

Útdráttur

Niðurstöður eftirfarandi könnunar á heilsufari, líðan og vinnuumhverfi flugfreyja sýna að 93% flugfreyja telja heilsu sína almennt góða eða mjög góða og 23% telja heilsu sína betri en heilsu annarra kvenna á svipuðum aldri. Þegar spurt var annars vegar um líkamlega og hins vegar andlega heilsu sögðu 86% að líkamleg heilsa væri góð eða mjög góð og 87% höfðu sömu sögu að segja um andlega heilsu sína. Almennt voru flugfreyjurnar sáttar við fjölskyldu sína og vinnu. Um 40% þátttakenda höfðu orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað, af þeim hafði 31% verið áreitt oftar en einu sinni. Farþegar eða samstarfsmenn voru gerendur í flestum tilfellum. Farþegar áttu einnig helst sök á einelti, líkamlegu ofbeldi og hótunum.

Allir þátttakendur í rannsókninni voru flugfreyjur á skrá hjá Flugfreyjufélagi Íslands í apríl 2002 sem starfað höfðu tvö ár eða lengur við flugfreyjustörf. Svörun var 68,7%. Meðalaldur þátttakenda var 40,9 ár, 83% þeirra voru í sambúð eða giftar, þriðjungur hafði ekkert barn á framfæri sínu og þriðjungur var með eitt barn á framfæri. Um 48% höfðu lokið stúdentsprófi og 21% háskólaprófi. Sextíu og þrjú prósent voru í 75% starfi eða meira og 19% voru í námi með starfinu.

Flestum flugfreyjanna (84%) fannst frekar auðvelt að samræma fjölskyldulíf og vinnu. Hins vegar taldi um helmingur að stundum kæmi til árekstra milli þarfa eða krafna fjölskyldu og þarfa eða krafna vinnu. Þær sem greindu frá slíkum árekstrum voru frekar fjarverandi frá vinnu en aðrar flugfreyjur, vegna eigin veikinda eða veikinda annarra í fjölskyldunni. Þær voru einnig frekar fjarverandi vegna mikillar þreytu. Yngri flugfreyjur voru oftar fjarverandi vegna veikinda en þær eldri.

Mikill meirihluti flugfreyja (80%) stundaði líkamsrækt vikulega, 79% borðuðu þrjár máltíðir á dag þrisvar í viku eða oftar og að meðaltali sváfu þær tæpar 8 klst á sólarhring. Hins vegar reykti rúmlega fjórðungur þeirra, þar af helmingurinn daglega og 40% drukku áfengi vikulega eða oftar. Reykingar voru tíðari meðal eldri flugfreyja og þær neyttu oftar áfengis en yngri freyjur.

Einungis 75% flugfreyjanna svöruðu spurningu um hvort blæðingar væru reglulegar. Af þeim sögðust 80% hafa reglulegar blæðingar. Um 26% höfðu fundið fyrir miklum tíðablæðingum og 13% leitað læknis vegna þess. Þrjátíu og tvö prósent flugfreyjanna voru að eigin sögn komnar á tíðahvörf og 32% notuðu tíðahvarfahormón. Innan við helmingur notaði getnaðarvarnir, af þeim notuðu 43% pilluna, 32% lykkju og 21% hormónalykkju. Um 15% höfðu farið í keiluskurð, 9% í brjóstastækkun, 8% í legnám en aðrar aðgerðir á kynfærum og brjóstum voru fátíðari. Nær allar höfðu farið reglulega í leghálskrabbameinsskoðun en tæplega helmingur reglulega í brjóstamyndatöku. Sveppasýkingar í leggöngum voru algengustu vandkvæðin sem flugfreyjur áttu við að glíma samkvæmt svörum við spurningum um ýmsa kvilla í kynfærum. Miklar tíðablæðingar, frumubreytingar í leghálsi og blöðrubólga voru einnig nokkuð tíð vandamál en þvagleki, ófrjósemi og eggjaleidarabólgur voru fátíðari. Langflestar höfðu orðið barnshafandi og haft barn á brjósti. Af þeim sem höfðu orðið barnshafandi þurftu 36% að minnka við sig vinnu á meðgöngu. Fjögur prósent höfðu greinst með fæðingarþunglyndi.

Um 86% flugfreyjanna leituðu læknis einhvern tíma á síðasta ári. Þrjár af hverjum fjórum (77%) voru einhvern tíma fjarverandi frá vinnu vegna eigin veikinda og 35% voru fjarverandi vegna veikinda barna eða annarra

í fjölskyldunni. Flestar flugfreyjanna höfðu litlar áhyggjur af að smitast af einhverju í vinnunni og létu fæstar bólusetja sig reglulega gegn influensu eða lifrabólgu. Bakverkir var tíðasta einkennið, en 35% höfðu oft eða stöðugt fundið stöðugt fyrir bakverk á síðustu tólf mánuðum. Um 22% höfðu fundið fyrir augnþurrki og hellu eða suði fyrir eyrum. Langflestar, sem notuðu lyf við vanlíðan, höfðu tekið verkjalyf (64%). Níu prósent flugfreyja höfðu slasast á árinu en ekki kom fram hvort um vinnuslys var að ræða í einhverjum tilfellum.

Um 43% flugfreyja sögðust sjaldan eða aldrei ráða vinnuhraða sínum. Miklum meirihluta fannst starfið erfitt og var stundum eða oftast úrvinda eftir vinnuvaktina.

EFNISYFIRLIT

<u>INNGANGUR</u>	11
<u>1. ALMENNT UM FLUGFREYJUR</u>	14
<u>1.1. SAMANTEKT</u>	15
<u>2. VINNUFYRIRKOMULAG</u>	16
<u>2.1. STARFSLUTFALL</u>	16
<u>2.2. STAÐA FLUGFREYJA</u>	19
<u>2.3. Í STARFI EFTIR 5 ÁR</u>	20
<u>2.4. ATVINNUÖRYGGI</u>	21
<u>2.5. NÁM OG STARF</u>	23
<u>2.6. HVENÆR SÓLARHRINGSINS VINNAN FER FRAM</u>	24
<u>2.7. BAKVAKTIR OG TÍMABELTI</u>	25
<u>2.8. SAMANTEKT</u>	26
<u>3. SAMSPIL VINNU OG EINKALÍFS</u>	27
<u>3.1. HJÚSKAPARSTAÐA</u>	27
<u>3.2. BÖRN 18 ÁRA OG YNGRI SEM BÚA Á HEIMILI</u>	28
<u>3.3. UMÖNNUN ALDRAÐRA ÆTTINGJA</u>	29
<u>3.4. SAMRÆMING FJÖLSKYLDULÍFS OG VINNU</u>	30
<u>3.5. SAMANTEKT</u>	34
<u>4. HEILSA OG LÍFSSTÍLL</u>	35
<u>4.1. ALMENNT HEILSUFAR</u>	35
<u>4.2. REGLUBUNDIN LÍKAMSRÆKT</u>	37
<u>4.3. MATARVENJUR</u>	39
<u>4.4. HUGSANIR UM MAT</u>	41
<u>4.5. ÞYNGDARSTJÓRNUN</u>	42
<u>4.6. REYKINGAR</u>	44
<u>4.7. ÁFENGISVENJUR</u>	45
<u>4.8. SAMANTEKT</u>	46
<u>5. SVEFN OG HVÍLD</u>	48
<u>5.1. NÆGJANLEGUR SVEFN</u>	48
<u>5.2. LENGD SVEFNS</u>	50
<u>5.3. SVEFNHÆTTIR</u>	51
<u>5.4. SAMANTEKT</u>	54
<u>6. FRJÓSEMISKEIÐ OG KVENSJÚKDÓMAR</u>	55
<u>6.1. BLÆÐINGAR</u>	55
<u>6.2. GETNAÐARVARNIR</u>	57
<u>6.3. AÐGERÐIR</u>	58
<u>6.4. EINKENNI OG MEÐFERÐ</u>	59
<u>6.5. MEÐGANGA OG FÆÐING</u>	60
<u>6.6. SAMANTEKT</u>	61
<u>7. VEIKINDI, MEÐFERÐ OG FORVARNIR</u>	63
<u>7.1. LÆKNISHEIMSÓKNIR OG VEIKINDAFJARVISTIR</u>	63

<u>7.2.</u>	<u>SMITVARNIR OG BÓLUSETNINGAR</u>	68
<u>7.3.</u>	<u>EINKENNI</u>	70
<u>7.4.</u>	<u>MEÐFERÐ OG VINNUTAP VEGNA EINKENNA</u>	71
<u>7.5.</u>	<u>LYFJANOTKUN</u>	72
<u>7.6.</u>	<u>MAT Á ANDLEGRI OG LÍKAMLEGRI LÍÐAN</u>	72
<u>7.7.</u>	<u>SAMANTEKT</u>	73
<u>8.</u>	<u>STARF</u>	75
<u>8.1.</u>	<u>VINNUHRAÐI</u>	75
<u>8.2.</u>	<u>STARF LÍKAMLEGA ERFITT/LÉTT</u>	76
<u>8.3.</u>	<u>LÍKAMLEGA ÚRVINDA</u>	77
<u>8.4.</u>	<u>LÍKAMLEG FJÖLBREYTNÍ Í STARFI</u>	78
<u>8.5.</u>	<u>SAMANTEKT</u>	80
<u>9.</u>	<u>ÁREITNI Á VINNUSTAÐ</u>	81
<u>9.1.</u>	<u>SAMANTEKT</u>	84
<u>10.</u>	<u>VINNUMHVERFI OG ÁHRIF ÞESS Á HEILSU</u>	85
<u>10.1.</u>	<u>ÓÞÆGINDI TENGD AÐSTÆÐUM Á VINNUSTAÐ</u>	86
<u>10.2.</u>	<u>SKRIFLEGAR LEIÐBEININGAR Á VINNUSTAÐ</u>	87
<u>10.3.</u>	<u>LÍKAMSBEITING</u>	88
<u>10.4.</u>	<u>ÓÞÆGINDI FRÁ STÖÐ- OG HREYFIKERFI</u>	90
<u>10.5.</u>	<u>ÁHRIF Á VINNUAÐSTÆÐUR</u>	94
<u>10.6.</u>	<u>MEÐFERÐ VEGNA EINKENNA FRÁ STÖÐ- OG HREYFIKERFI</u>	95
<u>10.7.</u>	<u>SLYS</u>	96
<u>10.8.</u>	<u>SÁTT VIÐ VINNU</u>	96
<u>10.9.</u>	<u>SAMANTEKT</u>	97
<u>11.</u>	<u>UMRÆÐA</u>	98
<u>12.</u>	<u>HEIMILDIR</u>	106

FYLGIRIT: HEILSUFAR KVENNA: Spurningalisti um heilsufar, líðan og vinnuumhverfi flugfreyja

Myndir

Mynd 1.1.	Hvað ert þú gömul (n=255)?	14
Mynd 1.2.	Hvaða menntun hefur þú (n=253)?	15
Mynd 2.1.1.	Hvert er starfshlutfall þitt (n=253)?	16
Mynd 2.1.2.	Ef þú ert í hlutastarfi, flýgur þú í frímánuði (n=154)?	18
Mynd 2.2.1.	Hver er staða þín sem flugfreyja? Þar sem flugfreyjur geta verið í fleiri en einni stöðu fer heildarprósenta yfir 100.	19
Mynd 2.4.1.	Finnst þér þú búa við mikið eða lítið atvinnuöryggi (n=252)?	21
Mynd 2.6.1.	Hvað af eftirfarandi lýsir vinnudegi þínum eins og hann hefur verið síðastliðinn mánuð bæði í aðal- og aukastarfi (n=253)?	24
Mynd 2.7.1.	Hversu oft tekur þú að jafnaði bakvaktir í mánuði (n=237)?	25
Mynd 2.7.2.	Hversu oft á síðastliðnum 6 mánuðum hefur þú flogið yfir mismunandi tímabelti (n=227)?	25
Mynd 3.1.1.	Hver er hjúskaparstaða þín (n=255)?	27
Mynd 3.2.1.	Hve mörg börn undir 18 ára aldri eru á heimilinu í forsjá þinni (n=253)?	28
Mynd 3.3.1.	Að hve miklu leyti eru aldraðir foreldrar eða ættingjar í umsjá þinni (n=253)?	29
Mynd 3.4.1.	Svör við spurningum um samspil heimilis og vinnu, þ.e. stangast kröfur vinnunnar á við þarfir fjölskyldunnar (n=255) og stangast kröfur fjölskyldunnar á við vinnuna (n=255)?	31
Mynd 3.4.3.	Hversu sátt ertu við fjölskyldu þína (n=255)?	33
Mynd 4.1.1.	Hvernig er heilsa þín almennt (n=253)?	35
Mynd 4.1.2.	Hvernig telur þú heilsu þína vera miðað við aðrar konur á þínum aldri (n=253)?	36
Mynd 4.2.1.	Miðað við aðrar konur á þínum aldri hversu virka telur þú þig vera líkamlega (n=254)?	37
Mynd 4.2.2.	Stundar þú líkamsrækt reglulega (göngur, leikfimi, í tækjasal o.s.frv.) (n=253)?	38
Mynd 4.3.1.	Borðar þú að minnsta kosti þrjár máltíðir á dag (n=255)?	39
Mynd 4.4.1.	Svör við spurningum um hugsanir um mat, þ.e. hversu oft finnst þér þú hugsa of mikið um mat (n=255) og hversu oft færð þú samviskubit vegna þess að þú hafir borðað yfir þig (n=255)?	41
Mynd 4.5.1.	Miðað við hæð og þyngd, hvernig telur þú þig vera (n=255)?	42
Mynd 4.5.2.	Hversu oft ferð þú í megrun (n=255)?	43
Mynd 4.6.1.	Reykir þú eða hefur þú reykt (n=253)?	44
Mynd 4.7.1.	Hversu oft drekkur þú áfengi (n=237)?	45
Mynd 5.1.1.	Hvernig finnst þér þú sofa (n=251)?	48
Mynd 5.2.1.	Hve mörgum klukkustundum fyrir morgunflug ferð þú að jafnaði að sofa (n=255)?	50
Mynd 5.2.2.	Hvað sefur þú að jafnaði lengi á sólarhring (n=252)?	50
Mynd 5.3.1.	Ef þú vaknar upp að nóttu til, hvað veldur því? Hér var gefinn möguleiki á að svara fleiri en einu atriði.	52
Mynd 5.3.2.	Leggur þú þig fyrir kvöld eða næturflug (n=252)?	53
Mynd 6.1.1.	Hvernig eru blæðingar hjá þér (n=192)?	55
Mynd 6.1.2.	Hvaða lyf notar þú gegn beinþynningu?	57
Mynd 6.2.1.	Hvaða getnaðarvanir notar þú (n=102)?	57
Mynd 6.3.1.	Hefur þú farið í einhverja af þessum aðgerðum?	58

Mynd 6.4.1.	Svör við spurningum um hvort viðkomandi hafi átt við fyrrgreint vandamál að stríða, hvort hún hafði leitað læknis vegna vandamálsins og hvort hún hafði fengið meðferð.	59
Mynd 6.5.1.	Hversu oft hefur þú orðið barnshafandi (n=221)?	60
Mynd 6.5.2.	Hve lengi hefur þú haft barn á brjósti?	61
Mynd 7.1.1.	Hve oft leitaðir þú læknis á síðasta ári (n=249)?	63
Mynd 7.1.2.	Spurt um veikindafjarvistir, annars vegar hve oft viðkomandi var frá vinnu á síðastliðnu ári vegna eigin veikinda (n=245) og hins vegar hversu oft viðkomandi var fjarverandi vegna veikinda barna eða annarra í fjölskyldunni á síðastliðnu ári (n=247).	64
Mynd 7.1.3.	Hve lengi varst þú fjarverandi á síðastliðnu ári vegna eigin veikinda eða annarra (n=247)?	67
Mynd 7.2.1.	Hve miklar áhyggjur hefur þú af því að verða fyrir smiti í vinnunni, t.d. vegna umgangspesta eða annarra sýkinga (n=254)?	68
Mynd 7.2.2.	Svör við spurningum um bólusetningar og smitvarnir.	69
Mynd 7.3.1.	Hefur þú fundið fyrir ofangreindum einkennum á síðustu 12 mánuðum? Hlutfall þeirra sem svörðu oft eða stöðugt.	70
Mynd 7.4.1.	Til hverra leitaðir þú til að fá meðferð á síðastliðnu ári?	71
Mynd 7.5.1.	Hefur þú á síðastliðnum 12 mánuðum notað ofanefnd lyf?	72
Mynd 7.6.1.	Hversu góð eða slæm er líkamleg líðan þín (n=251)?	72
Mynd 7.6.2.	Hversu góð eða slæm er andleg líðan þín (n=252)?	73
Mynd 8.1.1.	Getur þú sjálf ráðið vinnuhraða þínum (n=253)?	75
Mynd 8.2.1.	Hversu líkamlega erfitt eða létt finnst þér starfið vera (n=249)?	76
Mynd 8.3.1.	Ert þú líkamlega úrvinda eftir vinnuvaktina (n=255)?	77
Mynd 8.4.1.	Hversu líkamlega fjölbreytt eða einhæft finnst þér starfið vera (n=252)?	78
Mynd 9.1.1.	Hefur þú orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað (n=251)?	81
Mynd 9.1.2.	Hefur þú orðið fyrir einhverju af eftirfarandi í vinnunni á undanförunum sex mánuðum, einelti (n=237), líkamlegu ofbeldi (n=232) eða hótunum (n=239)?	82
Mynd 9.1.3.	Hverjir voru gerendur kynferðislegrar áreitni, eineltis, líkamlegs ofbeldis eða hótana?	82
Mynd 9.1.4.	Hefur atvikið eða eftirmál þess haft áhrif á heilsufar þitt? Spurt var um líkamlega vanlíðan, streituvíðbrögð, andlega vanlíðan, annars konar vanlíðan eða hvort atvikið hefði engar afleiðingar haft.	83
Mynd 10.1.1.	Hafa einhverjir eftirtalinn atriða í vinnuumhverfinu valdið þér óþægindum í síðasta mánuði?	86
Mynd 10.2.1.	Eru til skriflegar leiðbeiningar á vinnustað þínum sem taka á ofangreindum atriðum?	87
Mynd 10.3.1.	Hve oft þarft þú að vinna með bolinn eins og að ofan er nefnt?	88
Mynd 10.3.2.	Hve oft þarft þú að vinna með handleggina í ofangreindri stöðu? ...	88
Mynd 10.3.3.	Hve oft þarft þú að vinna í ofangreindri stöðu?	89
Mynd 10.3.4.	Hversu oft þarft þú að lyfta eða bera misþungar byrðar upprétt?	89
Mynd 10.3.5.	Hversu oft þarft þú að lyfta eða bera misþungar byrðar álút?	90
Mynd 10.4.1.	Hve mikil óþægindi hefur þú haft í hálsi eða hnakka (n=199)? Því hærri tala sem var valin þeim mun meiri voru óþægindin.	90
Mynd 10.4.2.	Hve mikil óþægindi hefur þú haft í herðum og öxlum (n=223)? Því hærri tala þeim mun meiri óþægindi.	91

<u>Mynd 10.4.3.</u>	<u>Hve mikil óþægindi hefur þú haft í neðri hluta baks, mjóbaki eða spjaldhrygg (n=215)? Því meiri óþægindi þeim mun hærra tala.</u>92
<u>Mynd 10.4.5.</u>	<u>Ef þú hefur fundið til óþæginda, telur þú að samband sé á milli starfsins og óþægindanna (n=240)?</u>92
<u>Mynd 10.4.6.</u>	<u>Spurt var hvort viðkomandi teldi að líkamleg óþægindi tengdust einhverju ofangreindu. Þar sem boðið var upp á að merkt væri við fleiri en einn kost fer prósentutalan yfir 100.</u>93
<u>Mynd 10.5.1.</u>	<u>Er aðstaðan í starfi þínu þannig að hægt sé að vinna í þægilegum vinnustellingum (n=251)?</u>94
<u>Mynd 10.5.2.</u>	<u>Reynir þú meðvitað að minnka líkamlegt álag við vinnuna, t.d. að láta farþega eða samstarfsmenn hjálpa til (n=253)?</u>94
<u>Mynd 10.6.1.</u>	<u>Hvaða meðferð hefur þú nýtt þér vegna einkenna frá stoð- og hreyfikerfi?</u>95
<u>Mynd 10.7.1.</u>	<u>Í hve marga daga varst þú frá skyldustörfum vegna slyss á síðastliðnu ári (n=255)?</u>96
<u>Mynd 10.8.1.</u>	<u>Hve sátt ert þú við vinnu þína (n=252)? Því hærra tala þeim mun meiri ánægja.</u>96

Töflur

Tafla 2.1.1.	Tengsl hjúskaparstöðu og starfshlutfalls*	17
Tafla 2.1.2.	Tengsl aldurs og starfshlutfalls flugfreyja*	17
Tafla 2.1.3.	Tengsl starfshlutfalls og fjölda barna undir 18 ára á heimili*	18
Tafla 2.2.1.	Tengsl aldurs og stöðu flugfreyja*	19
Tafla 2.2.2.	Tengsl umönnunar aldraðra foreldra eða ættingja og stöðu flugfreyja*	20
Tafla 2.4.1.	Tengsl fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og atvinnuöryggis*	21
Tafla 2.4.2.	Tengsl starfsaldurs og atvinnuöryggis*	22
Tafla 2.4.3.	Tengsl starfshlutfalls og atvinnuöryggis*	22
Tafla 2.4.4.	Tengsl aldurs og atvinnuöryggis*	23
Tafla 2.4.5.	Tengsl stöðu og atvinnuöryggis*	23
Tafla 3.2.1.	Tengsl hjúskaparstöðu og fjölda barna undir 18 ára á heimili*	28
Tafla 3.3.1.	Tengsl umönnunar aldraðra foreldra eða ættingja og aldurs flugfreyja*	29
Tafla 3.4.1.	Tengsl fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og þess að auðvelt sé að samræma fjölskyldulíf og vinnu*	30
Tafla 3.4.2.	Tengsl starfsaldurs og þess að þarfir fjölskyldunnar stangist á við kröfur vinnunnar*	32
Tafla 3.4.3.	þarfir fjölskyldunnar stangast á við kröfur vinnunnar og tekið mið af aldri flugfreyja *	32
Tafla 4.1.1.	Tengsl milli fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og heilsu flugfreyja*	36
Tafla 4.1.2.	Tengsl krafna vinnunnar, þarfa fjölskyldunnar og heilsufars flugfreyja*	37
Tafla 4.2.1.	Tengsl starfsaldurs flugfreyja og hreyfingar borið saman við jafnaldra*	38
Tafla 4.3.1.	Tengsl aldurs flugfreyja við hversu algengt er að þær borði þrjár máltíðir á dag*	39
Tafla 4.3.2.	Tengsl starfsaldurs og hve algengt er að flugfreyjur borði þrjár máltíðir á dag*	40
Tafla 4.3.3.	Tengsl milli fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og þess að borða þrjár máltíðir á dag *	40
Tafla 4.4.1.	Tengsl þess að hugsa of mikið um mat og að fá samviskubit vegna ofáts*	42
Tafla 4.5.1.	Tengsl þess að fara í megrun og hugsa of mikið um mat*	43
Tafla 4.5.2.	Tengsl þess að fara í megrun og fá samviskubit vegna ofáts*	44
Tafla 4.6.1.	Tengsl aldurs flugfreyja og reykinga*	45
Tafla 4.7.1.	Tengsl aldurs flugfreyja og áfengisdrykkju*	46
Tafla 5.1.1.	Tengsl svefns og fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu*	49
Tafla 5.1.2.	Tengsl svefns við það að kröfur vinnunnar stangist á við þarfir fjölskyldunnar*	49
Tafla 5.2.1.	Tengsl svefns og fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu*	51
Tafla 5.3.1.	Ef þú miðar við sl. 6 mánuði, hve oft gerist eftirfarandi?.....	51
Tafla 5.3.2.	Tengsl milli fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og þess að leggja sig fyrir kvöld eða næturflug*	53

Tafla 5.3.3.	Tengsl aldurs flugfreyja og þess að leggja sig fyrir kvöld eða næturflug*	54
Tafla 6.1.1.	Tengsl reglulegra blæðinga og aldurs*	56
Tafla 6.1.2.	Tengsl þess að vera komin á tíðahvörf og notkunar svefnlyfja*	56
Tafla 6.4.1.	Tengsl þvagleka og tíðahvarfa*	59
Tafla 6.4.2.	Tengsl þvagleka og aldurs*	60
Tafla 6.5.1.	Hefur þú lent í eftirfarandi á meðgöngu?	60
Tafla 7.1.1.	Tengsl aldurs og fjarvista vegna eigin veikinda sl. ár*	64
Tafla 7.1.2.	Tengsl fjarvista á síðasta ári vegna eigin veikinda og þess að kröfur vinnunnar stangist á við þarfir fjölskyldunnar *	65
Tafla 7.1.3.	Tengsl aldurs og fjarvista vegna veikinda barna og annarra sl. ár* ..	66
Tafla 7.1.4.	Tengsl fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og fjarvista vegna veikinda barna og annarra sl. ár* ..	66
Tafla 7.1.5.	Tengsl stöðu og fjarvista vegna veikinda barna og annarra sl. ár* ...	67
Tafla 7.2.1.	Tengsl starfshlutfalls og áhyggna af að smitast í vinnu*	68
Tafla 8.2.1.	Tengsl þess að kröfur vinnunnar stangist á við þarfir fjölskyldunnar og að starfið sé talið líkamlega erfitt*	76
Tafla 8.3.1.	Tengsl stöðu og þess að vera líkamlega úrvinda eftir vinnuvaktina*	77
Tafla 8.3.2.	Tengsl þess að kröfur vinnunnar stangist á við þarfir fjölskyldunnar og að vera líkamlega úrvinda að lokinni vinnuvaktinni*	78
Tafla 8.4.1.	Tengsl starfsaldurs við að starf sé líkamlega fjölbreytt eða einhæft*	79
Tafla 8.4.2.	Tengsl aldurs og að starf sé líkamlega fjölbreytt eða einhæft *	79
Tafla 8.4.3.	Tengsl stöðu og að starf sé líkamlega fjölbreytt eða einhæft*	80

Inngangur

Vitað er að atvinnan hefur áhrif á heilsufar fólks. Samkvæmt lögum um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum (lög nr. 46/1980) ber vinnuveitanda að sjá til þess að starfsmenn séu verndaðir gegn hvers konar heilsuvá eða heilsutjóni sem stafa kann af vinnu þeirra eða vinnuskilyrðum. Vinnuvernd miðar að því að koma í veg fyrir atvinnutengda sjúkdóma eða óþægindi með viðeigandi forvörnum. Rannsóknir á atvinnutengdri heilsu beinast að því að kanna tengsl vinnunnar og óþæginda eða sjúkdóma – með forvarnir að markmiði. Atvinnutengd óþægindi og sjúkdómar geta átt rót sína að rekja til vinnuumhverfisins, vinnuskipulagsins, starfsins sjálfs, mannlegra samskipta á vinnustað og margra fleiri atriða hvort heldur í núverandi eða fyrrverandi starfi.

Flugfreyjufélag Íslands (FFÍ) leitaði til Rannsóknarstofnunar í hjúkrunarfræði vorið 2000 og óskaði eftir að Rannsóknarstofnunin tæki að sér að kanna líðan, vinnuumhverfi og heilsufar flugfreyja sem eru félagsmenn í FFÍ. FFÍ lýsti jafnframt yfir miklum áhuga á að skoðað yrði heilsufar annarra kvannahópa til samanburðar og lagði til hjúkrunarfræðinga og kennara sem góða samanburðarhópa. Hjúkrunarfræðingar og kennarar eru starfshópar sem eiga margt sameiginlegt með flugfreyjum. Þessa starfshópa skipa að mestu konur. Starfið krefst stöðugra mannlegra samskipta og þjónustu við einstaklinga og hópa. Starfsálag getur verið mikið þegar uppfylla þarf óskir eða þarfir þeirra sem þjónustunnar eiga að njóta, hver einstaklingur krefst óskiptrar athygli en margir kalla eftir þjónustunni á sama tíma. Þessir starfshópar vinna innandyrá á sjúkrahúsum, í skólum og flugvélum. Flugfreyjum og hjúkrunarfræðingum er það sammerkt að vinna vaktavinnu en vinnutíma grunnskólakennara er öðruvísi háttað. Beiðni FFÍ um athugun á heilsufari flugfreyja þróaðist yfir í viðamikla samanburðarrannsókn á heilsufari og vinnuálagi þessara þriggja stétta. Markmið rannsóknarinnar var að kanna líkamlega, andlega og félagslega líðan hjúkrunarfræðinga, flugfreyja og grunnskólakennara og athuga tengsl við vinnuálag og starfsaðstæður. Enn fremur var ætlunin að varpa ljósi á það hvort mismunur er á líðan og heilsufari þessara þriggja hópa.

Stjórnandi þessa verkefnis var Herdís Sveinsdóttir, dósent við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands. Undir hennar leiðsögn unnu stúdentar í hjúkrunarfræði lokaverkefni til B.S. prófs vorið 2001 þar sem skrifuð var ýtarleg fræðileg skýrsla um heilsufar þessara þriggja starfshópa. Fræðilega skýrslan um heilsufar flugfreyja ber heitið

„HEILSA Í HÁLOFTUM. Áhrif vinnunnar á heilsufar flugfreyja“ (Ólöf Stefánsdóttir og Sigrún Stefánsdóttir, 2001). Skýrslan hefur verið afhent FFÍ.

Í eftirfarandi skýrslu er gerð grein fyrir niðurstöðum er lúta að flugfreyjum. Sambærilegar skýrslur við þá sem hér er lögð fram verða síðar unnar fyrir hjúkrunarfræðinga og kennara. Niðurstöður, sem snúa að samanburði á starfshópunum þremur, verða birtar síðar.

Skilyrði fyrir þátttöku flugfreyja var að þær hefðu starfað að lágmarki tvö ár sem flugfreyjur. Spurningalisti var sendur til allra flugfreyja á félagaskrá FFÍ sem uppfylltu skilyrðin, samtals 371 flugfreyju. Flugfreyjur í stjórn FFÍ voru ekki meðal þátttakenda þar sem þær lásu yfir spurningalistann og komu með athugasemdir við hann meðan á samningu hans stóð. FFÍ sendi spurningalista út í apríl 2002, hringt var í flugfreyjur sem ekki höfðu svarað í júní og listarnir sendir aftur til þeirra sem ekki hafði náðst til í ágúst. Listanum svöruðu 255 flugfreyjur og er það 68,7% svörun.

Spurningalistinn byggðist á lista frá rannsókn- og heilbrigðisdeild Vinnueftirlits ríkisins sem hefur verið notaður við nokkrar kannanir í ólíkum starfshópum hérlendis. Listinn byggist að mestu á nokkrum erlendum spurningalistum, einkum nýlegum norrænum spurningalista um sálfélagslega þætti (Lindström o.fl., 2000) og spurningalista um einkenni frá stoðkerfi (Kuroninka o.fl., 1987), en sá listi hefur verið lengi í notkun á Norðurlöndunum. Með leyfi Kristins Tómassonar, yfirlæknis Vinnueftirlits ríkisins, voru enn fremur notaðar spurningar sem hann hefur áður notað í rannsóknum sínum á svefni og svefnvenjum og áfengisnotkun. Að auki var stuðst við spurningalista sem lagður var fyrir hjúkrunarfræðinga árið 1999 í rannsókn sem hafði það að markmiði að kanna vinnuálag og starfsánægju þeirra (Páll Biering, 2000). Spurningar um heilsufar byggðust m.a. á bandarískum lista sem hefur verið þýddur og staðfærður á íslensku og notaður í rannsóknum á heilsufari og blæðingum íslenskra kvenna (Herdís Sveinsdóttir, 1993, 2000).

