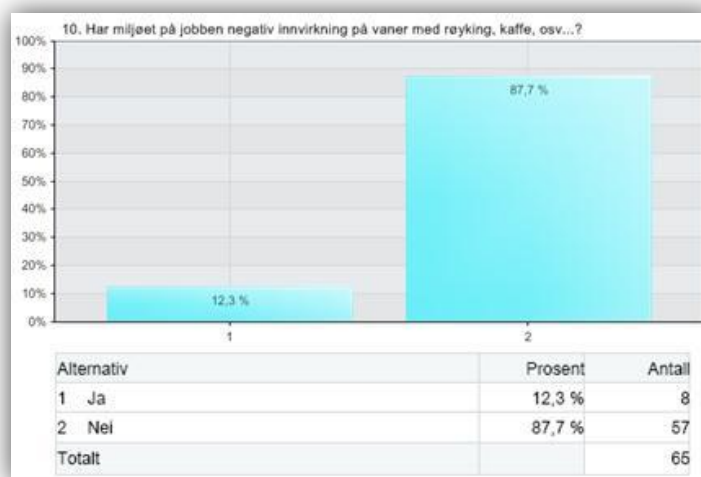


Figur 10 – Får du nok søvn?

#### 4.4 Diett

Trafikklæreryrket kan tenkes å ha en svakhet med tanke på inntak av mat, drikke og andre ting. Grunnen til denne mistanken er at folk som er mye ute å farter kanskje har usunne alternativ lettere tilgjengelig enn dem som har en stasjonert arbeidsplass. Å stikke innom en bensinstasjon eller lignende, hvis man er litt tørst eller sulten, kan kanskje fort bli en uvane.

Deltakerne fikk først et spørsmål



Figur 11 – Har miljøet på jobben negativ innvirkning på vaner med røyking, kaffe, osv...?

<sup>15</sup> Scott, Elizabeth (2007): *Get quality sleep when stressed.*

om miljøet på jobben hadde negativ innvirkning på vaner med røyking, kaffedrikking, og andre ting. Cirka 12 % syntes at miljøet hadde dårlig innvirkning. Det er vanskelig å vite hva de forskjellige deltakerne mener med sine svar ettersom de bare kan svare ja eller nei, men kanskje det er grunnet påvirkning fra andre, tilgang til ting og annet. Dette tallet kan tenkes å være et lavt tall i forhold til andre yrker hvor man sikkert omgås sine kollegaer mer, ettersom man på den andre siden er ganske "alene" som trafikklærer.

Et interessant funn var at 75 % av dem som svarte ja på dette spørsmålet sliter med å få nok søvn, mens 73 % av dem som svarte nei får nok søvn. Dette er en stor kontrast, som vekker mistanke om at stort inntak av diverse ting utgjør mye av forskjellen. Dårlige matvaner med fast food og inntak av sukkerholdige drikker gikk betydelig opp for dem som følte at jobben hadde negativ innvirkning. Det kan da være at det er dette de synes er noe av problemet. De som mente at jobben hadde negativ innvirkning på vanene sine, drakk faktisk ikke mer kaffe enn de som ikke syntes det.

Det er ikke ukjent at røyking er veldig helseskadelig, men kaffe derimot er folk kanskje litt mer usikre på. Mange mener det er sunt å drikke kaffe, og andre tror det er usunt. I Norge drikker vi veldig store mengder kaffe, og det kan tenkes at en trafikklærer har god tilgang på dette med tanke på påfyllingsmuligheter på bensinstasjoner og kontor. Det har blitt forsket på kaffens effekt på oss mennesker, og det viser seg at det ikke er så farlig å få i seg litt kaffe hver dag.<sup>16</sup> Problemet oppstår når man ikke begrenser kaffedrikkingen. En del av dem som drikker mye kaffe på jobben kan få hodepine i helgene, ettersom tilgangen til kaffe kanskje ikke er tilstede eller er like stor. Dette kan være en pekepinn på at man blir avhengig av kaffen og at det kan få konsekvenser for helsen.

Det måtte da undersøkes hvilke type drikke trafikklærerene valgte på jobb, for å se om de fikk i seg store mengder av sukker eller koffein. Sukker er ikke bra for oss mennesker, særlig ikke i større mengder.<sup>17</sup> Det kan føre til vektproblemer, diabetes og mange andre ting. Man kan lett få i seg mye sukker gjennom det man drikker, hvis man for eksempel velger brus, juice eller saft. Det kan tenkes at det kanskje er lett for en trafikklærer å få tak i brus, juice eller saft fra

---

<sup>16</sup> Hellesund, Dag (dato ukjent): *Tre kopper er nok*.

