

**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
Institutionen för hushållsvetenskap



# **Vad påverkar skiftarbetande polisers matvanor under nattskiften?**

**– En kvalitativ studie med fokus på miljörelaterade och kognitiva faktorer**

**Sofia Ståhl**

**Examensarbete 10 poäng**  
Kost- och friskvårdsprogrammet  
Handledare: Christina Berg  
Examinator: Helena Shanahan  
Datum: Juni 2006

**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
Institutionen för hushållsvetenskap  
Box 300, SE 405 30 Göteborg



**Titel:** Vad påverkar skiftarbetande polisens matvanor under nattskiften? – En kvalitativ studie med fokus på miljörelaterade och kognitiva faktorer.

**Författare:** Sofia Ståhl

**Typ av arbete:** Examensarbete 10 poäng

**Handledare:** Christina Berg

**Examinator:** Helena Shanahan

**Program:** Kost- och friskvårdsprogrammet

**Antal sidor:** 40 inklusive bilagor

**Datum:** Juni 2006

## **SAMMANFATTNING**

Även om det traditionella arbetsmönstret ofta ses som ”åtta-till-fem-arbete” arbetar närmare 50 procent av den svenska befolkningen helger eller skift under oregelbundna tider. En typ av skiftarbete är s.k. nattarbete, vilket har visat sig kunna påverka människors hälsa och leverne på flera olika sätt (Axelsson, 2005). Vidare framhålls idag alltmer vikten av hälsofrämjande arbete på arbetsplatserna runt om i Sverige, där en av de åtgärder som betonas är att främja goda matvanor under arbetstiden (Statens folkhälsoinstitut, 2004).

För att ta reda på vad skiftarbetande poliser upplever påverkar deras matvanor under nattskiften genomfördes en kvalitativ studie vid polisområde 1 i Västra Götaland. Den metod som användes var fokusgruppsintervjuer där “the Theory of Planned Behaviour” (Ajzen, 1991) tjänade som teoretiskt ramverk. Totalt utfördes tre fokusgruppsintervjuer där samtliga fjorton tillfrågade manliga treskiftarbetande poliser deltog i studien.

Resultatet visade att vikten av hälsa var en återkommande aspekt vid samtliga av de faktorer som poliserna menade påverkar deras matvanor under nattskiften. Vidare verkade framförallt den begränsade tillgängligheten till mat och matställen samt möjligheter att planera sina matvanor under nattskiften påverka dessa, vilket således kunde vittna om en låg upplevd kontroll. Ett tydligt mönster kunde även urskiljas där de poliser som hade arbetat en längre tid tillsammans har utvecklat mer likartade matvanor. Detta skulle följaktligen kunna vara en god utgångspunkt för arbetsgivaren gällande att främja goda matvanor på denna arbetsplats.

**Nyckelord:** matvanor, nattarbete, poliser, miljörelaterade faktorer, kognitiva faktorer, hälsofrämjande arbete, arbetsplats

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1 BAKGRUND</b> .....	<b>7</b>
1.1 VIKTEN AV HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE PÅ ARBETSPLATSEN .....	7
1.2 INSATSER FÖR ATT FRÄMJA GODA MATVANOR FÖR SVERIGES BEFOLKNING.....	8
1.3 VAD PÅVERKAR VÅRA MATVANOR? .....	9
1.4 NATTARBETE.....	11
1.4.1 <i>Hälsospekter vid nattarbete</i> .....	12
1.4.2 <i>Hälsospekter kopplade till matvanor vid nattarbete</i> .....	13
1.4.3 <i>Riktlinjer gällande matvanor vid nattarbete</i> .....	14
1.5 ATT ARBETA SOM POLIS.....	14
1.5.1 <i>Hälsospekter vid polisyrket</i> .....	15
1.5.2 <i>PO 1 i Bästa Form 2005</i> .....	16
<b>2 TEORETISK RAM</b> .....	<b>17</b>
<b>3 SYFTE</b> .....	<b>19</b>
<b>4 METOD</b> .....	<b>19</b>
4.1 URVAL .....	19
4.2 ARBETSFÖRHÅLLANDEN .....	20
4.3 FOKUSGRUPPSINTERVJUER .....	20
4.4 STRATEGI FÖR ANALYS.....	21
<b>5 RESULTAT</b> .....	<b>21</b>
5.1 OMSTÄNDIGHETER SOM INVERKAR PÅ MATVANORNA UNDER NATTSKIFTEN .....	22
5.2 UPPFATTNINGAR OM MAT I SAMBAND MED NATTSKIFTEN .....	23
5.3 SOCIALT INFLYTANDE .....	25
5.4 FÖRSLAG TILL ÅTGÄRDER PÅ ARBETSPLATSEN.....	25
<b>6 DISKUSSION</b> .....	<b>27</b>
6.1 METODDISKUSSION .....	27
6.1.1 <i>Val av metod</i> .....	27
6.1.2 <i>Moderator, gruppdynamik och stimulimaterial</i> .....	27
6.1.3 <i>Urval och analys</i> .....	28
6.2 RESULTATDISKUSSION .....	30
6.2.1 <i>Vikten av hälsa vid uppfattningar om mat i samband med nattsikten</i> .....	30
6.2.2 <i>Omständigheter som inverkar på matvanorna under nattsikten</i> .....	30
6.2.3 <i>Det sociala inflytandets inverkan på matvanorna under nattsikten</i> .....	31
6.2.4 <i>Förslag till åtgärder på arbetsplatsen</i> .....	32
<b>7 SLUTSATSER</b> .....	<b>34</b>
<b>8 REFERENSER</b> .....	<b>35</b>
<b>BILAGOR</b>	







# 1 BAKGRUND

Vikten av hälsofrämjande arbete börjar idag alltmer uppmärksammas och ses som en självklarhet för att kunna bibehålla och utveckla människors hälsa på arbetsplatserna runtom i Sverige (Hansson, 2004). En av de åtgärder som framhålls här är att främja goda matvanor under arbetstiden (Statens folkhälsoinstitut, 2004). För att kunna påverka människors levnadsvanor krävs det dock, enligt Svederberg och Svensson (2001), även att det ses till vad som ligger till grund för människors sätt att agera.

Poliser är en yrkeskategori vilken verkar kunna sammankopplas med flera hälsoproblem, såsom exempelvis arbetsolycksfall och stress då arbetsmiljön ofta är både fysiskt och psykosocialt krävande (Hjort, 2005). Ytterligare tillhör poliser en av de yrkeskategorier som oundvikligen måste arbeta under nätter, eftersom deras främsta arbetsuppgift är att bistå samhällsnyttan dygnet runt (Arbetsmiljöverket, 2005). Just denna typ av skiftarbete har dock i flera studier visat sig kunna ha betydande konsekvenser för människors hälsa och då inte minst gällande faktorer kopplade till matvanor (Lennernäs, 1993).

## 1.1 Vikten av hälsofrämjande arbete på arbetsplatsen

Enligt Socialstyrelsen (2001; 2005) är arbetssituation, kultur, traditioner, kön, arv, ålder, individuell sårbarhet, familj, vänner och livsstil/levnadsvanor alla faktorer som kan kopplas till hälsa respektive ohälsa. Enligt Rydqvist och Winroth (2003) kan fenomenet hälsa i sig sägas vara en subjektiv upplevelse, även om det skulle kunna definieras som "Hälsa är att må bra - och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav - och för att kunna förverkliga sina personliga mål" (s. 16). Denna typ av hälsa skapas, enligt författarna, i första hand genom att individen känner sig betydelsefull och har en välfungerande social miljö och nätverk, såsom en god arbetsplats och nära vänner.

Vidare nämner Hansson (2004) att arbetsmarknaden i Sverige idag dock främst är inriktad på resultat och produktion, vilket har lett till att fokus inte sällan flyttas från medarbetarna. Författaren menar att medarbetarna istället bör sättas i centrum, då det är de som utgör själva grunden för resultatet. En motiverad och välmående medarbetare som känner sig delaktig och värdefull utför sitt arbete på ett mer förtjänstfullt sätt, vilket i sin tur också gynnar verksamheten. Hansson menar vidare att det således krävs fyra kriterier för att uppnå förändring och utveckling av människors hälsa i arbetslivet. Dessa fyra kriterier är fokus på främjande, arenatänkande, delaktighet och process. Att just bibehålla och utveckla människors hälsa benämns i sig som hälsofrämjande arbete, vilket enligt Pellmer och Wramner (2001) kan förklaras enligt följande:

Hälsofrämjande arbete är den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den. För att nå ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande måste individen eller gruppen kunna identifiera sina strävanden och bli medveten om dem, tillfredsställa sina behov och förändra eller bemästra miljön. Hälsa skall därför ses som en resurs i vardagslivet och inte som målet i tillvaron (s.21).

För att hälsofrämjande åtgärder på arbetsplatser ska kunna genomföras med ett lyckat resultat menar Hansson (2004) att det är viktigt att delaktigheten och viljan också finns hos medarbetarna. Vid arbete med hälsofrågor i praktiken måste det även beaktas att varje arbetsplats är unik samt att projekten ska ses som långsiktiga, där hälsofrågorna ska integreras i hela verksamheten. Det bör dock, enligt Pellmer och Wramner (2001), nämnas att denna typ av arbete på gruppnivå ofta kommer att kombineras med mer sjukdomsförebyggande arbete eftersom insatserna här kan verka främjande för vissa personer och förebyggande för andra.

## 1.2 Insatser för att främja goda matvanor för Sveriges befolkning

Statens folkhälsoinstitut (2004) menar att syftet med det svenska folkhälsoarbetet är att skapa förutsättningar för en jämlik hälsa för hela befolkningen och därmed har den svenska folkhälsopolitiken satt upp elva mål. Dessa mål har sin utgångspunkt i "hälsans bestämningsfaktorer", vilket definieras som "...de faktorer i samhällsorganisationen och människors levnadsförhållanden som bidrar till hälsa och ohälsa" (s. 5). Fördelen med detta är att målen då blir åtkomliga för politiska beslut och kan påverkas genom olika typer av samhällsinsatser. Målen i sig är i sin tur uppdelade i vad som kan påverkas av strukturella faktorer eller levnadsvanor. Med strukturella faktorer menas "...de förhållanden i samhället och omgivningen som i första hand kan påverkas genom opinionsbildande insatser och politiska beslut på olika nivåer" (s. 7). De mål som kan relateras till levnadsvanor menar Statens folkhälsoinstitut dock är något som individen själv kan påverka, även om den sociala miljön också kan spela en stor roll här. Två exempel på mål utifrån dessa indelningar är mål nummer fyra "Ökad hälsa i arbetslivet" (s. 10f) och mål nummer tio "Goda matvanor och säkra livsmedel" (s. 15).