Skýrslan skiptist í 10 almenna kafla þar sem helstu niðurstöður könnunarinnar eru kynntar. Í lok hvers kafla er samantekt á helstu niðurstöðum kaflans. Kafli 11 er umræða um niðurstöður allra kaflanna. Reynt er að gera niðurstöður könnunarinnar sem aðgengilegastar fyrir lesandann. Hlutfallstölur eru birtar í máli og myndum og jafnframt er gefinn upp sá fjöldi svarenda sem hlutfallstölur byggjast á. Fjöldinn (n) eru þeir sem svara einstökum spurningum þegar þeir hafa verið teknir frá sem annaðhvort svöruðu ekki spurningunni eða svöruðu óljóst.

Niðurstöður könnunarinnar voru sérstaklega skoðaðar með tilliti til aldurs, hjúskaparstöðu, fjölda barna á heimili undir 18 ára, umsjón með öldruðum foreldrum eða ættingjum, hvort kröfur vinnu stangist á við

kröfur fjölskyldu og hvort kröfur fjölskyldu stangist á við kröfur vinnu, að teknu tilliti til starfsaldurs, starfshlutfalls og stöðu (A-, B- eða C-freyja). Svör við spurningu um aldur voru flokkuð í þrennt: 34 ára og yngri, 35 til 49 ára og 50 ára og eldri, og um starfsaldur í: 5 ár eða skemur, 6 til 9 ár og 10 ár eða lengur. Svör við spurningu um fjölda barna voru flokkuð í: ekkert barn, eitt til tvö börn og þrjú börn eða fleiri; svör við spurningu um umsjá aldraðra foreldra eða ættingja voru flokkuð í þrennt: að litlu eða engu leyti, að nokkru leyti og frekar miklu eða að miklu leyti og svör við spurningum um hvort kröfur og þarfir vinnu og fjölskyldu stönguðust á voru flokkuð í frekar sjaldan eða aldrei, stundum og oft eða alltaf. Einfalt krosspróf var notað við skoðun upplýsinganna. Þegar niðurstöður voru tölfræðilega marktækar eru þær sýndar í töflu eða greint frá hlutföllum svara. Kí-kvaðrat marktæknipróf var notað til að ákvarða marktækni og voru marktæknimörk sett við ≤ 0.05 .

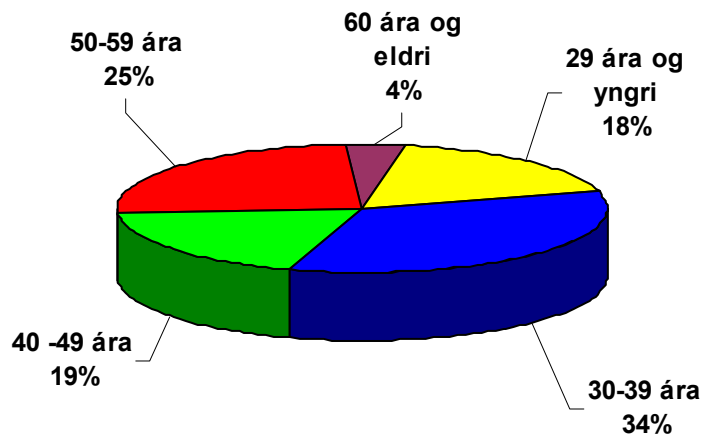
Þakkir

Önnu Sigrúnu Quindesland, hjúkrunarfræðingi, Elfu Hlín Pétursdóttir, sagnfræðingi, og Óttari Rolfssyni, lífefnafræðingi, eru þökkuð störf að rannsókninni. Þau aðstoðuðu við heimildavinnu og gagnainnslátt. Að auki aðstoðaði Páll Biering, sérfræðingur hjá Rannsóknarstofnun í hjúkrunarfræði, og Kristín Björnsdóttir, dósent við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands, við vinnslu rannsóknarinnar á fyrstu stigum. Þeim er öllum þökkuð störf þeirra.

1. ALMENNT UM FLUGFREYJUR

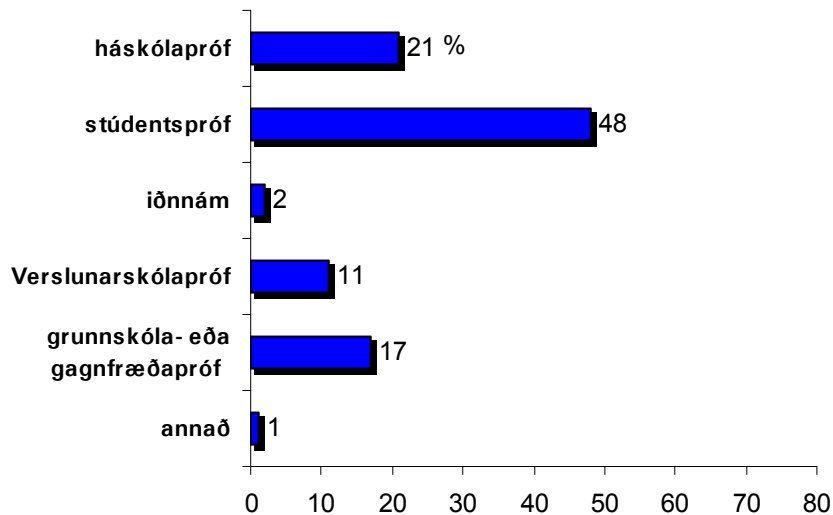
Í eftirfarandi kafla verður greint frá búsetu, aldri, menntun og starfsaldri flugfreyjanna sem þátt tóku í rannsókninni.

Langflestar flugfreyjanna (96%) bjuggu á höfuðborgarsvæðinu en 4% úti á landi.



Mynd 1.1. Hvað ert þú gömul (n=255)?

Meðalaldur flugfreyjanna var 40,9 ár, staðalfrávik var 10,6 ár og aldursbilið frá 24 ára upp í 65 ára. Flestar þeirra, eða 34%, voru á aldrinum 30 til 39 ára, tæp 30% voru 50 ára og eldri, en svipað hlutfall var á aldrinum 40 til 49 ára (19%) og 29 ára og yngri (18%) (mynd 1.1).



Mynd 1.2. Hvaða menntun hefur þú (n=253)?

Tæplega helmingur flugfreyjanna var með stúdentspróf, 21% hafði háskólapróf en 31% var með grunnskóla-, gagnfræða-, Verslunarskólapróf eða iðnnám. Um 20% flugfreyjanna hafði annars konar menntun (mynd 1.2).

Meðalstarfsaldur flugfreyjanna var 16,4 ár (staðalfrávik 11,6 ár). Þær sem höfðu starfað lengst höfðu unnið í rúm 40 ár en þær sem höfðu unnið styst höfðu starfað í 2 ár.

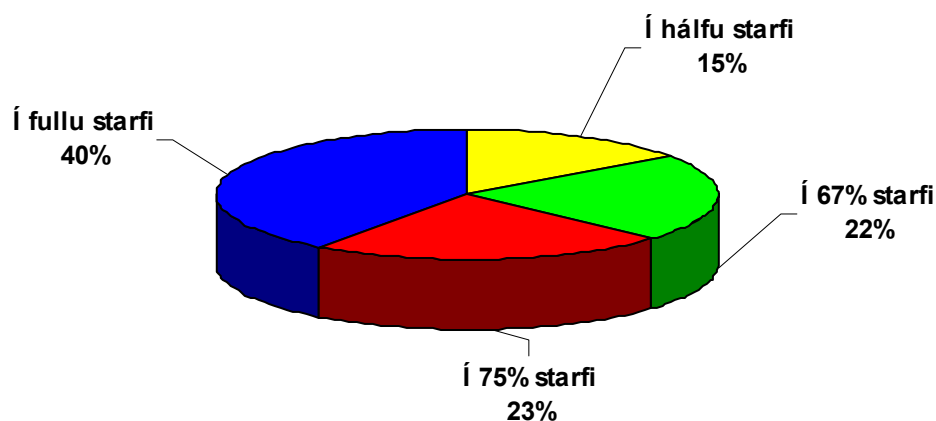
1.1. Samantekt

Flugfreyjur í FFÍ, sem höfðu starfað lengur en tvö ár, voru að jafnaði 41 árs, bjuggu á höfuðborgarsvæðinu og höfðu að meðaltali unnið sem flugfreyjur í 16 ár. Um 69% höfðu lokið stúdentsprófi eða háskólaprófi.

2. VINNUFYRIRKOMULAG

Í þessum kafla er greint frá því hvernig vinnuni er hagað hjá flugfreyjum. Greint er frá starfshlutfalli, starfstíma, fjölda bakvakta, hvort þær fljúga almennt í frímánuði, hversu algengt það er að þær fljúgi yfir mismunandi tímabelti, stöðu (A-freyja, B-freyja, C-freyja), hvort þær sjá sig í starfi flugfreyju eftir fimm ár, atvinnuöryggi og hvort þær voru í námi samhliða starfi.

2.1. Starfshlutfall



Mynd 2.1.1. Hvert er starfshlutfall þitt (n=253)?

Meira en helmingur flugfreyjanna var í hlutastarfi, þar af voru flestar annaðhvort í 67% eða 75% starfi. Um 40% voru í fullu starfi eins og sjá má á mynd 2.1. Einhleypar (77%) og fráskildar flugfreyjur (65%) voru líklegri til að vera í 100% starfi en þær sem voru í sambúð eða giftar (34%) (tafla 2.1.1).

Tafla 2.1.1 Tengsl hjúskaparstöðu og starfshlutfalls*

Hjúskaparstaða	Hálft starf n (%)	65-75% starf n (%)	Fullt starf n (%)	Samtals n (%)
Einhleyp	1 (6)	3 (17)	14 (77)	18 (100)
Sambúð/gift	36 (17)	102 (49)	72 (34)	210 (100)
Ekkja	1 (25)	3 (75)	(--)	4 (100)
Fráskilin	(--)	7 (35)	14 (65)	21 (100)
Samtals	38	115	100	253 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=6$, $\chi^2=23,92$

Aldur flugfreyja hefur einnig áhrif á starfshlutfallið en 64% flugfreyja 34 ára og yngri voru í fullu starfi en aðeins 24% þeirra sem voru fimmtugar og eldri (tafla 2.1.2).

Tafla 2.1.2. Tengsl aldurs og starfshlutfalls flugfreyja*

Aldur	Hálft starf n (%)	65-75% starf n (%)	Fullt starf n (%)	Samtals n (%)
34 ára eða yngri	14 (16)	17 (20)	55 (64)	86 (100)
35-49 ára	13 (14)	53 (57)	27 (29)	93 (100)
50 ára eða eldri	11 (15)	45 (61)	18 (24)	74 (100)
Samtals	38	115	100	253 (100)

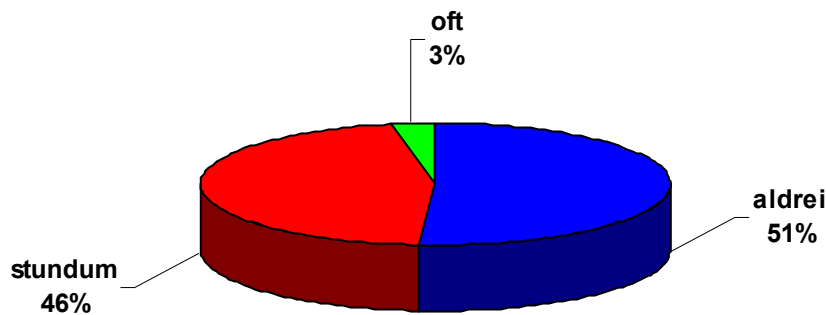
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=39,11$

Hlutfallslega fleiri flugfreyjur, sem eru barnlausar, voru í fullu starfi miðað við þær sem áttu börn (tafla 2.1.3).

Tafla 2.1.3. Tengsl starfshlutfalls og fjölda barna undir 18 ára á heimili*

Fjöldi barna undir 18 ára á heimilinu	Hálft starf n (%)	65-75% starf n (%)	Fullt starf n (%)	Samtals n (%)
Ekkert barn	11 (29)	27 (24)	41 (41)	79
Eitt barn	6 (16)	43 (38)	31 (31)	80
Tvö börn eða fleiri	21 (55)	44 (39)	27 (28)	92
Samtals	38 (100)	114 (100)	99 (100)	251

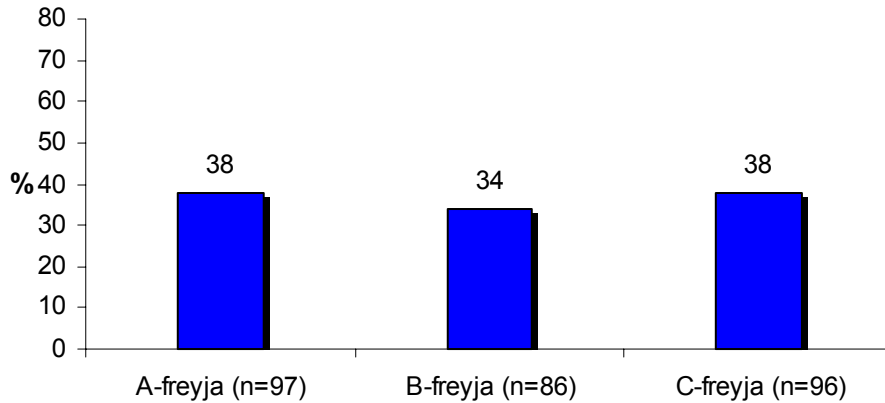
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,005$, $df=4$, $\chi^2=15,78$



Mynd 2.1.2. Ef þú ert í hlutastarfi, flýgur þú í frímánuði (n=154)?

Af þeim sem voru í hlutastarfi flaug rétt rúmur helmingur aldrei í frímánuði en 3% oft (mynd 2.1.2).

2.2. Staða flugfreyja



Mynd 2.2.1. Hver er staða þín sem flugfreyja? Þar sem flugfreyjur geta verið í fleiri en einni stöðu fer heildarprósenta yfir 100.

Flugfreyjur gegna stöðu A-freyju, B-freyju eða C-freyju. A-freyja er yfir flugfreyjum og flugþjónum í hverri flugferð og ber ábyrgð á að öryggi og þjónusta í fluginu sé í samræmi við settar reglur. B-freyja er næst A-freyju og ber ábyrgð á öryggi og þjónustu í afturhluta vélar meðan á flugi stendur. C-freyjur eru aðrar flugfreyjur í áhöfninni og starfa undir stjórn A- og B-freyja. Eins og sjá má á mynd 2.2.1 var nánast sama hlutfall flugfreyja A-freyjur, B-freyjur og C-freyjur eða um og yfir 35%. Þegar flugfreyjurnar voru flokkaðar eftir aldri kom í ljós að 4% A-freyja voru 34 ára og yngri og 69% fimmtugar eða eldri (tafla 2.2.1).

Tafla 2.2.1. Tengsl aldurs og stöðu flugfreyja*

Aldur	A-freyja n (%)	B-freyja n (%)	C-freyja n (%)	Samtals n (%)
34 ára eða yngri	4 (4)	12 (17)	70 (83)	86
35-49 ára	24 (25)	54 (75)	14 (17)	92
50 ára eða eldri	69 (71)	6 (8)		75
Samtals	97 (100)	72 (100)	84 (100)	253

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=226,36$

Hlutfallslega mun fleiri A-freyjur en C-freyjur önnuðust aldraða foreldra eða ættingja (tafla 2.2.2). Starfsaldur kom hér einnig við sögu en 57% C-freyja höfðu starfað innan við fimm ár en 61% A-freyja hafði starfað 10 ár eða lengur.

Tafla 2.2.2. Tengsl umönnunar aldraðra foreldra eða ættingja og stöðu flugfreyja*

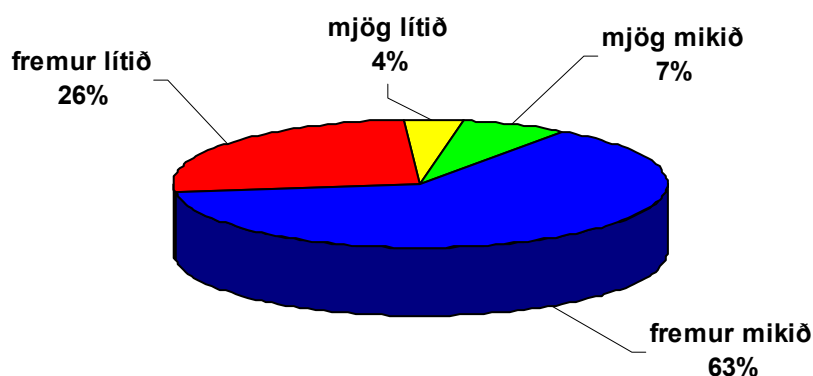
Annast aldraða foreldra eða ættingja	A-freyja n (%)	B-freyja n (%)	C-freyja n (%)	Samtals n (%)
Að litlu eða engu leyti	61 (64)	22 (23)	13 (14)	96 (100)
Að nokkru leyti	58 (82)	5 (7)	8 (11)	71 (100)
Frekar eða að miklu leyti	75 (89)	6 (7)	3 (4)	84 (100)
Samtals	194	33	24	251 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=240,33$

2.3. Í starfi eftir 5 ár

Þegar spurt var að því hvort flugfreyjurnar sæju sig í sama starfi eftir 5 ár svöruðu 80% því játandi en 20% neitandi. Stærri hlutfall flugfreyja (83%) sem hafði forræði yfir 2 börnum eða fleiri á heimilinu, sá sig í þessu starfi eftir 5 ár samanborið við þær sem höfðu ekkert barn á heimilinu (68%) ($P < 0,05$; kí-kvaðrat próf). Starfsaldur og lífaldur tengdust þessu einnig. Marktækt stærri hlutfall þeirra sem voru yfir fimmtugu (89%) og höfðu starfað lengur en 10 ár (86%) sá sig í sama starfi eftir 5 ár miðað við þær sem voru 34 ára eða yngri (68%) og með 5 ára starfsreynslu eða skemri (75%) ($P < 0,05$; kí-kvaðrat próf).

2.4. Atvinnuöryggi



Mynd 2.4.1. Finnst þér þú búa við mikið eða lítið atvinnuöryggi (n=252)?

Um 30% sögðust búa við fremur lítið eða mjög lítið atvinnuöryggi og einungis 7% töldu atvinnuöryggi sitt vera mjög mikið (mynd 2.4.1).

Tafla 2.4.1. Tengsl fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og atvinnuöryggis*

Fjöldi barna	Atvinnuör. mjög mikið n (%)	Atvinnuör. fremur mikið n (%)	Atvinnuör. fremur lítið n (%)	Atvinnuör. mjög lítið n (%)	Samtals n
Ekkert	4 (24)	45 (29)	23 (35)	6 (60)	78
Eitt	3 (18)	47 (30)	30 (46)	1 (10)	81
Tvö eða fleiri	10 (59)	66 (42)	12 (19)	3 (30)	91
Samtals	17 (100)	158 (100)	65 (100)	10 (100)	250

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=20,01$

Hlutfallslega fleiri flugfreyjur, sem höfðu tvö börn eða fleiri á framfæri sínu, töldu sig búa við fremur eða mjög mikið atvinnuöryggi en þær sem höfðu ekkert barn heima (tafla 2.4.1).

Tafla 2.4.2. Tengsl starfsaldurs og atvinnuöryggis*

Starfs-aldur	Atvinnuör. mjög mikið n (%)	Atvinnuör. fremur mikið n (%)	Atvinnuör. fremur lítið n (%)	Atvinnuör. mjög lítið N (%)	Samtals n
≤ 5 ár		28 (18)	28 (44)	9 (90)	65
6-9 ár	3 (20)	25 (16)	8 (12)	1 (10)	37
≥ 10 ár	12 (80)	103 (66)	28 (44)		142
Samtals	15 (100)	155 (100)	64 (100)	10 (100)	244

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=6$, $\chi^2=42,1$

Þær sem höfðu 10 ára starfsaldur eða meira töldu fremur en þær sem höfðu starfað skemur, að þær byggju við starfsöryggi (tafla 2.4.2). Hins vegar töldu hlutfallslega flestar þeirra sem starfað höfðu lengi sem flugfreyjur að atvinnuöryggi þeirra væri fremur lítið.

Tafla 2.4.3. Tengsl starfshlutfalls og atvinnuöryggis*

Starfs-hlutfall	Atvinnuör. mjög mikið n (%)	Atvinnuör. fremur mikið n (%)	Atvinnuör. fremur lítið n (%)	Atvinnuör. mjög lítið N (%)	Samtals n
50%	2 (12)	28 (18)	7 (11)		37
67%-75%	11 (65)	78 (49)	24 (38)	2 (20)	115
100 %	4 (24)	53 (33)	33 (52)	8 (80)	98
Samtals	17 (100)	159 (100)	64 (100)	10 (100)	250

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=6$, $\chi^2=16,37$

Almennt virtist atvinnuöryggi flugfreyja mest meðal þeirra sem voru í 67 til 75% starfshlutfalli (tafla 2.4.3).

Tafla 2.4.4. Tengsl aldurs og atvinnuöryggis*

Aldur	Atvinnuör. mjög mikið n (%)	Atvinnuör. fremur mikið n (%)	Atvinnuör. fremur lítið n (%)	Atvinnuör. mjög lítið n (%)	Sam- tals n
≤34 ára	3 (18)	43 (27)	30 (46)	10 (100)	86
35–49	9 (53)	67 (42)	16 (25)		92
≥50 ára	5 (29)	50 (31)	19 (29)		74
Samtals	17 (100)	160 (100)	65 (100)	10 (100)	252

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=6$, $\chi^2=31,10$

Hlutfallslega flestar miðaldra flugfreyjur (35 til 49 ára) töldu sig búa við fremur eða mikið atvinnuöryggi en 34 ára og yngri virtust hafa minnst atvinnuöryggi (tafla 2.4.4).

Tafla 2.4.5. Tengsl stöðu og atvinnuöryggis*

Staða	Atvinnuör. mjög mikið n (%)	Atvinnuör. fremur mikið n (%)	Atvinnuör. fremur lítið n (%)	Atvinnuör. mjög lítið n (%)	Samtals n
Afreyja	8 (47)	67 (42)	19 (29)	1 (10)	95
Bfreyja	6 (35)	49 (31)	16 (25)		71
Cfreyja	3 (18)	42 (27)	30 (46)	9 (90)	84
Samtals	17 (100)	158 (100)	65 (100)	10 (100)	250

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=6$, $\chi^2=24,50$

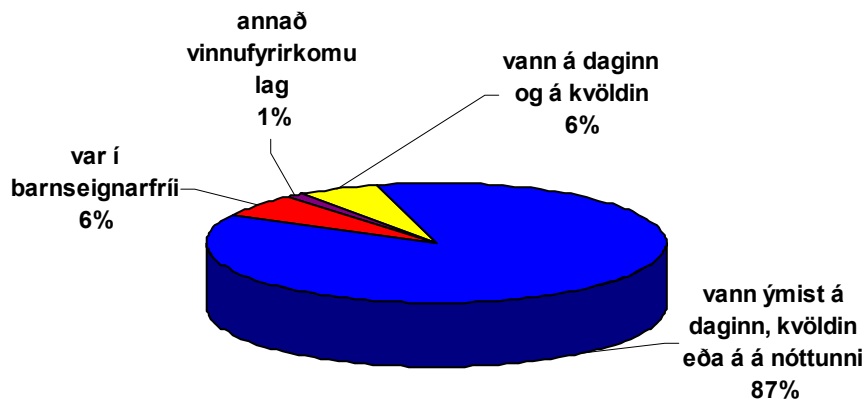
A-freyjur og B-freyjur voru öruggari með starf sitt en C-freyjur (tafla 2.4.5).

2.5. Nám og starf

Flugfreyjurnar voru spurðar að því hvort þær væru í námi samhliða starfi. Svo reyndist vera hjá 19% flugfreyja. Yngri flugfreyjur voru líklegri til að vera í námi en þær eldri. Helmingur þeirra sem voru 34 ára eða yngri unnu aðra vinnu samhliða fluginu en 12% þeirra sem voru fimmtugar eða

eldri ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf). Hins vegar reyndust 42% þeirra sem voru í námi samhliða starfi hafa verið í fluginu í 10 ár eða lengur, 35% höfðu starfað skemur en fimm ár og 23% höfðu starfað 5 til 9 ár ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf).

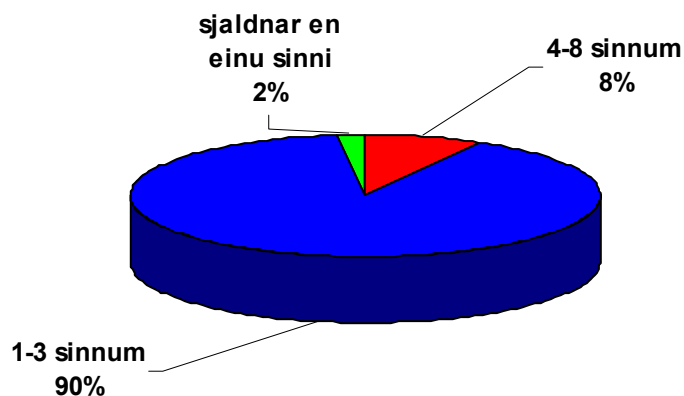
2.6. Hvenær sólarhringsins vinnan fer fram



Mynd 2.6.1. Hvað af eftirfarandi lýsir vinnudegi þínum eins og hann hefur verið síðastliðinn mánuð bæði í aðal- og aukastarfi (n=253)?

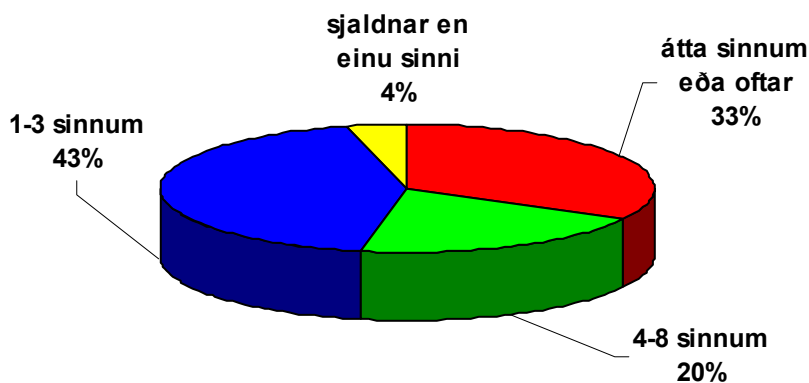
Eins og mynd 2.6.1 ber með sér unnu langflestar flugfreyjurnar (87%) ýmist á daginn, kvöldin eða nóttunni. Um 6% unnu ekki næturvinnu og jafnhátt hlutfall hafði verið í barnseignarfríi undanfarna mánuði.

2.7. Bakvaktir og tímabelti



Mynd 2.7.1. Hversu oft tekur þú að jafnaði bakvaktir í mánuði (n=237)?

Í ljós kom að 96% flugfreyja tóku bakvaktir oftast en einu sinni í mánuði. Af þeim sem tóku bakvaktir tóku langflestar (90%) slíkar vaktir 1 til 3 sinnum, eins og sjá má á mynd 2.7.1.



Mynd 2.7.2. Hversu oft á síðastliðnum 6 mánuðum hefur þú flogið yfir mismunandi tímabelti (n=227)?

Tæplega 93% flugfreyjanna höfðu flogið yfir mismunandi tímabelti á síðustu sex mánuðum. Þar af hafði stærsti hópurinn (43%) flogið 1 til 3 sinnum yfir tímabelti en um þriðjungur hafði flogið oftast en átta sinnum yfir mismunandi tímabelti (mynd 2.7.2).

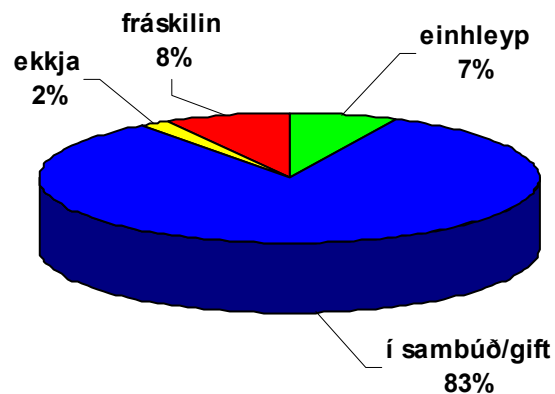
2.8. Samantekt

Fjörutíu af hundraði flugfreyjanna voru í fullu starfi en 15% í hálfu starfi. Flugfreyjur í sambúð eða giftar, þær sem höfðu forsjá tveggja eða fleiri barna undir 18 ára aldri og þær sem voru eldri en 34 ára voru líklegri en aðrar til að vera í minna en 75% starfi. Flugfreyjurnar skiptust hlutfallslega nokkuð jafnt í A-freyjur, B-freyjur og C-freyjur. Fleiri A-freyjur en C-freyjur önnuðust aldraða foreldra eða ættingja. Rúm 60% A-freyja höfðu starfað 10 ár eða lengur en tæp 60% C-freyja höfðu fimm ára eða skemri starfsaldur. Tæpur þriðjungur flugfreyjanna sagðist búa við fremur eða mjög lítið atvinnuöryggi. Flugfreyjur í stöðu A eða B freyju, á aldrinum 35 til 49 ára með fleiri en tvö börn á framfæri og í 67% til 75% starfshlutfalli voru líklegri til að telja atvinnuöryggi sitt betra en þær sem ekki féllu undir þessi skilyrði. Hlutfallslega flestar flugfreyjur, sem töldu atvinnuöryggi sitt mjög mikið, höfðu starfað 10 ár eða lengur. Fimmtungur flugfreyja var í námi samhliða starfi. Ungar flugfreyjur með talsverðan starfsaldur voru líklegastar til að vera í námi. Vinnudagur flestra var svipaður, þær unnu ýmist á daginn, kvöldin eða nóttunni, þær tóku flestar álíka margar bakvaktir í mánuði og flugu yfir álíka mörg tímabelti.

3. SAMSPIL VINNU OG EINKALÍFS

Í þessum kafla er athugað hvernig flugfreyjum tekst að samræma fjölskyldu- og einkalíf og fjölskylduaðstæður eru athugaðar.

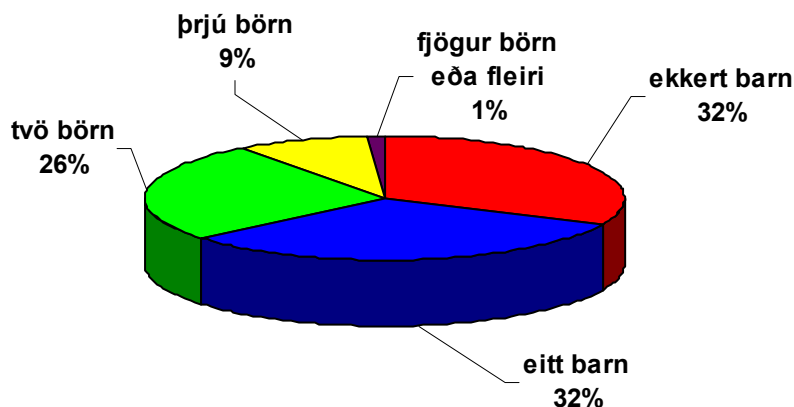
3.1. Hjúskaparstaða



Mynd 3.1.1. Hver er hjúskaparstaða þín (n=255)?

Mikill meirihluti flugfreyja (83%) var í sambúð eða giftur, eins og sjá má á mynd 3.1.1.

3.2. Börn 18 ára og yngri sem búa á heimili



Mynd 3.2.1. Hve mörg börn undir 18 ára aldri eru á heimilinu í forsjá þinni (n=253)?

Eins og sést á mynd 3.2.1 höfðu um tveir þriðju flugfreyja eitt eða ekkert barn undir 18 ára aldri á framfæri sínu.