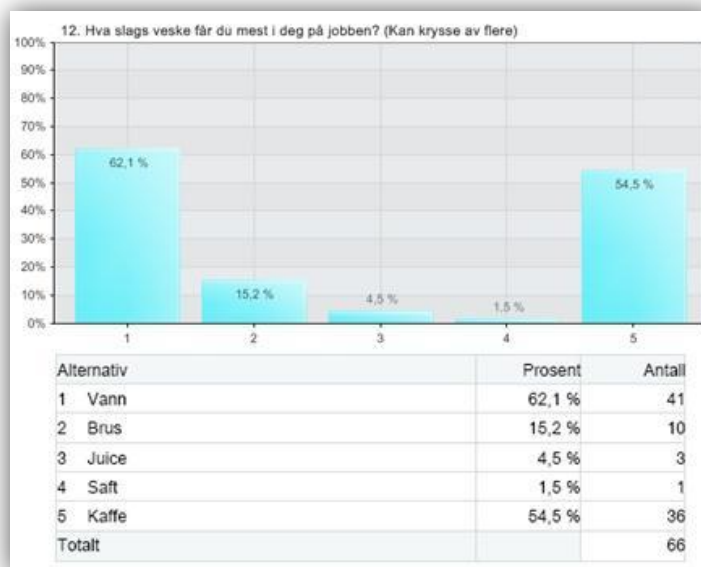
<sup>17</sup> Simenstad, Berit (2011): *Sukker gjør ingen godt*.

bensinstasjoner eller butikker ettersom de er så mobile. Kanskje det er mer fristende å velge disse alternativene ovenfor vann hvis man vil ha med seg noe å drikke i bilen.

Resultatet viste derimot at det ikke var så mye inntak av sukkerholdige drikker i forhold til vann, som regnes som det beste for oss å drikke. Dette er veldig positivt for yrket ettersom sukker kan være

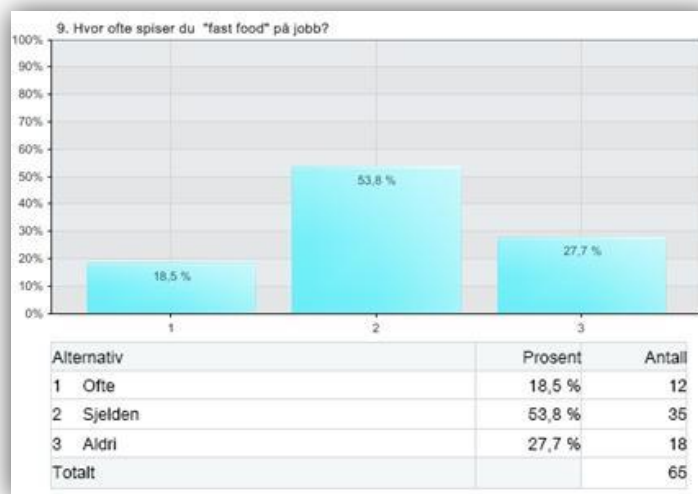
skadelig. Svarene reflekterer kanskje ikke direkte størrelse på volumet trafikklærerne inntar av drikke, men man kan allikevel tenke seg til hvor mye de drikker i forhold til de andre tingene. Videre ble disse svarene filtrert opp mot ansattes hyppighet av fast food på jobb. Av dem som drakk mye sukkerholdige drikker viste det seg at 54 % av dem ofte spiste fast food på jobb og at 46 % av dem sjelden gjorde det. Deltakerne som ikke drakk så mye søt drikke kom ut ganske annerledes. 17 % av dem spiste fast food ofte, 53 % spiste det sjelden og 30 % spiste det aldri. Svarene kan tyde på at man ofte velger sukkerholdige drikker sammen med fast food, og at man mest sannsynlig kjøper dette fra samme sted. Siden det viste seg at det ikke er så mange som velger sukkerholdige drikker, kan dette også tyde på at man ikke spiser så mye fast food i yrket heller. Tall på dette temaet kommer vi tilbake til ganske snart i rapporten.