På individnivå finns det ett klart samband mellan inflytande och hälsa. Exempelvis ses arbetstempo, tidspress, mer övertid och lägre arbetsbemannning öka ohälsa där en kombination av ett lågt inflytande och en hög arbetsbelastning förändrar den hormonella balansen i kroppen och därmed ger en ökad risk för såväl fysiska som psykiska besvär (Socialstyrelsen, 2001; 2005). Vidare verkar, enligt Statens folkhälsoinstitut (2004), sannolikt minskat inflytande också leda till reducerade möjligheter att "välja" någorlunda hälsosamma levnadsvanor, vilket bl.a. inkluderar matvanor. Här bör därmed en anpassning av arbetets krav ske till den enskilda individens psykologiska och sociala förutsättningar, varvid det måste satsas på mer hälsosamma arbetsplatser. Ytterligare bör även medborgarnas kunskaper om sambandet mellan mat och hälsa öka eftersom bl.a. intaget av socker och fett, och då särskilt mättat fett, är för högt samt att frukt och grönsakskonsumtionen bör tillta. Statens folkhälsoinstitut har nu fått i uppgift att följa upp målen och för att kunna påverka utvecklingen är det av vikt att hälsokonsekvensbedömningar bygger på vetenskaplig fakta. Ytterligare ska hälsoproblemen ses i ett helt livsperspektiv och om målet är att förändra en människas beteende måste det ske i samklang med att det också bidrar till att skapa de sociala betingelserna för förändring.

Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut (2005) tog under det gångna året fram ett underlag till en handlingsplan åt regeringen med avseende på att skapa bättre förutsättningar för goda matvanor och fysisk aktivitet för den svenska befolkningen. I underlaget presenteras förslag på 79 olika insatser inom tretton politiska områden. Insats nummer 1 har namngetts "Kriterier bör skapas för certifiering av hälsofrämjande arbetsplatser inkluderande kriterier för mat och fysisk aktivitet" (s. 87f) där det poängteras att samhället bör skapa förutsättningar för hälsa på arbetsplatsen med anknytning till hälsofrämjande åtgärder, såsom goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Ytterligare behandlar insats nummer 47, "Riktlinjer för maten på arbetsplatsen ska utarbetas, spridas och utvärderas" (s. 167f), vikten av möjlighet till goda matvanor på arbetsplatser då detta kan sammankopplas med både hälsa och arbetsprestation. Samtliga insatser ska här riktas till både individen och samhället där genomförandet ska bygga på befolkningens delaktighet, samt att en uppföljning och utvärdering ska ske fortlöpande under hela arbetsprocessens gång.

Den 16 februari 2006 beslutade regeringen att ge Livsmedelsverket uppdraget att utarbeta råden för att främja goda matvanor på arbetsplatsen. Detta då de menar att brist på tillgänglig hälsosam mat under arbetstiden inte bara påverkar matintaget under hela dagen, utan även människors hälsa på både kort och lång sikt. Likaså anses matrasten ha betydelse för väl-

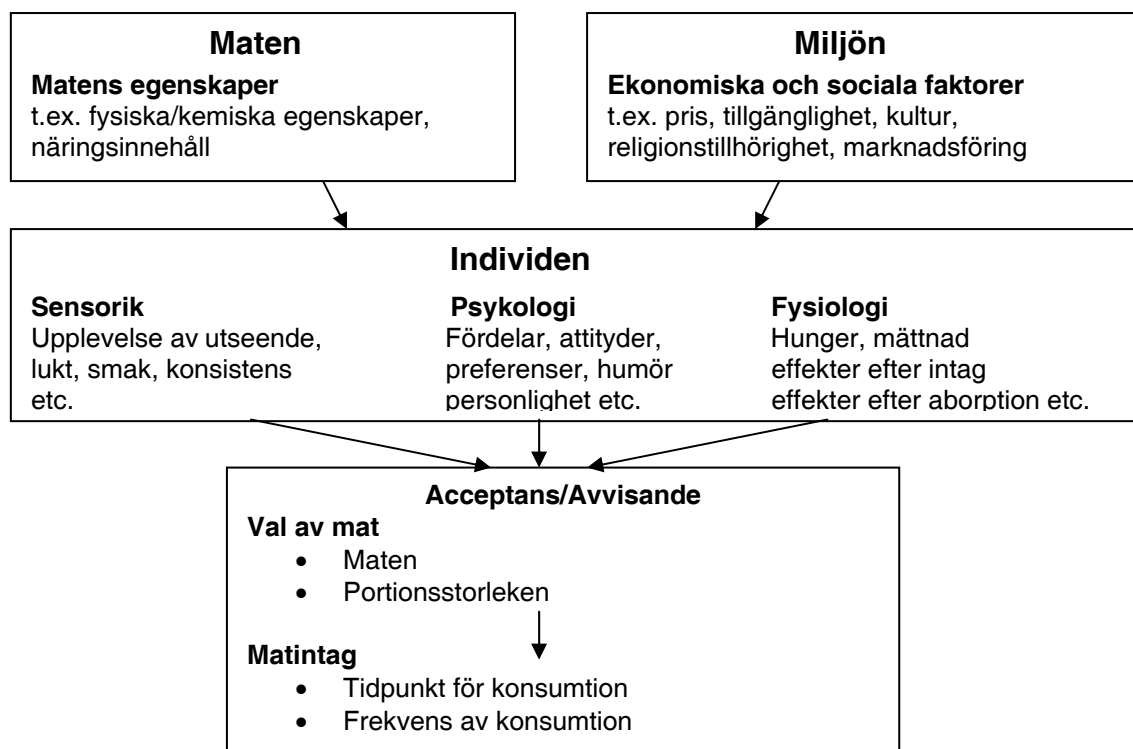


befinnandet på arbetet och därmed även för arbetsprestationen. I Livsmedelsverkets arbete ingår, förutom att göra råden kända och möjliggöra för arbetsgivarna att verka för goda matvanor, även arbete för att råden ska komma till användning (Jordbruksdepartementet, 2006).

### 1.3 Vad påverkar våra matvanor?

Huruvida en individ är villig att ta emot ett budskap och/eller tolkar detta och vad personen sedan gör med de råd och den information som han/hon får beror till stor del på dennes kunskap och erfarenheter. Livsstil och levnadssätt är således ett livslångt lärande. Den eller de som ger råd bör därmed se till varje individs "levnadshistoria", där hänsyn skall tas till både tidigare erfarenheter och förkunskaper samt vanor, attityder, värderingar, föreställningar, kultur och socialt nätverk. Det är således, för att kunna förmedla ett budskap på ett sätt som gör att mottagaren själv tar till sig och praktiserar kunskapen och sedan själv omsätter denna i det egna levnadssättet, viktigt att se till vad som ligger bakom människors sätt att agera (Svederberg & Svensson, 2001). För att råd såsom goda matvanor på arbetsplatsen ska kunna omsättas i praktiken är det därför av vikt att också se till vad som påverkar våra matvanor.

Smith (2002) menar att att äta är en "varje-dag-syssla" och innefattar verkliga rutiner där både kognitiva faktorer, d.v.s. det som händer i hjärnan i form av varseblivning, tänkande, förståelse, minne etc. samt socialt inflytande, men också vanor spelar en stor roll. Enligt Conner och Armitage (2002) kan ett flertal olika faktorer därmed påverka en individs matvanor. "The social psychology of food" kan här sägas vara den tillämpning av de principer inom socialpsykologin som behövs för att förstå matrelaterade beteenden, såsom hur mat kan vara ett sätt som gör att vi uppfattar andra, hur vi upplever oss själva och/eller hur vi reglerar våra egna beteenden. Det har gjorts flera försök att sammanställa en modell som visar vilka faktorer som sammantaget kan påverka våra matvanor. Conner och Armitage hänvisar till följande modell, vilken visas nedan i figur 1:



Figur 1. De främsta faktorerna som påverkar val av mat (Conner & Armitage, 2002, s. 6, fri översättning).

Som figur 1 ovan visar menar Conner och Armitage (2002) att matvanor i sig kan grundas i de kognitiva faktorerna kopplade till maten, vilka tillsammans med både den mat som konsumtionen avser och miljön avgör om valet blir att inta denna eller inte. Detta innebär således att samtliga tankar, uppfattningar, möjligheter och erfarenheter som en individ har kopplat till att äta påverkar dennes matvanor. Både maten i sig, d.v.s. det som konsumtionen avser, och miljön vilket bl.a. syftar på det sociala inflytandet och de ekonomiska faktorerna, är alltså det som står till grund för själva valet av mat samt om, när och/eller hur denna kommer att intas. Dock går samtliga av dessa aspekter först via individen själv, d.v.s. via dennes egna uppfattningar, upplevelse och fysiologi där en individuell kognitiv värdering sker innan konsumtionen är (eller inte är) ett faktum.

Conner och Armitage (2002) menar att gällande matens egenskaper, såsom fysiska och kemiska egenskaper samt näringsinnehåll, kan detta sammankopplas med både den kunskapsgrund, erfarenheter, preferenser och attityder individen har gällande maten i fråga. Haug, Sand och Sjaastad (2003) framhåller i sin tur att eftersom att äta är ett av de grundläggande behoven är människokroppen i sig uppbyggd för att se till så vi ligger i energibalans. Därigenom säger hjärnan exempelvis till att det är dags att äta genom att sända ut olika signaler, vilka sedan leder till vi känner hunger om vi behöver mer energi, mättnad om vi har ätit tillräckligt och övermättnad om vi har ätit för mycket. Vissa studier har, enligt Conner och Armitage (2002), visat att människor har en tendens att tycka om söt och salt mat, vilket grundas i det biologiska arvet då exempelvis söt mat ofta är naturligt rik på energi. Däremot måste människor ofta "lära" sig att tycka om sura och bittra livsmedel, eftersom dessa rent biologiskt kan vara förenade med mat som exempelvis är giftig.

Det bör dock, enligt Conner och Armitage (2002), betonas att samtliga sinnen (syn, hörsel, känsel, smak och lukt) kan innefattas vid valet av mat. Detta då människans handlande har sitt ursprung i tänkandet och därigenom skapar sin verklighet och olika preferenser gällande hur den mat som denne intar ska smaka, lukta, ha för konsistens, utseende m.m. De nämner följaktligen att även fysiologiska faktorer såsom hormonnivåer, humör och tolerans kan vara av betydelse här då individen likaså "lär" sig vilka effekter en viss typ av mat kan medföra, vilket också kan påverka om han/hon kommer att inta födan eller inte. Andra aspekter som kan inverka på individens val av mat kan vara vanor (att man äter det man är "van" att äta), ekonomiska aspekter och tillgänglighet. Lupton (1996) anser i sin tur att mat inte bara är ett sätt att "ladda batterierna", utan också en stor del av en individs sätt att presentera det egna jaget och personligheten. Författaren framhåller vidare att matvanor även kan signalera olika typer av sinnesstämningar och vara ett sätt att uttrycka värderingar samt förstärka normer, såsom att dela in saker i exempelvis bra och mindre bra, liv och död, kvinnligt och manligt m.m.

Conner och Armitage (2002) nämner ytterligare att med "miljön" i figur 1 ovan menas externa faktorer såsom individens sociala och kulturella omgivning, d.v.s. det sociala samspelet mellan individen och omgivningen. Till detta kan ett flertal faktorer räknas och det sociala inflytandet på individen kan ske både medvetet och omedvetet. Enligt Angelöw och Jonsson (2000) kan interaktionen mellan just den enskilda individens val av agerande och omgivningen härledas till socialpsykologin. Exempelvis innefattar en individs omgivning en rad olika personer såsom familjemedlemmar, vänner och arbetskollegor vilka kan komma att påverka dennes beteende, värderingar, tankar och känslor. Denna form av företeelser kan definieras som socialisation, vilket i sig kan beskrivas som "...den livslånga process under vilken överföring av värderingar, attityder, beteenden och kunskaper sker till en individ från andra individer och grupper i samhället" (s. 15). Socialisation pågår därmed under hela livet,

från spädbarnsåldern till ålderdomen, och innebär att individen utvecklar en egen identitet via framförallt interaktion med omgivningen. Conner och Armitage (2002) menar vidare att matvanor således kan baseras på dels beskrivande normer, d.v.s. vår uppfattning om vad andra runt oss gör och dels föreskrivande normer där vi agerar på ett sätt som gör att vi passar in med vår sociala grupp för att få ett erkännande. Mat kan, enligt Liukko (1996), även vara ett sätt att skapa band mellan socialklasser, återge geografiska aspekter och ritualer, visa kulturhärkomst och/eller religionstillhörighet, traditioner samt tid på dygnet. Vidare menar Caplan (1997) att även situationen i sig kan vara avgörande då en persons matvanor under exempelvis en semester kan skilja från de mer vardagliga matvanorna. Conner och Armitage (2002) betonar ytterligare att också andra olika demografiska faktorer samt sociala variabler såsom ålder, kön, yrke och familjesituation kan vara av betydelse här.