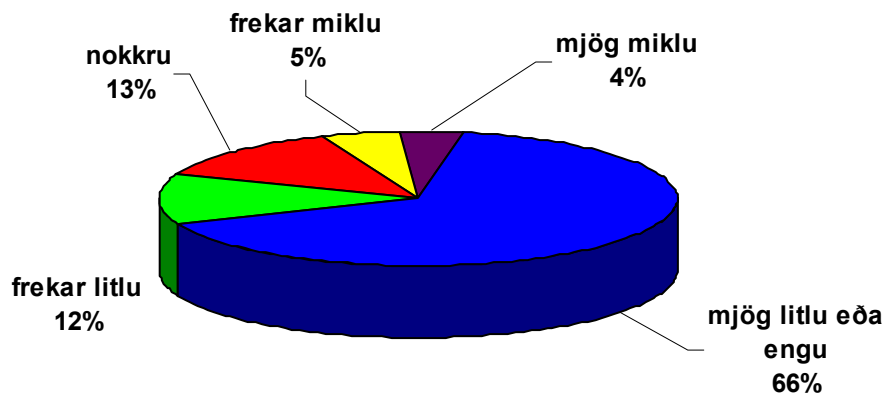
Giftar flugfreyjur og flugfreyjur í sambúð voru líklegri en aðrar til að vera með börn, eitt eða fleiri, undir 18 ára aldri í forsjá sinni (tafla 3.2.1).

Tafla 3.2.1. Tengsl hjúskaparstöðu og fjölda barna undir 18 ára á heimili*

Hjúskaparstaða	Ekkert barn	Eitt barn	Tvö börn eða fleiri	Samtals
	n (%)	n (%)	n (%)	n
Einhleyp	13 (16)	4 (5)	1 (2)	18
Sambúð/gift	55 (69)	70 (86)	85 (93)	210
Ekkja	3 (4)		1 (1)	4
Fráskilin	9 (11)	7 (9)	5 (5)	21
Samtals	80 (100)	81 (100)	92 (100)	253

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,005$, $df=6$, $\chi^2=23,23$

3.3. Umönnun aldraðra ættingja



Mynd 3.3.1. Að hve miklu leyti eru aldraðir foreldrar eða ættingjar í umsjá þinni (n=253)?

Um 78% flugfreyjanna önnuðust aldraða foreldra eða ættingja að litlu eða engu leyti en um 9% önnuðust þá að frekar miklu eða að mjög miklu leyti. Helmingur þeirra sem önnuðust aldraða að frekar miklu eða mjög miklu leyti var yfir fimmtugt (tafla 3.3.1). Hjúskaparstaða og fjöldi barna undir 18 ára á heimili virtist ekki skipta máli varðandi umönnun aldraðra ættingja.

Tafla 3.3.1 Tengsl umönnunar aldraðra foreldra eða ættingja og aldurs flugfreyja*

Aldur	Að litlu eða engu leyti n (%)	Að nokkru leyti n (%)	Frekar eða að miklu leyti n (%)	Samtals n
34 ára eða yngri	81 (41)	4 (12)	2 (8)	87
35 – 49 ára	70 (36)	12 (36)	10 (42)	92
50 ára eða eldri	45 (23)	17 (52)	12 (50)	74
Samtals	196 (100)	33 (100)	24 (100)	253

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,005$, $df=4$, $\chi^2=24,23$

3.4. Samræming fjölskyldulífs og vinnu

Spurt var hvort þátttakandi væri sammála eða ósammála því að frekar auðvelt væri að samræma fjölskyldulíf og vinnu þegar á heildina væri litið. Rétt rúm 84% sögðust vera því sammála en tæp 16% voru ekki sammála.

Af þeim sem voru sammála töldu 85% að líklegt væri að þær yrðu enn að fljúga eftir 5 ár en 50% þeirra sem voru ósammála ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf). Hlutfallslega fleiri, flugfreyjur með ekkert barn á framfæri töldu ekki auðvelt að samræma fjölskyldulíf og vinnu en þær sem höfðu tvö eða fleiri börn undir 18 ára aldri á framfæri sínu (tafla 3.4.1).

Tafla 3.4.1. Tengsl fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og þess að auðvelt sé að samræma fjölskyldulíf og vinnu*

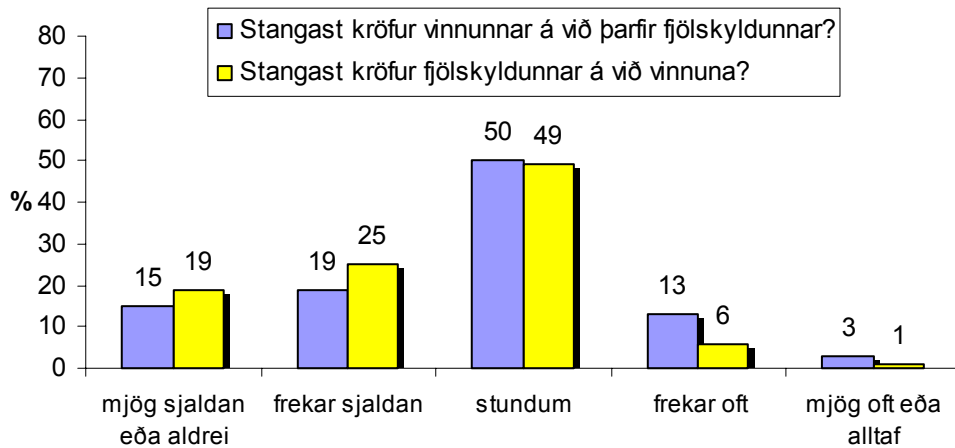
Fjöldi barna	<u>Auðvelt að samræma</u>		Samtals n (%)
	Sammála n (%)	Ósammála n (%)	
Ekkert barn	58 (28)	20 (51)	78
Eitt barn	70 (34)	8 (21)	78
Tvö börn eða fleiri	78 (38)	11 (28)	89
Samtals	206 (100)	39 (100)	245

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=2$, $\chi^2=8,22$

Athugað var hvort samband væri á milli svefnmynsturs flugfreyjanna og þess hvort þær teldu auðvelt að samræma fjölskyldulíf og vinnu. Af þeim sem töldu þetta auðvelt vaknaði 21% of snemma morguns 1 til 3 sinnum í viku, 10% vöknuðu of snemma þrisvar í viku eða oftar og 69% vöknuðu aldrei eða sjaldnar en einu sinni í viku of snemma ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf). Fjörutíu og níu af hundraði flugfreyja, sem fannst erfitt að samræma fjölskyldulíf og vinnu, vöknuðu þreyttar oftar en þrisvar í viku

en 18% vöknudú oftast úthvildar ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf). Sambærilegar niðurstöður sáust þegar um það var að ræða að vakna oft upp að nóttu. Þær, sem sögðu að erfitt væri að samræma fjölskyldulíf og vinnu, nutu síður samfellds nætursvefns en hinar ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf).

Sjötíu og fjögur prósent þeirra flugfreyja, sem töldu að auðvelt væri að samræma vinnu og fjölskyldulíf, töldu að atvinnuöryggi þeirra væri fremur eða mjög mikið en 26% sögðu að atvinnuöryggið væri fremur eða mjög lítið ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf).



Mynd 3.4.1. Svör við spurningum um samspil heimilis og vinnu, þ.e. stangast kröfur vinnunnar á við þarfir fjölskyldunnar (n=255) og stangast kröfur fjölskyldunnar á við vinnuna (n=255)?

Þegar nánar var spurt um tengsl fjölskyldulífs og vinnu kom í ljós að kröfur vinnunnar stönguðust oft eða alltaf á við þarfir fjölskyldunnar í 16% tilvika og í 7% tilvika stönguðust kröfur fjölskyldunnar oft eða alltaf á við vinnu flugfreyjanna. Hjá helmingi flugfreyjanna stönguðust kröfurnar stundum á, eins og sjá má á mynd 3.4.1, og átti það bæði við um kröfur vinnu gagnvart þörfum fjölskyldunnar og öfugt.

Skoðun á tengslum ýmissa þátta og því hvort þarfir fjölskyldunnar stönguðust á við vinnunna leiddu í ljós að slíkar truflanir mæddu mest á flugfreyjum sem höfðu unnið fimm ár eða lengur (tafla 3.4.2).

Tafla 3.4.2. Tengsl starfsaldurs og þess að þarfir fjölskyldunnar stangist á við kröfur vinnunnar*

Kröfur stangast á	Starfsaldur			Samtals n
	≤5ár n (%)	6-9 ár n (%)	≥ 10 ár n (%)	
Sjaldan/aldrei	30 (46)	13 (35)	42 (29)	85
Stundum	23 (35)	16 (43)	83 (58)	122
Oft eða alltaf	12 (19)	8 (22)	19 (13)	39
Samtals	65 (100)	37 (100)	144 (100)	246

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=10,27$

Þegar aldur flugfreyja var tekinn með í reikninginn var útkoman svipuð, þ.e. yngri flugfreyjur fundu minna fyrir truflunum af þessu tagi en þær sem voru eldri (tafla 3.4.3).

Tafla 3.4.3. Þarfir fjölskyldunnar stangast á við kröfur vinnunnar og tekið mið af aldri flugfreyja *

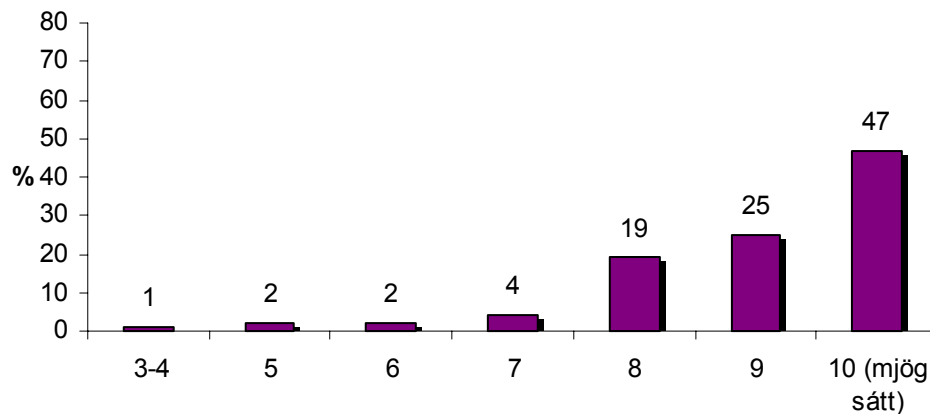
Kröfur stangast á	Aldur			Samtals n
	≤ 34 ára n (%)	35-49 ára n (%)	≥ 50 ára n (%)	
Sjaldan/aldrei	37 (43)	23 (25)	26 (35)	86
Stundum	31 (36)	56 (51)	40 (53)	127
Oft eða alltaf	19 (22)	13 (14)	9 (12)	41
Samtals	87 (100)	92 (100)	75 (100)	254

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=12,79$

Athugað var hvort tengsl væru á milli þess að flugfreyjur segðu þarfir fjölskyldunnar stangast á við kröfur vinnunnar og fjarvista úr vinnu og

ákveðinna einkenna. Fjarvistir vegna veikinda barna eða annarra í fjölskyldunni reyndust líklegri hjá flugfreyjum sem sögðu kröfur fjölskyldunnar stundum, oft eða alltaf stangast á við vinnuna. Af þeim sögðust 73% hafa verið fjarverandi frá vinnu vegna þessa fjórum sinnum eða oftar á sl. 12 mánuðum, 63% 1 til 3 sinnum og 51% var aldrei fjarverandi af þessum sökum ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf). Sama átti við um fjarvistir vegna eigin veikinda.

Rúmlega 31% flugfreyja, sem var fjórum sinnum eða oftar frá vinnu á síðasta ári og 23,4% þeirra sem leituðu oftar en fjórum sinnum til læknis á sama tíma sögðu vinnuna oft eða alltaf stangast á við þarfir fjölskyldunnar en einungis 5,4% þeirra sem voru aldrei fjarverandi. Um 11% þeirra sem leituðu læknis á sl. ári sögðu vinnuna oft eða alltaf stangast á við þarfir fjölskyldunnar ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf). Síþreyta, kvíði og spenna, þreyta, örmögnun og svefntruflanir ($p < 0,05$; kí-kvaðrat próf) virtust einnig fylgja árekstrum vinnu og fjölskyldulífs.



Mynd 3.4.3. Hversu sátt ertu við fjölskyldu þína (n=255)?

Flugfreyjurnar voru að meðaltali mjög sáttar við fjölskyldu sína en þær gáfu sátt sinni einkunnina 9 ($\pm 1,3$) að meðaltali. Níu af hverjum tíu flugfreyjum voru fremur eða mjög sáttar við fjölskyldu sína, eins og sjá má á mynd 3.4.3. Engin flugfreyja var mjög ósátt við fjölskyldu sína því

að engin merkti við tölurnar 1-2 á kvarðanum og aðeins rétt rúmt 1% við tölurnar 3 og 4.

3.5. Samantekt

Mikill meirihluti flugfreyjanna var í sambúð eða í hjónabandi (83%) og hjá þriðjungi flugfreyja bjó ekkert barn undir 18 ára aldri á heimilinu. Giftar flugfreyjur eða flugfreyjur í sambúð höfðu hlutfallslega fleiri börn á framfæri en einhleypar. Rúmlega fimmti hluti flugfreyjanna hafði að einhverju leyti umsjón með öldruðum foreldrum eða ættingjum. Flugfreyjur fimmtugar eða eldri voru líklegri til að hafa slíka umsjón en þær sem voru yngri.

Almennt voru flugfreyjur á því að auðvelt væri að samrýma kröfur fjölskyldu og vinnu. Þær, sem töldu svo vera, voru líklegri en aðrar til að sjá sig í starfi eftir fimm ár og töldu atvinnuöryggi sitt mikið. Fleiri barnlausar flugfreyjur töldu erfitt að samræma fjölskyldulíf og vinnu en flugfreyjur með tvö börn eða fleiri á framfæri.

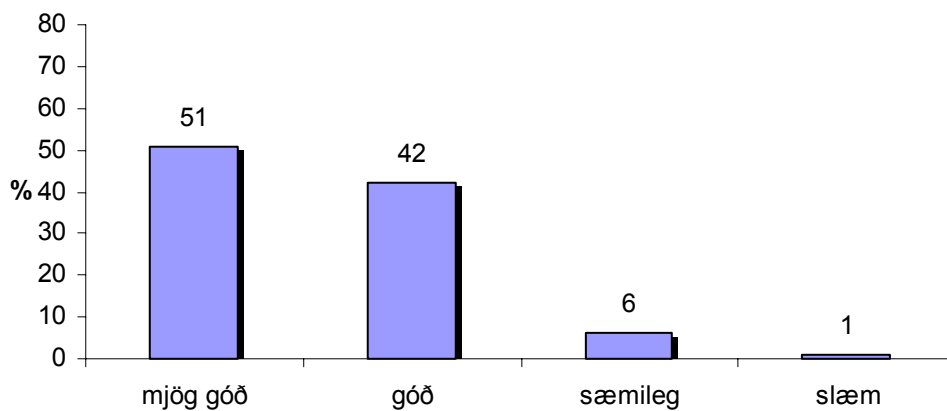
Flugfreyjur, sem töldu erfitt að samhæfa fjölskyldu- og atvinnulíf, vöknudu fremur en aðrar upp að nóttu til og voru verr hvíldar að morgni. Kröfur vinnunnar stönguðust að einhverju leyti á við þarfir fjölskyldunnar og þarfir fjölskyldunnar á við vinnuna hjá stórum hluta flugfreyja. Þær sem greindu frá slíkum erfiðleikum voru frekar fjarverandi frá vinnu vegna eigin veikinda og veikinda fjölskyldu en aðrar.

Flugfreyjurnar voru að jafnaði mjög sáttar við fjölskyldu sína og reyndist í raun engin þeirra vera mjög ósátt við hana.

4. HEILSA OG LÍFSSTÍLL

Í þessum kafla er fjallað um heilsufar og lífshætti flugfreyja. Flugfreyjurnar voru spurðar að því hvernig þær mætu heilsu sína almennt og í samanburði við jafnaldra sína. Spurt var um líkamsrækt og reglubundið mataræði. Upplýsinga var aflað um hæð og þyngd og viðhorf til matar. Spurt var hvort flugfreyjunum fyndist þær hugsa of mikið um mat, hvort þær fengju oft samviskubit vegna ofáts, teldu sig hæfilega þungar miðað við hæð og hvort þær færu oft í megrun. Einnig var spurt um reykingar og áfengisdrykkju.

4.1. Almennt heilsufar



Mynd 4.1.1. Hvernig er heilsa þín almennt (n=253)?

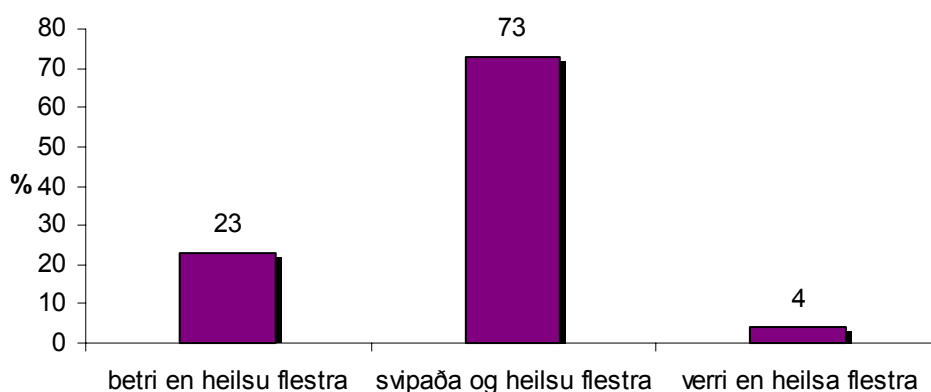
Mikill meirihluti flugfreyja taldi heilsu sína almennt vera góða eða mjög góða (mynd 4.1.1). Af þeim sem töldu heilsu sína mjög góða höfðu 25% ekki börn undir 18 ára aldri á framfæri sínu en 46% voru með tvö börn eða fleiri á sínum snærum (tafla 4.1.1).

Tafla 4.1.1. Tengsl milli fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og heilsu flugfreyja*

<u>Heilsa almennt</u>					
Fjöldi barna	Mjög góð n (%)	góð n (%)	Sæmileg n (%)	Slæm n (%)	Samtals n (%)
Ekkert barn	32 (25)	39 (37)	8 (50)	1 (50)	80
Eitt barn	37 (29)	37 (25)	6 (36)		80
Tvö börn eða fleiri	59 (46)	29 (28)	2 (13)	1 (50)	91
Samtals	128 (100)	105 (100)	16 (100)	2 (100)	251

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=14,36$

Þrjár af hverjum fjórum flugfreyjum töldu sig búa við svipaða heilsu og konur á þeirra aldri almennt og tæpur fjórðungur taldi sig búa við betri heilsu en almennt gerðist meðal kvenkyns jafnaldra þeirra (mynd 4.1.2).



Mynd 4.1.2. Hvernig telur þú heilsu þína vera miðað við aðrar konur á þínum aldri (n=253)?

Af flugfreyjum, sem töldu vinnuna sjaldan eða aldrei stangast á við kröfur fjölskyldunnar, álitu 3% heilsu sína verri en almennt gerðist, en af þeim sem töldu vinnuna oft eða alltaf stangast á við þarfir fjölskyldunnar álitu 10% heilsu sína verri en heilsu flestra (tafla 4.1.2).

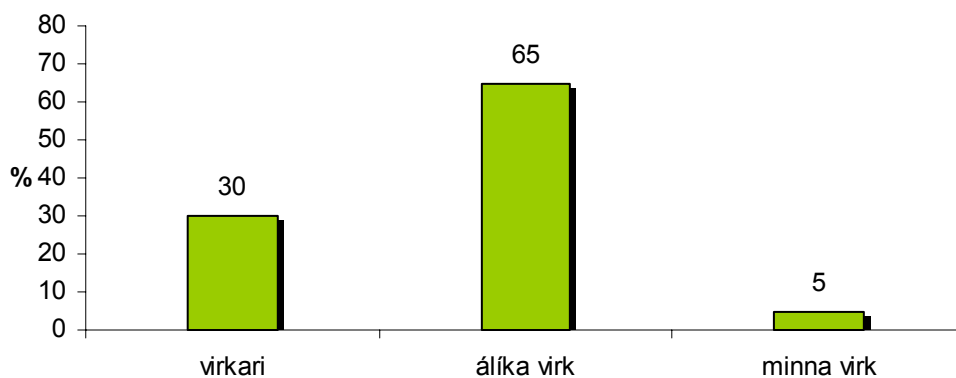
Tafla 4.1.2. Tengsl krafna vinnunnar, þarfa fjölskyldunnar og heilsufars flugfreyja*

Kröfur vinnu stangast á við þarfir fjölsk.	Verri en heilsa flestra n (%)	Svipuð heilsu flestra n (%)	Betri en heilsa flestra n (%)	Samtals n (%)
Frekar sjaldan eða aldrei	3 (3)	68 (79)	15 (17)	86 (100)
Stundum	3 (2)	86 (68)	38 (29)	127 (100)
Oft eða alltaf	4 (10)	32 (78)	5 (12)	41 (100)
Samtals	10	86	58	254 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=11,35$

4.2. Reglubundin líkamsrækt

Tæpur þriðjungur flugfreyjanna taldi sig fremur stunda einhvers konar hreyfingu en aðrar konur á þeirra aldri, 65% töldu sig hreyfa sig álíka en aðeins 5% álitu sig meiri kyrrsetukonur en jafnöldrur þeirra (mynd 4.2.1).



Mynd 4.2.1. Miðað við aðrar konur á þínum aldri hversu virka telur þú þig vera líkamlega (n=254)?

Í samanburði við flugfreyjur, sem höfðu unnið skemur en fimm ár, töldu þær sem höfðu starfað 10 ár eða lengur að þær hreyfðu sig meira en konur almennt (36% á móti 22%). Flugfreyjur með stysta starfstímann sögðust

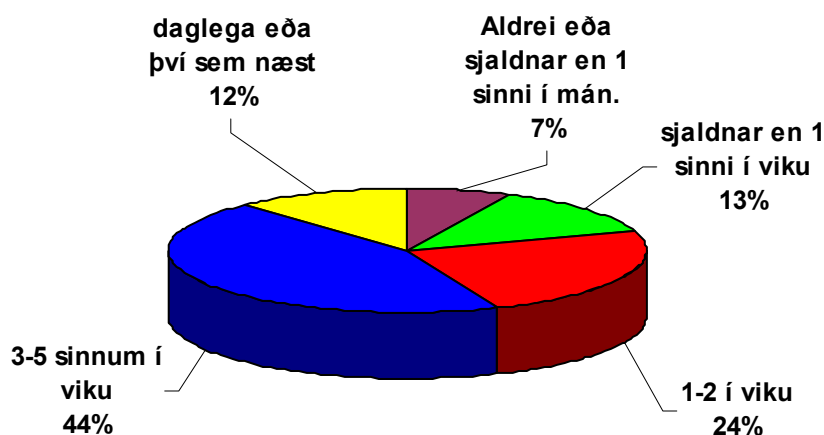
flestar (78%) vera ámóta duglegar að hreyfa sig og aðrar konur en rúmlega helmingur þeirra sem höfðu lengri starfsaldur (58%) hafði sömu sögu að segja (tafla 4.2.1).

Tafla 4.2.1. Tengsl starfsaldurs flugfreyja og hreyfingar borið saman við jafnaldra*

Starfsaldur	Minni hreyfing n (%)	Álíka hreyfing n (%)	Meiri hreyfing n (%)	Samtals n (%)
5 ár eða minni	1 (1)	52 (79)	13 (20)	66 (100)
6 til 9 ár	3 (8)	26 (72)	7 (20)	36 (100)
10 ár eða lengri	9 (6)	83 (58)	52 (36)	144 (100)
Samtals n	13	161	72	246

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=11,6$

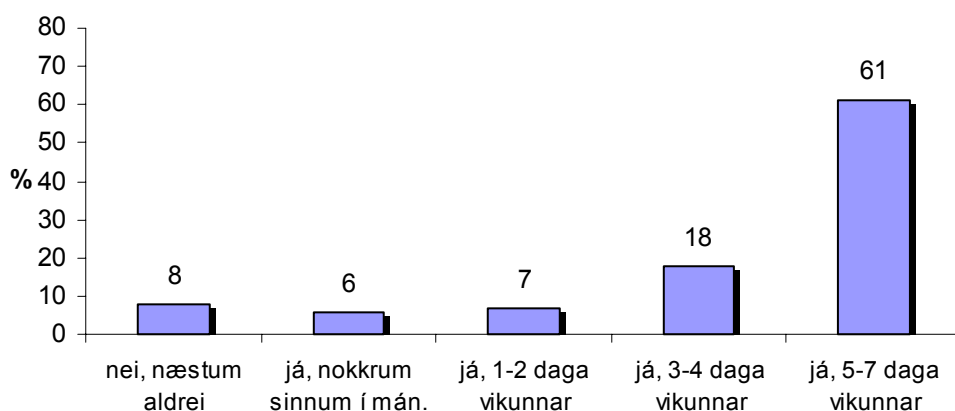
Hlutfallslega fleiri meðal þeirra sem höfðu 10 ára starfsaldur eða lengri töldu sig hreyfa sig meira en jafnöldrur þeirra.



Mynd 4.2.2. Stundar þú líkamsrækt reglulega (göngur, leikfimi, í tækjasal o.s.frv.) (n=253)?

Eins og sjá má á mynd 4.2.2 stundaði meirihluti flugfreyja líkamsrækt vikulega, eða 80%. Af þessum hópi stunduðu 12% líkamsrækt daglega eða því sem næst. Um 20% stunduðu líkamsrækt sjaldnar en einu sinni í viku.

4.3. Matarvenjur



Mynd 4.3.1. Borðar þú að minnsta kosti þrjár máltíðir á dag (n=255)?

Meirihluti flugfreyja (61%) borðaði að minnsta kosti þrjár máltíðir á dag 5-7 daga vikunnar (mynd 4.5). Til að skoða matarvenjurnar nánar voru máltíðirnar þrjár flokkaðar í þrjá flokka: nokkrum sinnum í mánuði eða næstum aldrei, 1 til 4 daga vikunnar, 5 sinnum í viku eða oftar. Hlutfallslega fleiri flugfreyjur 34 ára og yngri reyndust borða þrjár máltíðir á dag oftar en 5 sinnum í viku miðað við flugfreyjur 50 ára og eldri (tafla 4.3.1).

Tafla 4.3.1. Tengsl aldurs flugfreyja við hversu algengt er að þær borði þrjár máltíðir á dag*

Aldur	Mjög sjaldan n (%)	1-4 sinnum í viku n (%)	≥5 sinnum í viku n (%)	Samtals n (%)
34 ára eða yngri	5 (6)	20 (23)	62 (71)	87 (100)
35-49 ára	17 (18)	20 (22)	56 (60)	93 (100)
50 ára eða eldri	14 (19)	23 (31)	38 (50)	75 (100)
Samtals n	36	63	156	255 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=10,94$

Þær sem höfðu starfað skemur en 5 ár (76,7%) borðuðu oftár þrjár máltíðir á en þær sem höfðu starfað lengur en 10 ár (54,6%).

Tafla 4.3.2. Tengsl starfsaldurs og hve algengt er að flugfreyjur borði þrjár máltíðir á dag*

Starfsaldur	Mjög sjaldan n (%)	1-4 sinnum	≥ 5 sinnum	Samtals n (%)
		í viku n (%)	í viku n (%)	
5 ár eða minni	6 (9)	14 (17)	49 (74)	66 (100)
6-9 ár	1 (3)	12 (32)	24 (65)	37 (100)
10 ár eða lengri	29 (20)	38 (26)	77 (54)	144 (100)
Samtals n	36	61	150	247 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=14,12$

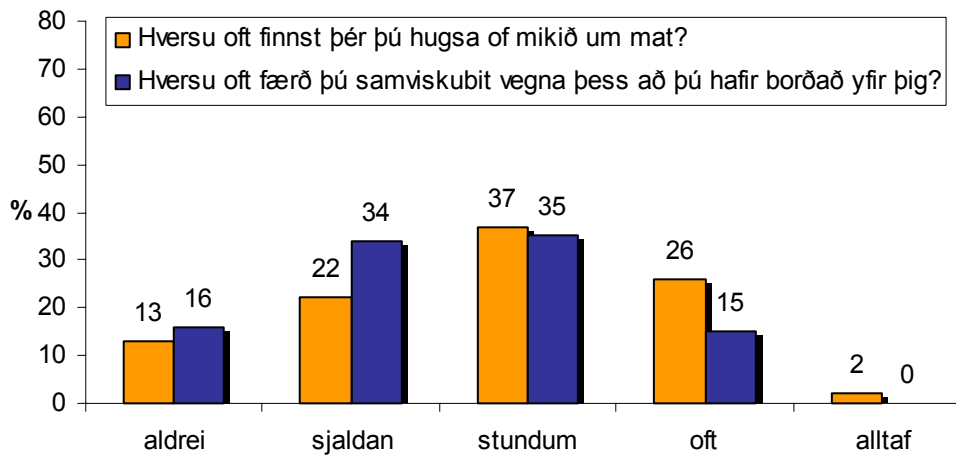
Flugfreyjur með fleiri en 2 börn á heimilinu borðuðu oftár þrjár máltíðir á dag en þær sem höfðu engin börn undir 18 ára á heimilinu (tafla 4.3.3).

Tafla 4.3.3. Tengsl milli fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og þess að borða þrjár máltíðir á dag *

Fjöldi barna	Mjög sjaldan n (%)	1-4 sinnum	≥ 5 sinnum	Samtals n (%)
		í viku n (%)	í viku n (%)	
Ekkert barn	13 (16)	28 (35)	39 (49)	80 (100)
Eitt barn	15 (19)	17 (21)	49 (60)	81 (100)
Tvö börn eða fleiri	8 (9)	17 (18)	67 (73)	92 (100)
Samtals n	36	62	155	253 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=12,69$

4.4. Hugsanir um mat



Mynd 4.4.1. Svör við spurningum um hugsanir um mat, þ.e. hversu oft finnst þér þú hugsa of mikið um mat (n=255) og hversu oft færð þú samviskubit vegna þess að þú hafir borðað yfir þig (n=255)?

Um 28% flugfreyja töldu sig oft eða alltaf hugsa of mikið um mat og 15% fengu oft eða alltaf samviskubit vegna þess að þær hefðu borðað yfir sig. Hins vegar sögðust 35% sjaldan eða aldrei hugsa um mat og helmingurinn var sjaldan eða aldrei með samviskubit yfir því að hafa borðað yfir sig (mynd 4.4.1).

Af þeim sem sögðust oft eða alltaf hugsa of mikið um mat sögðust 79% einnig oft eða alltaf fá samviskubit yfir því að hafa borðað yfir sig (tafla 4.4.1).