Det urovekkende var at deltakerne i undersøkelsen får i seg nesten like mye kaffe som vann, så her er nok ikke trafikklærere noe bedre enn resten av befolkningen. Som nevnt tidligere er det mye som tyder på at store mengder kan få konsekvenser for helsen, så blant trafikklærere ser det ut til at det er mulighet for forbedring, for å ivareta god helse.



Figur 12 – Hva slags veske får du mest i deg på jobben? (Kan krysse av flere)

Trafikklærerne ble spurt om hvor ofte de spiser fast food på jobb, fordi dårlig diett og mat med stort salt-, sukker- og fettinnhold er kjent for å ha negativt utslag på helsen.<sup>18</sup> Lastebilsjåførene som var med på ”sjåførsjekken” hadde problemer delvis på grunn av maten de spiste. Det kan tenkes at trafikklærere og andre som jobber i sjåførlignende yrker har tilnærmet samme mulighet til å velge denne maten også, siden de er så mobile, og fristelsene ligger langs veien. På den andre siden kan det være at trafikklærerne ikke bare kan stoppe hvor som helst å kjøpe seg mat, ettersom elevene har krav på tiden sin og at timene går i ett. Da må trafikklæreren kanskje ta en ekstra tur i begynnelsen av matpausen, for å kjøpe seg noe, noe som kanskje kan virke som et lite hinder i forhold til å ta det på vei til et sted.



Figur 13 – Hvor ofte spiser du “fast food” på jobb?

Forskere mener at man kan få psykiske plager av mye fast food.<sup>19</sup> De som spiser usunt er blant annet mer utsatt for depresjon enn de som spiser sunt.

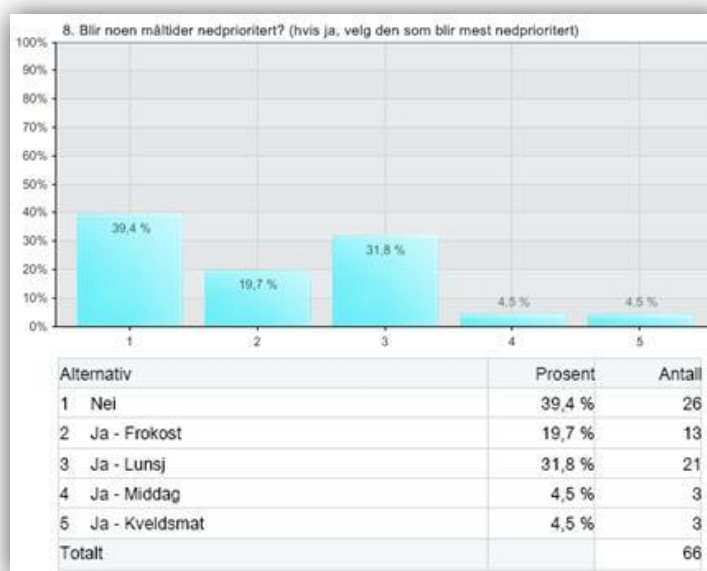
Det viste seg at deltakerne for det meste holder seg unna fast food på jobb. Bare 1 av 5 dem spiste dette regelmessig, og det kan tenkes at det er når man spiser denne maten ofte at man kan få store utslag på helsen. Økt timeantall i uken på jobb, viste seg å øke inntak av fast food. I dagens samfunn kan helhetsresultatet synes veldig positivt ettersom fast food er veldig lett tilgjengelig, og at kanskje flesteparten av befolkningen spiser det. Nesten 1 av 3 trafikklærere holder seg helt borte fra hurtigmat på jobb, noe som burde være et godt resultat i forhold til hvordan de fleste menneskers spisevaner er i dag. Av egen erfaring er det mange skolebarn som ikke får spise usunn mat på skolen. Hadde det vært et slikt synspunkt i forhold til yrker også, ville dette vært et dårlig resultat ettersom 72 % spiser det av og til eller ofte.

<sup>18</sup> Steenbuch Lied, Karoline (2009): *Fæle fastfood fakta*.

<sup>19</sup> Vanebo, Odd H. (2009): *Klar kobling mellom ferdigmat og psykisk helse*.

