

Data:

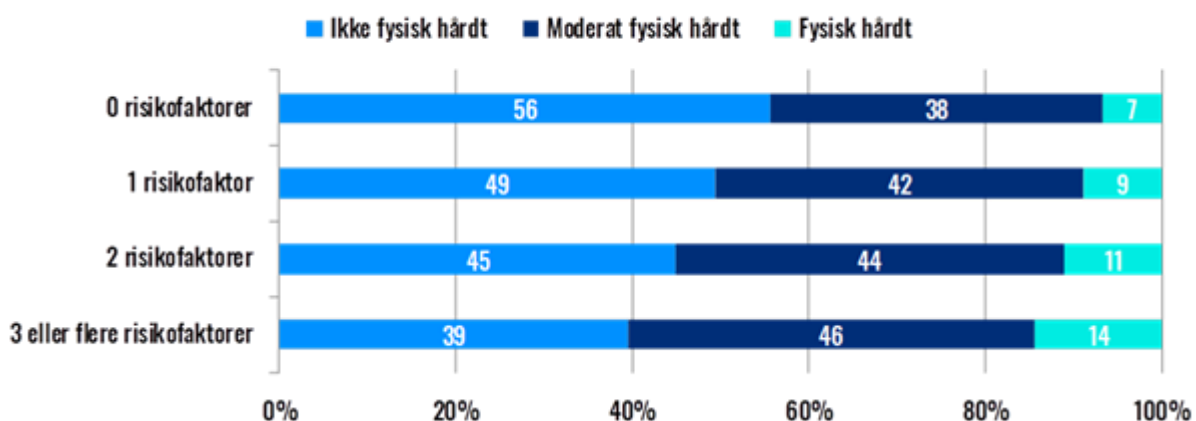
Oplevelsen af, at arbejdet er fysisk hårdt, er ikke et objektivi mål for eksponeringer eller belastninger i arbejdet. Det siger i stedet noget om, hvordan den enkelte oplever arbejdet. Den enkeltes oplevelse af, om arbejdet er fysisk hårdt, hænger sammen med andre forhold end selve arbejdet. Hvis man har smerter i kroppen, vil arbejdet kunne opleves som fysisk hårdere, end hvis man ikke har smerter.

Oplevelsen af, om arbejdet er fysisk hårdt, kan også hænge sammen med ens livsstil: Hvor mange ekstra kilo man bærer rundt på, om lunger og kredsløb er påvirket af rygning, og om man er stærk nok i sine muskler.

De, der har en kritisk livsstil, oplever også, at arbejdet er hårdere. Der er flere, der oplever, at deres job er fysisk hårdt, blandt dem der har kritisk livsstil og dermed ikke følger tre eller flere af Sundhedsstyrelsens anbefalinger til rygning, alkoholindtag, motion og vægt, end blandt dem, der har Sundhedsstyrelsens anbefalede livsstil. F.eks. er der 14 pct. af gruppen, som har kritisk livsstil, der oplever, at deres arbejde er fysisk hårdt. Det er dobbelt så mange som blandt dem, der lever efter den anbefalede livsstil.

Jo mere kritisk livsstil, jo flere vurderer, de har et fysisk hårdt job

Andel beskæftigede med samme livsstil, der vurderer, de har et hhv. hårdt eller ikke fysisk hårdt job, pct., 2018



Anm.: Besvarelsene er vægtet, så de er repræsentative ift. befolkningen. 32.429 beskæftigede har besvaret spørgsmål om en række livsstilsrelaterede spørgsmål, som gør det muligt at klassificere de enkelte respondenter. Klassifikationen er i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens anbefalinger for henholdsvis rygning, alkohol, motion samt vægt (Sundhedsstyrelsen). For at have anbefalet livsstil skal man følge alle anbefalinger, mens kritisk livsstil kræver man overskrider mindst tre af de fire anbefalinger.

Kilde: Egne beregninger på baggrund af data fra *Arbejdsmiljø og Helbredsundersøgelsen* (2018).

Ligeledes er der også langt flere, der oplever deres job ikke er fysisk hårdt, blandt de der følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger, end blandt de der ikke gør. Om en person vurderer, at jobbet er fysisk hårdt eller ej, kan skyldes, at jobbene er forskellige, og dermed at belastninger i arbejdet varierer, det kan skyldes personlige livsstilsvalg, der gør jobbet hårdere, samt en kombination af livsstil og eksponeringer.

Boks: Sådan har vi gjort

Analysen er gennemført på baggrund af data fra Arbejdsmiljø og Helbred, som Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har stillet til rådighed for Dansk Arbejdsgiverforening. Dansk Arbejdsgiverforening er alene ansvarlig for analyse, fortolkning og fremstilling af resultaterne. Udlevering af datadokumentationen kan ske ved henvendelse til Dansk Arbejdsgiverforening. Klassificeringen af grænserne for KRAM-faktorerne tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

K = $18,5 \leq \text{BMI} \leq 25$

R = Nul rygning

A = Maksimalt 7 (14) genstande alkohol om ugen for kvinder (mænd)

M = Fysisk aktivitet svarende til minimum 30 min. om dagen eller mindst 3,5 timer pr. uge

Den samlede livsstilsindikator er beregnet ud fra, hvor mange af KRAM-faktorerne, som respondenterne ikke lever op til. Hvis respondenterne ikke følger 3 eller 4 anbefalinger klassificeres personens livsstil som kritisk, mens en anbefalet livsstil kræver at personen følger alle anbefalinger.
