

Sundhed på skemaet

Det kræver et godt helbred at være buschauffør. Kost og motion på skemaet i uddannelsen skal redde flere chauffører fra et kortere og kedeligere liv.

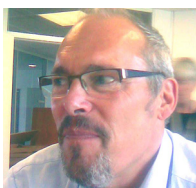
Jan Teglgaard lærte det på den hårde måde. Det var synet, det først gik galt med. Som 55 årig begyndte han at se verden som gennem et par sukkerkvalder. Lægen tjekkede Jans indhold af sukker i blodet, og det blev enden på hans helt igennem usunde livsstil.

- Jeg spiste og røg, som jeg havde lyst, kun nogle gange morgenmad og så nogle ordentlige portioner morgen og aften. Motionen bestod i at lægge benene op på sofabordet og tænde for fjernsynet.

Sådan er det også for en stor del af buschaufførerne. De har stillesiddende arbejde og delevagter, som betyder, at de arbejder på andre tider end normale mennesker.

Ifølge fagforbundet 3F's [analyse af arbejderes dødelighed](#), er diabetes 2, hjertesygdomme og lungekræft de vigtigste årsager til høj dødelighed hos buschauffører.

Som diabetes 2-patient ved Jan Teglgaard nu alt om, hvad han bør spise til



Jan Teglgaard er undervisningskonsulent på Uddannelsescentret for Kollektiv Trafik.

de seks daglige måltider, og at han *ikke* må ryge, men til gengæld *skal* dyrke motion.

- Jeg har fået et bedre helbred, men et noget kedeligere liv, for det er stort set sukkerfrit og meget fedtfattigt. Efter to år har jeg stadig ikke helt vænnet mig til det, siger han.



I dag indgår kost, sundhed og ergonomi i undervisningen, når Jan Teglgaard og hans kolleger uddanner nye buschauffører. Dermed er der håb om at nedbringe chaufførernes overdødelighed af diabetes 2.

De enkelte trafikselskaber øger også indsatsen for at gøre det lettere for de ansatte at dyrke motion med fx egne motionscentre og firmaidrætsforeninger.

- Jo yngre man er, jo hårdere rammer en sygdom som diabetes, for det er jo hele den sidste del af livet, man skal undvære alle de goder, man har nydt indtil da, sukker Jan Teglgaard.

Af Lis Dalgård, uddannelseschef

Fakta

- Uddannelsescentret for Kollektiv Trafik A/S tilbyder et bredt udvalg af grund- og efteruddannelser inden for transportområdet.
- Uddannelserne tilbydes i Hovedstadsregionen, Vestsjælland, Midtjylland og Sverige.
- Nydanskere med ingen eller utilstrækkelige danskundskaber kan lære dansk og få fast job og uddannelse som buschauffør.



Kontakt

Læs alt om centret og uddannelserne på vores hjemmeside: www.uddcenter.dk.

E-mail:
uddcenter@uddcenter.dk

Telefon:
Hovedstadsregionen: 4497 6170
Midtjylland: 8734 8070
Vestsjælland: 2273 8301