Det var en veldig interessant sammenheng mellom valg av fast food på jobb og på nedprioriterte måltider. Blant dem som aldri spiste fast food på jobb var det 61 % som ikke nedprioriterte måltidene sine. De som sjeldent spiste det hadde 34 %, og de som ofte spiste fast food var nede i 25 %, som var flinke med måltidene. Alle de tre gruppene er flinke med middag og kveldsmat, mens frokost og lunsj blir mest nedprioritert. Av de som er i ”ofte fast food” gruppen nedprioriterer 33 % av dem frokost og 42 % av dem lunsj. I ”sjelden fast food” gruppen nedprioriterer 20 % av dem frokost og 34 % av dem lunsj, mens av ”aldri fast food” gruppen nedprioriterer 11 % av dem frokost og 22 % av dem lunsj. Det kan tenkes at denne forskjellen skyldes at desto mer vant man er til å spise fast food, desto mindre tar man tid til å ta med mat hjemmefra. Da må trafikklærerne kanskje vente med å få et skikkelig måltid til etter arbeidsdagen. Man kan også mene at disse tallene viser at det er mindre sjanse for å velge fast food på jobb, hvis man prioriterer frokost og lunsj, ved å ta seg tid til å ta med sunn mat hjemmefra. Egen erfaring gir inntrykk av at en del trafikklærere begynner arbeidsdagen sin ganske tidlig. Det kan kanskje være en liten utløsende faktor å hoppe fort i bilen og ikke ta seg tid til maten, om morgenen.

Generelt har flesteparten i dette yrket problemer med å få med seg de viktigste måltidene for å ha nok energi og overskudd på jobb. Cirka 52 % av alle trafikklærerne sliter med frokost eller lunsj, noe som kan tenkes å være veldig negativt både for trafikklærerens helse, konsentrasjonsevne og kvalitet over kjøretimene. På den andre siden kan man argumentere for at 39 % er et positivt tall på dem som får i seg alle måltidene, at mange av dem kanskje bare sliter med ett måltid og at det ikke er så farlig.



Figur 14 – Blir noen måltider nedprioritert? (hvis ja, velg den som blir mest nedprioritert)

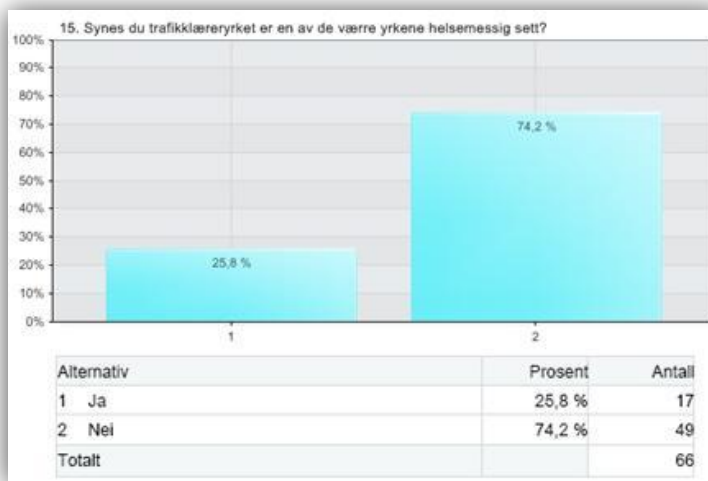


## 4.5 Deltakernes meninger - Negative og positive sider ved yrket

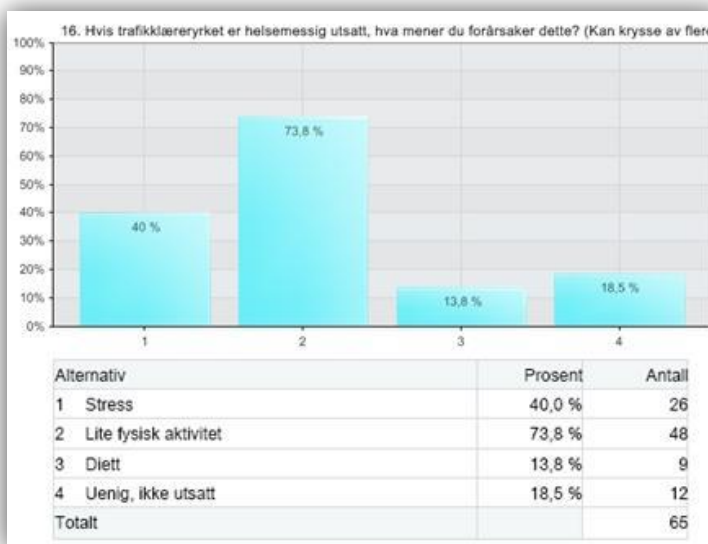
Fra alle svarene som er samlet inn kan man vri og vende på tallene for å komme nærmere en konklusjon på hvordan trafikklæreryrket påvirker trafikklærerens helse. Det enkleste, og kanskje beste er å høre deltakernes meninger angående dette temaet. De fleste trafikklærere har vel en del selvinnsikt og helsekunnskap, ettersom selvinnsikt står sterkt i fokus i dette yrket og at de fleste ønsker en sunn kropp.