Till miljön i figur 1 ovan räknas även reklam och marknadsföring, vilket kan ses som ett mer medvetet socialt inflytande på individen och så även på dennes matvanor (Conner & Armitage, 2002). Vidare kan massmedia i sig vara ett redskap för förändring respektive förstärkning av beteenden (Dimbleby & Burton, 1999). Enligt Conner och Armitage (2002) inkluderar reklam där mat marknadsförs ofta både vad vi bör konsumera, hur och med vem/vilka där individen först och främst ska övertyga sig själv om sitt konsumtionsval utifrån de kognitiva faktorerna. Även Ritson, Gofton och McKenzie (1986) nämner att marknadsföring och reklam spelar en stor roll gällande inverkan på människors matvanor då olika märken och produkter ofta marknadsförs på ett sätt som får individer att sammankoppla maten med känslor, såsom behov och erkännande.

Svederberg (1997) menar att för att se till vad som verkligen påverkar våra matvanor är det därmed av vikt att beakta individens samtliga erfarenheter såsom "...sociala, regionala, ekonomiska, ekologiska, hälsomässiga, utbildningsmässiga och yrkesmässiga erfarenheter" (s. 63). Enligt Conner och Armitage (2002) visar figur 1 ovan att det följaktligen är individuellt vad en person väljer att äta och när konsumtionen ska ske. Dock bör det även nämnas att matvanor inte är konstanta, eftersom beteenden kan förändras över tid beroende på nya situationer, omständigheter och erfarenheter.

## 1.4 Nattarbete

Conner och Armitage (2002) menar, som nämnts ovan, att matvanor kan ses som ett objekt, varvid ett bedömande sker utifrån individens egna uppfattningar gällande både de kognitiva och miljörelaterade faktorerna. Faktorer som kan påverka en individs matvanor är således dennes yrke och arbetssituation.

Även om det klassiska arbetsmönstret ofta ses som "åtta-till-fem-arbete" menar Axelsson (2005) att närmare 50 procent av den svenska befolkningen arbetar helger eller under oregelbundna tider. Av dessa personer utgör cirka sju procent skiftarbetare där fjorton procent arbetar s.k. "långa skift" på minst tio timmar. Enligt Åkerstedt (2002) kan skiftarbete innebära arbete under olika typer av skift, såsom fem-, fyr- eller treskift där arbetet utförs omväxlande eller permanent under dag, kväll och natt genom att arbetslag avlöser varandra på bestämda tider. En typ av skiftarbete är följaktligen s.k. nattarbete, vilket Arbetsmiljöverket (2005) benämner som arbete som utförs under tiden 22.00 till 06.00. Nattarbetare definieras i sin tur som personer vilka "...normalt utför minst tre timmar av sitt arbetspass under natt eller troligen kommer att fullgöra minst en tredjedel av sin årsarbetstid under natt" (s. 37).

### **1.4.1 Hälsoaspekter vid nattarbete**

Axelsson (2005) menar att det blir allt vanligare att skiftarbetare förlänger sina arbetsskift och därigenom förkortar sina viloperioder. En störd sömnrhythmer verkar därmed vara den största konsekvensen vid skiftarbete och denna typ av arbete ses påverka sömnen och vakenheten hos framförallt de personer som arbetar efter ett skiftschema med flera efterföljande pass. Sömn är dock, enligt författaren, essentiellt för människan eftersom den tillgodoser kroppens återhämtning efter det dagliga arbetet. Överlag är just sömn även sammankopplat med ett antal fysiologiska effekter i människokroppen, såsom exempelvis immunsystemet och energimetabolismen. Vår sömnrhythmer påverkas i sig bland annat av den s.k. "biologiska klockan" och av psykosociala faktorer, såsom stress samt livsstilsrelaterade faktorer som exempelvis matvanor.

Åkerstedt (2002) menar i sin tur att den biologiska klockan, och således dygnsrytmen, driver människans fysiologi och psykologi med en 24-timmarsrytm. För att reglera dygnsrytmen mottar den s.k. Nucleus suprachiasmaticus, vilken finns i hjärnan och ligger i den undre delen av hypotalamus ovanför synnervskorsningen, ljusinformation från näthinnan som sedan förs ut till resten av kroppen. Exempelvis kommer här sömnhormonet Melatonin att utsöndras i frånvaro av dagsljus, vilket leder till trötthet. Åkerstedt framhåller vidare att grundprincipen för dygnsrytmen är katabolism (nedbrytning och frigörande av energi) dagtid och anabolism (uppbyggnad) nattetid, varvid människan är starkt ljusberoende och därmed har programmerats till maximal prestation dagtid. Författaren menar ytterligare att ju längre tid en person är vaken, desto kortare tid kommer denna att sova eftersom den biologiska klockan därmed är inställd på att vi ska sova nattetid och vara vakna dagtid.

Åkerstedt (2002) menar vidare att effekter vid arbete på oregelbundna tider kan liknas vid s.k. jetlag, vilket betyder "...eftersläpning av kroppsfunktioner p.g.a. snabb förflyttning över tidzoner" (s. 90). Detta tillstånd kan således jämföras med personer som flyger utomlands till nya tidszoner, eftersom då kroppens biologiska klocka är inställd på att fungera efter det egna tidsmönstret störs kroppens rytm mer, desto större skillnad i tid som sker. Detta tillstånd leder bl.a. till en störd sömn, minskad återhämtning, ökad trötthet samt sänkt prestationsförmåga. Vidare kan också störningar i matsmältningsorganen samt en störd hunger uppträda. Även Widmaier, Raff och Strang (2004) menar att nattarbetare kan uppvisa jetlagliknande symptom och att dessa ofta inte vänjer sig vid sin arbetssituation, trots att de har arbetat natt i flera år.

Knutsson och Åkerstedt (1998) nämner ytterligare att de som arbetar natt verkar vara de som också främst utsätts för problem kopplade till arbetsmönstret. Detta då kroppen under dessa tider är inställd på sitt "bottenläge". Författarna framhåller att nattarbete därmed utgör en betydligt större risk för olyckor både på arbetet och även på väg till och från arbetet. De anser vidare att personer som lider av vissa sjukdomstillstånd, som t.ex. astma, epilepsi eller diabetes inte ska arbeta skift då det finns indikationer på att denna typ av arbete kan förvärra sjukdomstillståndet. Likaså påvisar ett antal studier (Karlsson, 2004; Knutsson, 1989; Tüchsen, 1993) att skiftarbete även kan medföra en risk att utveckla flera av de stora välfärdssjukdomarna då bl.a. risken för hjärt-kärlsjukdomar och cancer är större bland skiftarbetare.

Knutsson och Åkerstedt (1998) menar i sin tur att gällande kvinnor kan nattarbete medverka till graviditetsstörningar, även om risken för fosterskador inte är större bland skiftarbetande kvinnor än kvinnor i allmänhet. Dock avråder Karlsson (2004) gravida kvinnor helt från att arbeta skift. Ytterligare nämner Axelsson (2005) att nattarbete också kan påverka vissa

individer psykosocialt och dessutom rent socialt genom att de mer "ovanliga" arbetstiderna kan leda till stress, mindre fritid och ibland även svårigheter att upprätthålla familjeliv samt det sociala nätverket. Trots det framhåller han att detta är ytterst individuellt och att vissa individer verkar kunna adaptera sig bättre till denna typ av arbete än andra.

#### **1.4.2 Hälsaspekter kopplade till matvanor vid nattarbete**

Även matvanor under nätterna kan vara starkt kopplade till hälsa då exempelvis människors glukostolerans är minskad på kvällen, medan magtömningshastigheten är lägre både på kvällen och på natten. Dessutom varierar våra blodfettsmängder under dygnet och att äta på natten i kombination med långvarig brist på sömn ökar också risken för utveckling av diabetes typ II och det metabola syndromet<sup>1</sup> (Nordic Council of Ministers, 2004). Vidare nämner Åkerstedt (2002) att matvanor även kan påverka vår sömnrhythm eftersom relativt mycket energi används vid matsmältningen. Dessutom ger de förhöjda blodsockernivåerna som efterträder ett matintag en ökad insöndring av insulin, vilket i sin tur gör att blodsockernivåerna minskar och trötthet inträder. Knutsson och Åkerstedt (1998) framhåller vidare att vid matintag under nätter finns det även en risk att drabbas av bl.a. matsmältningsproblem, tjocktarmsbesvär, sura uppstötningar, diarré eller förstoppning. De betonar ytterligare att det faktum att matsmältningen går på sparlåga under natten dessutom kan innebära att nattarbetare också får en nedsatt aptit.

Statens folkhälsoinstitut (1999) menar att det således kan vara svårt att veta när och hur man ska äta då man arbetar under oregelbundna tider eftersom personer som upplever oupphörliga jetlagsymptom sällan är varken riktigt trötta, pigga, mätta eller hungriga. Dock påpekar de att nattarbetare trots allt verkar välja liknande livsmedel och har ungefärligen samma näringsintag som dagarbetare, vilka arbetar i samma miljö. Waterhouse, Buckley, Edwards och Reilly (2003) har i sin studie behandlat just skillnader gällande matvanor mellan dag- och nattarbetare och menar att nattarbetare har visat sig hellre inta mer varierad och gärna kall mat samt att matvalen oftare baseras på vana än på hunger. Nattarbetare äter dessutom mer söt-saker, upplever en större tidspress och känner sig mer uppsvällda efter maten än dagarbetare. I studier av Lennernäs, Hambraeus och Åkerstedt (1995) samt Costa (1996) har det i sin tur visat sig att dag- och tvåskiftarbetare äter mindre när de är lediga än de dagar då de arbetar. Lennernäs (1993) menar vidare i sin avhandling att det inte verkar finnas någon skillnad i dieter mellan dag- och nattarbetare. Nordic Council of Ministers (2004) uppger dock att nattarbetare ofta intar en mindre del av sitt totala dagliga energiintag under arbetspasset än vad exempelvis dag- och kvällsarbetare gör. Dessutom verkar det som att själva ätandet i sig bidrar mer till vakenheten än vad matens energiinnehåll gör. Statens folkhälsoinstitut (1999) hänvisar i sin tur även till en enkätstudie i vilken 14300 EU-medborgare från femton länder medverkade. Här uppgav 24 procent av de tillfrågade att oregelbundna arbetstider hindrade dem från att "äta bra". Av de svenskar som medverkade i studien återgav 25 procent liknande svar, men de menade att dessa arbetsförhållanden dessutom medförde att de var tvungna att ge upp sin favoritmat samt bidrog till en rent allmänt mer "stressig livsstil".