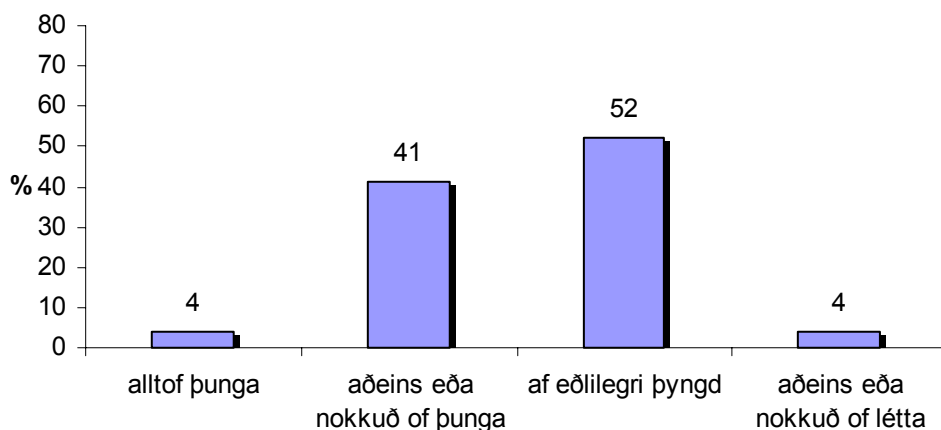
Tafla 4.4.1. Tengsl þess að hugsa of mikið um mat og að fá samviskubit vegna ofáts*

Samviskubit				
Hugsa of mikið um mat	sjaldan/aldrei n (%)	stundum n (%)	oft eða alltaf n (%)	Samtals n
Sjaldan/aldrei	78 (61)	12 (14)		90
Stundum	42 (33)	44 (49)	8 (21)	94
Oft alltaf	8 (6)	33 (37)	30 (79)	71
Samtals	128 (100)	89 (100)	38 (100)	255

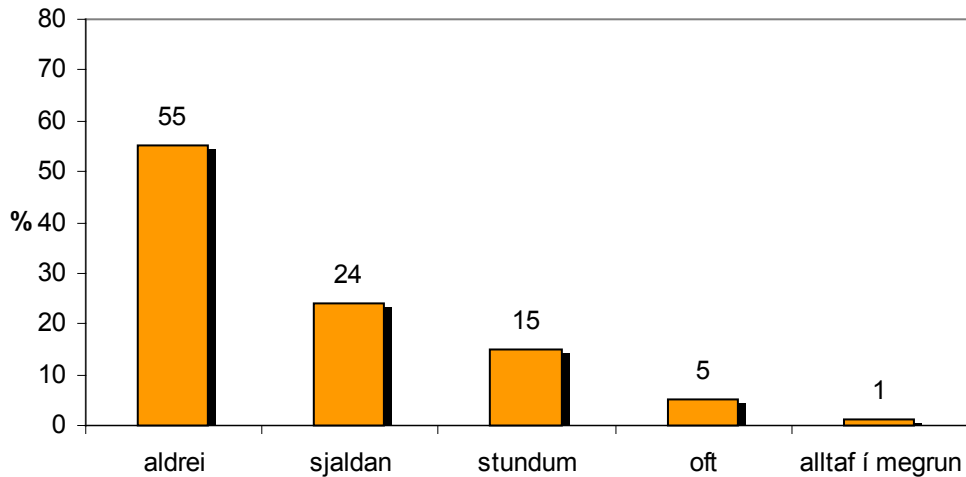
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=3$, $\chi^2=27,70$

4.5. Þyngdarstjórnun

Meðalhæð flugfreyja var 169,3 sm ($\pm 4,7$ cm) og meðalþyngd 63,8 kg ($\pm 7,4$ kg). Hæðin var á bilinu 160 til 180 sm en þyngd 48 til 95 kg. Þrjátíu og sex prósent voru ≤ 60 kg og 17% ≥ 70 kg. Svipaður fjöldi flugfreyja (4%) taldi sig annars vegar vera of þungan og hins vegar of léttan. Rétt rúmlega helmingur (52%) taldi þyngd sína eðlilega og 41 af hundraði sagðist vera aðeins eða nokkuð of þung (mynd 4.5.1).



Mynd 4.5.1. Miðað við hæð og þyngd, hvernig telur þú þig vera (n=255)?



Mynd 4.5.2. Hversu oft ferð þú í megrun (n=255)?

Eins og mynd 4.5.2 ber með sér voru 6% flugfreyjanna oft eða alltaf í megrun. Hins vegar voru tæp 80% það sjaldan eða aldrei.

Tafla 4.5.1. Tengsl þess að fara í megrun og hugsa of mikið um mat*

	Hugsa of mikið um mat sjaldan/aldrei	Hugsa of mikið um mat stundum	Hugsa of mikið um mat oft eða alltaf	Samtals
Í megrun	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sjaldan/aldrei	85 (42)	72 (36)	44 (22)	201 (100)
Stundum	4 (10)	17 (44)	18 (46)	39 (100)
Oft alltaf	1 (7)	5 (33)	9 (60)	15 (100)
Samtals	90	94	71	255 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=3$, $\chi^2=26,6$

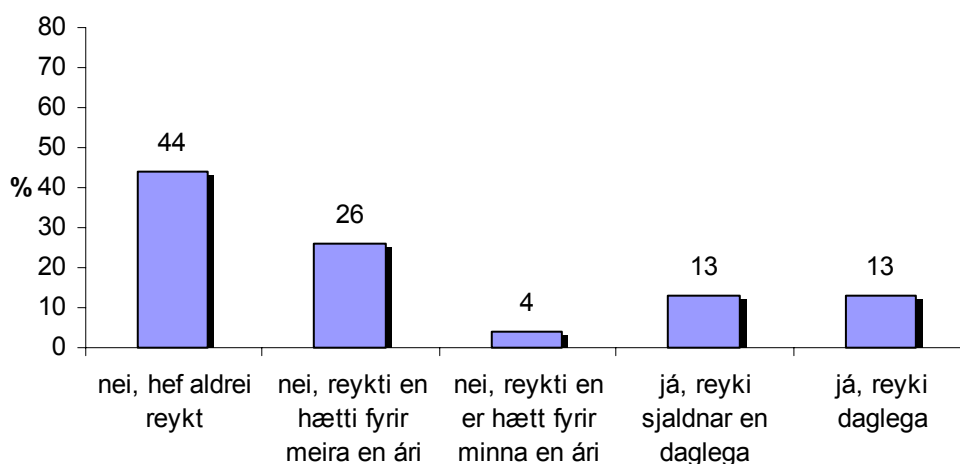
Í töflu 4.5.1 sést að þær sem hugsuðu oft eða alltaf of mikið um mat voru oft í megrun en þær sem hugsuðu sjaldan eða aldrei of mikið um mat. Sama tilhneiging var hjá þeim sem fengu samviskubit vegna ofáts en hlutfallslega fleiri þeirra, sem voru oft eða alltaf í megrun voru oft eða alltaf með samviskubit vegna ofáts (tafla 4.5.2).

Tafla 4.5.2. Tengsl þess að fara í megrun og fá samviskubit vegna ofáts*

Í megrun	Samviskubit			Samtals N (%)
	sjaldan/aldrei n (%)	stundum n (%)	oft eða alltaf n (%)	
Sjaldan/aldrei	117 (58)	68 (34)	16 (8)	201 (100)
Stundum	9 (23)	18 (46)	12 (31)	39 (100)
Oft alltaf	2 (13)	3 (20)	10 (67)	14 (100)
Samtals	128	89	38	254 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=54,84$

4.6. Reykingar



Mynd 4.6.1. Reykir þú eða hefur þú reykt (n=253)?

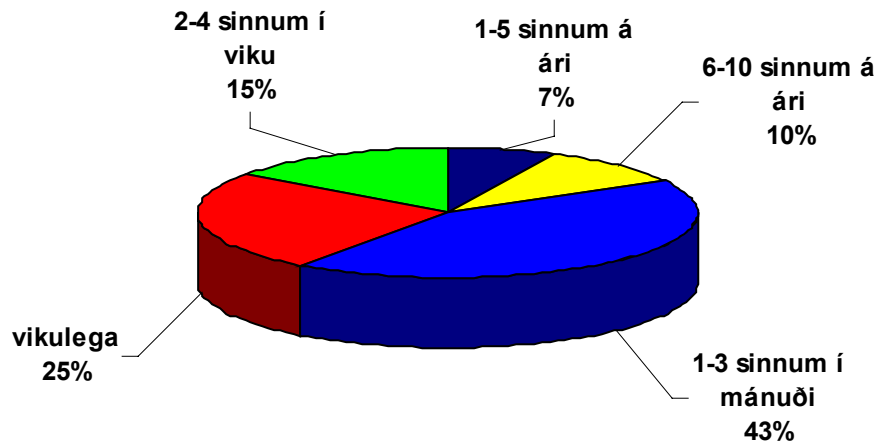
Rúmlega fjórðungur flugfreyja reykti, þar af reykti helmingurinn daglega. Svipað hlutfall, eða 30%, var hætt að reykja og 44% höfðu aldrei reykt, eins og sjá má á mynd 4.6.1. Af þeim sem voru 34 ára eða yngri höfðu um 60% aldrei reykt, 37% voru hættar að reykja eða reyktu sjaldnar en daglega en 7% reyktu daglega. Af þeim sem voru 50 ára eða eldri sögðust 32% aldrei hafa reykt, 48% voru hættar að reykja eða reyktu sjaldnar en daglega og 20% reyktu daglega.

Tafla 4.6.1. Tengsl aldurs flugfreyja og reykinga*

Aldur	Hef reykt en		Reyki daglega	Samtals
	Aldrei reykt n (%)	hætti n (%)	eða oftar n (%)	
34 ára eða yngri	48 (56)	18 (21)	20 (23)	86 (100)
35 – 49 ára	39 (42)	27 (29)	26 (28)	92 (100)
50 ára eða eldri	23 (32)	30 (40)	21 (28)	75 (100)
Samtals	111	75	67	253 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=10,68$

4.7. Áfengisvenjur



Mynd 4.7.1. Hversu oft drekkur þú áfengi (n=237)?

Flugfreyjur voru spurðar að því hvort þær drykkju áfengi og svöruðu 93% því játandi. Þar af drukku 40% vikulega eða oftar, 43% 1 sinni til 3 svar í mánuði og 17% 1 sinni til 10 sinnum á ári. Fimmtíu og sjö prósent flugfreyja 50 ára eða eldri og 19,5% 34 ára eða yngri sögðust drekka vikulega eða oftar (tafla 4.7.1).

Tafla 4.7.1. Tengsl aldurs flugfreyja og áfengisdrykkju*

Aldur	Drekk 2-4 sinnum í viku n (%)	Drekk vikulega n (%)	Drekk mánaðarlega eða sjaldnar n (%)	Samtals n (%)
≤34 ára	4 (5)	11 (14)	62 (81)	77 (100)
35-49 ára	14 (16)	27 (30)	42 (54)	90 (100)
≥50 ára	18 (26)	22 (31)	30 (42)	70 (100)
Samtals	36	36	141	257 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=25,05$

Tæp 98% flugfreyja sögðu að áfengisneysla þeirra væri ekki vandamál, hvorki í augum sinna nánustu, vina, vinnuveitenda né að eigin mati, en rúm 2% sögðust ekki vita hvort svo væri. Engin flugfreyja sagðist hafa misst úr vinnu vegna áfengisnotkunar né að notkun vímuefna væri vandamál hjá sér.

4.8. Samantekt

Almennt sögðust flugfreyjur vera við góða heilsu, tæpur fjórðungur taldi sig við betri heilsu og einungis 4% við verri heilsu en jafnaldrar. Hlutfallslega fleiri flugfreyjur með 2 eða fleiri börn, 18 ára eða yngri á framfæri sínu, töldu heilsu sína mjög góða samanborið við barnlausar flugfreyjur og þær sem voru með eitt barn. Þegar kröfur vinnu og einkalífs stönguðust á virtist það hafa neikvæð áhrif á heilsufarið. Þær sem sögðu kröfur vinnunnar stangast oft eða alltaf á við kröfur fjölskyldunnar voru líklegri en aðrar til að segja heilsu sína verri en jafnaldra.

Flugfreyjurnar töldu sig nokkuð duglegar við að hreyfa sig og 30% sögðust duglegri við það en almennt gerðist meðal kvenna á þeirra aldri. Yfirgnæfandi meirihluti flugfreyjanna sagðist stunda líkamsrækt vikulega eða oftar. Þær sem höfðu starfað lengur en tíu ár voru meira í líkamsræktinni en þær með skemmri starfsaldur.

Meirihluti flugfreyja borðaði a.m.k. þrjár máltíðir á dag 5 til 7 daga vikunnar. Yngri flugfreyjur borðuðu þó oftast þrjár máltíðir á dag en þær eldri og einnig þær sem höfðu skemmri starfsaldur samanborið við þær sem höfðu lengri starfsaldur. Mikill meirihluti flugfreyja með fleiri en tvö börn á heimilinu borðaði yfirleitt 3 máltíðir á dag.

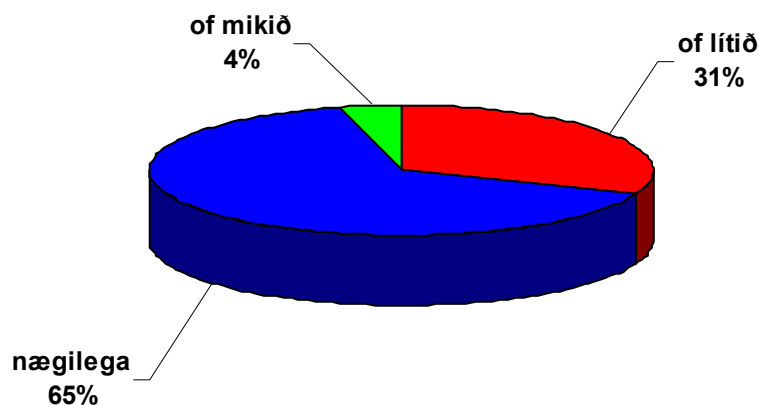
Þriðjungi flugfreyja fannst þær oft eða alltaf hugsa of mikið um mat, um 15% fengu oft eða alltaf samviskubit af því að hafa borðað yfir sig, rúm 40% flugfreyja töldu sig aðeins eða nokkuð of þungar. Helmingur flugfreyja taldi sig hæfilega þungan og 6% sögðust oft eða alltaf vera í megrun. Þær sem fengu oft samviskubit af því að borða yfir sig, voru síhugsandi um mat og fóru oft í megrun voru líklegri til að vera í sambúð eða giftar en einhleypar.

Rúmur fjórðungur flugfreyja reykti og þar af helmingur daglega. Flugfreyjur, sem voru fimmtíu ára eða eldri voru líklegri til að reykja en flugfreyjur 34 ára eða yngri. Fjörutíu prósent flugfreyja neyttu áfengis vikulega eða oftast. Þar var sama mynstur og með reykingar, mun stærri hópur eldri en yngri flugfreyja neyttu áfengis að staðaldri.

5. SVEFN OG HVÍLD

Í þessum kafla er skoðað svefnmynstur flugfreyja. Flugfreyjur voru spurðar hvort þeim fyndist þær fá nægan svefn, hversu lengi þær svæfu, hvort þær væru yfirleitt úthvíldar að morgni, hvort þær vöknúðu oft að nóttu, um notkun svefnlyfja o. fl.

5.1. Nægjanlegur svefn



Mynd 5.1.1. Hvernig finnst þér þú sofa (n=251)?

Tæplega þriðjungur flugfreyja fannst þær að jafnaði sofa of lítið en 65% töldu sig fá nægan svefn.

Af þeim sem sváfu of lítið höfðu 42% tvö börn eða fleiri á framfæri sínu, en það átti við rúmlega 30% þeirra sem áttu ekkert eða eitt barn. Af þeim sem sögðust sofa of mikið höfðu 73% ekkert barn á framfæri sínu en 18% tvö börn eða fleiri (tafla 5.1.1).

Tafla 5.1.1. Tengsl svefns og fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu*

Fjöldi barna	Sefur of lítið n (%)	Sefur nægilega n (%)	Sefur of mikið n (%)	Samtals N
Ekkert barn	21 (27)	49 (31)	8 (73)	78
Eitt barn	24 (31)	56 (35)	1 (9)	81
Tvö börn eða fleiri	33 (42)	55 (34)	2 (18)	90
Samtals	78 (100)	160 (100)	11 (100)	249

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=10,70$

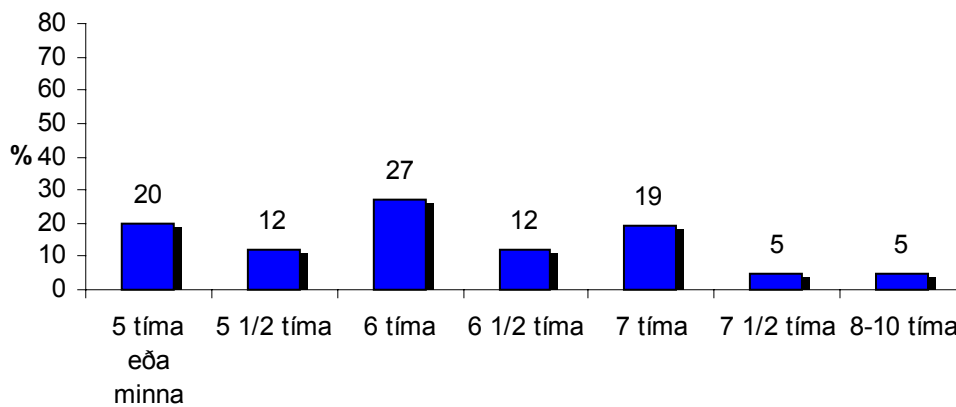
Af þeim sem sögðu kröfur vinnu oft eða alltaf stangast á við þarfir fjölskyldunnar sögðust 59% sofa of lítið og 41% nægilega. Engin þeirra sagðist sofa of mikið.

Tafla 5.1.2. Tengsl svefns við það að kröfur vinnunnar stangist á við þarfir fjölskyldunnar*

Kröfur vinnu stangast á við þarfir fjölskyldu	Sefur þú of lítið n (%)	Sefur þú nægjanlega n (%)	Sefur þú of mikið n (%)	Samtals n
Frekar sjaldan eða aldrei	17 (20)	62 (73)	6 (7)	85 (100)
Stundum	37 (29)	84 (67)	5 (4)	126 (100)
Oft eða alltaf	23 (59)	16 (41)		39 (100)
Samtals	77	162	11	250

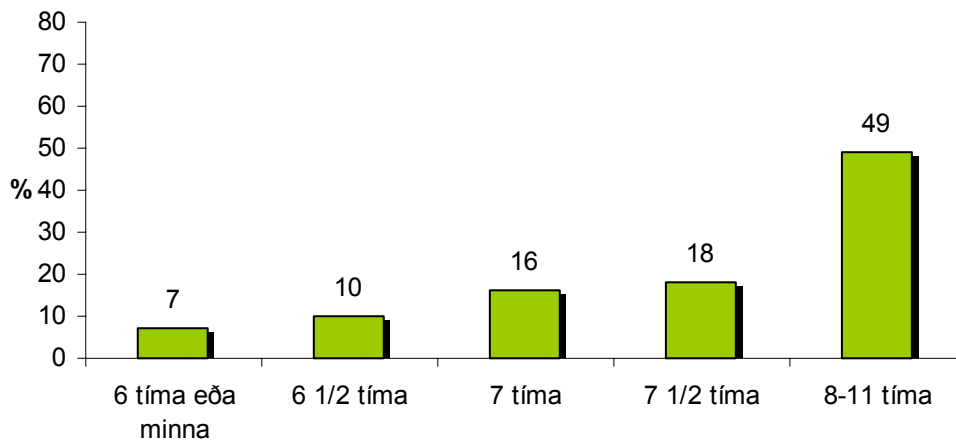
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=20,82$

5.2. Lengd svefns



Mynd 5.2.1. Hve mörgum klukkustundum fyrir morgunflug ferð þú að jafnaði að sofa (n=255)?

Algengast var að flugfreyjur svæfu 6 til 6 ½ tíma fyrir morgunflug (39%).



Mynd 5.2.2. Hvað sefur þú að jafnaði lengi á sólarhring (n=252)?

Flugfreyjur sváfu að jafnaði tæpar 8 klukkustundir á sólarhring eins og sjá má á mynd 5.2.2. Stysti svefntíminn var einungis 4 klukkustundir að jafnaði en lengsti 11 klukkustundir. Um 20% flugfreyja sváfu einungis 5 tíma eða minna að jafnaði fyrir morgunflug en 29% 7 tíma eða meira. Af þeim sem áttu höfðu barn undir 18 ára aldri á framfæri sínu sváfu 12% 6

tíma eða skemur og 29% 9 tíma eða lengur. Af þeim sem höfðu 2 börn eða fleiri á framfæri sínu sváfu 8% 6 tíma eða skemur og 13% níu tíma eða lengur.

Tafla 5.2.1. Tengsl svefns og fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu*

Fjöldi barna	Sefur \leq 6 tíma	Sefur 7-8 tíma	Sefur \geq 9 tíma	Samtals
	n (%)	n (%)	n (%)	n
Ekkert barn	9 (12)	46 (59)	23 (29)	78 (100)
Eitt barn	2 (3)	65 (80)	14 (17)	81 (100)
Tvö börn eða fleiri	7 (8)	72 (79)	12 (13)	91 (100)
Samtals	18	183	49	250

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=13,75$

5.3. Svefnhættir

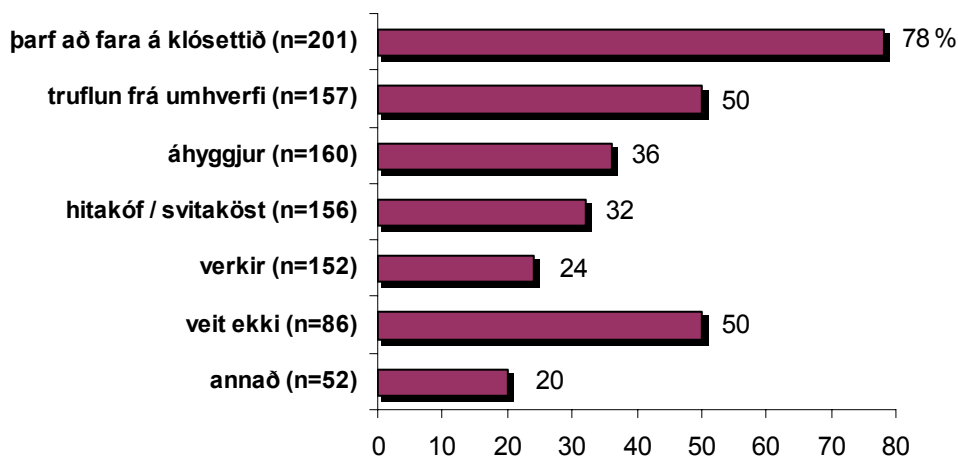
Tafla 5.3.1. Ef þú miðar við sl. 6 mánuði, hve oft gerist eftirfarandi?

	Aldrei	Sjaldnar en 1 sinni í viku	1-2 sinnum í viku	3-5 sinnum í viku	Daglega
Að þú vaknar upp að nóttu?	14%	34%	23%	19%	10%
Að þú átt erfitt með að sofna á kvöldin?	26%	42%	26%	4%	2%
Að þú sefur smástund að degi til?	38%	38%	19%	5%	-
Að þú vaknar of snemma að morgni?	39%	29%	20%	9%	3%
Að þú notar svefnlyf?	70%	20%	8%	2%	-
Að þú vaknar vegna hjartsláttar?	85%	12%	2%	0,5%	0,5%
Að þú vaknar ekki úthvöld?	5%	39%	36%	13%	7%

Eins og sjá má í töflu 5.3.1 var algengast miðað við framangreindar ástæður að flugfreyjur vöknuðu upp að nóttu til. Það átti við í 86% tilvika en einungis 14% sváfu í einum dúr. Um 10% vöknuðu upp á hverri nóttu. Næstalgengast var að flugfreyjurnar ættu erfitt með að sofna á kvöldin og sögðust 6% eiga erfitt með það þrisvar í viku eða oftar. Rúmlega 60% þeirra sváfu smástund að degi til en engin daglega. Svipað hlutfall sagðist

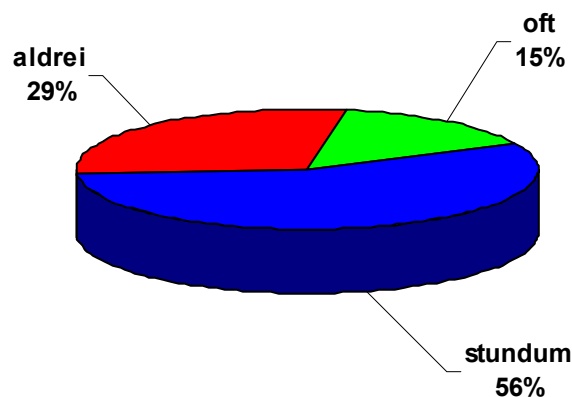
vakna of snemma að morgni og átti það við 12% þrisvar í viku eða oftár. Þrjátíu prósent notuðu svefnlyf, engin flugfreyja sagðist nota þau daglega en 2% 3-5 sinnum í viku. Fimmtán prósent áttu það til að vakna upp með hjartslátt en flestar þeirra sögðu að það gerðist sjaldnar en einu sinni í viku.

Athuguð voru tengsl svefns og líkamlegrar þjálfunar, andlegrar og líkamlegrar líðanar, kynferðislegrar áreitni, fjarvista vegna eigin veikinda og annarra, og hversu oft flugfreyjurnar leituðu læknis. Flugfreyjur, sem áttu erfitt með að sofna á kvöldin einu sinni eða tvisvar í viku eða oftár, voru líklegri en aðrar til að vera barnlausar, hafa lengri starfsaldur, fara sjaldnar í líkamsrækt, meta líkamlega líðan sæmilega eða slæma og voru fjarverandi frá vinnu þrjár vikur á ári eða lengur vegna eigin veikinda. Flugfreyjur, sem sváfu smástund að degi til oftár en þrisvar í viku, voru líklegri en aðrar til að vera í fullu starfi. Flugfreyjur, sem vöknudu ekki úthvöldar oftár en þrisvar í viku, voru líklegri en aðrar til að komast ekki til vinnu vegna eigin veikinda, hafa starfað 10 ár eða lengur í fluginu, telja auðvelt að samræma fjölskyldu og atvinnulíf, og finnast kröfur vinnunnar oft stangast á við þarfir fjölskyldunnar.



Mynd 5.3.1. Ef þú vaknar upp að nóttu til, hvað veldur því? Hér var gefinn möguleiki á að svara fleiri en einu atriði.

Algengast var að flugfreyjur vöknudu upp að nóttu til að fara á salerni (78%), eins og sjá má á mynd 5.3.1 Um 50% vöknudu vegna truflunar frá umhverfi (50%) og jafnmargar vissu ekki hvers vegna þær vöknudu. Rúmlega þriðjungur (36%) vaknaði upp vegna áhyggna, 30% vegna hitakófs eða svitakasta og tæplega fjórðungur vegna verkja. Um 20% sögðust vakna upp vegna annars og var það í langflestum tilfellum til að sinna barni eða börnum, en einnig voru nefndar ástæður eins og streita, draumar og hjartsláttur.



Mynd 5.3.2. Leggur þú þig fyrir kvöld eða næturflug (n=252)?

Algengast var að flugfreyjur legðu sig stundum fyrir kvöld- eða næturflug (56%). Þó gerðu 29% það aldrei en aftur á móti 15% oft (mynd 5.3.2). Hlutfallslega fleiri barnlausar flugfreyjur lögðu sig fyrir kvöld- eða næturflug samanborið við þær sem áttu tvö eða fleiri börn (tafla 5.3.2).

Tafla 5.3.2. Tengsl milli fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og þess að leggja sig fyrir kvöld eða næturflug*

	Hvíst aldrei	Hvíst stundum	Hvíst oft	Samtals
Fjöldi barna	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Ekkert barn	21 (27)	39 (49)	19 (24)	79 (100)
Eitt barn	18 (22)	51 (63)	12 (15)	81 (100)
Tvö börn eða fleiri	33 (37)	50 (56)	7 (8)	90 (100)
Samtals	38	140	72	250 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=11,95$

Af flugfreyjum, sem hvíldust fyrir næturflug, voru hlutfallslega flestar fimmtugar og eldri (tafla 5.3.3).

Tafla 5.3.3. Tengsl aldurs flugfreyja og þess að leggja sig fyrir kvöld eða næturflug*

Aldur	Hvíst aldrei n (%)	Hvíst stundum n (%)	Hvíst oft n (%)	Samtals n (%)
34 ára og yngri	29 (34)	48 (56)	9 (11)	86 (100)
35-39 ára	29 (32)	53 (58)	9 (10)	91 (100)
50 ára og eldri	15 (20)	40 (53)	20 (27)	75 (100)
Samtals	73	141	38	252

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=12,71$

5.4. Samantekt

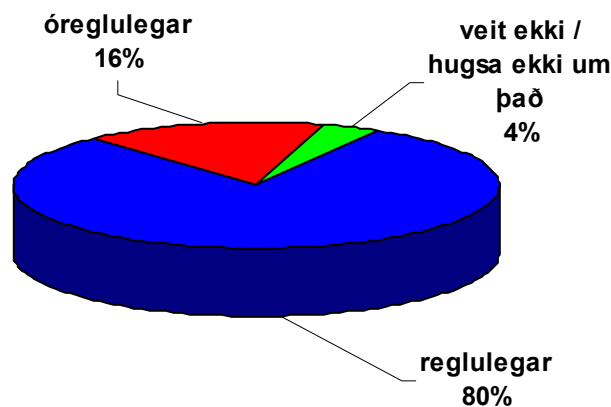
Meirihluti flugfreyja taldi sig fá nægan svefn. Meðalsvefntími var tæpar átta klukkustundir á sólarhring en tæplega þriðjungi flugfreyja fannst þær að jafnaði sofa of lítið. Algengast var að flugfreyjur svæfu rúma sex tíma fyrir morgunflug. Þær sem áttu börn voru í meirihluta bæði meðal þeirra sem sváfu of lítið og nægilega en barnlausar voru í meirihluta meðal þeirra sem sváfu of mikið. Barnlausar flugfreyjur voru í meirihluta bæði þegar um var að ræða að sofa 6 tíma eða skemur og 9 tíma eða lengur.

Þegar kröfur vinnunnar stönguðust á við þarfir fjölskyldunnar virtist það koma niður á svefninum. Svefntruflanir í einhverri mynd voru talsvert algengar meðal flugfreyja. Þegar svefnhættir flugfreyja voru skoðaðir kom í ljós að 52% þeirra vöknudu upp að nóttu til, 32% áttu erfitt með að sofna á kvöldin, sami fjöldi vaknaði of snemma og 56% vöknudu ekki úthvíldar. Tæpur fjórðungur hvíldi sig að degi til en það bendir til viðvarandi þreytu að degi til.

6. FRJÓSEMISSKEIÐ OG KVENSJÚKDÓMAR

Í þessum kafla er fjallað almennt um atriði er lúta að frjósemissskeiði kvenna. Spurt var um blæðingamynstur, notkun getnaðarvarna, þunganir, heilsufar á meðgöngu, brjóstgjöf, kvensjúkdóma og aðgerðir.

6.1. Blæðingar



Mynd 6.1.1. Hvernig eru blæðingar hjá þér (n=192)?

Fjórðungur flugfreyja svaraði ekki spurningunni en þess má geta að 32% töldu sig vera komnar að tíðahvörfum og 20% notuðu tíðahvarfahormón. Blæðingar voru reglulegar hjá 80% svarenda, óreglulegar hjá 16% og 4% vissu ekki hverju þær áttu að svara eins og sjá má á mynd 6.1.1 Þrjátíu og fjögur prósent flugfreyja sem þátt tóku í könnuninni og voru fimmtugar eða eldri, svöruðu þessari spurningu. Af þeim sögðust 48% enn vera með reglulegar blæðingar. Það eru 16% af öllum þátttakendum fimmtugum eða eldri. Mikill meirihluti þeirra sem voru yngri en fimmtugar var enn með reglulegar blæðingar.

