

---

## Sykler til jobb året rundt

---

AKTUELT I FORENINGEN

LISE B. JOHANNESSEN

[lise.berit.johannessen@legeforeningen.no](mailto:lise.berit.johannessen@legeforeningen.no)  
Samfunnspolitisk avdeling

---

«Sykle til jobben 2018» er i full gang. En som blir vanskelig å ta igjen, er barnelege Jan Henrik Lund. Nærmere 35 kilometer tur-retur fra Fredrikstad til Kalnes skremmer ikke den aktive syklisten.



SYKLER TIL JOBB: Jan Henrik Lund klar for hjemtur fra Sykehuset Østfold Kalnes.

Foto: Privat

– *Det blir mange mil i løpet av et år. Har du alltid vært en aktiv syklist?*

– Jeg har egentlig alltid syklet, i barndommen til skole og fritidsaktiviteter, under studiet, til jernbanen i årene jeg pendlet til Rikshospitalet og ellers daglig til jobb på sykehuset i Fredrikstad og nå til Kalnes. De fleste årene var avstandene beskjedne, men etter at sykehuset flyttet til Kalnes utenfor Sarpsborg har antallet daglig tilbakelagte kilometre økt med ti-gangen. Jeg har aldri vært noen stor sportssyklist, men har deltatt i en del mosjonsritt i voksen alder. Men jeg har brukt sykkelen på veldig mange feriereiser, enten alene eller sammen med kone, barn og venner, både i Norge, i Skandinavia ellers og i store deler av Europa.

– *Etter at sykehuset flyttet til Kalnes for to og et halvt år siden har antallet som sykler til jobben stupt. Sett i et helseperspektiv, hva tenker du om det?*

– Jeg tenker at det er uheldig på flere måter. Årsaken til at langt færre sykler til jobb på sykehuset nå enn da det lå i Fredrikstad sentrum, er at avstanden har blitt for lang og at tidsbruken blir for omfattende. Mer enn 60 prosent av de sykehusansatte bor fortsatt i eller nær Fredrikstad. I et folkehelseperspektiv får

det som konsekvens at mange, i vårt tilfelle flere hundre arbeidstakere, ikke får den automatiske fysiske aktiviteten som gange eller sykling til jobb medfører. Selv om en del da vil passe på å bevege seg eller trene på fritiden, reduseres ganske sikkert summen av arbeidsstokkens totale fysiske aktivitet. Det er uheldig, siden vi har sikre data på at litt daglig fysisk aktivitet, som sykling til og fra jobb, fører til en målbar reduksjon i sykefraværet. I tillegg er det både i britisk og norsk forskning, vist at jevn daglig fysisk aktivitet, som jobbsykling, reduserer forekomsten av både kreft- og hjerte-karsykdom.

*– Stadig flere nye sykehus plasseres langt fra tettbygde områder slik at mange nærmest blir tvunget til å bruke bil til jobb. Har du noen tanker om det?*

– Dette er betenkelig, både i et helse- og miljøperspektiv. Samtidig som mange byer og regioner jobber hardt for å redusere bilbruk, legges store arbeidsplasser langt vekk fra der folk bor og utenfor de etablerte rutene for offentlig kommunikasjon. Vårt sykehus er ett eksempel, men her ble plasseringen besluttet allerede i 1997. Da tenkte man nok annerledes mht. bilbruk. Ille er det å registrere at nye sykehuslokaliseringer, både på Nordmøre, i Innlandet og i Rogaland, lider samme skjebne og at lokale beslutningstakere åpenbart lar lokalpolitiske forhold trumfe de miljø- og helsemessige konsekvensene. Etter min mening bør store arbeidsplasser, som sykehus, så langt som mulig lokaliseres i nærheten av der mange ansatte bor, helst ikke mer enn 10 km utenfor et bysentrum. Inntil 10 km er erfaringsmessig den avstanden de fleste av oss er villige til å sykle til jobb.

*– Hva er den viktigste grunnen til at du sykler – og er du en miljøaktivist?*

– Den viktigste grunnen er at det er enkelt, og så får jeg helse- og miljøgevinst og sykkelglede med på kjøpet. Jeg kan neppe karakteriseres som miljøaktivist, snarere heller som miljøbevisst, noe jeg med tilfredshet registrerer at stadig flere er.

*– Som barnelege, bekymrer det deg at den fysiske aktiviteten blant mange barn og unge er synkende?*

– Daglig fysisk aktivitet er svært viktig for alle, og ikke minst for barna. Gode vaner må innarbeides tidlig. Har du ikke blitt vant til å bruke beina eller sykkelen til og fra skole og fritidsaktiviteter i barndommen, vil det trolig være vanskeligere å få dette som vane i voksen alder. Derfor må sykkelopplæring og sykkelbruk stimuleres hos de yngste. Det vil føre til gode vaner og til helseeffekter, som mindre overvekt og større mentalt overskudd.

*– Du er også lokallagsleder i Syklistenes Landsforening Nedre Glomma. Hva er ditt beste tips for å få flere opp på sykkelen?*

– Bedre tilrettelegging, både i trafikken i form av adskilte gjennomgående sykkeltraseer og sykkelfelt og på arbeidsplassene, med avlåst og overvåket sykkelparkering og gode garderober med dusj og tørkeskap. Opplevelse av trygghet er viktig for å få flere til å sykle, derfor egne sykkeltraseer. Litt komfort er av stor betydning for jobbsyklisten, i hvert fall for de som har 17,3 km sykkelvei til jobb (!).

---

Publisert: 8. mai 2018. Tidsskr Nor Legeforen.