Enligt Knutsson och Åkerstedt (1998) är det således mycket individuellt hur personer reagerar på matintag under nätterna. Detta varvid det är av vikt att varje enskild individ är observant på hur han/hon svarar på olika livsmedel och vilken betydelse tidpunkten för intaget av maten har på välbefinnandet. Ur hälsosynpunkt är det därmed viktigt att skiftarbetare även har kunskap om de riktlinjer som finns för matvanor under dessa arbetstider.

---

<sup>1</sup> "Förändringar och åkommor, t.ex. fetma, högt blodtryck, insulinresistens och höga blodfetthalter, som kan uppträda innan en sjukdom uppkommer brukar benämnas metabolt syndrom" (Abrahamsson m.fl., 1999, s. 11).

### **1.4.3 Riktlinjer gällande matvanor vid nattarbete**

Råd och rekommendationer angående mat och skiftarbete kan härledas till de Nordiska Näringsrekommendationerna, NNR, 2004 (Nordic Council of Ministers, 2004). Det framhålls här att en individs näringsstatus, hälsa, humör och prestation inte enbart beror på vad denne äter, utan även när individen intar födan och hur ofta. Skiftarbetare rekommenderas således att äta vid ungefär samma tidpunkt varje dag oavsett arbetstider under skiftarbetsperioden. Därmed har följande riktlinjer satts upp: frukost efter nattarbete och innan dagsömn, lunch efter dagsömn och kvällsmål på arbetet eller utanför arbetstimmarna. Natttid rekommenderas skiftarbetare att undvika att äta överhuvudtaget, eller åtminstone äta mindre portioner eftersom metabolismen förändras under dygnet och att människokroppen därmed inte är inställd på att lagra energi under nätterna. Då intag av socker försämrar vakenheten och vaksamheten bör även sockerrika drycker och sötsaker undvikas natttid.

Sammanfattningsvis verkar nattarbetare således ha mycket att vinna på att främja sin egen hälsa. Detta inte minst då denna typ av arbete har visat sig påverka bl.a. sömnrhythmen och matvanorna, vilket i sin tur kan inverka på både arbetsprestationen och välbefinnandet i stort (Knutsson & Åkerstedt, 1998). Enligt Statens folkhälsoinstitut (1999) är framträdande råd som ges till nattarbetare t.ex. att undvika rökning och övervikt, utöva regelbunden motion samt att skapa just goda sömn- och matvanor. Vidare påpekar Arbetsmiljöverket (2005) att de personer som arbetar natt enligt lagen också ska ges en möjlighet att genomgå en kostnadsfri läkarundersökning, vilken ska följas upp med ytterligare undersökningar vart femte år. Även denna medicinska kontroll ska här inriktas på bl.a. matvanor.

## **1.5 Att arbeta som polis**

I den nya Arbetstidslagen från juli 2005 framgår det att nattarbete egentligen är förbjudet enligt lag, eftersom ledigheten för dygnsvila ska ingå i tiden mellan klockan 0.00 och 05.00. Trots det är nattarbete ibland ändå nödvändigt p.g.a. att viktiga samhällsintressen ska kunna tillgodoses. Exempel på yrken som oundvikligen kan komma att motivera nattarbete är hälso- och sjukvårdsyrken samt polisycket (Arbetsmiljöverket, 2005; Miller & Åkerstedt, 1998).

Enligt Rikspolisstyrelsens årsredovisning från 2005 består Sveriges polisorganisation idag av Rikspolisstyrelsen, 21 polismyndigheter vilka motsvarar länsindelningen samt Statens kriminaltekniska laboratorium. Rikspolisstyrelsen fungerar i sig som en förvaltningsmyndighet, vilken har tillsyn över, arbetar planmässigt, samordnande och med rationalisering för hela polisverksamheten i Sverige. För ledning av varje polismyndighet finns det i sin tur en polisstyrelse som själv ansvarar för polisverksamheten samt organisationen inom det egna distriktet. Vid utgången av 2005 var 23940 personer anställda inom polisen i Sverige, varav 17073 personer utgjordes av poliser (Rikspolisstyrelsen, 2005).

Då polisen är en statlig organisation och polisycket därmed tillhör de offentligt anställda yrkeskategorierna, innebär detta att målen för verksamheten är bestämda av samhällsmedborgarna via folkvalda politiker och finansieras av skatter. Detta varvid polisernas yrke innebär arbete för samhällsnyttan och dess medborgare, där också i princip alla handlingar är offentliga och tillgängliga för allmänheten (Bruzelius & Skärvad, 2000). Polisarbetet i sig går ut på att praktisera skrivna lagar och förordningar och utifrån dessa fatta beslut rörande människor, vilket oundvikligen innebär konsekvenser på samtliga berörda liv på olika sätt (Lipsky, 1980). Ekman (1999) menar att polisens dagliga arbete således inte enbart styrs av en mångfald texter, utan att polisarbetet också till stor del handlar om de krav som kommer både

från poliserna själva, deras chefer och likaså medborgarna. Detta varvid olika samhällsmässiga normer har bildats gällande poliser, vilka poliser själva också till stor del följer.

### **1.5.1 Hälsaspekter vid polisyrket**

I Folkhälsorapporten från år 2005 framgår det att 74 procent av de manliga poliserna upplever sitt arbete som psykiskt påfrestande (Socialstyrelsen, 2005). I en engelsk studie av Cooper (2003) hänvisar författaren i sin tur till Collins och Gibbs (2003) vilka har visat att en av fyra poliser är sjukskrivna från sitt arbete p.g.a. psykisk ohälsa eller stress. Detta gav år 2001 mer än 1,5 miljoner sjukdagar. Vidare nämner Holgersson (2005) att antalet svenska poliser i yttre tjänst har halverats medan antalet poliser i administrativ tjänst har fördubblats sedan år 1965, vilket i sig kan verka stressande då poliserna upplever att de inte hinner med att utföra sina mer traditionella yrkesuppgifter på ett bra sätt. Hjort (2005) menar att sjukskrivningarna inom poliskåren, vilka år 2004 uppgick till 4,7 procent i hela Sveriges polisorganisation, således är ett stort problem som påverkar hela verksamheten och då främst de poliser som är kvar på arbetet vilka upplever att arbetsbelastningen därmed ökar för dem. Författaren nämner vidare att det dock finns flera orsaker till att sjukskrivningarna är åtskilliga inom Sveriges poliskår, där två av dessa är att poliser ofta utsätts för arbetsolycksfall samt att den psykosociala arbetsmiljön är krävande.

I en studie från England har Collins och Gibbs (2003) försökt identifiera de för poliser avgörande arbetsrelaterade stressorerna. Exempel på faktorer som författarna har kunnat utläsa här var svårigheten att kombinera yrkes- och familjeliv, brist på stöd, kommunikation och kontroll över arbetssituationen samt en rent generellt för omfattande arbetsbörda. Denna undersökning visade dock att de konstaterade stressorerna inte var helt specifika gällande poliser, men att flera av dessa kunde relateras till yrket. Enligt en japansk studie av Smith, Devine, Leggat och Ishitake (2005) spelar poliser även en viktig roll i samhället som förebilder för lämpligt beteende, men trots detta menar författarna att poliser i vissa fall konsumerar mer tobak och alkohol än den övriga befolkningen. Detta kan, enligt författarna, bero på att poliser regelbundet och oundvikligen utsätts för vissa arbetsrelaterade stressorer, vilka den övriga befolkningen inte kommer i kontakt med i samma utsträckning. Vidare har Head, Stansfield och Siegrist (2004) i en studie från Londons universitet visat att alkoholberoende kan ha ett samband med skiftarbete, lågt inflytande och osäkerhet på arbetet, men att alkoholberoendet i sig även kan ha en effekt på de sociala förhållandena, påverka framgångarna på arbetet och därmed också leda till sjukfrånvaro.

En undersökning gjord i Holland av Huizink m.fl. (2006) visade i sin tur att poliser som hamnar i katastrofliknande situationer inte enbart upplever att de lider av psykosociala hälsoproblem relaterade till yrkessituationen, utan lika ofta av fysiska problem kopplade till denna. Knesebeck, David och Siegrist (2005) menar vidare att poliser inom specialstyrkor i Tyskland löper en dubbelt så stor risk att drabbas av nack-, rygg- och höftsmärtor om en obalans mellan höga krav och låga belöningar råder. Detta kan, enligt författarna, tyda på att det därmed även finns ett samband mellan just muskelsmärta och en ogynnsam psykosocial miljö.

Vidare visar en studie från Kuwait av Attia, Mustafa, Khogali, Mahmoud och Arar (1985) att polisens upplevelse av stress kan vara specifikt kopplat till skiftarbetet och vilken återhämtning som efterföljer denna. Detta eftersom då poliser ofta upplever sin arbetsmiljö som psykiskt och fysiskt krävande verkar den upplevda stressen även vara som mest påtaglig under arbetsdagarna, vilket i sin tur kräver ett visst antal dagar efter passen för att uppnå total

återhämtning. Denna tid till rekreation visade sig vissa av de skiftarbetstider som poliser arbetar efter inte kunna tillgodose. Ytterligare undersökte Smith och Mason (2001) i sin studie från Leeds universitet sambandet mellan intern ”plats för kontroll” (“locus of control”), och negativa effekter som skulle kunna sammankopplas med nattarbete. Med intern plats för kontroll menas här en upplevelse av att själv kunna påverka det som sker till skillnad från extern plats för kontroll där man istället upplever att omständigheterna eller ödet styr. Denna studie visade att ju mer intern plats för kontroll poliser upplever att de har, desto färre negativa effekter kan urskiljas gällande faktorer som kan sammankopplas med nattarbete. Till dessa faktorer kan bl.a. sömnrubbingar, vakenhet, psykiskt välbefinnande och störningar gällande familje- och socialt liv i övrigt räknas.

Smith m.fl. (2005) menar vidare att eftersom poliser ständigt och oundvikligen utsätts för situationer som är stressande i sitt yrke, bör hälsoinsatser som utförs inom denna yrkeskår främst fokusera på stressreduktion på både institutions- och individnivå. Exempel på åtgärder kan vara minskad övertid, kontroll och reglering av skiftarbetstider, tillåtna raster vid nattarbete m.m. För att detta ska vara genomförbart menar författarna att myndigheterna måste lägga en större vikt vid att främja hälsan för poliserna och på de polisstationer som de arbetar på. I en studie från Luxemburg menar Cooper, Liukkonen och Carwright (1996) i sin tur att strategier för stresshantering alltid bör ske i tre steg där den primära preventionen innebär att först identifiera stressorerna, den sekundära preventionen att lära sig att hantera dessa och slutligen den tertiära preventionen att skapa möjligheter till rådgivning på arbetsplatsen för de individer som har lidit av eller lider av ohälsa orsakad av stress. Cooper (2003) menar dock att för att kunna hantera stress måste hänsyn ständigt tas till individen, eftersom varje individ har sin egen personliga stresströskel. Collins och Gibbs (2003) hänvisar även till Norris, Carroll och Cochrane (1990), vilka menar att fysisk aktivitet har visat sig gynna både en reducering av stress och en ökning av allmänt välbefinnande. Likaså föreslår författarna mer specifika hälsofrämjande program där olika livsstilsfrågor står i centrum, såsom att främja just fysisk aktivitet och goda matvanor på arbetsplatsen.