Tafla 6.1.1. Tengsl reglulegra blæðinga og aldurs*

Aldur	Reglulegar blæðingar n (%)	Óreglulegar blæðingar n (%)	Veit ekki/hugsa ekki um þær n (%)	Samtals
≤ 34 ára	71 (84)	11 (13)	2 (3)	84 (100)
35-49 ára	71 (86)	11 (13)	1 (1)	83 (100)
≥ 50 ára	12 (48)	9 (36)	4 (16)	25 (100)
Samtals	154	31	7	192

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=22,93$

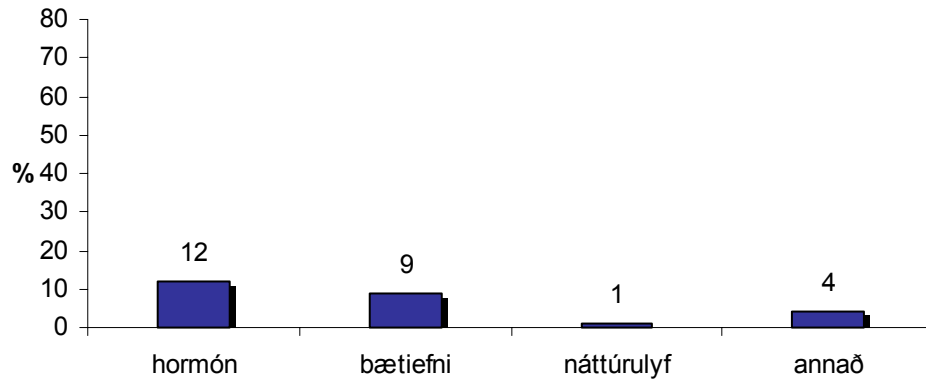
Hlutfallslega fleiri flugfreyjur, sem voru komnar á tíðahvörf, sögðust nota svefnlyf en aðrar. Um 20% flugfreyja, sem voru komin á tíðahvörf, sögðust nota svefnlyf 1 sinni til 2svar í viku eða oftar, en 5% annarra.

Tafla 6.1.2. Tengsl þess að vera komin á tíðahvörf og notkunar svefnlyfja*

Notkun svefnlyfja	Komin á tíðahvörf	Ekki komin á tíðahvörf	Samtals
Aldrei eða sjaldnar en einu sinni í viku	68 (80)	157 (95)	225
1-2 í viku	13 (16)	7 (4)	20
þrisvar í viku eða oftar	3 (4)	2 (1)	5
Samtals	79 (100)	166(100)	245

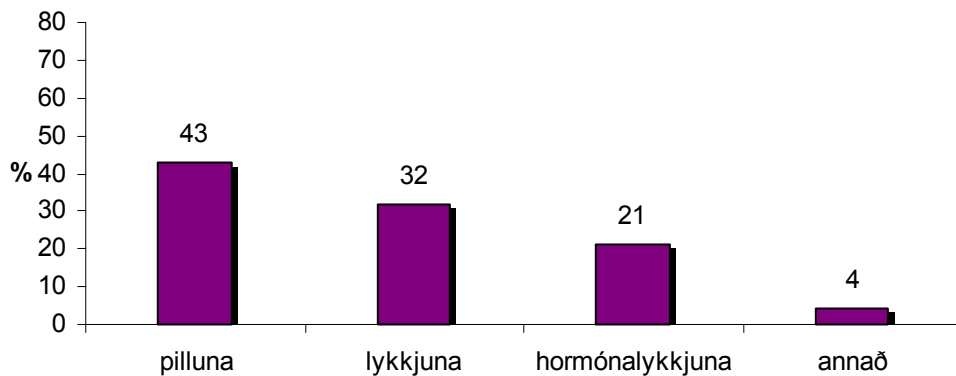
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=2$, $\chi^2=12,89$

Tæplega 19% flugfreyja sögðust nota lyf gegn beinþynningu (mynd 6.1.2). Þegar nánar var spurt sögðust 26% nota einhverja tegund lyfja þannig að ljóst má vera að einhverjar taka inn fleiri en eina tegund lyfja gegn beinþynningu. Þær sem sögðust taka annað en hormón (12%), bætiefni (9%) eða náttúruylf (1%) nefndu kalk (í 2% tilvika) og tæplega 1% sagðist taka inn lýsi.



Mynd 6.1.2. Hvaða lyf notar þú gegn beinþynningu?

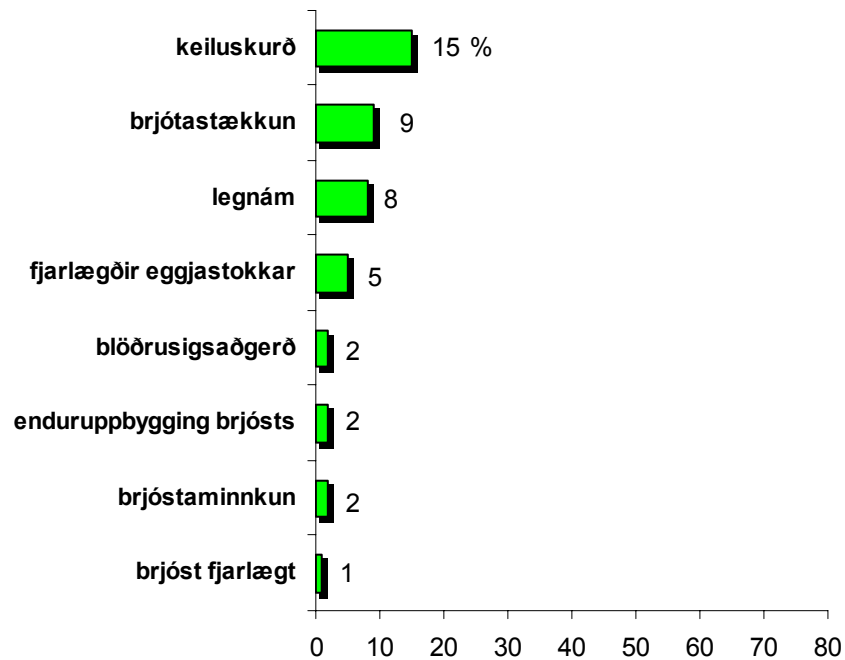
6.2. Getnaðarvarnir



Mynd 6.2.1. Hvaða getnaðarvarnir notar þú (n=102)?

Innan við helmingur flugfreyjanna notaði getnaðarvarnir (40%). Af þeim sem sögðust nota getnaðarvarnir notuðu 43% pilluna, 32% lykkju og 21% hormónalykkju. Innan við 5% notuðu annars konar getnaðarvarnir, en þess má geta að rúmt 1% hafði engar blæðingar.

6.3. Aðgerðir



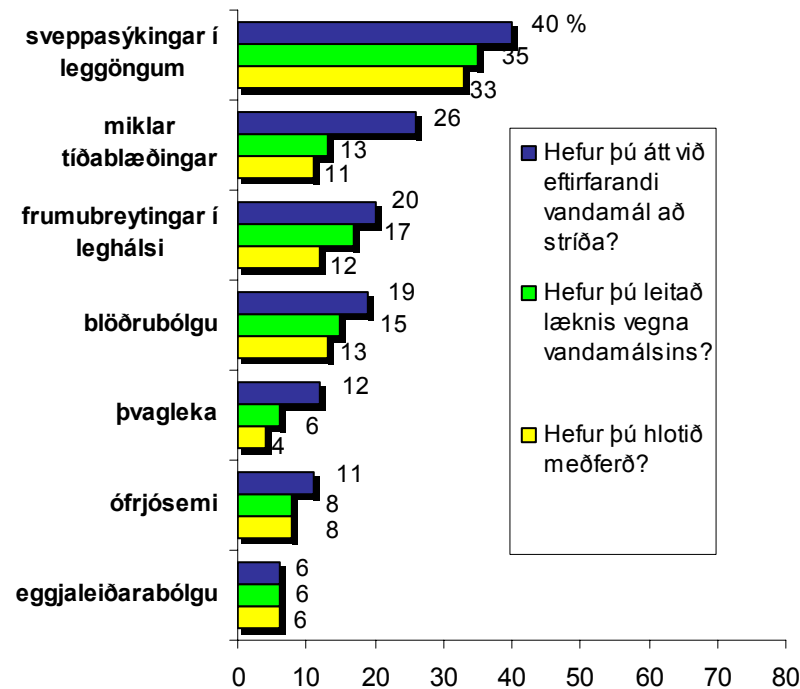
Mynd 6.3.1. Hefur þú farið í einhverja af þessum aðgerðum?

Um 15% flugfreyjanna höfðu farið í keiluskurð, hjá 8% hafði leg verið fjarlægt og hjá 5% höfðu eggjastokkar verið fjarlægðir. Annar eggjastokkurinn hafði verið fjarlægður hjá 3% flugfreyja en báðir eggjastokkarnir hjá 2%.

Níu prósent flugfreyjanna höfðu farið í brjóstastækkun, 2% í brjóstaminnkun, hjá 1% hafði brjóst verið fjarlægt og 2% höfðu farið í enduruppbyggingu brjósts. Um 2% höfðu farið í blöðrusigsaðgerð.

Nær allar flugfreyjurnar (95%) fóru reglulega í leghálskrabbameinsskoðun og tæplega helmingur (45%) fór reglulega í brjóstamyndatöku. Hafa ber í huga að vegna aldurs var þeim ekki öllum boðið upp á reglulegar brjóstamyndatökur. Af þeim 75 flugfreyjum, sem tóku þátt í rannsókninni og voru fimmtugar eða eldri, svöruðu 74 spurningunni um brjóstamyndatöku. 93% þeirra sögðust fara reglulega í myndatöku en 7% sögðust ekki gera það.

6.4. Einkenni og meðferð



Mynd 6.4.1. Svör við spurningum um hvort viðkomandi hafi átt við fyrrgreint vandamál að stríða, hvort hún hafði leitað læknis vegna vandamálsins og hvort hún hafði fengið meðferð.

Eins og sést á mynd 6.4.1 höfðu 40% flugfreyjanna fengið sveppasýkingar í leggöng, 35% leitað læknis og 33% fengið meðferð. Fæstar höfðu fengið eggjaleiðarabólgu.

Þvagleki reyndis algengari meðal þeirra sem eldri voru og komnar yfir tíðahvörf (sjá töflur 6.41 til 6.4.2).

Tafla 6.4.1. Tengsl þvagleka og tíðahvarfa*

Blæðingar hættar	Þvagleki n (%)	Ekki þvagleki	
		n (%)	Samtals n
já	17 (57)	62 (29)	79
Nei	13 (43)	152 (71)	165
Samtals	30 (100)	214 (100)	244 (100)

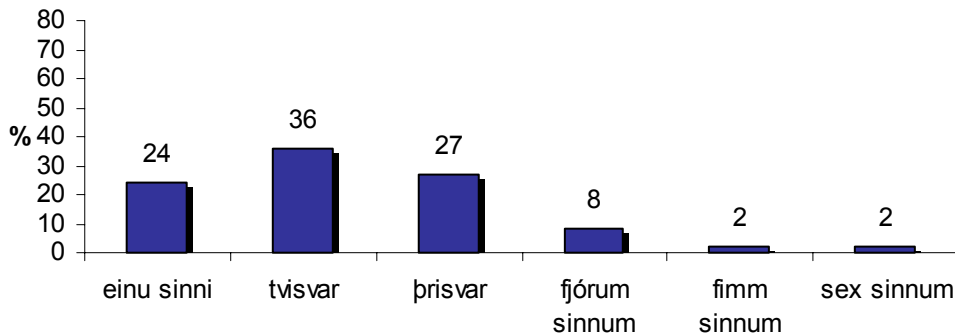
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=1$, $\chi^2=9,21$

Tafla 6.4.2. Tengsl þvagleka og aldurs*

Aldur	Þvagleki n (%)	Ekki þvagleki n (%)	Samtals n
≤ 34 ára	5 (16)	81 (36)	86
35-49 ára	11 (36)	81 (36)	92
≥ 50 ára	15 (48)	60 (27)	75
Samtals	31 (100)	222 (100)	253

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=2$, $\chi^2=7,51$

6.5. Meðganga og fæðing



Mynd 6.5.1. Hversu oft hefur þú orðið barnshafandi (n=221)?

Langflestar flugfreyjanna, eða 87%, höfðu orðið barnshafandi. Af þeim hópi höfðu flestar orðið það tvisvar eða 36%. Rúmlega 2% höfðu orðið barnshafandi fimm sinnum og sami fjöldi sex sinnum.

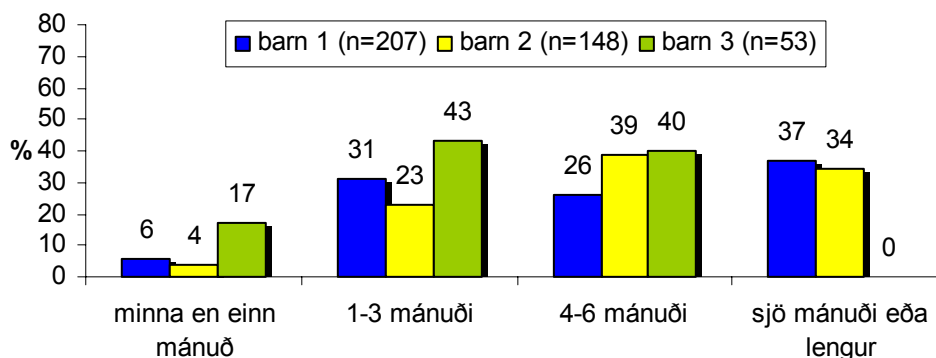
Tafla 6.5.1. Hefur þú lent í eftirfarandi á meðgöngu?

	1.-15. vika	16.-27. vika	28.-40 vika	Fleiri en ein meðganga
mikilli ógleði	25%	7%	2%	11%
fósturmissi	20%	3%	0,5%	6%
blæðingum	14%	4%	2%	3%
blóðleysi	8%	16%	13%	11%
samdráttum	5%	8%	14%	7%
fósturgöllum	2%	1%	engin	1%

Ógleði og blóðleysi voru þau einkenni sem flestar flugfreyjurnar höfðu fundið fyrir á fleiri en einni meðgöngu. Á fyrsta þriðjungi meðgöngu hafði fjórðungur fundið fyrir ógleði, einn fimmti misst fóstur og þar af 3% oftár en einu sinni.

Blóðleysi þjakar konur frekar á öðrum og þriðja þriðjungi meðgöngu. Fimm til átta prósent flugfreyja höfðu fundið fyrir samdráttum á fyrstu tveim þriðjungum meðgöngu, en 14% á þriðja þriðjungi (tafla 6.5.1).

Af þeim sem höfðu orðið barnshafandi þurftu 36% að minnka við sig vinnu á meðgöngu og 4% höfðu greinst með fæðingarþunglyndi eða 10 konur. Af þeim sem þurftu að minnka við sig vinnu sögðu 59% að kröfur fjölskyldunnar stönguðust stundum og 13% alltaf á við vinnuna. Tuttugu prósent þeirra sögðu að kröfur vinnunnar stönguðust oft eða alltaf á við þarfir fjölskyldunnar og 60% að þær gerðu það stundum.



Mynd 6.5.2. Hve lengi hefur þú haft barn á brjósti?

Langflestar þeirra sem höfðu eignast barn, höfðu haft barnið á brjósti eða 96%.

6.6. Samantekt

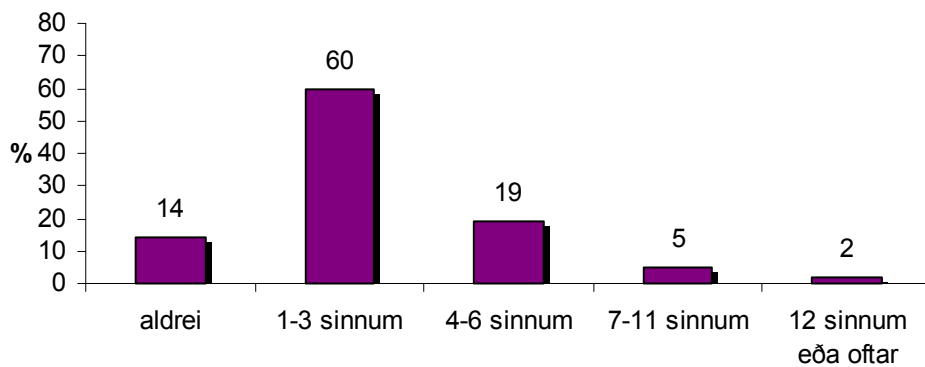
Þrjátíu og tvö prósent flugfreyjanna voru að eigin sögn komnar á tíðahvörf og sama hlutfall (32%) notuðu tíðahvarfahormón. Tæplega helm-

ingur flugfreyja fimmtugra eða eldri, sem svöruðu spurningunni, höfðu enn reglulegar blæðingar. Það eru 16% allra þátttakenda á þeim aldri. Innan við helmingur notaði getnaðarvarnir, af þeim notuðu 43% pilluna, 32% lykkju og 21% hormónalykkju. Um 26% þátttakenda tóku einhver lyf gegn beinþynningu, 12% tóku hormóna og 9% bætiefni en annað var notað í minna mæli. Um 15% höfðu farið í keiluskurð, 9% í brjóstastækkun, 8% í legnám en aðrar aðgerðir á kynfærum og brjóstum voru fátíðari. Nær allar höfðu farið reglulega í leghálskrabbameinsskoðun en tæplega helmingur reglulega í brjóstamyndatöku. Sveppasýkingar í leggöngum voru algengustu vandkvæðin sem flugfreyjur áttu við að glíma samkvæmt svörum við spurningum um ýmsa kvilla í kynfærum. Miklar tíðablæðingar, frumubreytingar í leghálsi og blöðrubólga voru einnig nokkuð tíð vandamál en þvagleki, ófrjósemi og eggjaleiðarabólgur voru fátíðari. Langflestar höfðu orðið barnshafandi, flestar tvisvar. Af þeim sem höfðu orðið barnshafandi þurftu 36% að minnka við sig vinnu á meðgöngu, 4% höfðu greinst með fæðingarþuglyndi. Langflestar þeirra sem höfðu eignast barn höfðu haft barnið á brjósti.

7. VEIKINDI, MEÐFERÐ OG FORVARNIR

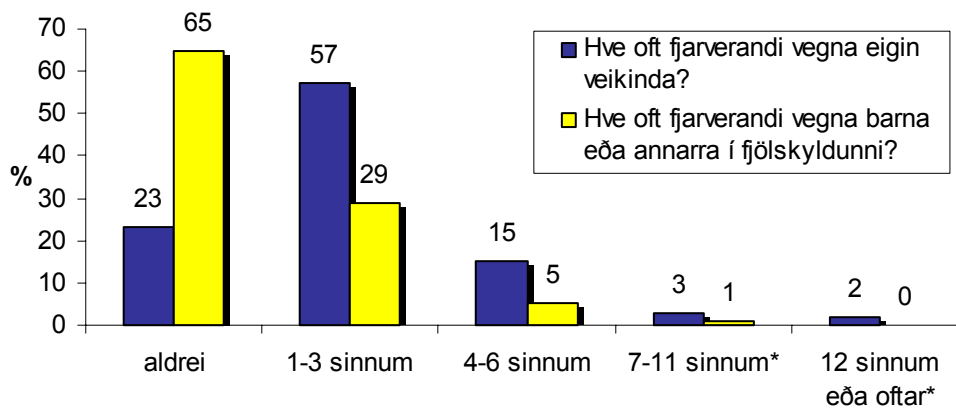
Í þessum kafla er fjallað um veikindi og veikindafjarvistir þátttakenda, hversu oft var leitað til læknis og af hvaða orsökum. Tilvist ýmissa einkenna er lýst, meðferð við þeim og hvert var leitað vegna þeirra. Jafnframt er fjallað um smithættu og smitvarnir.

7.1. Læknisheimsóknir og veikindafjarvistir



Mynd 7.1.1. Hve oft leitaðir þú læknis á síðasta ári (n=249)?

Um 86% flugfreyja leituðu læknis einhvern tíma á síðasta ári. Flestar þeirra leituðu læknis 1-3 sinnum eða 60%, en 7% fóru 7 sinnum eða oftar.



Mynd 7.1.2. Spurt um veikindafjarvistir, annars vegar hve oft viðkomandi var frá vinnu á síðastliðnu ári vegna eigin veikinda (n=245) og hins vegar hversu oft viðkomandi var fjarverandi vegna veikinda barna eða annarra í fjölskyldunni á síðastliðnu ári (n=247).

*Innan við 0,5% voru fjarverandi vegna barna eða annarra 7-11 sinnum og það sama átti við um 12 sinnum eða oftar. Hér er þessum tölum slegið saman og færðar undir flokkinn 7-11 sinnum.

Þrjár af hverjum fjórum flugfreyjum voru einhvern tímann frá vinnu á s.l. ári vegna eigin veikinda. Flestar voru fjarverandi 1 til 3 sinnum (57%) og 5% voru fjarverandi 7 sinnum eða oftar.

Þegar litið var á fjarvistir vegna eigin veikinda á s.l. ári eftir aldurshópum kom í ljós að 18% flugfreyja 34 ára og yngri voru aldrei fjarverandi vegna eigin veikinda á síðasta ári og 27% 4 sinnum eða oftar. Af flugfreyjum fimmtugum og eldri var 31% aldrei fjarverandi vegna veikinda og 8% fjórum sinnum eða oftar (tafla 7.1.1).

Tafla 7.1.1. Tengsl aldurs og fjarvista vegna eigin veikinda sl. ár*

Aldur	Aldrei fjarverandi n (%)	Fjarverandi 1-3 sinnum n (%)	Fjarverandi ≥ 4 sinnum n (%)	Samtals n (%)
≤ 34 ára	15 (18)	46 (55)	23 (27)	84 (100)
35-49 ára	18 (20)	51 (56)	22 (24)	91 (100)
≥ 50 ára	23 (31)	45 (61)	6 (8)	74 (100)
Samtals	56	142	51	249 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=11,89$

Af þeim sem sögðu kröfur vinnunnar stangast oft eða alltaf á við þarfir fjölskyldunnar voru 39% fjarverandi 4 sinnum eða oftar vegna eigin veikinda á síðasta ári en 7% þeirra voru aldrei fjarverandi vegna veikinda. Flestar úr þessum hópi (54%) voru fjarverandi 1-3 sinnum (tafla 7.1.2).

Tafla 7.1.2. Tengsl fjarvista á síðasta ári vegna eigin veikinda og þess að kröfur vinnunnar stangist á við þarfir fjölskyldunnar *

Kröfur vinnu stangast á við þarfir fjölskyldu	Aldrei fjarverandi n (%)	Fjarverandi 1-3 sinnum n (%)	Fjarverandi \geq 4 sinnum n (%)	Samtals n (%)
Frekar sjaldan eða aldrei	24 (29)	47 (56)	13 (16)	84 (100)
Stundum	28 (23)	73 (59)	22 (18)	123 (100)
Oft eða alltaf	3 (7)	22 (54)	16 (39)	41 (100)
Samtals	55	142	51	248 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=4$, $\chi^2=14,14$

Þegar horft er til flugfreyja, sem voru fjarverandi vegna veikinda barna eða annarra í fjölskyldunni á s.l. ári, þá reyndust þær mun færri en hinar sem voru fjarverandi vegna eigin veikinda (mynd 7.1.2). Um 29% voru fjarverandi 1 til 3 sinnum og 1% 7 sinnum eða oftar.

Hlutfall flugfreyja 34 ára eða yngri, sem var aldrei fjarverandi vegna barna eða annarra á s.l., var 58%, 37% voru fjarverandi 1sinni til 3 sinnum en 5% þessa aldurshóps var 4 sinnum eða oftar fjarverandi vegna þessa (tafla 7.1.3).

Tafla 7.1.3. Tengsl aldurs og fjarvista vegna veikinda barna og annarra sl. ár*

Aldur	Aldrei fjarverandi n (%)	Fjarverandi 1-3 sinnum n (%)	Fjarverandi \geq 4 sinnum n (%)	Samtals n (%)
\leq 34 ára	47 (58)	30 (37)	4 (5)	81 (100)
35-49 ára	45 (49)	37 (40)	10 (11)	92 (100)
\geq 50 ára	67 (93)	4 (6)	1 (1)	72 (100)
Samtals	159	71	15	245 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=38,67$

Af þeim sem voru fjarverandi 4 sinnum eða oftar vegna veikinda barna eða annarra á síðasta ári var 51% með eitt barn á framfæri, 11% voru með tvö börn eða fleiri og 1% var barnlaust (tafla 7.1.4).

Tafla 7.1.4. Tengsl fjölda barna undir 18 ára aldri á heimilinu og fjarvista vegna veikinda barna og annarra sl. ár*

Fjöldi barna	Aldrei fjarverandi n (%)	Fjarverandi 1-3 sinnum n (%)	Fjarverandi \geq 4 sinnum n (%)	Samtals n (%)
Ekkert barn	72 (95)	3 (4)	1 (1)	76 (100)
Eitt barn	51 (65)	23 (30)	4 (5)	78 (100)
Tvö börn eða fleiri	34 (38)	45 (51)	10 (11)	89 (100)
Samtals	157	71	15	243 (100)

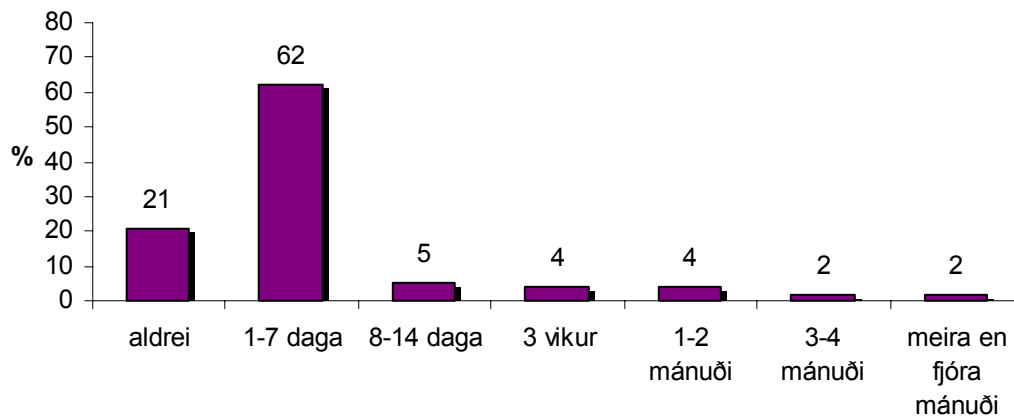
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=57,52$

Þegar horft var til stöðu flugfreyjanna kom í ljós að 84% A-freyja voru aldrei fjarverandi vegna veikinda annarra á s.l. ári, 56% B-freyja og 49% C-freyja. Tvö prósent A-freyja, 10% B-freyja og 7% C-freyja voru fjarverandi 4 sinnum eða oftar (tafla 7.1.5).

Tafla 7.1.5. Tengsl stöðu og fjarvista vegna veikinda barna og annarra sl. ár*

Fjöldi barna	Aldrei fjarverandi n (%)	Fjarverandi 1-3 sinnum n (%)	Fjarverandi \geq 4 sinnum n (%)	Samtals n (%)
A-freyja	79 (84)	13 (14)	2 (2)	94 (100)
B-freyja	39 (56)	24 (34)	7 (10)	70 (100)
C-freyja	39 (49)	34 (43)	6 (7)	79 (100)
Samtals	157	71	15	243 (100)

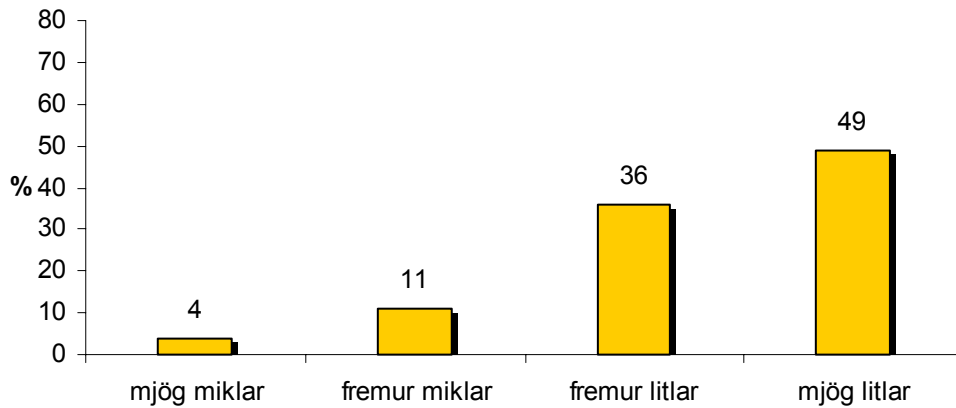
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,001$, $df=4$, $\chi^2=27,00$

**Mynd 7.1.3. Hve lengi varst þú fjarverandi á síðastliðnu ári vegna eigen veikinda eða annarra (n=247)?**

Eins og sjá má á mynd 7.1.3 sagðist 21% flugfreyja aldrei hafa verið frá vinnu á s.l. ári, hvorki vegna eigen veikinda né annarra. Þær sem voru fjarverandi vegna veikinda voru langflestar fjarverandi í 1 til 7 daga eða 62%.

Spurt var hvort flugfreyjur hefðu verið frá vinnu í síðustu viku og hve lengi. Í ljós kom að 5% voru fjarverandi alla vikuna, innan við 1% var fjarverandi í 4 daga og 1% í 2 daga. Hins vegar voru 96% aldrei fjarverandi.

7.2. Smitvarnir og bólusetningar



Mynd 7.2.1. Hve miklar áhyggjur hefur þú af því að verða fyrir smiti í vinnunni, t.d. vegna umgangspesta eða annarra sýkinga (n=254)?

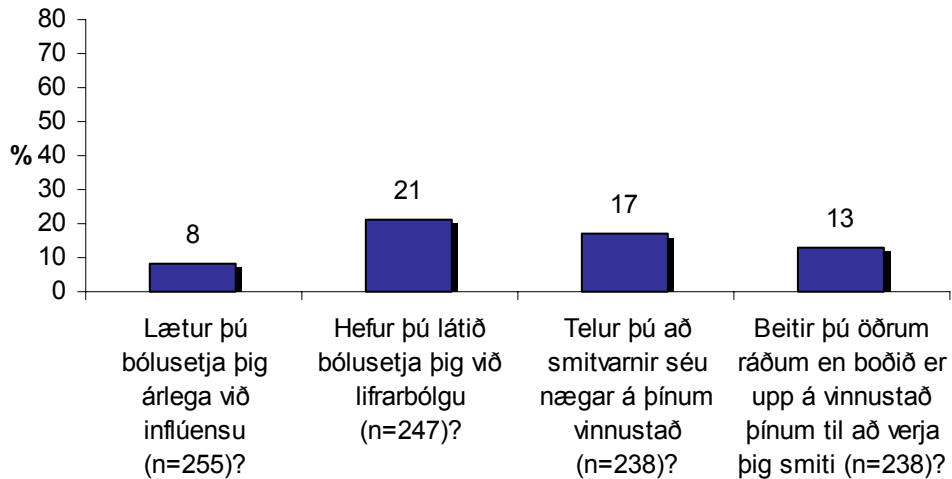
Eins og sjá má á mynd 7.2.1 höfðu langflestar flugfreyjanna litlar eða fremur litlar áhyggjur af smiti, hvort heldur vegna umgangspesta eða annars. Einungis 4% höfðu mjög miklar áhyggjur af smiti.

Af þeim sem höfðu áhyggjur af smiti voru flestar í fullu starfi (tafla 7.2.1).

Tafla 7.2.1. Tengsl starfshlutfalls og áhyggna af að smitast í vinnu*

Starfshlutfall	Mjög miklar áhyggjur n (%)	Fremur miklar áhyggjur n (%)	Fremur litlar áhyggjur n (%)	Mjög litlar áhyggjur n (%)	Samtals n (%)
50%	2 (20)	8 (28)	14 (16)	14 (11)	38
67% - 75%	1 (10)	13 (45)	36 (40)	65 (53)	115
100 %	7 (70)	8 (28)	40 (44)	44 (36)	99
Samtals	10 (100)	29 (100)	90 (100)	123 (100)	252

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=6$, $\chi^2=13,52$



Mynd 7.2.2. Svör við spurningum um bólusetningar og smitvarnir.

Mikill minnihluti flugfreyjanna hafði látið bólusetja sig árlega við influensu eða aðeins 8% en 21% hafði látið bólusetja sig við lifrabólgu.