Først fikk deltagerne et spørsmål om de syntes trafikklæreryrket var et av de verre yrkene med tanke på egen helse.  $\frac{3}{4}$  av dem mente at det ikke var tilfelle, noe som burde være positivt for yrket ettersom flesteparten sa ”nei”. Et interessant funn var at omtrent halvparten som svarte ”ja” var kvinner, mens andelen kvinner som svarte ”nei” var  $\frac{1}{4}$  i forhold til menn. Dette kan tolkes som om kvinner er mer opptatt av helsen sin eller er mer preget av andre faktorer enn det menn er, ettersom menn og kvinner er skapt forskjellig.

Deltakerne foreslo hva de syntes kunne være årsak til dårlig helse fra yrket, hvis de mente at det var utsatt helsemessig på noen måte. De kunne da velge flere ting hver. 74 % av trafikklærerene krysset av for ”lite fysisk aktivitet”. 40 % av dem krysset av for ”stress” og 14 % av dem krysset av for ”diett”. Det kan tenkes at mangel på fysisk aktivitet er hovedproblemet på grunn av at det kanskje er vanskeligst



Figur 15 – Synes du trafikklæreryrket er en av de værre yrkene helsemessig sett?



Figur 16 – Hvis trafikklæreryrket er helsemessig utsatt, hva mener du forårsaker dette? (Kan krysse av flere)

å gjøre noe med, siden yrket preges av mye stillesittende arbeid. Stress kan også kanskje være litt vanskelig å kontrollere, mens mange kan mene diett kommer fra egne valg, som man lettere kan gjøre noe med selv.

For å finne ut av hva som var de største problemene blant gruppen som syntes trafikklereryrket var et av de verre yrkene helsemessig sett, ble svarene fra figur 16 filtrert opp mot svarene fra figur 15. I denne gruppen viste det seg at alle klaget over lite fysisk aktivitet. Tallet på hvem som stemte på stress mer enn doblet seg (fra 30 %), og stemmene på diett tredoblet seg nesten (fra cirka 9 %), i forhold til den andre gruppens stemmer (i parentes) som svarte ”nei” på figur 15. Disse svarene ser ut til å forsterke at stillesittingen er hovedproblemet, og at økt stress og dårlig diett i tillegg kan forsterke denne følelsen av at trafikklereryrket er et av de værre yrkene helsemessig sett.

Antall år de hadde vært trafikklerer hadde ikke noe særlig å si for svarresultatene fra figur 16, men derimot ble det stor forskjell på kjønnene igjen. På fysisk aktivitet mente menn og kvinner det samme. Angående stress hadde kvinnene krysset av mer enn dobbelt så mange stemmer som mennene, 58 % mot 31 %. 9 % av mennene hadde stemt for dårlig diett, mot kvinnenes 21 %. Dette kan tyde på at kvinner har en lavere toleranseterskel for negative påvirkninger på helsen før de reagerer. Mange kan mene dette er en veldig positiv egenskap slik at man lettere får belyst problemer. Andre kan tolke dette dit hen at menn bekymrer seg mindre enn kvinner og at det kan være slitsomt å henge seg opp i for mye.

Trafikklererne fikk spørsmål om det var noe ved yrket de følte var positivt for deres helse. De fleste svarte at det mentale aspektet ved helsen var veldig bra fordi de fikk møte så mange greie ungdommer, og se dem lykkes. De synes også at det er sosialt på jobb, som sikkert holder humøret oppe. Det kom også noen kommentarer om fleksibel arbeidstid, hvor man kunne få inn litt trening i løpet av dagen hvis man ville, og også mulighet for en del ekstra fridager. Noen følte de tjente bra slik at de kunne ta seg råd til et medlemskap og personlig trener på treningsstudio.