### **1.5.2 PO 1 i Bästa Form 2005**

Inom Västra Götalands polismyndighet arbetar idag totalt 3745 personer, varav 2833 är poliser. Organisationen är i sig uppbyggd i fyra polisområden där ett av dessa är polisområde 1 (PO 1). PO 1 innefattar i sin tur åtta närpolisområden: Frölunda, Mölndal, Göteborgs city (Lorensberg, Linnéstaden och Nordstaden), Hisingen, Kortedala/Bergsjön, Angered, Stenungssund och Kungälv. Förutom de åtta närpolisområdena består PO 1 även av en samordningsenhet, en kriminaljour, en cityrotel samt PO 1 Stab (ledningen). Sedan årsskiftet 2006 utförs en omorganisation i myndigheten, varvid vissa enheter har tillkommit respektive flyttats från PO 1 (J. Jingbrant, personlig kommunikation, 14 mars, 2006).

Inom det ”gamla” PO 1 genomfördes under år 2005 ett friskvårdsprojekt kallat ”PO 1 i Bästa Form 2005”. Enligt Jill Jingbrant (personlig kommunikation, 14 mars, 2006), vilken var initiativtagare till och projektledare för insatsen, var syftet med satsningen att höja det allmänna hälsotillståndet på samtliga arbetsplatser inom polisområdet. Fokus låg här på ett ökat välbefinnande med initiativ till positiva, livsstilsrelaterade levnadsmönster framförallt i vardagen. Exempelvis erbjöds samtliga anställda fyra föreläsningar inom områdena fysisk aktivitet, sömn och mat samt tid, motivation, energi och ansvar. Vidare leddes insatsen av en projektgrupp och i varje närpolisområde utsågs även en kontaktperson, vilken skulle fungera som en ”Hälsocoach”. Hälsocoacherna verkade här som ett s.k. ”korridorstöd” för att kanalisera det lokala behovet och se till önskemålen på de enskilda arbetsplatserna. Dessa fick



sedan fria händer att disponera de friskvårdspengar som samtliga närpolisområden hade fått för att skapa ett eget upplägg inom hälso- och friskvårdsområdet. Exempel på insatser som genomfördes var hälsoprofilbedömningar, massage, nikotinavvänjning, viktminskningsprogram, olika motionspass, föreläsningar, buggkurser och inköp av frukt. Varje anställd gavs dessutom en möjlighet att sätta upp en personlig plan och mål för att främja den egna hälsan.

För att utvärdera projektet följdes mätbara mål upp. Till dessa räknades bl.a. mätning av aktivitetstimmar, antal sålda träningskort under år 2005, minskad kroppsvikt i hela organisationen, antal nikotinavvänjda samt mätbar frisknärvaro istället för sjukfrånvaro. Utvärderingen visade att insatsen hade varit framgångsrik då flera av de uppsatta målen också uppnåddes. Projektet ska därmed numera ses som en process, varvid bl.a. en framtidsgrupp har utsetts samt att en Hälsokoordinatör har heltidsanställts. Eftersom omorganisationen har medfört att vissa ”nya” enheter har tillkommit PO 1 är tanken att även de ska ingå i det hälsofrämjande arbetet på arbetsplatsen (J. Jingbrant, personlig kommunikation, 14 mars, 2006).

Sammanfattningsvis verkar poliser, oavsett geografisk tillhörighet, ha ett både fysiskt och psykosocialt krävande arbete (Attia m.fl., 1985; Collins & Gibbs, 2003; Cooper, 2003; Head m.fl., 2004; Hjort, 2005; Holgersson, 2005; Huizink m.fl., 2006; Knesebeck m.fl., 2005; Peter m.fl., 1999; Smith m.fl., 2005). Detta varför det, som nämnts, är av vikt att hälsofrämjande insatser genomförs även för denna yrkeskategori, där mer specifika åtgärder som betonas är att bl.a. skapa goda matvanor på arbetsplatsen (Norris, Carroll & Cochrane, 1990). Vid polisen inom PO 1 pågår således ett sådant arbete, även om vissa enheter som har tillkommit polisområdet efter omorganisationen ännu inte har inkluderats till detta (J. Jingbrant, personlig kommunikation, 14 mars, 2006).

## 2 TEORETISK RAM

Norman, Abraham och Conner (2000) menar att för att öka förståelse för vad som förutsätter att beteenden relaterade till hälsa ska slå igenom, är det viktigt att fokus ligger på att identifiera de kognitiva faktorerna. Dessa faktorer ska därmed ses som mål för interventioner för att ändra beteenden till en mer främjande art. Faktorer som är av vikt att fokusera på är således både av social karaktär och självreglerande processer, varvid teoretiska ramverk såsom “the Theory of Planned Behaviour”, TPB, (Ajzen, 1991) kan vara till stor användning här. Exempelvis har TPB använts som teoretiskt ram vid studier vilka behandlar vad som påverkar matvanor (Berg, 2002; Prell, 2004).

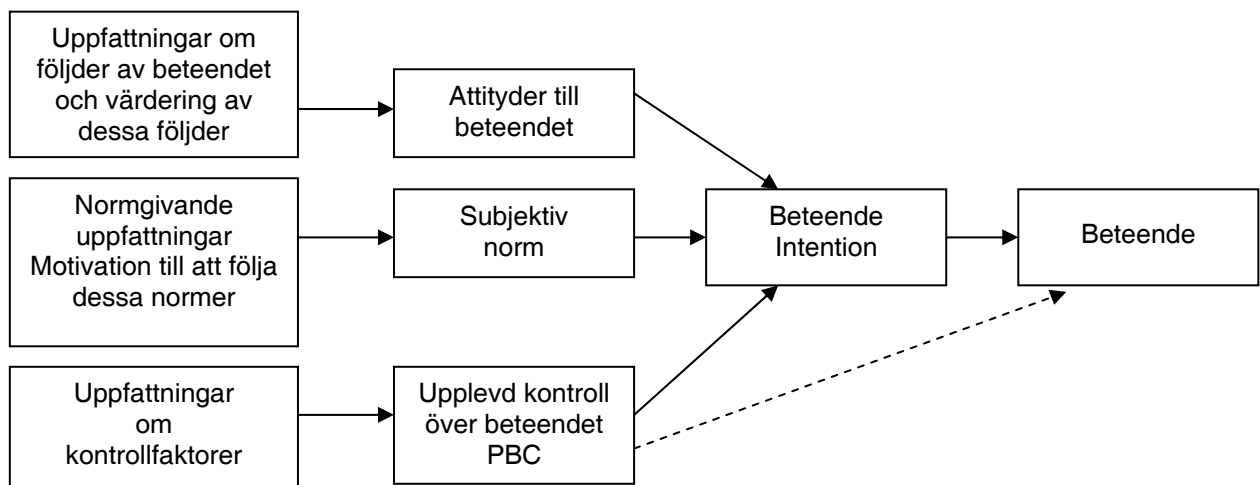
TPB är i sig en s.k. förlängning av teorin “the Theory of Reasoned Action” (Fishbein & Ajzen, 1975). Enligt Ajzen (1991) grundas TPB i att ett beteende bestäms utifrån individens beteendeintention (“behavioural intention”), vilken kan beskrivas som den motivation som behövs för att genomföra ett beteende. Intentionen är således ett resultat av bl.a. individens attityder till beteendet.

Enligt Eagly och Chaiken (1993) kan attityder i sig definieras som “...a psychological tendency that is expressed by evaluating a particular entity with some degree of favor or disfavor” (s.1). Attityder kan följaktligen sägas vara ett sätt för individen att värdera någonting, där dessa kan vara både genetiskt betingade och/eller inlärd. Bohner och Wänke (2002) menar att det som inlärd attityder baseras på är kunskap, individuella intressen och värdeuttryckande. Individen samlar här först sina erfarenheter och vetande i en referensram där han/hon exempelvis kategoriserar tankar, värderingar, lär sig begrepp och utifrån denna

bygger sin uppfattning om ett attitydobjekt. De individuella intressena kan mer ses som självförsvar där personen delar in världen i ”gott” och ”ont” för att gynna, respektive skydda, den egna individen. Vidare utgörs det värdeuttryckande av en social individuell identitet där personen förstärker de egna värderingarna genom sitt sätt att agera.

Beteenden kan i sin tur både utföras vanemässigt och vara attitydpåverkade. Om beteendet är vanemässigt utför personen handlingen på rutin utan att lägga in specifika aspekter, tankar eller värderingar. Om beteendet istället är attitydpåverkat är det ofta en förankrad, central del i personens liv och inkluderar genomtänkta samt lättillgängliga åsikter och tankar. Vanor är dock ofta djupt rotade i det egna beteendet och kan därmed vara svåra att bryta då dessa utförs automatiskt och således kräver en minimal ansträngning i jämförelse med att lära sig en ny vana. Egentligen kan förhållandet mellan attityder och beteenden följaktligen sägas gå åt båda håll, där attityden kan påverka beteendet och beteendet kan påverka attityden (Bohner & Wänke, 2002).

Enligt Ajzen (1991) styrs intentionen även av den grad av upplevd kontroll (“percieved control”) individen har över beteendet, vilket både inkluderar kognitiva faktorer som t.ex. känslor samt externa faktorer som t.ex. tillgänglighet. Upplevd beteendekontroll (“perceived behavioural control”, PBC) används här som en determinant för både intentionen och beteendet, d.v.s. för att utläsa om beteendet kommer att slå igenom då personen har en korrekt kontrolluppfattning. Detta eftersom faktisk kontroll kan vara svårt att mäta. Vidare är subjektiv norm (“subjective norm”) ytterligare ett begrepp som i sin tur innebär det upplevda sociala inflytandets inverkan gällande att utföra ett beteende eller inte. Precis som att det finns underliggande motiv till de attityder som en individ har, vilka fungerar som determinanter om beteendet ska slå igenom eller ej, grundas även den upplevda kontrollen (individens totala uppfattning av kontroll) och den subjektiva normen på uppfattningar (“normative beliefs”). I figur 2 nedan illustreras teorin TPB med dess ingående komponenter.



Figur 2. The Theory of Planned Behaviour (Ajzen, 1991, fri översättning).

### 3 SYFTE

Syftet med studien är att undersöka vad skiftarbetande poliser upplever påverkar deras matvanor under nattskiften.

#### **Frågeställningar**

- Vilka miljörelaterade faktorer upplever poliserna påverkar deras matvanor under nattskiften?
- Vilka uppfattningar har poliserna om matvanornas betydelse under nattskiften?
- Upplever poliserna att det finns något som arbetsgivaren skulle kunna göra för att påverka matsituationen under nattskiften?

### 4 METOD

Den metod som användes vid studien var fokusgruppsintervjuer, vilket är en kvalitativ undersökningsmetod. Wibeck (2000) menar att med fokusgrupper menas ofta fokuserade gruppintervjuer där en mindre grupp människor möts för att diskutera ett givet ämne med varandra. Enligt Obert och Forsell (1999) kan denna forskningsmetod liknas vid en gruppprocess där enskilda deltagares uppfattningar kan leda till associationer och reaktioner hos andra, varvid olika perspektiv på en fråga kan komma fram.