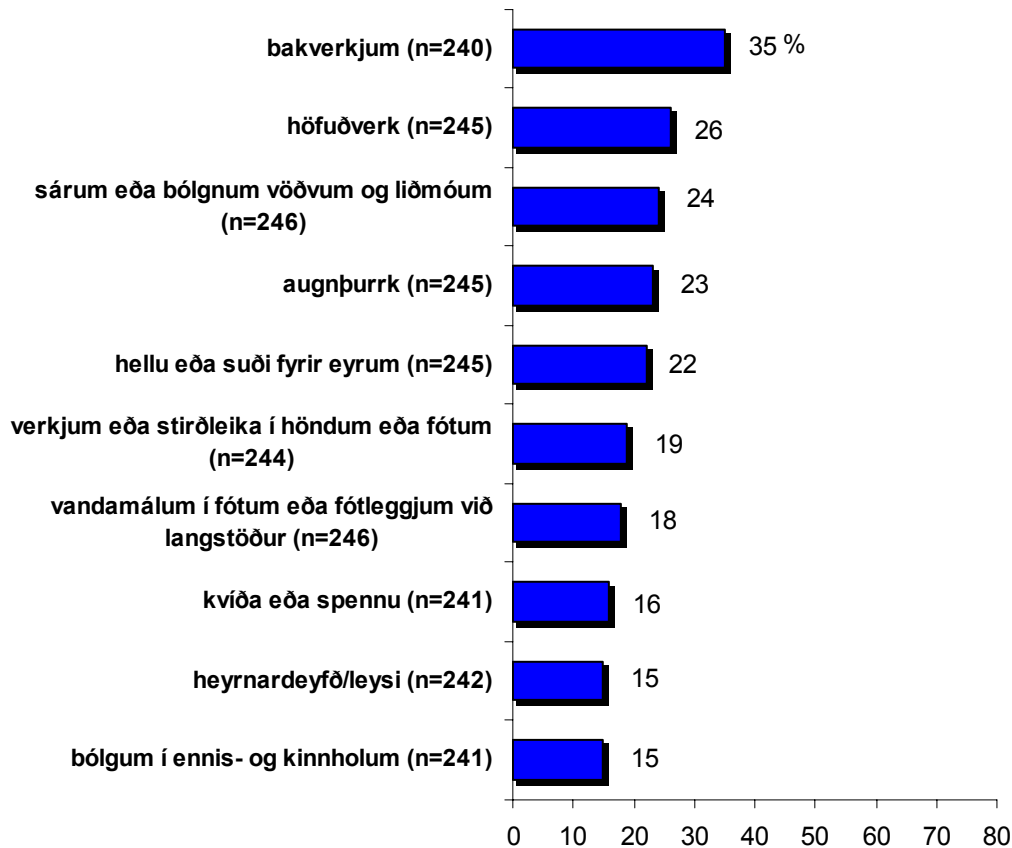
Flugfreyjur fimmtíu ára og eldri voru líklegri til að láta bólusetja sig árlega við influensu en þær sem voru yngri. Hlutfall fimmtugra og eldri, sem létu bólusetja sig árlega, var 21% á móti 3% flugfreyja á aldrinum 34 til 49 ára og 1% flugfreyja yngri en 34 ára (kí-kvaðrat próf, $p < 0,001$). Barnlausar flugfreyjur voru líklegri til að láta bólusetja sig en þær sem áttu börn. Tuttugu flugfreyjur sögðust láta bólusetja sig árlega, þar af voru 12 (60%) barnlausar en 2 (10%) áttu tvö börn eða fleiri (kí-kvaðrat próf, $p < 0,05$). Af þessum 20, sem létu bólusetja sig, voru 15 (75%) A-freyjur og ein (5%) C-freyja (kí-kvaðrat próf, $p < 0,001$). Átján (90%) höfðu starfað í tíu ár eða lengur (kí-kvaðrat próf, $p < 0,05$).

Fimmtíu og ein flugfreyja hafði látið bólusetja sig gegn lifrabólgu. Þar af voru 40 (78%) í sambúð eða giftar og 8 (16%) einhleypar (kí-kvaðrat próf, $p < 0,05$).

Um 17% töldu að smitvarnir væru ekki nægar á vinnustaðnum og 13% beittu öðrum ráðum til að verjast smiti en vinnuveitandinn bauð upp á. Þegar spurt var hvaða ráðum þær beittu svöruðu tæp 6% bólusetningum,

aðrar sögðust nota bætiefni og náttúruylf, handþvott, sótthreinsaða hanska og fleira.

7.3. Einkenni



Mynd 7.3.1. Hefur þú fundið fyrir ofangreindum einkennum á síðustu 12 mánuðum? Hlutfall þeirra sem svöruðu oft eða stöðugt.

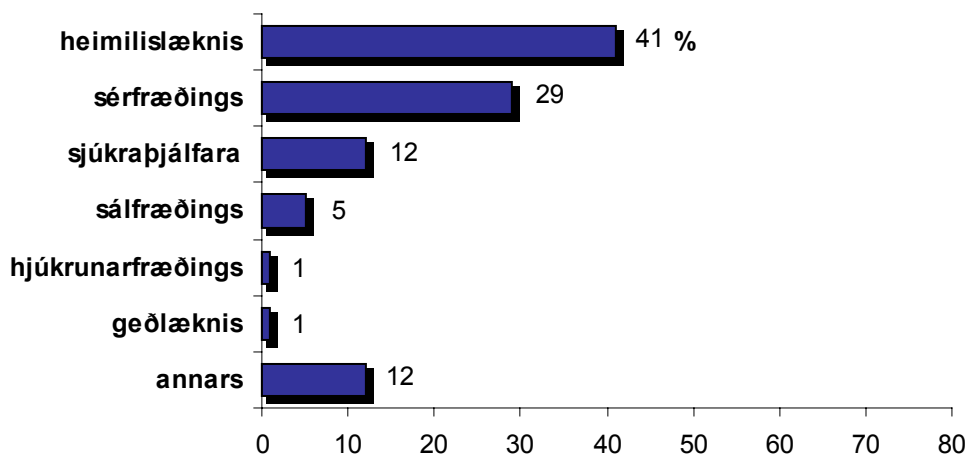
Þriðjungur flugfreyja hafði oft eða stöðugt fundið fyrir bakverkjum (35%) og um fjórðungur fyrir höfuðverk (26%), sárum eða bólgnum vöðvum og liðamótum (24%) og augnþurrk (23%) á síðustu tólf mánuðum, eins og sjá má á mynd 7.3.1.

Á milli 10% og 15% höfðu oft eða stöðugt fundið fyrir hálsbólgu, hæsi, hósta, munnþurrki, kláða í húð/húðútbrotum eða ofnæmisviðbrögðum í húð, stöðugum doða eða smástingjum í einhverjum líkams-

hluta, síþreytu, mikilli þreytu (sleni) eða örmögnun, hægðatregðu, meltingartruflunum, tíðum þvaglátum og skapsveiflum.

7.4. Meðferð og vinnutap vegna einkenna

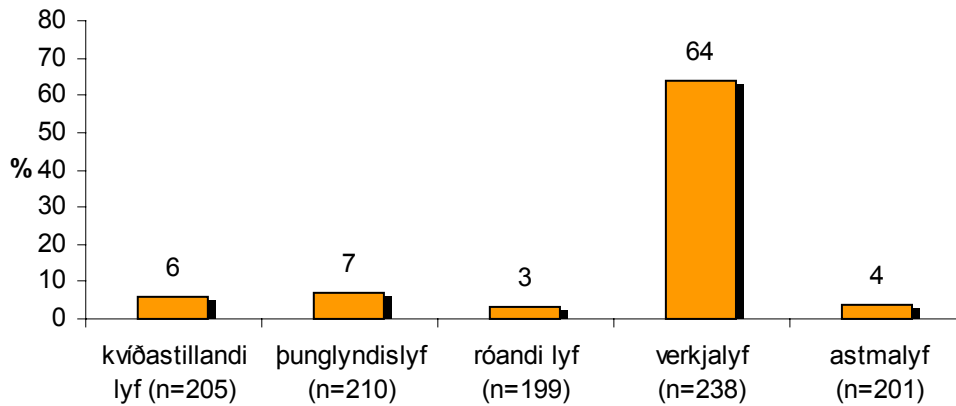
Um 60% höfðu leitað meðferðar vegna einhvers af fyrrgreindum einkennum á síðastliðnu ári og 43% misstu úr vinnu vegna þeirra.



Mynd 7.4.1. Til hverra leitaðir þú til að fá meðferð á síðastliðnu ári?

Flestar flugfreyjanna, sem leituðu meðferðar á síðsta ári, leituðu til heimilislæknis, eða 41%. Tæp 30% leituðu til annarra sérfræðinga í lækningum en mun færri til annarra heilbrigðisstétta. Þær sem leituðu til annarra en ofangreindra heilbrigðisstétta höfðu flestar leitað til nuddara og þá ýmist sjúkranuddara, almennra nuddara eða svæðanuddara en nokkuð færri til hnykkja.

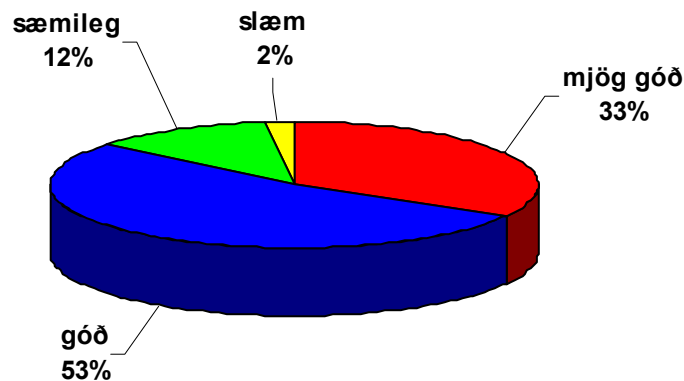
7.5. Lyfjanotkun



Mynd 7.5.1. Hefur þú á síðastliðnum 12 mánuðum notað ofan nefnd lyf?

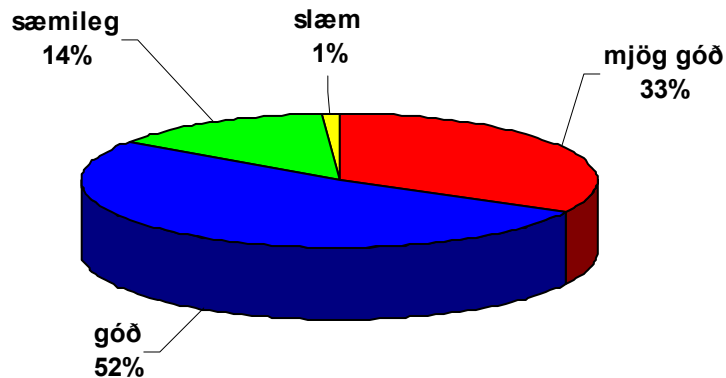
Langflestar þeirra, sem höfðu tekið inn ofangreind lyf á s.l. 12 mánuðum, höfðu notað verkjalyf (64%). Um og yfir 5% höfðu notað astmalyf og svipaður fjöldi hafði tekið kvíðastillandi lyf, róandi lyf eða þunglyndislyf.

7.6. Mat á andlegri og líkamlegri líðan



Mynd 7.6.1. Hversu góð eða slæm er líkamleg líðan þín (n=251)?

Almennt töldu flugfreyjur líkamlega líðan sína góða. Þó töldu 12% hana sæmilega og 2% sögðu hana slæma.



Mynd 7.6.2. Hversu góð eða slæm er andleg líðan þín (n=252)?

Rúmur helmingur flugfreyjanna taldi andlega líðan sína góða og 33% taldi hana mjög góða. Aðeins 1% taldi hana slæma (mynd 7.6.2).

7.7. Samantekt

Um 86% flugfreyja leituðu læknis einhvern tíma á síðasta ári. Flestar fóru 1 til 3 sinnum til læknis en 7% fóru 7 sinnum eða oftar. Þrjár af hverjum fjórum (77%) voru einhvern tíma frá vinnu vegna eigin veikinda, flestar voru fjarverandi 1-3 sinnum. Mun færri flugfreyjur eða einungis 35% voru fjarverandi vegna veikinda barna eða annarra í fjölskyldunni.

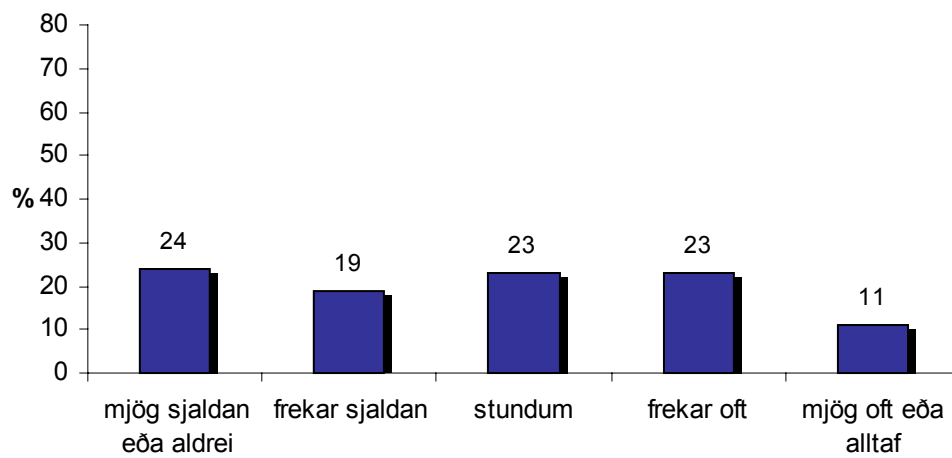
Af fimmtugum flugfreyjum og eldri var 31% aldrei fjarverandi frá vinnu vegna eigin veikinda og 8% 4 sinnum eða oftar en samsvarandi tölur meðal yngri flugfreyja, 34 ára og yngri, voru 18% og 27%. Af flugfreyjum, sem segja kröfur vinnu oft eða alltaf stangast á við kröfur fjölskyldunnar, voru 39% fjarverandi 4 sinnum eða oftar vegna eigin veikinda og 7% aldrei fjarverandi vegna eigin veikinda. Sambærilegar tölur meðal þeirra sem sögðu kröfurnar aldrei stangast á við þarfir fjölskyldunnar voru 16% og 29%. Flestar flugfreyjanna, sem höfðu verið

fjarverandi vegna veikinda, voru fjarverandi í 1-7 daga. Flestar flugfreyjanna höfðu litlar áhyggjur af að smitast af einhverju í vinnunni en þó höfðu 4% miklar áhyggjur af því. Fæstar létu bólusetja sig reglulega gegn influensu, heldur fleiri höfðu látið bólusetja sig gegn lifrabólgu. Bakverkir var algengasta einkennið þegar spurt var um ýmiss konar óþægindi á síðastliðnum tólf mánuðum en 35% hafði haft bakverk oft eða stöðugt. Um 16% höfðu fundið fyrir kvíða og spennu. Flestar þeirra sem leituðu sér meðferðar fóru til heimilislæknis eða annarra sérfræðinga í lækningum. Langflestar sem notuðu lyf gegn vanlíðan höfðu tekið verkjalyf (64%). Mikill meirihluti taldi heilsu sína góða, bæði andlega og líkamlega.

8. STARF

Í þessum kafla er skoðað hvort flugfreyjur hafi einhverja stjórn á vinnuhraða sínum. Jafnframt er greint frá mati þeirra á því hversu líkamlega erfitt og fjölbreytt þeim finnst starfið vera.

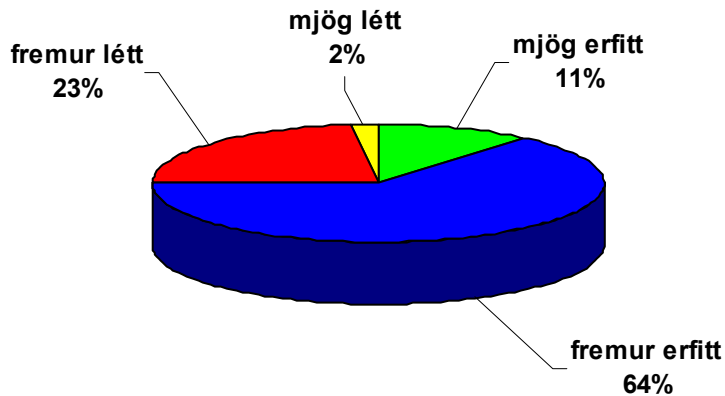
8.1. Vinnuhraði



Mynd 8.1.1. Getur þú sjálf ráðið vinnuhraða þínum (n=253)?

Eins og mynd 8.1.1 ber með sér gátu 43% flugfreyja sjaldan eða aldrei ráðið vinnuhraða sínum, en 34% oft eða alltaf.

8.2. Starf líkamlega erfitt/létt



Mynd 8.2.1. Hversu líkamlega erfitt eða létt finnst þér starfið vera (n=249)?

Miklum meirihluta flugfreyja (64%) fannst starfið líkamlega erfitt og 11% sögðu að það væri mjög erfitt (mynd 8.2.1).

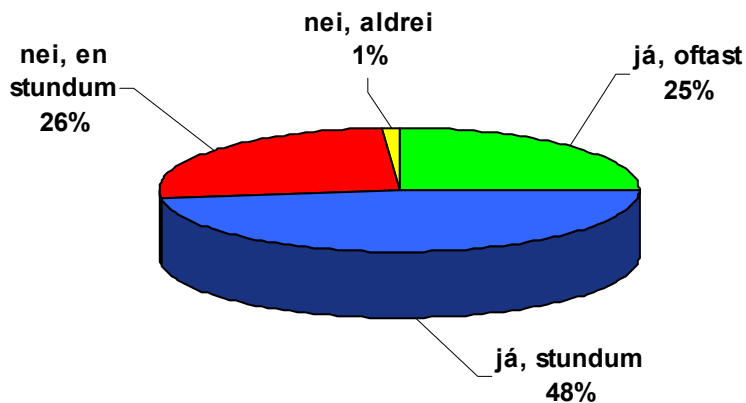
Tafla 8.2.1. Tengsl þess að kröfur vinnunnar stangist á við þarfir fjölskyldunnar og að starfið sé talið líkamlega erfitt*

Kröfur vinnu stangast á við þarfir fjölskyldu	Líkamlega		Líkamlega		Samtals n (%)
	Líkamlega mjög erfitt n (%)	fremur erfitt n (%)	fremur létt n (%)	Líkamlega mjög létt n (%)	
Frekar sjaldan eða aldrei	8 (9)	48 (57)	25 (30)	3 (4)	84 (100)
Stundum	9 (7)	89 (71)	27 (21)	1 (1)	126 (100)
Oft eða alltaf	10 (26)	24 (63)	4 (11)		38 (100)
Samtals	27	161	56	4	248 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=6$, $\chi^2=19,08$

Af þeim flugfreyjum, sem sögðu kröfur vinnunnar stangast oft eða alltaf á við þarfir fjölskyldunnar, töldu 90% starfið fremur eða mjög erfitt líkamlega (tafla 8.2.1).

8.3. Líkamlega úrvinda



Mynd 8.3.1. Ert þú líkamlega úrvinda eftir vinnuvaktina (n=255)?

Fjórðungur flugfreyjanna var oftast líkamlega úrvinda eftir vinnuvaktina en innan við 1% aldrei (mynd 8.3.1).

Tafla 8.3.1. Tengsl stöðu og þess að vera líkamlega úrvinda eftir vinnuvaktina*

Staða	Líkamlega úrvinda já, oftast n (%)	Líkamlega úrvinda já, stundum n (%)	Líkamlega úrvinda nei, stundum n (%)	Líkamlega úrvinda nei, aldrei n (%)	Samtals n (%)
A-freyja	26 (27)	50 (52)	21 (22)		97 (100)
B-freyja	11 (15)	42 (50)	19 (26)		72 (100)
C-freyja	28 (34)	29 (35)	26 (31)	1 (1)	84 (100)
Samtals	65	121	66	1	253 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=6$, $\chi^2=13,56$

Fleiri flugfreyjur sem gegndu stöðu A freyju sögðust líkamlega úrvinda eftir vinnuvaktina stundum eða oftast (tafla 8.3.1).

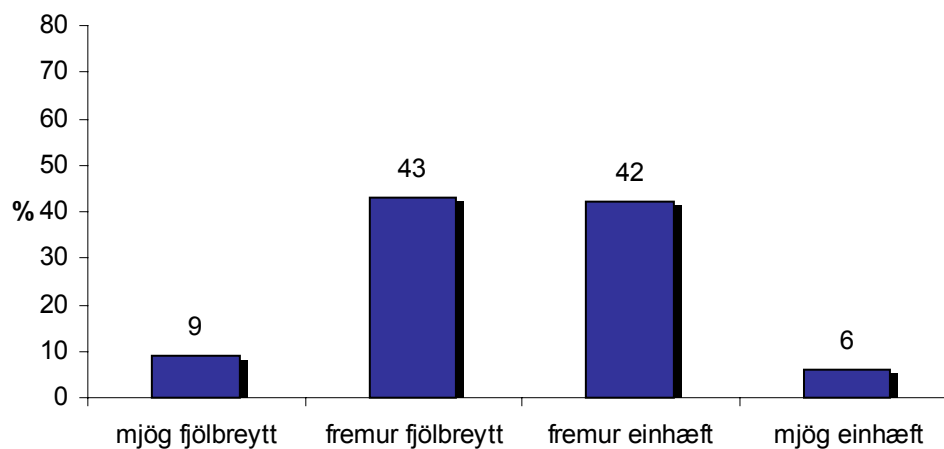
Tafla 8.3.2. Tengsl þess að kröfur vinnunnar stangist á við þarfir fjölskyldunnar og að vera líkamlega úrvinda að lokinni vinnuvaktinni*

Kröfur vinnu stangast á við þarfir fjölskyldu	Líkamlega úrvinda já, oftast n (%)	Líkamlega úrvinda já, stundum n (%)	Líkamlega úrvinda nei, stundum n (%)	Líkamlega úrvinda nei, aldrei n (%)	Samtals n (%)
Frekar sjaldan eða aldrei	17 (20)	37 (43)	32 (37)		86 (100)
Stundum	30 (24)	68 (54)	28 (22)	1 (1)	127 (100)
Oft eða alltaf	18 (44)	17 (42)	6 (15)		41 (100)
Samtals	65	122	66	1	254 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=6$, $\chi^2=16,29$

Hátt í 90% þeirra sem sögðu að kröfur vinnunnar stönguðust stundum eða oft/alltaf á við þarfir fjölskyldunnar sögðust oftast eða stundum vera úrvinda eftir vinnuvaktina (tafla 8.3.2).

8.4. Líkamleg fjölbreytni í starfi



Mynd 8.4.1. Hversu líkamlega fjölbreytt eða einhæft finnst þér starfið vera (n=252)?

Miklum meirihluta flugfreyjanna (85%) fannst starfið hvorki vera mjög fjölbreytt né mjög einhæft. Einungis 6% þótti það mjög einhæft og 9% mjög fjölbreytt.

Tafla 8.4.1. Tengsl starfsaldurs við að starf sé líkamlega fjölbreytt eða einhæft*

Starfsaldur	Mjög fjölbreytt n (%)	Fremur fjölbreytt n (%)	Fremur einhæft n (%)	Mjög einhæft n (%)	Samtals n
≤ 5 ár	3 (13)	20 (20)	35 (33)	7 (47)	65
6-9 ár	3 (13)	14 (14)	16 (15)	3 (20)	36
≥ 10 ár	18 (75)	67 (66)	54 (52)	5 (33)	144
Samtals	24 (100)	101 (100)	105 (100)	15 (100)	245 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=6$, $\chi^2=12,74$

Flugfreyjum með lengri starfsaldur fannst meiri líkamleg fjölbreytni í starfinu en þeim sem höfðu styttri starfsaldur, en 75% þeirra með 10 ára starfsaldur eða lengri töldu starfið mjög fjölbreytt líkamlega (tafla 8.4.1).

Tafla 8.4.2. Tengsl aldurs og að starf sé líkamlega fjölbreytt eða einhæft *

Aldur	Mjög fjölbreytt n (%)	Fremur fjölbreytt n (%)	Mjög einhæft n (%)	Fremur einhæft n (%)	Samtals n
≤ 34 ára	6 (25)	26 (24)	43 (41)	10 (63)	85
35-49 ára	7 (29)	43 (40)	40 (38)	2 (13)	92
≥ 50 ára	11 (46)	38 (36)	22 (21)	4 (25)	75
Samtals	24(100)	107 (100)	105 (100)	1 (100)	252 (100)

*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=6$, $\chi^2=18,40$

Sama var uppi á teningnum þegar aldur var tekinn með í reikninginn en 46% fimmtugra og eldri, 29% 35-49 ára og 25% 34 ára og yngri töldu starfið mjög fjölbreytt líkamlega (tafla 8.4.2).

Tafla 8.4.3. Tengsl stöðu og að starf sé líkamlega fjölbreytt eða einhæft*

Staða	Mjög fjölbreytt n (%)	Fremur fjölbreytt n (%)	Mjög einhæft n (%)	Fremur einhæft n (%)	Samtals n
A-freyja	12 (50)	49 (46)	31 (30)	5 (31)	97
B-freyja	6 (25)	30 (28)	32 (31)	2 (13)	70
C-freyja	6 (25)	27 (26)	41 (39)	9 (56)	83
Samtals	24 (100)	104 (100)	106 (100)	16 (100)	250

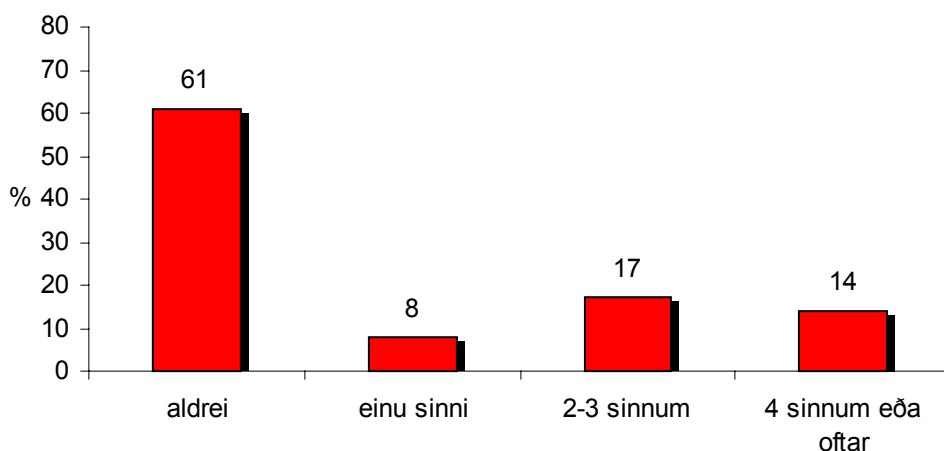
*Kí-kvaðrat próf. $P < 0,05$, $df=6$, $\chi^2=12,59$

A-freyjum og B-freyjum fremur en C-freyjum fannst starfið líkamlega fjölbreytt (tafla 8.4.3).

8.5. Samantekt

Um 43% flugfreyja sögðust sjaldan eða aldrei ráða vinnuhraða sínum. Miklum meirihluta fannst starfið erfitt og voru stundum eða oftast úrvinda eftir vinnuvaktina. Hlutfallslega fleiri (89%) þeirra sem sögðu kröfur vinnu stangast á við þarfir fjölskyldu oft eða alltaf sögðu starfið líkamlega erfitt miðað við þær (63%) sem sögðu kröfurnar frekar sjaldan eða aldrei stangast á við þarfirnar. Flestar A-freyjur sögðust líkamlega úrvinda eftir vinnuvaktina. Hópurinn skiptist hér um bil jafnt milli þeirra sem fannst starfið einhæft og fjölbreytt. Í hópi þeirra sem sögðu starfið fjölbreytt voru fleiri eldri flugfreyjur, fleiri sem gegndu stöðu A-freyju og flugfreyjur með lengri starfsaldur.

9. ÁREITNI Á VINNUSTAÐ



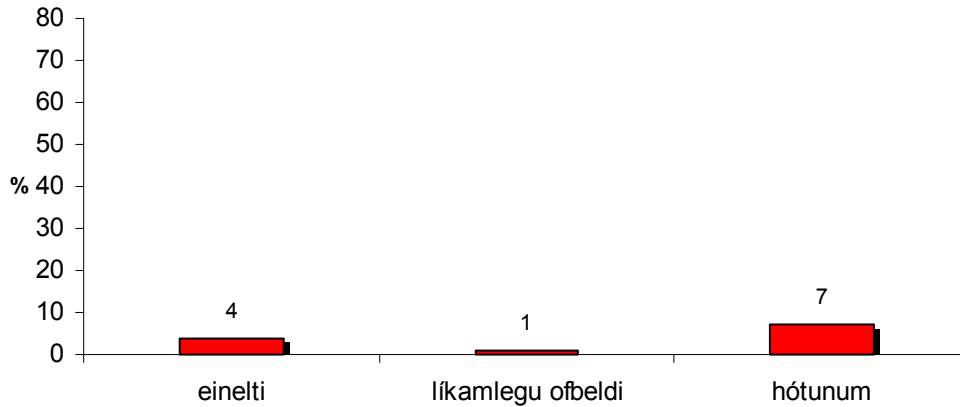
Mynd 9.1.1. Hefur þú orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað (n=251)?

Tæplega 40% flugfreyja höfðu orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað. Rúm 30% höfðu verið kynferðislega áreittar tvisvar sinnum eða oftár, þar af tæplega helmingur fjórum sinnum eða oftár (mynd 9.1.1).

Athuguð voru tengsl áreitni og flestra spurninga rannsóknarinnar (Mann Whitney-U, $P < 0,05$). Í ljós kom að flugfreyjur, sem sögðust hafa orðið fyrir áreitni í vinnu, voru marktækt líklegri en aðrar til að:

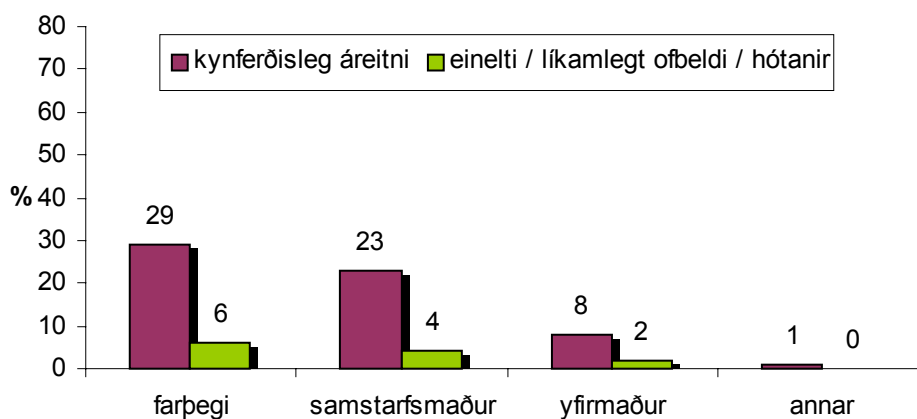
- telja erfitt að samræma fjölskyldulíf og starf
- telja kröfur vinnunnar stangast á við þarfir fjölskyldunnar
- telja heilsu sína ekki góða
- telja sig síður stunda líkamsrækt en almennt gerist
- meta líkamlega og andlega líðan sína verri en almennt gerist
- telja sig sofa of lítið
- vakna oft vegna hjartsláttar
- segjast oftár fjarverandi vegna eigin veikinda og veikinda annarra
- segjast lengur fjarverandi vegna eigin veikinda
- finna fyrir kvíða, þreytu og örmögnun, skapsveiflum og þunglyndi

Samanlagður stigafjöldi einkenna sem spurt var eftir var nálægt því að vera marktækt hærrí hjá flugfreyjum sem sögðust hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni í vinnu ($p=0,098$).