#### **4.6 Deltagernes meninger - Forebyggende tiltak**

Tilbyr arbeidsgiver tiltak som kan bedre helsen til de ansatte? Deltakerne svarte også på dette, og

omtrent halvparten av dem hadde ikke noe tilbud å skryte av. Arbeidsgivere kan bidra veldig mye for å opprettholde god helse blant sine ansatte, så dette resultatet kan virke veldig negativt.<sup>20</sup> Det kan også tenkes at sykefraværet går ned om arbeidsgiver er med å bidrar, noe som bedriften sikkert kan tjene på. En del trafikklærere skrøt av tilbudene de hadde på jobben. Det var blant annet firmaturer, lagsport, sponing av treningsstudio/svømmehall, felles lunsj, frukt og vann tilgjengelig hele tiden, trivsel på jobben med god atmosfære, helsetjeneste, forsikring som dekker fysioterapi og biler med gode seter. Dette er mange forslag som arbeidsgivere kanskje skulle benyttet seg mer av slik at alle hadde et tilbud.

Hvilke forebyggende tiltak trodde trafikklærerne ville fungere best? På dette spørsmålet var det mye mer utfyllende respons enn på det forrige spørsmålet. Dette kan virke som et lite skrik fra arbeidstakerne om et tilbud fra jobben som kan gjøre det enklere å prioritere helsen mer, men noen kom med forslag til ting man kunne gjøre selv. Å utnytte små muligheter til bevegelse, som for eksempel under førerprøve, drikke mye vann, velge riktig mat, ta nok pauser og ikke jobbe for mye, var litt av det som kunne hjelpe. Ønsker de ville ha fra jobben var ganske likt de tiltakene som ble nevnt i forrige avsnitt.

## 5 Konklusjon

Inntrykket som sitter igjen er at trafikklæreryrket ikke er så farlig helsemessig for trafikklæreren som først antatt. Lignende yrker hvor man sitter mye i bil ser ut til å være verre for helsen enn det trafikklæreryrket er. Samtidig er det en del positive og negative faktorer ved yrket som trafikklærere bør være klar over, slik at man kan jobbe med å forebygge de negative sidene og ivareta de positive. En del av resultatene har noen ganger vært vanskelig å tolke mot det positive eller negative, men trafikklærernes kommentarer/meninger har bidratt mye til å skape et klarere bilde, på det som har vært litt uklart.

---

<sup>20</sup> NAV (2007): *Fysisk aktive er mindre syke*.

## **5.1 Positive sider**

Flesteparten av trafikklærerne var flinke til å opprettholde trening i fritiden, så jobben tar ikke vekk lysten til å trene i stor grad. Yrket bærer preg av normale arbeidsuker, og at man ikke har for mye overtid. Det var ikke så mye sukkerholdig drikke i forhold til vann iblant trafikklærerne, og flesteparten holdt seg til sunnere mat ettersom bare et fåtall spiste fast food ofte på jobb. Det mest positive viste seg å være det mentale og psykiske. Selv om det var en del stress på jobb, så var trafikklærerne helsemessig fornøyd med yrket, og de syntes miljøene var bra. Elevene så ut til å bidra mye til trafikklærernes mentale helse, med sine prestasjoner og positivitet.

## **5.2 Negative sider**

Hovedproblemene var mangelen på fysisk aktivitet på jobb og mye stress. Dette kom veldig godt frem av meningene til trafikklærerne, og resultater fra andre spørsmål. Det viste seg også at disse faktorene fører til en del nakke- og ryggproblemer hos trafikklærerne. Selv om dietten ikke inneholdt for mye fast food, var de sløve med å spise skikkelig frokost og lunsj. Videre inntar man veldig mye kaffe på jobb, som også kan gi helseproblemer. En del fikk ikke nok søvn som mulig har en sammenheng med hvor stresset trafikklærerne er.

## **5.3 Forebyggende tiltak**

Arbeidsgiver kan legge mye til rette for å bidra til god helse blant sine ansatte, men hver enkelt trafikklærer bør også gjøre en del selv. Trafikklærere kan utnytte små muligheter til å strekke på seg/bevege seg, for å bli mer fysisk aktiv. Valg av gode bilseter kan bidra med økt blodtilførsel til bena, ettersom det er minimalt man fysisk får beveget seg under kjøretimer. Slike bilseter kan også da forebygge nakke- og ryggplager. I forhold til stress er det viktig å ta seg tid til pauser så ikke timene går i ett hele tiden, særlig når man jobber lange dager og har en del overtid. Kanskje man bør passe på hvor mye kaffe man drikker og se om alle tiltak også gir positivt utslag på søvnen. Arbeidsgiver kan ordne med mosjonstilbud på fritiden som påvirker til ytterligere fysisk aktivitet, ha felles lunsj og kjøpe inn frukt og grønt for å forbedre diett og spisevaner. I tillegg kan arbeidsgiver formidle informasjon til de ansatte om gode arbeidsvaner med nok pauser og begrense mye overtidssjopping.