#### 4.1 Urval

Urvalet gällande arbetsplats och population skedde efter följande tre kriterier hade uppfyllts:

1. Informanterna ska arbeta skift inklusive nätter
2. Antalet informanter ska uppgå till minst hälften av den ordinarie personalen på arbetsplatsen
3. Informanterna och arbetsgivaren ska vara positivt inställda till att delta i studien

Studien genomfördes på en enhet inom den s.k. yttre verksamheten vid Polisområde 1 (PO 1) i Västra Götaland. Den aktuella enheten hade tillkommit PO 1 efter omorganisationen vid årsskiftet 2006. Inom PO 1 benämns denna verksamhet som ingripandeverksamheten, förkortat IGV. Vid IGV inom PO 1 arbetar idag totalt cirka 350 poliser, även om det inte finns någon exakt siffra eftersom vissa personer är föräldralediga, gör annan tjänst inom myndigheten trots att de står på IGV: s anställningslista m.m.

På den aktuella enheten som studien utfördes på arbetar idag 28 skiftarbetande poliser, vilka är mellan 25 och 52 år. En av poliserna är kvinna, medan resten är män. Samtliga poliser vid enheten tjänstgör under sina arbetspass i bestämda grupper, vilka här benämns som turlag. På enheten finns det idag totalt sex turlag där varje turlag utgörs av ett befäl och mellan fyra till sex polisinspektörer. Urvalet gällande informanter skedde vidare på bekvämlighetsbasis där personalchefen på den aktuella arbetsplatsen återgav specifika dagar då det skulle vara möjligt, och som mest lämpligt utifrån de ramfaktorer som rådde, att träffa deltagarna. Detta medförde således att platschefen även ”valde ut” de personer som skulle kunna tänkas ingå i studien, eftersom poliserna här hade ett mycket pressat schema. Detta varvid urvalet kan

liknas vid en s.k. "tillfällig grupp" (Patel & Davidson, 1994, s. 47). Samtliga utvalda informanter medverkade vid undersökningen.

Totalt genomfördes tre fokusgruppsintervjuer. Informanterna var här fjorton manliga poliser, där antalet deltagare var fyra vid två av fokusgrupperna och sex vid en av fokusgrupperna. Vid två av fokusgruppsintervjuerna ingick informanterna i samma turlag, men vid en fokusgrupp kom personerna från två olika turlag. Åldersmässigt var deltagarna mellan 25 och 43 år där spridningen gällande ålder var ungefär densamma vid två av fokusgrupperna (30 till 43 år respektive 25 till 38 år). Vid den fokusgrupp som innefattade poliser från två olika turlag var deltagarna något yngre (25 till 30 år). Samtliga informanter hade arbetat skift inklusive nätter i minst två och ett halvt år och hade arbetat tillsammans i turlaget i minst åtta månader. De poliser som ingick i de två fokusgruppsintervjuerna med "äldre" poliser hade dock arbetat tillsammans under en längre tid än de poliser som var något yngre.

## 4.2 Arbetsförhållanden

Ingripandeverksamhet innebär att de poliser som arbetar här enbart har händelsestyrda arbetsuppgifter och därmed ständigt måste vara beredda på att ingripa om något händer i det egna geografiska arbetsupptagningsområdet. Detta betyder således att poliserna inte har några schemalagda raster eller måltidsuppehåll, utan istället tar raster och äter då tjänsten medger.

Poliserna arbetar här s.k. treskift, vilket innebär arbete tre dagar efter varandra där varje "pass" utgörs av ett dag-, ett natt- och ett kvällsskift. Efter varje pass är poliserna sedan lediga i två till tre dagar innan de går på ett nytt pass. Dagskiftet pågår mellan 07.30 till 16.30, kvällsskiftet mellan 16.10 till 23.10 och nattsiftet mellan 21.15 till 07.40. Vidare inleds varje skift med fysisk aktivitet i cirka en och en halv timme. Eftersom arbetet är just händelsestyrt kan detta medföra att poliserna måste arbeta längre än de tider som normalt utgör ett skift. Under helger (fredags- och lördagskvällar) krävs dessutom s.k. "förstärkningspass" där poliserna tjänstgör mellan klockan 16.10 och 03.00. Arbetschemat består här av ett "rullande schema", vilket betyder att de arbetar efter en ständig sexveckorslista varvid samma personer kan komma att arbeta under exempelvis samtliga helgdagar. Poliserna vid IGV kan även komma att behöva medverka vid s.k. "kommenderingar", vilket innebär specifika händelser (t.ex. fotbollsmatcher) där en större personalstyrka är nödvändig. Denna typ av arbetsinsats sker dock under en bestämd längre tid som t.ex. mellan klockan 15.00 till 23.00.

På arbetsplatsen som poliserna utgår från finns det tillgång till ett personalrum med kök. I köket finns det möjlighet att bl.a. nyttja mikrovågsugnar, spis, kyl och frys. Likaså har poliserna själva startat en "försäljningshörna", där olika typer av godis och läsk finns till förfogande under hela dygnet.

## 4.3 Fokusgruppsintervjuer

Innan undersökningen hade ett diskussionsunderlag tagits fram där de olika frågorna hade en låg grad av strukturering och standardisering. Frågorna hade här utformats med TPB (Ajzen, 1991) som utgångspunkt. Detta underlag testades sedan vid en pilotstudie i vilken fyra frivilliga personer, som inte skulle medverka vid den "verkliga" studien, ingick. Pilotstudien visade på vissa brister i det ursprungliga materialet och några av frågorna fick därmed formuleras om så att de skulle ge upphov till diskussion, istället för mer direkta svar. Det bör betonas att moderatören (SS) inte ställde samtliga av de frågor som visas i diskussionsunderlaget vid själva undersökningen. Detta eftersom fokusgruppsintervjuer innebär att

deltagarna själva ska diskutera kring det givna ämnet, varför egentligen enbart frågorna ”Hur är det att äta under nattskiftet?” samt ”Vad skulle arbetsgivaren kunna göra för att påverka er matsituation under nattskiftet?” nyttjades här. Diskussionsunderlaget fungerade således endast som en ”checklista” för att se till vilka områden och begrepp som berördes (Bilaga A). Innan studien genomfördes sändes även, med hjälp av platschefen på den aktuella arbetsplatsen, ett brev till de poliser som denne menade skulle kunna ingå i studien. Detta brev innehöll en kort presentation av studien, upplyste om att deltagandet var frivilligt samt om tid och plats för genomförandet av undersökningen (Bilaga B).

Vid intervjuerna leddes gruppen av en moderator tillsammans med en assistent. Varje fokusgrupp började med att moderatorn presenterade sig själv och assistenten, varvid själva diskussionen sedan fördes mellan deltagarna. Moderatorsen såg här till att samtliga informanter kom till tals samt att gruppen verkligen samtalande kring det givna ämnet. Assistenterna, vilka var två olika personer där en assistent medverkade vid två av fokusgrupperna och en annan vid en av fokusgrupperna, arbetar idag som civilanställda på arbetsplatsen i fråga. Dessa skötte i sin tur det mer praktiska, såsom att ta utförliga anteckningar om det som uppkom vid diskussionerna. Samtliga intervjuer spelades även in på band.

Fokusgruppsintervjuerna genomfördes på själva arbetsplatsen där två av dessa ägde rum i början av dagskiftet (klockan 08.00 till cirka 8.40) och en mitt på dagen vid dagskiftet (klockan 13.00 till cirka 13.40). Vid varje tillfälle användes ett rum där det var möjligt att tala ostört. Poliserna var dock tvungna att ha sin radio påslagen om det skulle gå ut ett larm. Vid en av fokusgruppsintervjuerna var två av poliserna tvungna att ta ett larm, vilket emellertid kom i slutet av intervjun när de skulle svara på bakgrundsvariabler såsom hur länge de hade arbetat tillsammans o.s.v., vilket de övriga två informanterna kunde redogöra för.

#### **4.4 Strategi för analys**

För att sammanställa resultatet transkriberades först samtliga intervjuer ordagrant och därefter delades materialet upp utifrån de frågeställningar som underbygger syftet med studien. Detta skrevs sedan ut och vidare kunde olika teman och mönster urskiljas. För att strukturera texten ytterligare bildades därmed nya kategorier i form av underrubriker till frågeställningarna. Eftersom allt material även fanns på datorn kunde sedan olika meningar markeras med varierande färger på texten beroende på vilken kategori de tillhörde, och därpå flyttas till rätt underrubrik. Utifrån analysen kunde även belysande citat hittas, vilka skulle tjäna som ett stöd för de olika temana. Särskild vikt lades på de teman som återkom vid samtliga fokusgrupper.

### **5 RESULTAT**

Vid de två fokusgruppsintervjuer som genomfördes med de poliser som ingick i samma turlag visade det sig att deltagarna äter relativt lika under nätterna. Före nattpasset brukar de äta middag runt klockan sex på kvällen och väl på arbetet äter de alltid någonting efter fyspasset, även om vissa poliser också äter innan fyspasset. Efter detta äter de oftast smörgåsar, yoghurt eller frukt vid klockan två eller tre på natten. Denna mat kallade poliserna för ”lättare”, ”stödmät”, ”fika” eller ”mellanmålsaktig”. Frukost efter nattskiftet intas sedan antingen på arbetet och/eller hemma innan de går och lägger sig. Gällande vätska upplevde de att detta är något som de slarvar med och att vätskan under nattskiftet framförallt består av kaffe.

Vid den fokusgrupp som innefattade poliser från två olika turlag kunde dock en skillnad ses gällande matvanorna både mellan individerna i sig, de två olika turlagen och poliserna vid de två övriga fokusgrupperna. Exempelvis uppgav två poliser här att de inte äter överhuvudtaget under nattskiftet och en annan har med sig mat i en matlåda som han äter efter fyspasset. De som äter mat under nätterna sa att denna framförallt består av exempelvis fyllda baguetter, hamburgare och korv.

Gällande vad poliserna menar påverkar deras matvanor under nattskiftet och vad arbetsgivaren skulle kunna göra för att inverka på matsituationen, presenteras först resultaten nedan i form av en tabell utifrån de olika temana som kunde utläsas. Vidare visas resultatet i form av löpande text med målande citat kopplat till de olika temana.

*Tabell 1.* Tabellen visar informanternas uppfattningar om matvanor i samband med nattskiftet utifrån olika teman

---

### **Omständigheter som inverkar på matvanorna under nattskiftet**

Begränsad tillgänglighet till mat och matställen

Begränsade möjligheter att planera sina matvanor

Särskilda svårigheter att planera matvanorna vid kommenderingar

### **Uppfattningar om mat i samband med nattskiftet**

Matvanornas betydelse för hälsan betonades mer än smak och mättnad

Massmedia och polisutbildningen är viktiga källor till kunskap om mat och hälsa

Fysiskt och psykiskt krävande arbete ställer krav på när och vad man äter

### **Socialt inflytande**

Påverkan från kollegorna

Anpassning till turlaget

Anpassning till den egna familjen

### **Förslag till åtgärder på arbetsplatsen**

Att skapa möjligheter för att kunna välja sin mat och att äta hälsosam mat

Att ge upplysning om mat och hälsa

Att ledningen uppmärksammar och prioriterar de som arbetar nattskift

---

## **5.1 Omständigheter som inverkar på matvanorna under nattskiftet**

Det som enligt poliserna själva framförallt påverkar vad de äter under nätterna är de omständigheter som yrket i sig medför. Här styrs således deras matvanor främst av de tillgängligheter och möjligheter som kan kopplas till att äta under nattskiftet.