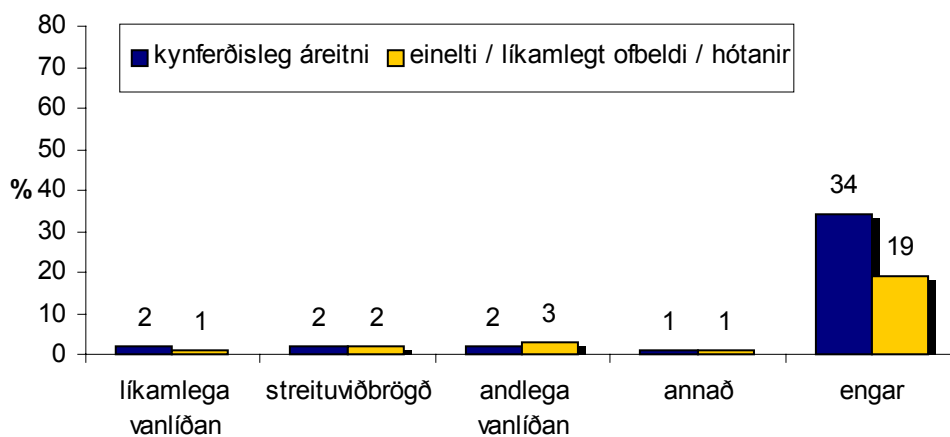
Mynd 9.1.2. Hefur þú orðið fyrir einhverju af eftirfarandi í vinnunni á undanförunum sex mánuðum, einelti (n=237), líkamlegu ofbeldi (n=232) eða hótunum (n=239)?

Eins og sjá má á mynd 9.1.2 höfðu 7% flugfreyja orðið fyrir hótunum á síðastliðnum sex mánuðum, 4% höfðu orðið fyrir einelti og um 1% fyrir líkamlegu ofbeldi.



Mynd 9.1.3. Hverjir voru gerendur kynferðislegrar áreitni, eineltis, líkamlegs ofbeldis eða hótana?

Farþegar og samstarfsmenn voru helstu gerendur kynferðislegrar áreitni eða í 52% tilvika, en munurinn var minni á milli hópa þegar spurt var um gerendur eineltis, líkamlegs ofbeldis og hótana, eins og sjá má á mynd 9.1.3. Þrátt fyrir minni mun voru farþegar einnig oftast gerendur í þeim tilvikum.



Mynd 9.1.4. Hefur atvikið eða eftirmál þess haft áhrif á heilsufar þitt? Spurt var um líkamlega vanlíðan, streituviðbrögð, andlega vanlíðan, annars konar vanlíðan eða hvort atvikið hefði engar afleiðingar haft.

Kynferðisleg áreitni virtist hafa haft minni áhrif á líðan flugfreyja en einelti, líkamlegt ofbeldi eða hótanir. Þannig sögðu 34% þeirra að kynferðisleg áreitni hefði engar fyrrgreindar afleiðingar haft en hið sama sögðu 19% þolendur eineltis, líkamlegs ofbeldis eða hótana. Engin flugfreyja svaraði því að áreitnin eða ofbeldið hefði haft sjálfsmorðshugleiðingar í för með sér. Hjá þeim sem ofbeldið eða áreitnin hafði áhrif skiptust afleiðingarnar nokkuð jafnt á milli líkamlegrar vanlíðanar, streituviðbragða og andlegrar vanlíðanar.

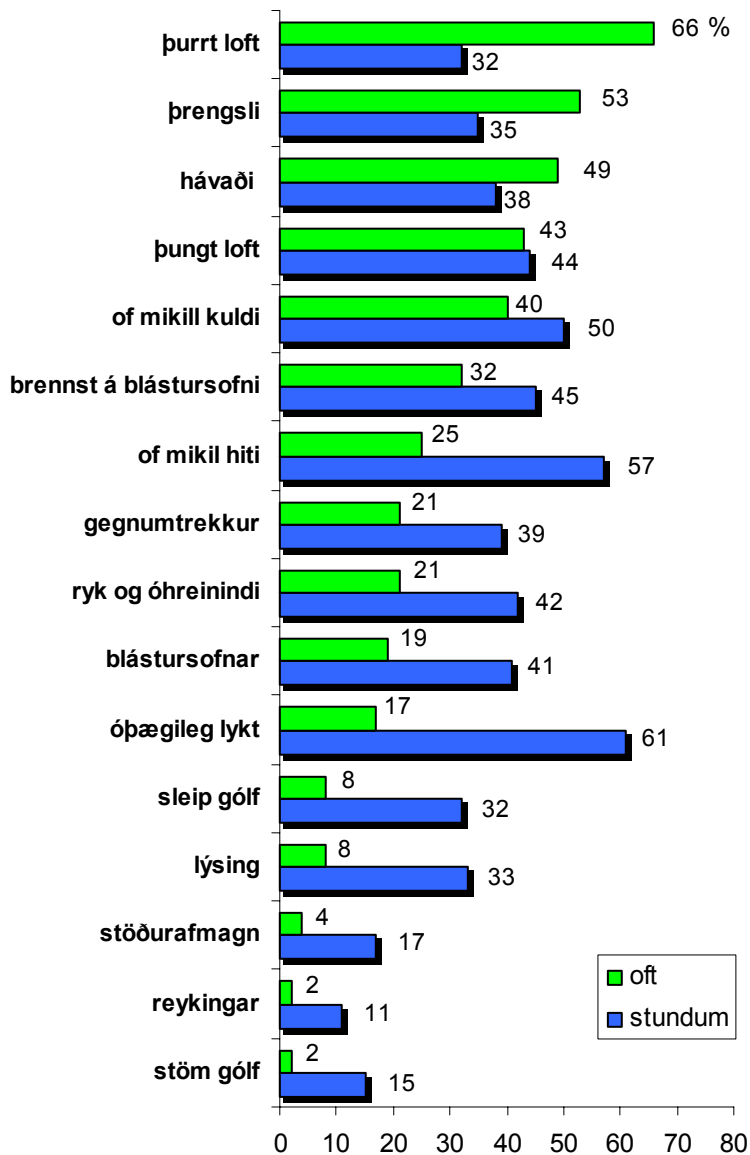
9.1. Samantekt

Um 40% flugfreyja höfðu orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað, af þeim höfðu 17% verið áreittar 2-3 sinnum, 14% 4 sinnum eða oftar en 8% höfðu orðið fyrir þessu einu sinni. Um 12% höfðu verið beittar einelti, líkamlegu ofbeldi eða hótunum í vinnunni. Farþegar eða samstarfsmenn voru gerendur í flestum tilfellum þegar um kynferðislega áreitni var að ræða en yfirmenn komu einnig við sögu. Farþegar áttu helst sök á einelti, líkamlegu ofbeldi og hótunum. Kynferðisleg áreitni virtist hafa haft minni áhrif á líðan flugfreyja eftir á en einelti, líkamlegt ofbeldi eða hótanir.

10. VINNUMHVERFI OG ÁHRIF ÞESS Á HEILSU

Í þessum kafla er fjallað um aðstæður á vinnustað og hvaða áhrif þær geta haft á heilsufar. Greint er frá líkamsbeitingu í vinnu, áhrifum hennar á einkenni frá stoðkerfi og hvort flugfreyjur ráði einhverju um vinnustellingar. Jafnframt er greint frá fjarvistum vegna slysa og hvernig staðið er að kynningu og eftirliti með ákveðnum öryggisatriðum á vinnustað.

10.1. Óþægindi tengd aðstæðum á vinnustað

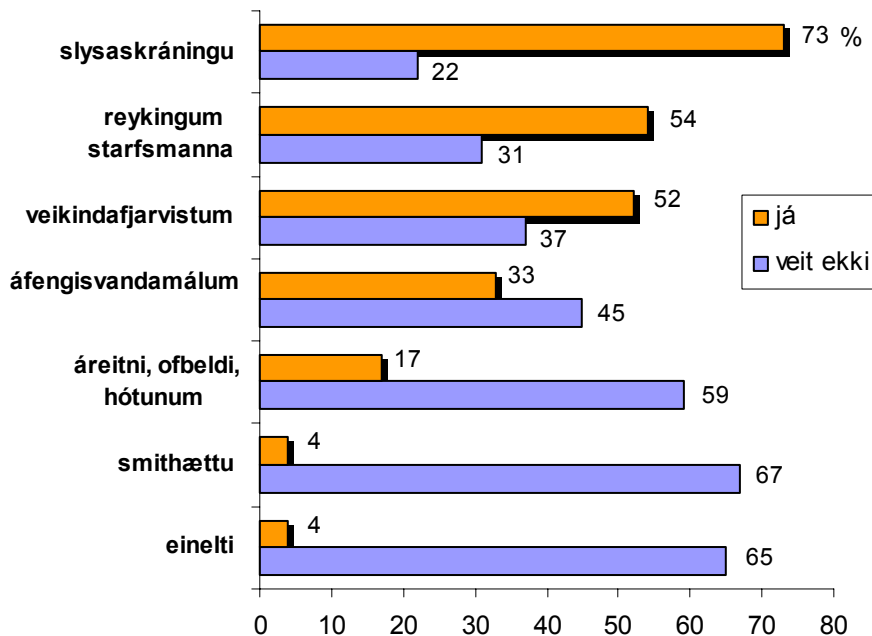


Mynd 10.1.1. Hafa einhverjir eftirtalinna atriða í vinnuumhverfinu valdið þér óþægindum í síðasta mánuði?

Þurrft loft, þrengsli og hávaði ollu um og yfir helmingi flugfreyja oft óþægindum s.l. mánuð. Þungt loft og of mikill kuldi höfðu oft valdið rúmlega 40% þeirra óþægindum og 32% höfðu oft brennt sig á blástursofni. Aðstæður í vinnuumhverfi flugfreyja, sem ollu stöku sinnum óþægindum, voru stöm gólf, reykingar, stöðurafmagn og lýsing. Aðrir

þættir ollu tæpum 2% flugfreyja óþægindum og nefndu þær til dæmis kulda í rútu á veturna og reykingar til og frá vinnu.

10.2. Skriflegar leiðbeiningar á vinnustað



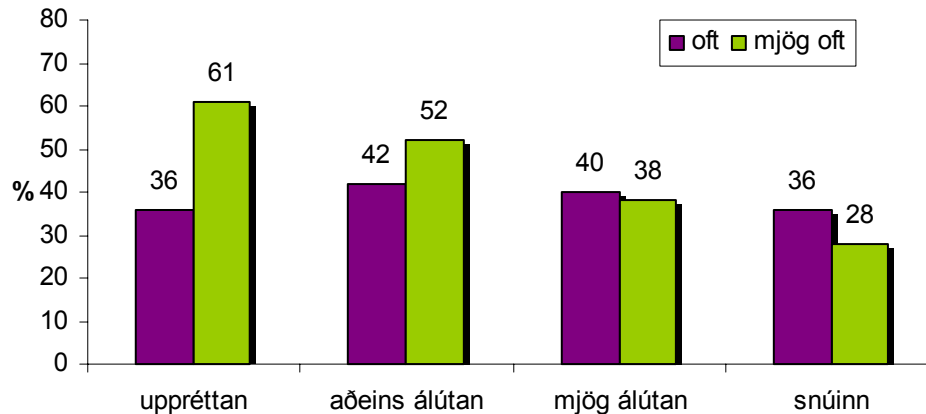
Mynd 10.2.1. eru til skriflegar leiðbeiningar á vinnustað þínum sem taka á ofangreindum atriðum?

Um það bil þrjár af hverjum fjórum flugfreyjum vissu ekki hvort til væru skriflegar leiðbeiningar um einelti eða smithættu á vinnustað þeirra og tæp 60% vissu ekki hvort slíkar leiðbeiningar væru til varðandi áreitni, ofbeldi og hótanir. Helst vissu flugfreyjur um skriflegar leiðbeiningar um slysaskráningu, reykingar starfsmanna og slysavarnir. Einungis 4% vissu um skriflegar leiðbeiningar varðandi einelti og smithættu og 17% töldu að til væru leiðbeiningar um áreitni, ofbeldi og hótanir. Þriðjungur vissi að til væru skriflegar leiðbeiningar um áfengisvandamál.

Hlutfallslega fleiri A-freyjur (62%) vissu af skriflegum leiðbeiningum um reykingar heldur en B-freyjur (54%) og C-freyjur (48%). Sama á við um vitneskju um skriflegar leiðbeiningar um slysaskráningu en 82% A-

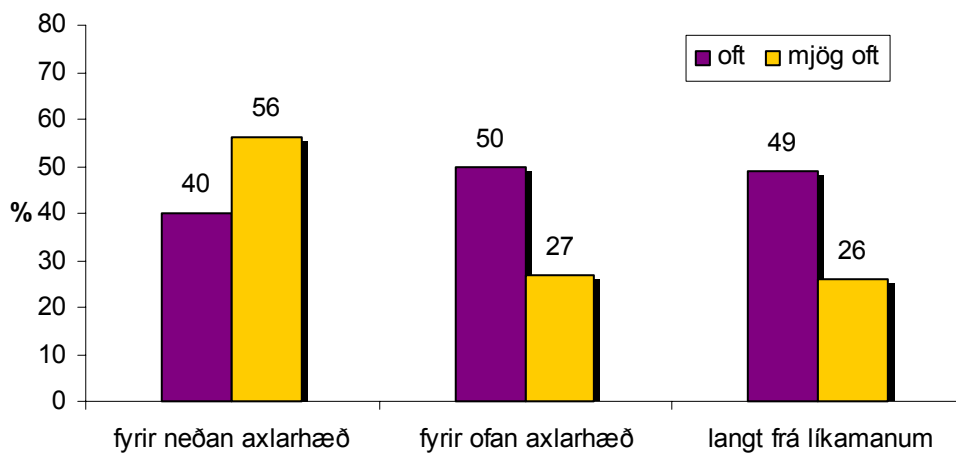
freyja þekktu til þeirra, 78% B-freyja og 59% C-freyja. Eldri flugfreyjur og flugfreyjur með lengri starfsaldur þekktu frekar en aðrar til leiðbeininga um slysaskráningu.

10.3.Líkamsbeiting



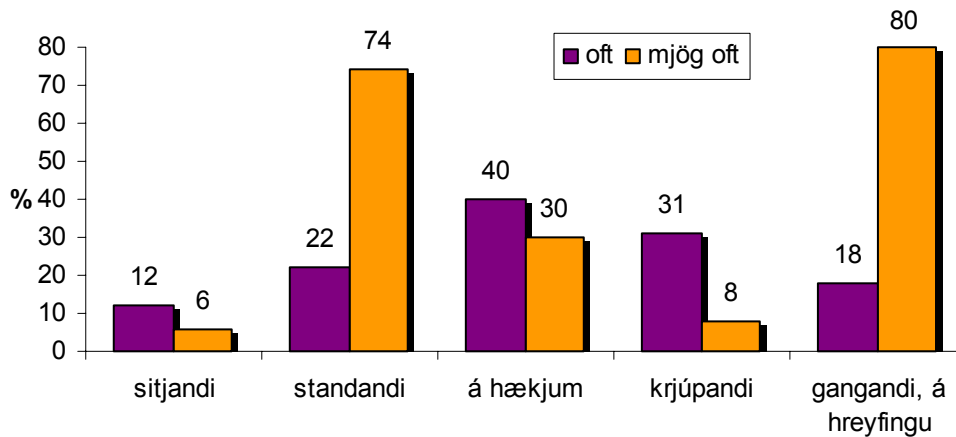
Mynd 10.3.1. Hve oft þarft þú að vinna með bolinn eins og að ofan er nefnt?

Algengast var að flugfreyjur ynnu með bolinn uppréttan eða aðeins álútan, eins og sjá má á mynd 10.3.1 Samt sem áður þurftu um 64% að vinna oft eða mjög oft með bolinn snúinn og í 78% tilvika mjög álútar.



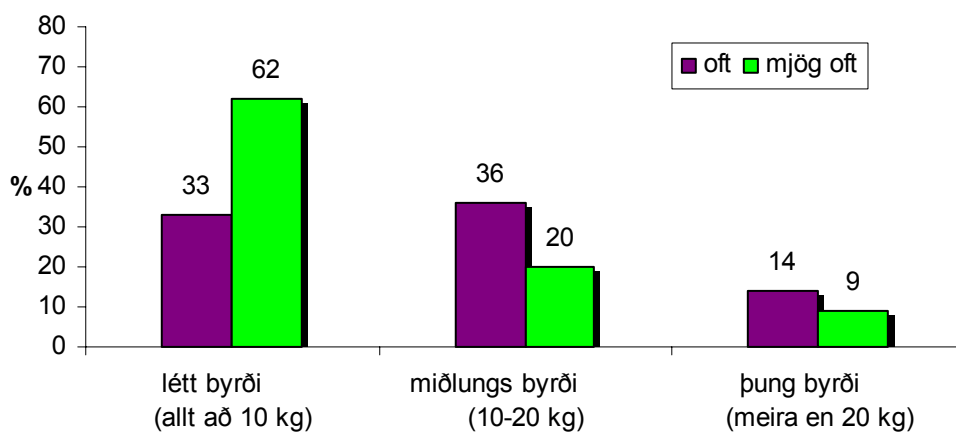
Mynd 10.3.2. Hve oft þarft þú að vinna með handleggina í ofangreindri stöðu?

Í flestum tilfellum unnu flugfreyjur með hendurnar fyrir neðan axlarhæð, eins og mynd 10.3.2 ber með sér. Þó unnu þær oft (50%) með hendur fyrir ofan axlarhæð og langt frá bolnum (49%).



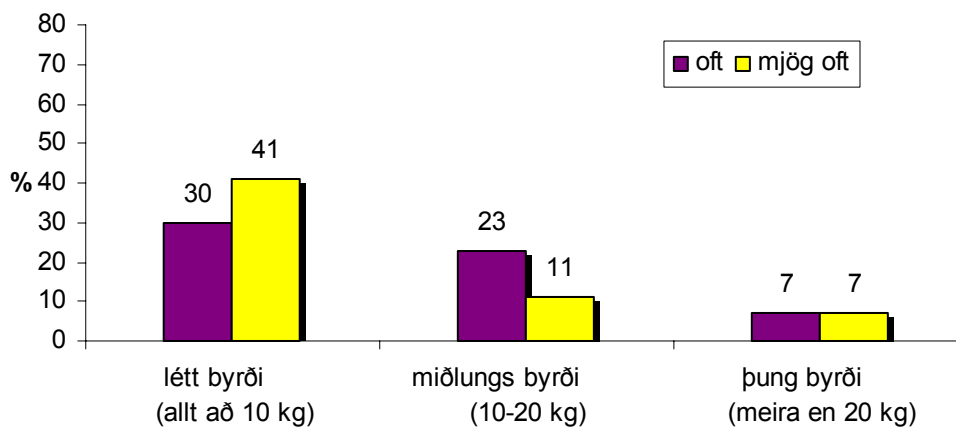
Mynd 10.3.3. Hve oft þarft þú að vinna í ofangreindri stöðu?

Eins og mynd 10.3.3 sýnir krefst vinna flugfreyja þess að verulegu leyti að þær vinni standandi (74%) og gangi mikið (80%).



Mynd 10.3.4. Hversu oft þarft þú að lyfta eða bera misþungar byrðar upprétt?

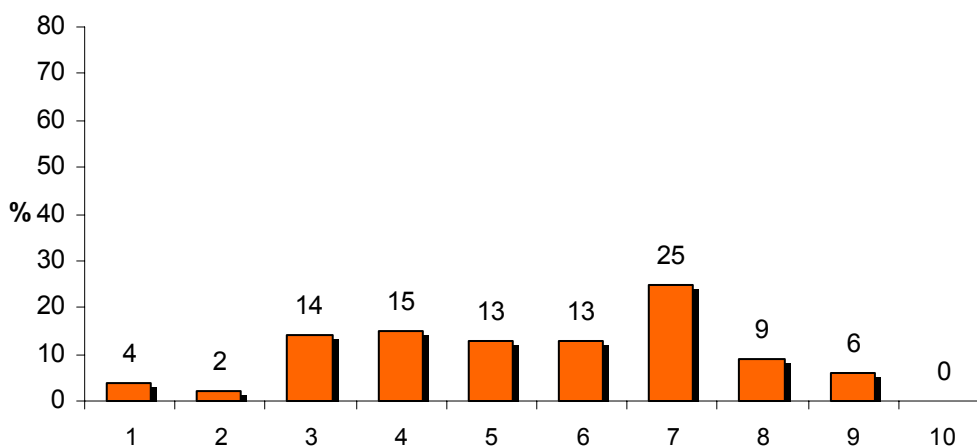
Algengast var að flugfreyjurnar lyftu léttum byrðum eða báru léttar byrðar uppréttar, (62% mjög oft og 33% oft). Hins vegar lyftu eða báru 29% oft meira en 10 kílóa byrðar uppréttar.



Mynd 10.3.5. Hversu oft þarft þú að lyfta eða bera misþungar byrðar álút?

Um 14% flugfreyja þurftu oft eða mjög oft að bera meira en 20 kílóa byrðar álútar. Ein af hverjum þremur þurfti oft eða mjög oft að bera 10-20 kílóa byrðar álút. Athygli skal vakin á því að þegar unnt er að merkja við fleiri en einn kost í spurningum af þessu tagi fer hlutfallið oft yfir 100.

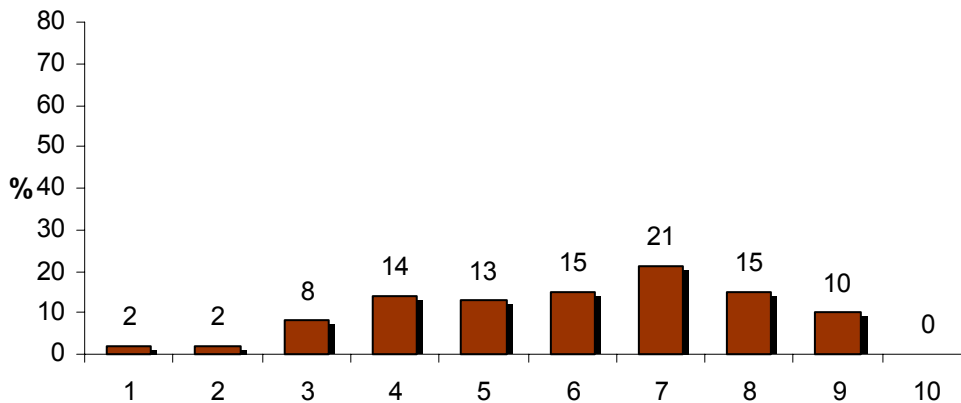
10.4. Óþægindi frá stoð- og hreyfikerfi



Mynd 10.4.1. Hve mikil óþægindi hefur þú haft í hálsi eða hnakka (n=199)? Því hærri tala sem var valin þeim mun meiri voru óþægindin.

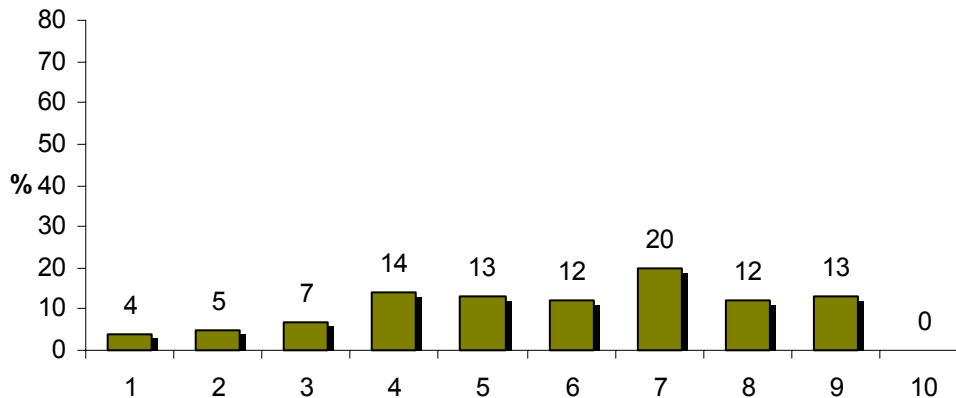
Tæp 77% flugfreyja höfðu haft óþægindi (sársauka, verk, ónot) í hálsi eða hnakka á síðastliðnum tólf mánuðum. Þær gáfu óþægindunum meðaleink-

unnina 5,5 ($\pm 2,1$). Fimmtán prósent flugfreyjanna höfðu haft veruleg óþægindi (8 eða hærra á kvarðanum 1-10) en hjá 20% höfðu óþægindin verið óveruleg (3 eða lægri) eins og sjá má á mynd 10.8. Stærsti hópurinn hafði nokkur eða frekar mikil óþægindi (6 og 7 á kvarðanum) en engin merkti við töluna 10.



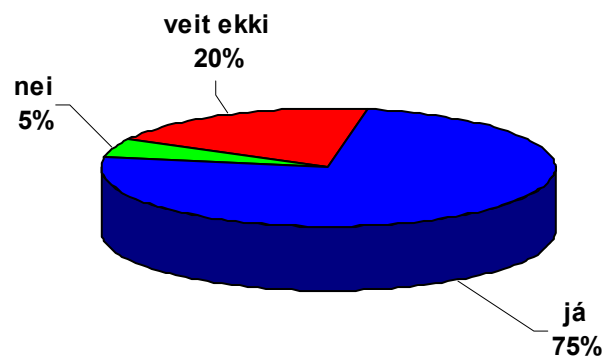
Mynd 10.4.2. Hve mikil óþægindi hefur þú haft í herðum og öxlum (n=223)? Því hærri tala þeim mun meiri óþægindi.

Mikill meirihluti flugfreyja eða 88% hafði haft óþægindi í herðum og öxlum á síðustu tólf mánuðum. Þær gáfu óþægindunum að meðaltali einkunnina 6,0 ($\pm 2,0$). Eins og sjá má á mynd 10.9 hafði fjórðungur þeirra haft veruleg óþægindi (8 eða hærra á kvarðanum 1-10). Um 12% höfðu haft óveruleg óþægindi (3 eða lægra). Engin flugfreyja merkti við töluna 10 á kvarðanum.



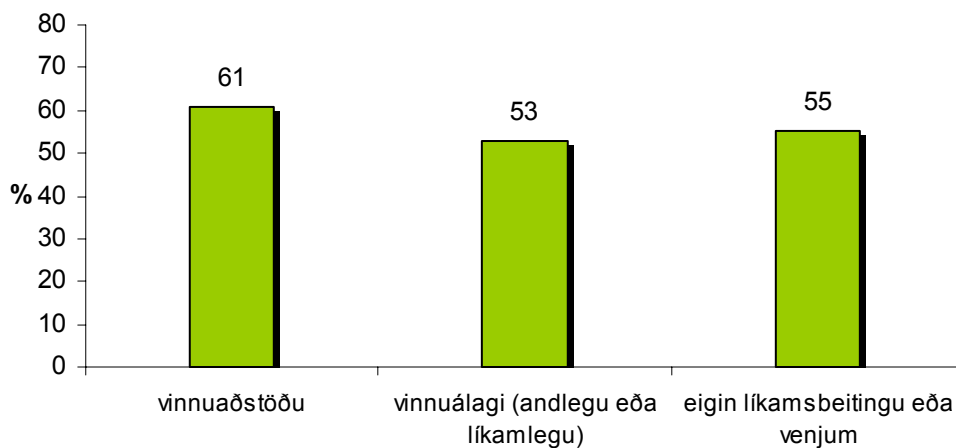
Mynd 10.4.3. Hve mikil óþægindi hefur þú haft í neðri hluta baks, mjóbaki eða spjaldhrygg (n=215)? Því meiri óþægindi þeim mun hærri tala.

Um 85% flugfreyja höfðu einhvern tíma haft óþægindi í neðri hluta baks, mjóbaki eða spjaldhrygg á síðustu tólf mánuðum. Meðaleinkunnin var 5,8 ($\pm 2,2$). Eins og sjá má á mynd 10.4.3 hafði fjórðungur haft veruleg óþægindi í neðri hluta baks, mjóbaki eða spjaldhrygg (8 eða hærra á kvarðanum 1-10) en 16% óveruleg óþægindi (3 eða lægra). Stærsti hópurinn hafði haft fremur mikil óþægindi (6 og 7 á kvarðanum). Engin flugfreyja merkti við 10.



Mynd 10.4.5. Ef þú hefur fundið til óþæginda, telur þú að samband sé á milli starfsins og óþægindanna (n=240)?

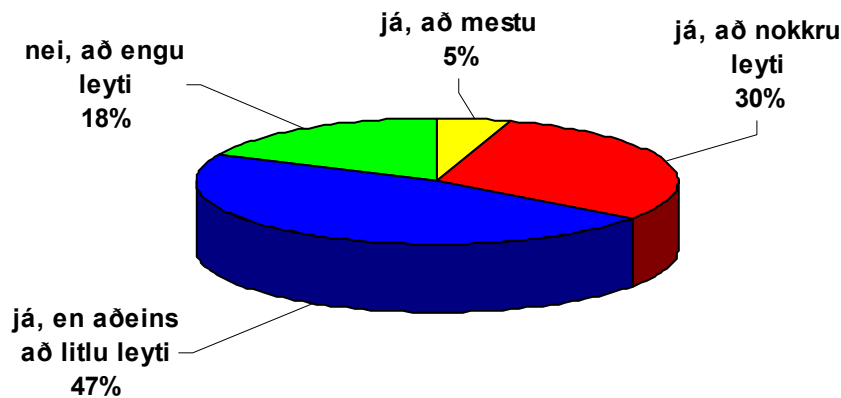
Þrjár af hverjum fjórum flugfreyjum töldu að samband væri á milli starfsins og óþæginda sem þær höfðu fundið fyrir í hálsi, hnakka, herðum, öxlum, neðri hluta baks, mjóbaki eða spjaldhrygg. Fimm prósent töldu svo ekki vera en 20% voru ekki vissar í sinni sök. Hlutfallslega fleiri þeirra sem höfðu tvö börn eða fleiri á heimilinu töldu ekki (69%) eða voru ekki vissar (40%) um að tengsl væru á milli starfsins og óþæginda en þær sem höfðu eitt (23% og 36%) eða ekkert barn (8% og 24%) á sínum snærum.



Mynd 10.4.6. Spurt var hvort viðkomandi teldi að líkamleg óþægindi tengdust einhverju ofangreindu. Þar sem boðið var upp á að merkt væri við fleiri en einn kost fer prósentutalan yfir 100.

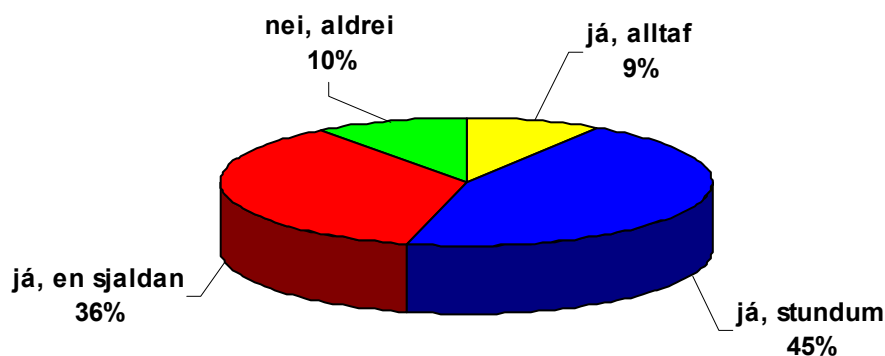
Flestar flugfreyjanna, eða 61%, töldu að líkamleg óþægindi, verkur í hálsi, herðum eða baki og fleira, tengdust vinnuaðstöðu, eins og sjá má á mynd 10.4.6. Heldur færri, eða 55%, töldu að óþægindin tengdust eigin líkamsbeitingu eða venjum og 55% töldu að óþægindin tengdust andlegu eða líkamlegu vinnuálagi.

10.5.Áhrif á vinnuaðstæður



Mynd 10.5.1. Er aðstaðan í starfi þínu þannig að hægt sé að vinna í þægilegum vinnustellingum (n=251)?