## Litteraturliste

- Arbeidstilsynet (dato ukjent): *Stress på arbeidsplassen.* Tilgjengelig:  
<http://www.arbeidstilsynet.no/fakta.html?tid=78247> (05.02.2012)
- Hellesund, Dag (dato ukjent): *Tre kopper er nok.* Tilgjengelig:  
<http://www.dagbladet.no/971013/nyh-11.html> (06.02.2012)
- Johannessen, Merethe (2007): *Lange reiser øker risikoen for blodpropp.* Tilgjengelig:  
<http://nhi.no/livsstil-og-helse/lange-reiser-oket-risikoen-for-blodpropp-25569.html>  
(26.01.2012)
- Johannessen, Terje (2010): *Livsstilsykdommer.* Tilgjengelig:  
<http://nhi.no/livsstil-og-helse/livsstil/diverse/livsstilssykdommer-30632.html> (16.10.11)
- Johannessen, Terje (2010): *Overvekt.* Tilgjengelig:  
<http://nhi.no/livsstil/kosthold/overvekt/overvekt-hva-er-det-1496.html> (29.01.2012)
- Jorfald, Tuva (2011): *Stillesitting er helseskadelig.* Tilgjengelig:  
[http://m.nrk.no/m/artikkel.jsp?art\\_id=17454164](http://m.nrk.no/m/artikkel.jsp?art_id=17454164) (26.01.2012)
- LHL (2011): *Slitne sjåførere med dårlig helse.* Tilgjengelig:  
<http://www.lhl.no/no/om-lhl/aktuelle-saker/arkiv-2011/forsidesaker-i-2011/slitne-sjaforer-med-darlig-helse/> (16.10.11)
- Lovdata (2012): *Forskrift om førerkort m.m.* Tilgjengelig:  
<http://www.lovdata.no/for/sf/sd/td-20040119-0298-015.html#4> (26.02.12)
- NAV (2007): *Fysisk aktive er mindre syke.* Tilgjengelig:  
<http://www.nav.no/Arbeid/Jobb+og+helse/805348437.cms> (26.01.2012)
- Schmidt, Nina (2010): *Stå på jobben! Du blir slankere av å stå enn å sitte.* Tilgjengelig:  
<http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=591594> (26.01.2012)
- Scott, Elizabeth (2007): *Get quality sleep when stressed.* Tilgjengelig:  
[http://stress.about.com/od/unhealthybehaviors/a/stress\\_sleep.htm](http://stress.about.com/od/unhealthybehaviors/a/stress_sleep.htm) (05.02.2012)
- Simenstad, Berit (2011): *Sukker gjør ingen godt.* Tilgjengelig:  
<http://www.aftenposten.no/helse/article903230.ece#.TzBIL8X855Y> (06.02.2012)
- Steenbuch Lied, Karoline (2009): *Fæle fastfood fakta.* Tilgjengelig:  
<http://www.dinside.no/806161/faele-fastfood-fakta> (06.02.2012)
- Susegg, Trude (dato ukjent): *Stress.* Tilgjengelig:  
<http://www.doktoronline.no/lex/s/stress.html> (05.02.2012)
- Teimansen, Even (2003): *Døde av stillesittende jobb.* Tilgjengelig:  
<http://www.dagbladet.no/dinside/2003/08/11/375713.html> (16.10.11)

- Tønne, Torgrim (2011): *Bilkjøring*. Tilgjengelig:  
<http://www.tillerfysioterapi.no/artikler/68-bilkjoring> (05.02.2012)
- Vanebo, Odd H. (2009): *Klar kobling mellom ferdigmat og psykisk helse*. Tilgjengelig:  
<http://www.fastfood.no/id/39343.0> (06.02.2012)
- Whitelegg, John (1995): *Health of professional drivers*. Tilgjengelig:  
<http://www.eco-logica.co.uk/pdf/HealthProDrivers.pdf> (22.01.2012)