Gällande arbetstiden finns det, enligt poliserna, få restauranger och övriga matställen som är öppna under nätterna, varvid möjligheterna att äta framförallt påverkas av detta. De matställen som trots allt finns tillgängliga för dem under nattskiftet menar de dock innehar ett mycket smalt utbud av mat. Det som betonas här är att det finns ett önskemål om att kunna äta "riktig", "vettig" mat vilket de liknar vid husmanskost, men att de restauranger som finns inte tillhandahåller detta. På grund av det består maten under nätterna främst av yoghurt, frukt, kaffe, juice och smörgåsar eller t.ex. hamburgare, korv, fyllda baguetter och thailändsk mat. Poliserna upplever därmed möjligheterna att välja den mat som de egentligen skulle vilja äta som ringa.

Har man jobbat runt och stressat så blir det lättare att man stoppar i sig nåt skit som nån Gorbyspirog eller sånt. Jag vill ju ha husmanskost, men det finns ju inga ställen i Göteborg som serverar det på natten. Sen har vi ju Thai-mat. Men som vissa röda dagar då är det ju bara dom där snabbmatskedjorna som har öppet, Valborg och så.

Arbetsförhållandena i sig, d.v.s. att poliserna inte har några fasta raster eller måltidsuppehåll eftersom de ständigt måste vara beredda på att rycka ut om något skulle hända, ses också påverka matvanorna då de varken kan planera om, när, hur eller vad de ska äta. Det faktum att radion ständigt måste vara påslagen även under den tid som de kan äta, kan således också verka stressande för dem.

Jag trycker alltid i mig, jag försöker äta så mycket som möjligt i början på nätterna mellan kanske elva och fram till ja ett, två när tillfällena ges. Dels kan det ju vara stressigt då, men om man hinner så trycker jag i mig då för sen så vet man ju inte vad som händer under natten då. Och det kan ju även bli så att man får gå över på morgonen också. Det kan ju bli så, men det är inte ofta det händer, men man vet ju inte. Det kan ju likaväl bli så att man går med en hundförare och springer mitt ute i skogen i en eller två timmar på natten, under de värsta timmarna, det vet man ju aldrig va. Så det gäller ju att trycka i sig så mycket som möjligt. För att överleva.

Poliserna har här därmed skapat s.k. ”grundmatvanor” som inte alltid är möjliga att följa, vilket ibland kan upplevas som påfrestande. Dock menar de att detta ofta brukar lösa sig på ett eller annat sätt, men att det medför svårigheter att redan innan passen kunna bestämma framförallt vad de ska äta. Detta har därmed även till följd att poliserna inte heller alltid kan planera och ta med sig mat hemifrån, trots att de upplever det som att det finns goda förvarings- och uppvärmningsmöjligheter inne på polisstationen. Här kunde således ett mönster ses att framförallt den upplevda kontrollen (Ajzen, 1991) som poliserna har gällande att påverka sina matvanor under nattskiften är relativt låg p.g.a. de omständigheter som råder.

Jag tror att de flesta vet hur de ska äta egentligen och när dom ska äta, men det är just tiderna som styr och möjligheterna. Jag menar man kan ju informera om hur mycket som helst om att man ska äta nyttigt, men finns inte utbudet så går det ju inte.

Likaså kan det faktum att poliserna känner att det inte är möjligt att veta exakt var de kommer att befinna sig under nattskiften, bidra till att de ibland helt enkelt måste äta den mat eller på de matställen som finns geografiskt närmast till hands. Särskilt under s.k. kommenderingar upplevs situationen i sig vara speciellt påfrestande, då detta innebär att de måste vara på plats under en längre tid utan att det finns några som helst möjligheter att veta vad, när eller om de kommer att kunna äta överhuvudtaget. Om de får möjligheter till att äta under sådana här händelser blir situationen trots det ofta mycket stressande för dem ändå.

Ja, då är det ju raka spåret till McDonald´s då va efter utsättningen: ’Nu måste vi käka fort som fan för nu kommer vi kanske inte kunna äta under hela kvällen här’. Och så då vill man ha nånting som går fort, ja och som alla kan äta. Ja, och så trycka i sig det fort för så får man förmodligen ingen mer möjlighet att äta förrän kommenderingen är slut då va. Så det blir ju en väldig topp så i början och så kan man ju nästan gå ner för räkning efter ett par timmar där då va eftersom man har ett ganska lågt energiinnehåll.

## 5.2 Uppfattningar om mat i samband med nattskiften

Gällande samtliga faktorer som poliserna upplevde ha en inverkan på deras matvanor under nattskiften, var vikten av hälsa och kunskaper om hälsa starkt kopplade till dessa. Vid den fokusgrupp som innefattade främst yngre poliser från två olika turlag, vilka inte hade arbetat tillsammans under en längre tid, menade informanterna att de baserar sina matvanor mer på smak och hunger än hälsa, även om hälsan av vissa personer också här sågs som en avgörande

faktor. De poliser som ingick i de två fokusgrupperna med informanter från samma turlag poängterade dock att hälsa var den absolut viktigaste aspekten kopplat till den mat de äter eller skulle vilja äta och/eller när de intar eller skulle vilja inta denna. Likaså verkade många av de tankar som poliserna har angående matvanorna under nätterna relateras till att nattskift egentligen ses som ett onaturligt sätt för människor att arbeta på. Poliserna betonade dock att om de inte hade velat arbeta nätter så hade de inte heller gjort det. Trots det var de således bekymrade över hur den egna hälsan påverkas av att arbeta nattskift.

Eller, men det är ju just det med natten överhuvudtaget. Det vet man ju ändå om att man kan ju inte gå natt rakt igenom utan nån´ form av alltså energiintag. Men sen så vet man ju att kroppen är ju funtad så att normalt är ju kroppen uppbyggd så att den ska ju sova på natten alltså. Och det märks ju på många sinnen att det, att kroppen går ner i ett viloläge på nätterna. Så det är ju klart att nätterna sliter ju mycket på en rent kroppsligt genom att du kanske kan få dom här adrenalinkickarna kanske klockan fyra på morgonen och det kanske inte är så bra. Men eh, det är ju nåt som man måste tänka på när man stoppar i sig en massa intag va. Då får ju kroppen verkligen gå på högvarv vet du, för att bryta ner och så.

Kunskaper kopplade till hälsa verkade, som nämnts, också ha en stor inverkan på polisernas matvanor under nattskiftet. Flera av poliserna sa sig både äta enligt de rekommendationer som finns och/eller åtminstone ha kunskap om dessa. Gällande hur de ansåg att de hade fått dessa kunskaper var detta främst via kostinformation i massmedia och från polisutbildningen och/eller andra poliser. Likaså hade framförallt flera av de äldre poliserna gått på hälsoundersökningar där de bl.a. hade sett att kolesterolvärdena inte var bra, vilket hade fått dem att ändra och/eller koppla sina matvanor, framförallt under nattskiftet, till hälsa.

Vidare trodde de poliser som ingick i de två fokusgrupperna med ”äldre” poliser att yngre poliser idag både äter bättre och får ta del av mer information om hur de ska äta under nätterna för att må bra. Framförallt menade de här att massmedia numera ständigt uppmärksammar mat och matvanor på ett sätt som inte gjordes förr. Likaså nämnde de att de trodde att polisutbildningen i sig idag är och blir alltmer inriktad på hälsa, och då även gällande hur de ska äta under nattskiftet.

Det är ju klart jag tror ju att den yngre generation som vi tillhör, det gäller ju kanske inte alla här då va, ha ha, men nu finns det och får de ju mycket mer information om kost än förr. Likadant titta på kostbilagor, de finns ju alltid med nu i pressen, där finns det ju också information om kost och det fanns ju inte på samma sätt för 10 till 15 år sedan, då fanns det ju ingen sån´ här specifik information. Jag vill poängtera att bilden av den ständigt ´donut- och pizzaätande polisen´ är borta sedan länge. Den uppkommer enbart i reklamfilmer nu för tiden.

Hur poliserna reagerar på att äta under nätterna verkade också vara en mer subjektiv upplevelse gällande om eller vad de äter. Vissa poliser vill, som nämnts, inte äta någonting alls under nattskiftet då de anser att de inte mår bra av det. Trots detta menade merparten av poliserna att arbetet i sig både är psykiskt och fysiskt krävande. Detta varför det, enligt dem, är viktigt att äta under nattskiftet både för att orka med fysiskt samt för att hålla humöret, koncentrationen och vakenheten uppe. De matvanor som poliserna har skapat individuellt eller i turlaget menar de även kan bero på att spara tid till annat när de kommer hem. Dock anser de att det faktum att nattskiftet upplevs ansträngande och att de därmed behöver äta innan de går och lägger sig ibland kan försvåra möjligheterna att somna. Om de inte skulle äta innan de går och lägger sig efter nattskiftet verkar det dock som att sömnen tvärtom kan påverkas av hungern. Ytterligare menade de att poliser således måste ha en god fysik både för att klara intagningsproven för att bli polis och även för kunna utföra de arbetsuppgifter som yrket i sig medför.



### 5.3 Socialt inflytande

Även det sociala inflytandet och därmed också de normgivande uppfattningarna (Ajzen, 1991) visade sig ha en stor inverkan på matvanorna under nattskiften. Det faktum att poliserna i vissa av turlagen utvecklat liknande matvanor, och likaså det mer specifika valet av mat, menar de kan bero på att de arbetar så nära varandra och därmed har utvecklat både liknande matpreferenser samt vanor och tankesätt i övrigt. Här kunde således en anpassning till kollegorna och de personer som ingår i det egna turlaget ses.

Likaså tror poliserna att de även påverkar varandras matvanor exempelvis genom att om några deltagare i det egna turlaget vill äta en viss typ av mat eller på ett särskilt matställe, är det lätt att de övriga också följer med.

Vi är nog ganska likadana från början när det gäller matvanorna och i huvudet också. Vi äter gärna nåt lätt. Men sen så hade det säkert påverkat om tre av oss åkte iväg och kåkade hamburgare mitt i natten. Och om man då bara åker med så köper man säkert nåt. Även om man ändå inte är särskilt sugen på det så köper man säkert en pommes frites ändå bara för att det är smidigt att alla andra är där.

Även andra personer verkar, enligt poliserna, kunna ha en inverkan på hur de äter framförallt innan nattskiften. Här menade flera av poliserna att matvanorna till stor del styrs av familjen, både av praktiska och sociala skäl:

Ja, mitt liv styrs också av min familj. Jag äter lite samtidigt som när dom äter innan skiften. Det blir så av lite praktiska skäl också. Och lite socialt också så för då får man ju nån tid ihop då när man äter där ihop på kvällen va. Sen är man ju borta hela natten och på dagen sover vi ju.

### 5.4 Förslag till åtgärder på arbetsplatsen

Även gällande arbetsgivarens roll och vad denna skulle kunna göra för att påverka matsituationen under nätterna betonades hälsoaspekten. Framförallt menade poliserna här att de vill att arbetsgivaren ska underlätta för dem att kunna välja sin mat och då främst understödja möjligheterna till hälsosamma matvanor. Det som samtliga poliser betonade som önskvärt är en personalmatsal som är öppen dygnet runt och har ett brett utbud där det både serveras enklare mat, och i synnerhet husmanskost, till självkostnadspris.

Ja, men det tror jag gäller även dagtid, alltså om man har ett ställe där man kan köpa husmanskost istället så man kan få lagad, riktig mat. Det tror jag är jävligt enkelt om man t.ex. som jag och 'X' åker i väg och 'Ska vi äta nu', 'Nej men vi äter inte nu' och så väntar vi lite och så blir det ett jobb och så blev det ytterligare tre timmar och så då är man inte sugen sen. Och eller så åkte vi och köpte hamburgare och pizza istället och det hade vi inte gjort. Alltså hade tillgången funnits till bättre mat så hade jag köpt det.