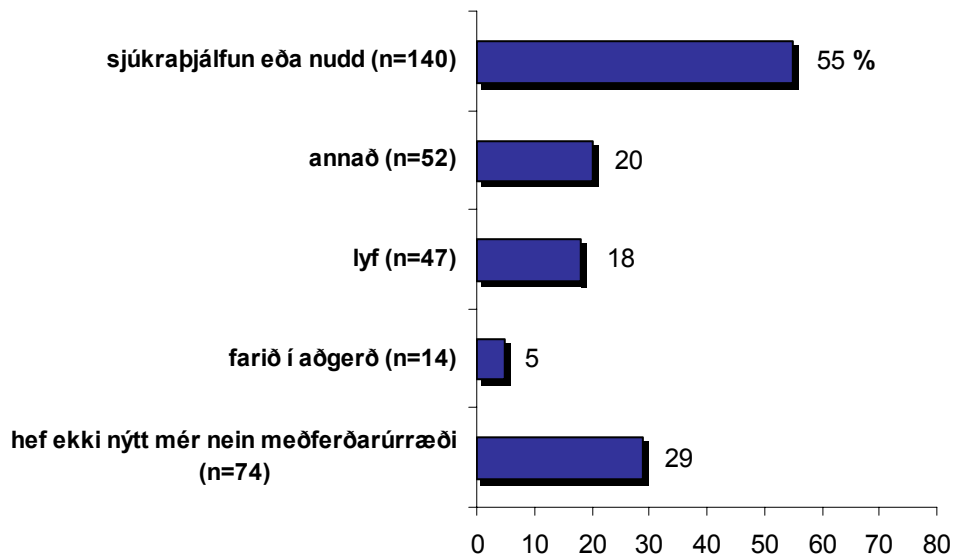
Um 18% flugfreyja töldu að engin leið væri að vinna í þægilegum vinnustellingum vegna aðstöðuleysis. Hins vegar töldu 47% að það væri hægt að litlu leyti og enn færri að nokkru eða öllu leyti, eins og sjá má á mynd 10.5.2.



Mynd 10.5.2. Reynir þú meðvitað að minnka líkamlegt álag við vinnuna, t.d. að láta farþega eða samstarfsmenn hjálpa til (n=253)?

Ein af hverjum tíu flugfreyjum reyndi aldrei meðvitað að fá hjálp farþega eða samstarfsmanna til að minnka líkamlegt álag við vinnuna. Álíka stór hópur (9%) reyndi það hins vegar alltaf, eins og sjá má á mynd 10.14.

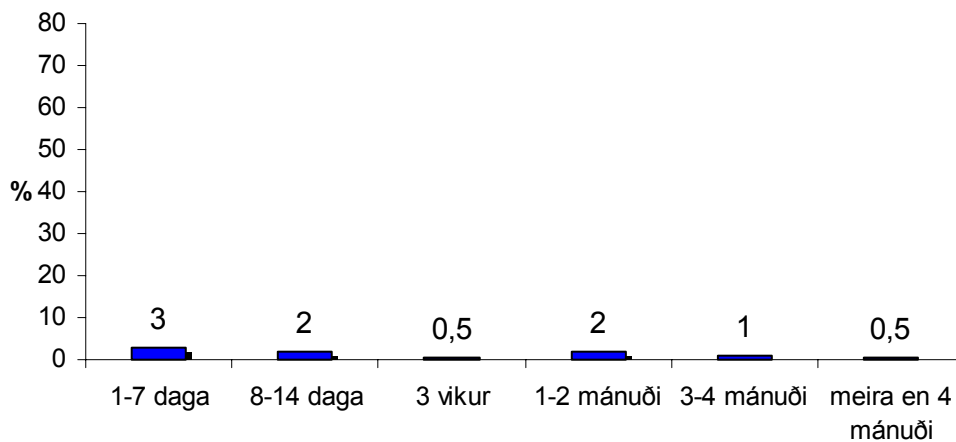
10.6.Meðferð vegna einkenna frá stoð- og hreyfikerfi



Mynd 10.6.1. Hvaða meðferð hefur þú nýtt þér vegna einkenna frá stoð- og hreyfikerfi?

Af þeim sem höfðu nýtt sér einhverja meðferð vegna einkenna frá stoð- og hreyfikerfi höfðu flestar farið í sjúkrahjálfun eða sjúkranudd (55%). Um 20% höfðu leitað annarra úrræða en þeirra sem nefnd voru, til dæmis notuðu 14% ýmiss konar líkamsrækt eða hreyfingu, nokkrar nefndu heit böð, nudd, hnykki, sprautur og skóinnlegg, svo dæmi séu tekin. Margar notuðu fleira en eina þessara aðferða. Fimm prósent höfðu farið í aðgerðir vegna óþæginda frá stoð- og hreyfikerfi, flestar vegna óþæginda í hnjám. 29% höfðu ekki leitað neinna meðferða.

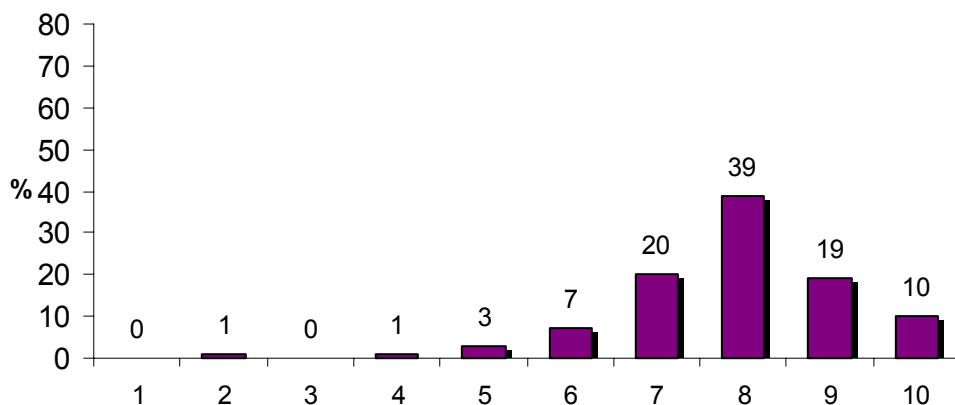
10.7.Slys



Mynd 10.7.1. Í hve marga daga varst þú frá skyldustörfum vegna slyss á síðastliðnu ári (n=255)?

Eins og mynd 10.7.1 ber með sér slösuðust 9% flugfreyja á síðasta ári og voru ástæðurnar fjölmargar, eins og byltur, bílslys, íþróttameiðsl og fleira. Af þeim sem slösuðust voru 5% frá vinnu í hálfan mánuð eða minna. Tæp 2% voru fjarverandi í þrjá mánuði eða meira.

10.8.Sátt við vinnu



Mynd 10.8.1. Hve sátt ert þú við vinnu þína (n=252)? Því hærra tala þeim mun meiri ánægja.

Færa má rök fyrir því að flugfreyjur séu fremur ánægðar í starfi því að meðaltal starfsánægju var 7,93 ($\pm 1,3$) á kvarðanum 1-10 þar sem tíu var best.

10.9.Samantekt

Þurrt loft, þrengsli og hávaði ollu um og yfir helmingi flugfreyja óþægindum. Þungt loft og kuldi voru líka algeng umkvörtunarefni og 32% höfðu brennt sig á blástursofni. Þegar spurt var hvort til væru skriflegar leiðbeiningar um hvernig ætti að taka á ýmsum vandkvæðum á vinnustað kom í ljós að meirihlutinn þekkti leiðbeiningar varðandi slysaskráningu, reykingar og veikindafjarvistir en færstar töldu sig vita um slíkar leiðbeiningar varðandi einelti. Algengast var að flugfreyjur ynnu með bolinn beinan eða aðeins álútan, oftar með hendur fyrir neðan en ofan axlarhæð og oft með hendur langt frá bol. Flugfreyjur gengu mikið og stóðu við vinnu sína og algengara var að þær lyftu léttum byrðum en þungum. Þó var nokkuð um að þær þyrftu að lyfta þungum byrðum bæði uppréttar og álútar. Þegar spurt var um einkenni frá hreyfi- og stoðkerfi kom í ljós að um 15% höfðu haft veruleg óþægindi í hálsi eða hnakka á síðasta ári, um 25% höfðu haft veruleg óþægindi í herðum og öxlum og/eða mjóbaki. Þrjár af hverjum fjórum töldu að óþægindin tengdust vinnunni og flestar kenndu vinnuaðstöðunni um en margar voru einnig á því að eigin líkamsbeiting og andlegt og líkamlegt vinnuálag ætti sinn þátt í óþægindunum. Rúmlega helmingur hafði farið í sjúkrahjálfum eða nudd til að draga úr óþægindunum. Níu prósent flugfreyja höfðu slasast á árinu en ekki kom fram hvort um vinnuslys var að ræða í einhverjum tilfellum. Flugfreyjur voru almennt ánægðar í starfi, 1% var óánægt, 10% afar ánægð.

11. Umræða

Almennt má segja að flugfreyjurnar væru ánægðar í starfi og heilsu-
hraustar. Á hinn bóginn kom fram að umtalsverður hluti þeirra hafði
orðið fyrir kynferðislegri áreitni, líkamlegu ofbeldi eða hótunum. Vín-
neysla og reykingar voru tiltölulega algengar meðal flugfreyja og algeng-
ari meðal þeirra sem voru yfir fimmtugt en yngri. Eldri flugfreyjur voru
sjaldnar frá vinnu vegna eigin veikinda en yngri freyjur.

Í eftirfarandi umræðu verða niðurstöðurnar í þessari skýrslu skoðaðar í
sambengi við niðurstöður sem fengust í könnunum sem gerðar voru á
heilsufari, líðan og vinnuumhverfi starfsfólks á leikskólum í Reykjavík
(Berglind Helgadóttir o.fl., 2000), starfsfólks í öldrunarþjónustu (Berg-
lind Helgadóttir o.fl., 2001), starfsfólks í útibúum banka og sparisjóða
(Hildur Friðriksdóttir o.fl., 2002) og á vinnuálagi og starfsánægju hjúkr-
unarfræðinga (Páll Biering, 2000). Starfsfólk á leikskólum í Reykjavík, í
öldrunarþjónustunni og hjúkrunarfræðingar í vinnuálagskönnuninni voru
nær eingöngu konur en svarendur í bönkum og sparisjóðum voru 86%
konur.

Það sem mesta athygli vekur í niðurstöðum þessarar rannsóknar
samanborið við aðrar er hve stór hluti flugfreyja sagðist hafa orðið fyrir
kynferðislegri áreitni á vinnustað eða tæp 40%. Rúm 30% höfðu verið
áreittar kynferðislega tvisvar eða oftár þar af tæplega helmingur fjórum
sinnum eða oftár. Til samanburðar má geta þess að í könnun frá því árið
1996 á ofbeldi gagnvart starfsfólki í heilbrigðis- og félagsþjónustu
greindu 27% hjúkrunarfræðinga frá því að þeir hefðu einhvern tíma orðið
fyrir kynferðislegu ofbeldi í starfi og 15 til 20% annarra þátttakenda í
könnuninni höfðu orðið fyrir slíku ofbeldi (Guðlaug J. Sturludóttir og
Steinunn Gestsdóttir, 1996). Í nýlegri könnun á líðan, vinnuumhverfi og

heilsu starfsfólks í útibúum banka og sparisjóða greindu einungis 2% frá kynferðislegri áreitni í vinnu. Þar voru reyndar 14% þátttakenda karlar og ekki vitað hvernig áreitnin dreifðist á kynin, en þrátt fyrir það er munurinn mikill. Flugfreyjur virðast þannig mun oftast verða fyrir kynferðislegri áreitni en aðrir starfshópar.

Um 12% flugfreyja höfðu orðið fyrir einelti, líkamlegu ofbeldi eða hótunum á síðastliðnu hálfu ári og er það sama tala og hjá konum í öldrunarþjónustu á Íslandi en heldur lægri tala en hjá starfsfólki á leikskólum í Reykjavík (Berglind Helgadóttir o.fl., 2000). Þar höfðu um 14% orðið fyrir slíku en niðurstöðurnar hjá þessum tveim hópum eru reyndar ekki sambærilegar við það sem sást hjá flugfreyjunum að því leyti að spurt var um viðburði á síðustu sex mánuðum hjá flugfreyjunum en einhvern tíma hjá hinum. Sjúklingar höfðu einhvern tíma beitt um 25% hjúkrunarfræðinga ofbeldi, flestar eða tæp 10% höfðu orðið fyrir því einu sinni, en rúm 7% þrisvar eða oftast. Mun færri hjúkrunarfræðingar höfðu orðið fyrir ofbeldi af hálfu heimsóknargesta (2,3%) eða vinnufélaga (6,8%) (Páll Biering, 2000). Í könnuninni á ofbeldi gagnvart starfsfólki innan heilbrigðiskerfisins og félagslega kerfisins reyndust 33,4% allra einhvern tíma hafa orðið fyrir ofbeldi. Einelti, líkamlegt ofbeldi eða hótanir virðast því ekki tíðari hjá flugfreyjum en öðrum kvennahópum, en kynferðislega áreitnin sker sig úr.

Annað, sem athygli vekur í niðurstöðunum, er að yngri flugfreyjur voru fremur fjarverandi vegna eigin veikinda en þær sem voru fimmtugar eða eldri. Um 18% flugfreyja, 34 ára og yngri, voru aldrei fjarverandi en 31% fimmtugra og eldri. Hlutfallslega fleiri yngri flugfreyjur voru líka fjarverandi fjórum sinnum eða oftast vegna eigin veikinda en eldri freyjur. Sú skýring að eldri freyjur séu almennt heilsuþetri en þær yngri er ólíkleg í ljósi þess að áfengis- og tóbaksneysla virtist meiri meðal eldri freyja, þær voru fremur úrvinda eftir vinnuvaktina, þær sem hafa 10 ára starfs-

aldur eða lengri borðuðu síður þrjár reglulegar máltíðir á dag en á hinn bóginn töldu hlutfallslega fleiri í eldri hópnum sig að þær væru meira í líkamsrækt en jafnöldrur þeirra.

Í þessu sambandi er vert að geta þess að mun hærra hlutfall 34 ára og yngri eru í fullu starfi en fimmtugra og eldri. Þetta gæti haft sín áhrif á fjarveru frá vinnu vegna veikinda.

Um 77% flugfreyja voru einhvern tíma fjarverandi vegna eigin veikinda á síðasta ári og er það svipað og sást hjá starfsfólki í öldrunarþjónustu (78%) en lægra hlutfall en sást hjá starfsfólki leikskóla (87%). Í báðum þessum hópum voru nær einungis konur. Hjá starfsfólki banka og sparisjóða var samsvarandi hlutfall 83% og hjá hjúkrunarfræðingum 82%.

Niðurstöður benda í þá átt að flugfreyjur, sem telja erfitt að samræma fjölskyldulíf og atvinnulíf og telja jafnframt að þarfir fjölskyldu og kröfur vinnu fari ekki saman, tilkynni frekar veikindi og leita frekar til læknis. Tengsl þessara þátta voru ekki birt í fyrrgreindum skýrslum um aðra starfshópa.

Um 13% flugfreyja reyktu daglega, 13% sjaldnar en daglega en 44% höfðu aldrei reykt. Til samanburðar má geta þess að 17% starfsmanna útibúa banka og sparisjóða reyktu daglega, 8% sjaldnar en daglega, en 46% höfðu aldrei reykt. Reykingar voru tíðastar hjá starfsfólki á öldrunarstofnunum, þar reyktu 29% daglega, 7% sjaldnar en daglega en um 38% höfðu aldrei reykt.

Um 93% flugfreyja sögðust drekka áfengi, þar af 40% vikulega eða oftár en 43% 1 til 3 sinnum í mánuði. Um 88% starfsfólks banka og sparisjóða sögðust drekka áfengi, þar af 11% vikulega eða oftár, 43% 1 til 3 sinnum í mánuði. Um 85% starfsfólks í leikskólum sögðust drekka áfengi, þar af 6% vikulega eða oftár en 24% 1 til 3 sinnum í mánuði. Um

75% starfsmanna í öldrunarþjónustu sögðust drekka áfengi þar af 7% vikulega eða oftar, 20% 1 til 3 sinnum í mánuði. Af þessu sést að áfengisneysla er meiri meðal flugfreyja en hinna hópanna, fleiri neyta áfengis og fleiri drekka oftar.

Það er athyglisvert að flugfreyjur, sem eru fimmtíu ára eða eldri, voru líklegri til að reykja en flugfreyjur yngri en 34 ára. Mun stærra hlutfall eldri en yngri flugfreyja voru líka líklegri til neyta áfengis að staðaldri.

Um 93% flugfreyja taldi líðan sína góða eða mjög góða, afar fáar töldu líkamlega (2%) eða andlega (1%) heilsu slæma. Í samanburði við aðrar konur sögðu 23% flugfreyja heilsu sína betri en heilsu flestra og 73% að hún væri svipuð. Um 95% flugfreyja töldu sig stunda álíka mikla eða meiri hreyfingu en aðrar konur. Þetta er svipað og kom fram í rannsókn á konum á aldrinum 20 til 40 ára á Stór-Reykjavíkursvæðinu (Herdís Sveinsdóttir, 2000). Áttatíu prósent flugfreyja stunduðu líkamsrækt vikulega eða oftar. Um 70% starfsfólks banka og sparisjóða stunduðu hins vegar líkamsrækt svo oft, um 70% hjúkrunarfræðinga og um 50% starfsfólks í öldrunarþjónustu. Um 61% starfsfólks í leikskólum stundaði líkamsrækt einu sinni eða oftar í viku. Þetta bendir til þess að flugfreyjur stundi líkamsrækt reglubundnar en þessir samanburðarhópar. Flugfreyjur borða enn fremur reglulega en 61% þeirra borðar þrjár máltíðir á dag 5 til 7 daga vikunnar og 18% 3 til 4 daga. Þetta hlutfall er lægra en hjá starfsfólki leikskóla (72%) en hærra en hjá konum í öldrunarþjónustunni (48%). Nær allar flugfreyjurnar (94%) fóru reglulega í krabbameinsskoðun og er það aðeins meira en í rannsókn á fimmtugum konum á Stór-Reykjavíkursvæðinu (Bryndís Benediksdóttir, 2000) en þar sögðust 87% fara reglulega í krabbameinsskoðun. Ofangreindar niðurstöður um matarvenjur, líkamsrækt og tíðni krabbameinsskoðana benda til þess að flugfreyjum sé umhugað um að ástunda heilbriggt líferni.

Um 80% flugfreyjanna sögðu blæðingar hjá sér vera reglulegar og er það talsvert minna en í rannsókn á konum á Stór-Reykjavíkursvæðinu en 93% þeirra sögðu blæðingar hjá sér reglulegar. Þessi munur skýrist ekki einvörðungu af mismunandi aldri hópanna því að 84% flugfreyja 34 ára og yngri og 86% flugfreyja 35 til 49 ára sögðu blæðingar reglulegar hjá sér. Almennt geta blæðingar kvenna verið óreglulegar við upphaf og lok blæðingaskeiðs og geta upphaf og lok staðið í nokkur ár, en meginhluta skeiðsins eru blæðingar reglulegar (Voda, 1997). Þriðjungur þátttakenda (32%) taldi sig kominn á tíðahvörf. Af þeim sögðust 58% nota tíðahvarfahormón. Í rannsókn á fimmtugum konum á Stór-Reykjavíkursvæðinu sögðust 54% vera á hormónameðferð (Bryndís Benediktsdóttir o.fl., 2000). Aðrar íslenskar rannsóknir hafa sýnt svipaða notkun hormóna (Jón H. Elísson o.fl., 2000). Flugfreyjur, sem sögðust vera komnar á tíðahvörf, notuðu frekar svefnlyf en hinar og er það í samræmi við niðurstöður Bryndísar Benediktsdóttur og samstarfsmanna.

Tólf prósent flugfreyjanna sagðist hafa átt við þvagleka að stríða. Þær sem voru eldri og komnar á tíðahvörf voru þó líklegri til að greina frá að þær hefðu fundið fyrir þvagleka. Þannig sögðust 57% þeirra sem voru komnar á tíðahvörf hafa fundið fyrir þvagleka og 48% þeirra sem voru fimmtugar eða eldri. Könnun á þvagleka kvenna búsettum í Kópavogi á aldrinum 20 til 40 ára sýndi að 37% þátttakenda hafði fundið til þvagleka. Úrtak þeirrar rannsóknar var slembivalið og var svörun einungis 49% (Guðrún Ingadóttir ofl. 1997). Könnun á algengi þvagleka meðal kvenna í Öxnadalshéraði sýndi að 56% þátttakenda sagðist hafa fundið til þvagleka. Þátttakendur voru allar konur í héraði 20 ára og eldri og var svörun 85% (Sigurður Halldórsson o.fl. 1995). Samanburður á niðurstöðum þessara tveggja athugana á algengi þvagleka við algengi þvagleka meðal flugfreyja eru ekki að fullu gildir vegna mismunandi

aðferða, úrtaka og svörunar. Hins vegar virðist svo vera að flugfreyjur finni minna til þvagleka en aðrar íslenskar konur. Skýringar geta verið að flugfreyjur virðast viðhalda kjörþyngd og hreyfa sig almennt mikið. Það er þó erfitt að segja til um hvað veldur því upplýsingar um þessa þætti er ekki að finna í hinum athugununum tveim.

Aflað var upplýsinga um hve ýmsar aðgerðir á kynfærum kvenna væru algengar. Erfitt er að bera saman við upplýsingar sem til eru þar sem ekki eru til heildarupplýsingar um fjölda aðgerða í þessum aldurshópi. Spurningu um hvort leg hefði verið fjarlægð svöruðu 82% flugfreyjanna og höfðu 8% þeirra farið í þá aðgerð. Þar af voru 78% orðnar fimmtugar, en 25% fimmtugra og eldri höfðu farið í legnámsaðgerð. Spurningu um brottám eggjastokka svöruðu 77% og höfðu eggjastokkar verið fjarlægðir hjá 5% þeirra. Í rannsókn Bryndísar og samstarfsmanna höfðu 20% þeirra sem svöruðu farið í legnámsaðgerð og eggjastokkar annar eða báðir verið fjarlægðir hjá 13%, en í þeirri rannsókn var um fimmtugar konur að ræða. Frekari upplýsingar munu koma fram um þessar aðgerðir og einkenni, sem spurt var um, við samanburð sem síðar fæst við hjúkrunarfræðinga og kennara.

Langflestar flugfreyjanna (87%) höfðu orðið barnshafandi. Ógleði og blóðleysi voru þau einkenni sem flestar flugfreyjurnar höfðu fundið fyrir á fleiri en einni meðgöngu. Þegar fjallað er um ógleði á meðgöngu er almennt fjallað um væga ógleði, töluverða ógleði og alvarlega ógleði (hyperemesis). Í rannsóknum hefur komið fram að tíðni töluverðrar og alvarlegrar ógleði er um 7% almennt en ekki eru til sérstakar tölur fyrir Ísland (Sweet, 1997). Erfitt er að bera þetta saman við þau 25% flugfreyja sem sögðust hafa haft ógleði á fyrsta þriðjungi meðgöngu því að þar er trúlega væg ógleði flokkuð með. Allt að 16% flugfreyja sögðust hafa fundið til blóðleysis á meðgöngu. Ekki eru til tölur hérlendis um hve algengt er að konur kenni blóðleysis á meðgöngu en erlendis liggur

algengið á bilinu 10 til 15%. Á fyrsta þriðjungi meðgöngu höfðu 20% misst fóstur og þar af 3% oftast en einu sinni. Um það bil 15 til 20% staðfesta þungana enda með fósturmissi eða fósturláti. Fósturmissir verður yfirleitt á fyrsta þriðjungi meðgöngu. Þessar tölur allar eru svipaðar hjá flugfreyjum og því sem almennt er talað um. (Sweet, 1997). Fæðingarþunglyndi hafði greinst hjá 4% flugfreyjanna. Tíðni fæðingarþunglyndis hefur verið metin 14% hjá íslenskum konum og almennt er það talið á bilinu 10% til 15% (Marga Thome, 1998). Samkvæmt því er fæðingarþunglyndi fátíðara hjá flugfreyjum en mælt hefur almennt. Það verður þó að hafa þann vara á að í þessari könnun var fæðingarþunglyndi mælt með einni spurningu. Mikill meirihluti flugfreyja hafði haft barn á brjósti, 63% höfðu haft fyrsta barn lengur en 4 mánuði á brjósti og 73% annað barn. Ekki kemur fram hvort börnin fengu aðra fæðu með. Samkvæmt íslenskri könnun á brjóstagjöf reyndust 56% kvenna hafa börnin eingöngu á brjósti í þrjá mánuði en 19% til viðbótar voru með barn á brjósti samhliða annarri fæðugjöf (Marga Thome, 1996). Erfitt er að bera þessar tölur saman, en ljóst er að íslenskar konur og þar með taldar flugfreyjur hafa börn sín talsvert á brjósti þó að þær hafi þau að jafnaði ekki eingöngu á brjósti í 6 mánuði eins og Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni ráðleggur.

Þegar spurt var hvort flugfreyjurnar fyndu fyrir ákveðnum einkennum kom í ljós að yfir 20% flugfreyja sögðust finna oft eða stöðugt fyrir eftirfarandi einkennum einhvern tíma á síðustu 12 mánuðum fyrir þátttöku í rannsókninni: bakverkjum (35%), höfuðverk (26%), sárum eða bólgnum vöðvum og liðamótum (24%), augnþurrk (23%) og hellu eða suði fyrir eyrum (22%). Vegna þess að um þverfaglega rannsókn er að ræða er ekkert unnt að fullyrða um það hvort þessi einkenni tengist vinnuumhverfi flugfreyja. Athyglisvert verður að sjá samanburðinn þegar

niðurstöður um hjúkrunarfræðinga og kennara sem svöruðu sama spurningalista og flugfreyjurnar liggja fyrir.

Sextíu og þrjú prósent flugfreyjanna gegndu 75% starfshlutfalli eða meira og voru 19% flugfreyjanna í námi samhliða starfi. Ekki var spurt hvort um væri að ræða fullt nám eða ekki, en augljóslega eykur nám samhliða starfi raunverulegan vinnutíma. Bankamenn virðast vinna talsvert meira, en 77% þeirra unnu meira en 40 stundir á viku að jafnaði. Þriðjungur flugfreyjanna (34%) gat frekar oft, mjög oft eða alltaf ráðið vinnuhraða sínum og 43% gátu það frekar sjaldan eða aldrei. Í samanburði við bankamenn þá virðast þeir hafa meiri stjórn á vinnuhraðanum en 40% þeirra gátu ráðið vinnuhraða sínum frekar oft, mjög oft eða alltaf og 33% frekar sjaldan eða aldrei.

Miklum meirihluta flugfreyja (75%) fannst starfið mjög eða frekar erfitt líkamlega. Þetta eru svipaðar tölur og hjá starfsfólki í öldrunarþjónustu en þar töldu 74% starfið fremur eða mjög erfitt. Um 68% starfsmanna í leikskólum töldu starfið erfitt en aðeins 9% starfsmanna í bönkum og sparisjóðum.

Færa má rök fyrir því að flugfreyjur séu fremur ánægðar í starfi því að meðaleinkunn starfsánægju var 7,93 á kvarðanum 1-10 þar sem tíu var best. Er það sama meðaltal og kom fram í könnunum meðal starfsfólks á fjármálamarkaði árið 2001, í leikskólum árið 2000, í öldrunarstofnunum árið 2001 og í útibúum banka og sparisjóða árið 2002.

12. Heimildir

- Berglind Helgadóttir, Guðbjörg Linda Rafnsdóttir, Hólmfríður K. Gunnarsdóttir, Kolbrún Ósk Hrafnsdóttir, Kristinn Tómasson, Svava Jónsdóttir, Þórunn Sveinsdóttir (2000). *Könnun á heilsufari, líðan og vinnuumhverfi starfsfólks á leikskólum í Reykjavík*. Reykjavík: Vinnueftirlitið. [Skýrsla].
- Berglind Helgadóttir, Guðbjörg Linda Rafnsdóttir, Hólmfríður K. Gunnarsdóttir, Kolbrún Ósk Hrafnsdóttir, Kristinn Tómasson, Svava Jónsdóttir, Þórunn Sveinsdóttir (2001). *Könnun á heilsufari, líðan og vinnuumhverfi starfsfólks í öldrunarþjónustu*. Reykjavík: Vinnueftirlitið. [Skýrsla].
- Bryndís Benediktsdóttir, Kristinn Tómasson og Þórarinn Gíslason (2000). Einkenni breytingaskeiðs og meðferð þeirra hjá 50 ára íslenskum konum. *Læknablaðið*, 86, 501-7.
- Guðlaug J. Sturludóttir og Steinunn Gestsdóttir (1996). *Könnun á ofbeldi gagnvart starfsfólki innan heilbrigðis- og félagslega kerfisins*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands. [Skýrsla].
- Guðrún Ingadóttir, Jónína H. Hafliðadóttir, Sólborg Bjarnadóttir og Gróa Ingunn Ingvarsdóttir (1997). *Þvagleki ungra kvenna*. Lokaverkefni til B.S. prófs í hjúkrunarfræði. Reykjavík: Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands.
- Hildur Friðriksdóttir, Guðbjörg Linda Rafnsdóttir, Kristinn Tómasson (2002). *Könnun á líðan, vinnuumhverfi og heilsu starfsfólks í útibúum banka og sparisjóða*. Reykjavík: Vinnueftirlitið. [Skýrsla].
- Herdís Sveinsdóttir (1993). The attitudes towards menstruation among Icelandic nursing students: Their relationship with menstrual preparation and menstrual characteristics. *Scandinavian Journal of the Caring Sciences*. 7:37-41.
- Herdís Sveinsdóttir (2000). "Premenstrual syndrome: A myth or reality in women's lives?" *A community study on premenstrual experiences*

- in Icelandic women.* Umeå University Medical Dissertations New Series No 657, Umeå: Sweden.
- Jón Hersir Eliasson, Laufey Tryggvadóttir, Hrafn Tulinius og Jens A. Guðmundsson (1998). Hormónameðferð kvenna á Íslandi. *Læknablaðið*, 84, 1, 25 – 31.
- Kuroninka I., Jonsson B., Kilbom A., Vinterberg H., Biering-Sorensen F., Andersson G. o.fl. (1987). Standardised Nordic questionnaire for the analysis of musculoskeletal symptoms. *Applied Ergonomics*, 18, 233-237
- Lindström, K., Elo A-L., Skogstad A., Dallner M., Gamberale F., Hottinen V., Knardahl S. og Örhede E. (2000). *General Nordic Questionnaire for Psychological and Social Factors at Work.* Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Marga Thome (1996). *Disstress in Mothers with Difficult Infants in the Community: An Intervention Study.* Edinburgh: Open University, U.K. Queen Margaret College.
- Marga Thome (1998). Þunglyndiseinkenni og foreldrastreita hjá íslenskum mæðrum með óvær ungbörn. *Læknablaðið*, 84, 838-845.
- Ólöf Stefánsdóttir og Sigrún Stefánsdóttir (2001). *Heilsa í háloftum. Áhrif vinnunnar á heilsufar flugfreyja.* Lokaverkefni til B.S. prófs í hjúkrunarfræði. Reykjavík: Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands.
- Páll Biering (2000). *Könnun á vinnuálagi og starfsánægju íslenskra hjúkrunarfræðinga.* Reykjavík: Rannsóknastofnun í hjúkrunarfræði, Háskóla Íslands [Skýrsla].
- Sigurður Halldórsson, Guðrún G. Eggertsdóttir og Sigríður Kjartansdóttir (1995). Könnun á þvagleka meðal kvenna og árangri einfaldrar meðferðar í héraði. *Læknablaðið*, 81, 309-317.
- Sweet, B.R. (1997). *Mayes Midwifery. A Textbook For Midwives.* 12. útgáfa. London: Baillière Tindall.
- Voda, A.M. (1997). *Menopause, Me and You. The Sound of Women Pausing.* Binghamton: The Hawthorne Press.