### Bilder:

- [http://www.google.no/imgres?q=fat+man+driving&um=1&hl=no&biw=917&bih=739&tbnid=tDyZcKhLN5SzkM:&imgrefurl=http://blog.friendseat.com/driving-cars-causes-obesity&docid=7aKRGwV11bSteM&imgurl=http://fe.blog.images.s3.amazonaws.com/2011/05/Fat-Man-Driving-Image-via-newurbandesigner.com\\_.jpg&w=460&h=349&ei=46pKT67VMYXzsgahjd2UBQ&zoom=1&iact=hc&vpx=496&vpy=144&dur=4620&hovh=195&hovw=258&tx=131&ty=90&sig=117998645069248919408&page=1&tbnh=125&tbnw=156&start=0&ndsp=19&ved=1t:429,r:3,s:0](http://www.google.no/imgres?q=fat+man+driving&um=1&hl=no&biw=917&bih=739&tbnid=tDyZcKhLN5SzkM:&imgrefurl=http://blog.friendseat.com/driving-cars-causes-obesity&docid=7aKRGwV11bSteM&imgurl=http://fe.blog.images.s3.amazonaws.com/2011/05/Fat-Man-Driving-Image-via-newurbandesigner.com_.jpg&w=460&h=349&ei=46pKT67VMYXzsgahjd2UBQ&zoom=1&iact=hc&vpx=496&vpy=144&dur=4620&hovh=195&hovw=258&tx=131&ty=90&sig=117998645069248919408&page=1&tbnh=125&tbnw=156&start=0&ndsp=19&ved=1t:429,r:3,s:0) (26.02.12)
- Figur 1-16 fra [www.questback.com](http://www.questback.com)

## Vedlegg

- Spørreskjema – Trafikklærerens Helse  
(Bare en mal på hvordan spørsmålene skulle stilles. Brukte oppsettet i questback til å sende ut et lignende skjema til hver enkel deltaker. Mangler siste spørsmål som bare ble lagt til i questback; ”Hvilke forebyggende tiltak tror du(trafikklæreren) ville fungert best?”)

## Spørreskjema - Trafikklærerens helse

(sett ring rundt riktig(e) svar)

### Kjønn

*Mann*

*Kvinne*

### Alder

*21-30*

*31-40*

*41-50*

*51-60*

*61-70*

### Hvor mange år har du jobbet som trafikklærer?

*1-9*

*10-19*

*20-29*

*30+*

### Hvor stor andel sånn ca. av undervisningen din foregår fysisk i bil? (velg nærmest %)

*<25%*

*50%*

*75%*

*100%*

### Hvor mange skoletimer (45 minutter) i uken jobber du?

*<40*

*50*

*60*

*70*

*80+*

### Har du gått opp i vekt siden du begynte i yrket?

*Nei*

*<10kg*

*20kg*

*30kg+*

### Stressnivå på grunn av jobben?

*Lite*

*Middels*

*Mye*

### Blir noen måltider nedprioritert? (hvis ja, velg den som blir mest nedprioritert)

*Nei*

*Ja (Frokost*

*Lunsj*

*Middag*

*Kveldsmat)*

### Hvor ofte spiser du "fast food" på jobb?

*Ofte*

*Sjelden*

*Aldri*

Se bakside



**Har miljøet på jobben negativ innvirkning på vaner med røyking, kaffe, osv...?**

*Ja*                      *Nei*

**Får du nok søvn?**

*Ja*                      *Nei*

**Hva slags veske får du mest i deg på jobben? (Kan krysse av flere)**

*Vann*                      *Brus*                      *Juice*                      *Saft*                      *Kaffe*

**Treningsøkter nå i forhold til før du begynte i trafikklæreryrket?**

*Mer nå*                      *Like mye*                      *Mindre nå*

**Har yrket gitt deg plager med nakke eller rygg? (ikke fra sammenstøt)**

*Ja*                      *Nei*

**Synes du trafikklæreryrket er en av de værre yrkene helsemessig sett?**

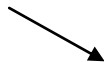
*Ja*                      *Nei*

**Hvis trafikklæreryrket er helsemessig utsatt, hva mener du forårsaker dette? (Kan velge flere)**

*Stress*                      *Lite fysisk aktivitet*                      *Diett*                      *uenig, ikke utsatt*

**Er det noe ved yrket som du føler er positivt for helsen til trafikklæreren?**

*Ja (evt. hva?)*                      *Nei*



**Tilbyr arbeidsgiver tiltak som kan bedre helsen til de ansatte?**

*Ja (evt. hva?)*                      *Nei*