En personalmatsal sågs av poliserna även som ett sätt att kunna träffa andra inom myndigheten. Dock menade de att ett eget matställe inte bara skulle vara gynnande utifrån en social synvinkel, utan också för att kunna underlätta vid de situationer där en större personalinsats är nödvändig. Detta då de här skulle ges en möjlighet att både lära känna varandra och få större förståelse för samt mer kunskap om varandras arbetsuppgifter.

Tänk om vi hade kunnat haft nåt sånt. Det vore ju bara bra att kunna träffa dom på ledningscentralen, träffa jourkommissarien och så lär man ju känna varandra. Och lär man känna varandra mer så när det verkligen händer något när alla våra kunskaper behövs så går ju givetvis allt mycket enklare om man känner varandra redan från början.

Ytterligare verkade det stressande för poliserna att det inte heller finns några specifika regler för hur och om de ska kunna äta under kommanderingar eller längre insatser. Poliserna menar således att ett system, där arbetsgivaren både ordnar mat och ger dem möjligheter att äta även vid dessa tillfällen måste inrättas.

Vidare verkade främst de yngre poliserna anse att de borde ges ytterligare möjligheter till fysisk aktivitet samt att deras fysmöjligheter skulle förbättras lokalmässigt. De nämnde här att möjligheter till exempelvis ett större gym också skulle kunna verka på ett liknande sätt som en gemensam personalmatsal.

För att dricka mer under skiften, vilket upplevdes som svårt framförallt under nätterna, trodde poliserna att speciella maskiner med vatten skulle kunna reducera detta problem. Likaså ansåg de att arbetsgivaren skulle kunna bidra med att köpa in fruktkorgar till enheten. Detta skulle enligt dem kunna ha till följd att de åtminstone kunde ta en frukt om situationen medförde att det inte skulle vara möjligt att äta ”vanlig” mat. Likaså trodde de att tillgång till frukt skulle kunna bidra till att de även åt mindre av det godis och läsk som de har i sin ”försäljningshörna”.

Fruktkorg tycker jag att vi kunde bli unnade. Det är inte alltid så att man kommit ihåg att ta med det. Finns det på jobbet är det lättare att man tar sig en frukt. Och att man kanske tar det istället för det onyttiga som finns här istället, det finns ju godisförsäljning här.

Upplysning och goda råd om hur de bör äta under nätterna kopplat till hälsa var ytterligare en åtgärd som påpekades som önskvärd. Detta då trots att de upplevde det som att poliser rent generellt har god kunskap om hur de bör äta, menade att det även är viktigt med återkommande upplysning för att hålla kunskaperna vid liv. Likaså ansåg de att mer individuell rådgivning där varje individ står i centrum skulle vara självklar. Här menade samtliga poliser att individuella hälsoundersökningar skulle prioriteras, vilket skulle kunna vara ett sätt att få gensvar på hur de och deras kroppar egentligen mår. Regelbundna hälsokontroller skulle, enligt poliserna, således också kunna återspegla hur deras kroppar svarade på eventuella åtgärder, såsom exempelvis goda matvanor under arbetstiden.

Det kanske blir en motiverare att se att ’Oj, mina värden är inte så bra’ och likaså att det påverkar det än om testerna visar att det ger resultat om man sköter sig. En påminnelse om att det kanske bär åt fel håll. Men att man får reda på att man kanske inte ska äta hamburgare på natten utan frukt istället. Och så kanske man egentligen inte mår bättre av frukt först, men sen så ser man att man faktiskt gör det genom testerna.

Även om det enligt poliserna finns flera olika åtgärder som arbetsgivaren skulle kunna vidta för att underlätta deras matsituation under nätterna, verkade det dock som att de upplevde det som att arbetsgivaren inte prioriterar dem som arbetar nattskift. Poliserna menade bl.a. att de gärna skulle vilja inkluderas till projekt liknande ”PO 1 i Bästa Form 2005”, men att dessa då skulle vara kopplade till just deras arbetssituation. Här menade de således att insatserna skulle anpassas också till de personer som arbetar treskift inklusive nätter, vilket de uppgav att arbetsgivaren inte gör i tillräcklig utsträckning idag.

Jag satt och funderade på det. Jag tror man får dela upp det lite mer och ha olika program, olika friskvårdsprojekt för de som jobbar på olika sätt. Så man kommer lite djupare för att få en bättre effekt och ett bättre resultat. Det känns ju som att när det gäller såna här friskvårdsprojekt så utgår man ju från att man jobbar dagtid, alternativt dag- och kvällstid. Alla träningspass pågår ju på dagtid. Det känns som att inget finns för oss. Jag vet inte varför det är så. Är det så för att de som håller i det jobbar dagtid eller vad finns det för riktlinjer för såna här projekt?

## 6 DISKUSSION

Nedan följer en diskussion där först metoden och de omständigheter som rådde vid själva undersökningen diskuteras. Vidare förs också ett resonemang angående de resultat som framkom vid studien.

### 6.1 Metoddiskussion

Metoden som användes var således fokusgruppsintervjuer, vilket är en kvalitativ metod som ofta används för att hitta mönster samt för att ta del av uppfattningar om de faktorer som kan relateras till vissa komplexa beteenden och vad som påverkar dessa. Tolkningen blir vid kvalitativa metoder alltid subjektiv och den metod och de omständigheter som rådde vid denna studie diskuteras nedan.

#### 6.1.1 Val av metod

Då, som nämnts, ramfaktorerna var avgörande för hur undersökningen skulle genomföras och därmed nödvändigt att på bekvämlighetsbasis låta platschefen ta ut en s.k. "tillfällig grupp" (Patel & Davidson, 1994, s. 47), verkar just fokusgruppsintervjuer ha varit en väl vald metod vid denna studie. Den främsta orsaken till att det av tidsskäl inte heller var genomförbart att välja ut individerna på något annat sätt var att poliserna hade ett så pressat schema. Valet av metod medförde dock att det var möjligt att samla flera informanter på en och samma gång. Anledningen till att fokusgrupperna inte genomfördes under nattskiftet, vilket enligt Widerberg (2002) kan vara positivt för studien då informanterna kan koppla samman situationen med ämnet, var att personalchefen bedömde att detta inte var genomförbart eftersom det ofta är än mer att göra för poliserna under nattskiftet. Givetvis kan det faktum att poliserna ändå var tvungna att ha med sig sin radio under intervjuerna ha medfört att de kände en viss arbetsstress, vilket också kan ha påverkat resultatet. Detta varför fokusgrupperna möjligen borde ha genomförts under polisernas lediga tid. Dock medförde dessa omständigheter att moderatorn därmed kunde sätta sig in i polisernas verkliga arbetssituation.

Vidare menar Wibeck (2000) att fokusgruppsintervjuer även är en utmärkt metod vid undersökning av attityder, föreställningar, tankar och värderingar. Denna metod kan således med fördel användas vid undersökning av kognitiva faktorer och faktorer som kan relateras till vissa komplexa beteenden och motivationen bakom dessa, d.v.s. för att förstå varför personer tänker och gör som de gör. Likaså kan denna forskningsmetod, enligt Obert och Forsell (1999), även vara lämplig för att se till likheter respektive olikheter mellan grupper samt när det finns ett gap mellan grupper med makt och utan. Samtliga av dessa ovan nämnda faktorer kan härledas till denna studie, vilket motiverar valet av metod ytterligare.

#### 6.1.2 Moderator, gruppdynamik och stimulimaterial

Då moderatorn, vilken leder fokusgruppen tillsammans med en assistent, kan inverka på hur klimatet blir inom gruppen måste denna väljas med omsorg. Moderatoren bör därmed inte känna deltagarna i gruppen och inte heller ha något maktinflytande över dessa (Hylander, 1998). Detta då det för studien är avgörande att det skapas ett avslappnat och tillåtande klimat i fokusgrupperna (Prell, 2004). Moderatoren vid denna undersökning hade aldrig tidigare träffat deltagarna i fokusgrupperna, även om det faktum att denne hade presenterat sig som "blivande Kost- och friskvårdspedagog" möjligen kan ha påverkat diskussionerna. Likaså kan vissa personer eventuellt ha hämmats vid diskussionerna då assistenterna var anställda av

myndigheten, vilket dock inte lyste genom här. Vidare finns det, enligt Wibeck (2000) och Prell (2004), dessutom en risk att deltagarna tror att moderatorn och assistenten kommer att "lösa" eventuella problem som tas upp, även om det vid denna studie istället verkade som att poliserna upplevde det som skönt att någon enbart lyssnade till dem.

Användandet av fokusgruppsintervjuer som metod kan, enligt Wibeck (2000), dock innebära att gruppmedlemmarna påverkar varandra till att tycka på ett visst sätt. Vidare kan vissa personer också vara överdrivna i sina svar för att försöka övertala de andra deltagarna. Ytterligare kanske vissa deltagare inte heller ges tillräckligt med utrymme och därmed inte vågar återge sin mening med risk för att de övriga inte ska acceptera denna. Wibeck menar därmed att lämpligt deltagarantal i fokusgruppen ej bör understiga fyra, men inte heller vara fler än sex individer. Detta togs därmed i beaktning vid denna studie och det verkade som att samtliga deltagare deltog ungefär lika mycket i diskussionerna vid varje fokusgruppsintervju. Dock var de poliser som hade arbetat tillsammans under en längre tid mer aktiva än de som inte hade arbetat så länge tillsammans. Detta skulle möjligen kunna bero på att de normer och roller som, enligt Angelöw och Jonsson (2000), skapas i varje grupp inte hade hunnit formats och var lika tydliga bland de sistnämnda. Dock skulle detta kunna vara både positivt och negativt för studiens resultat, eftersom de yngre polisernas åsikter därmed inte heller hade "formats i gruppen" på samma sätt som de äldre polisernas åsikter möjligen hade gjort. På grund av detta var således de yngre poliserna kanske tvungna att mer återge sin egen, individuella uppfattning. Å andra sidan kan det faktum att poliserna här eventuellt inte visste vad som var "lämpligt" att tycka och säga inför de övriga, inte minst då de även ingick i två olika turlag, också ha påverkat svaren. Wibeck (2000) menar dock att det kan vara positivt att just utföra fokusgruppsintervjuerna i redan existerande grupper, då ämnet därmed studeras i ett verkligt socialt sammanhang.

Vid samtliga fokusgruppsintervjuer användes dessutom en bandspelare för att kunna spela in diskussionerna för vidare analys av resultatet. Detta verkade inte störa informanterna nämnvärt vid någon av fokusgrupperna, även om Hylander (1998) menar att diskussionerna ibland kan hämmas av detta faktum.

Vid fokusgruppsintervjuer kan ibland ett s.k. "stimulimaterial" användas för att introducera och väcka tankar om ämnet i fråga (Wibeck, 2000). Inget specifikt sådant nyttjades vid denna studie. Dock kan det brev som sändes till informanterna före undersökningen omedvetet ha fungerat som det här. Detta då brevet både presenterade moderatorns titel och ämnet i stort, vilket således kan ha influerat deltagarnas svar eftersom de därmed möjligen gavs en föräning om vad som "förväntades".

### **6.1.3 Urval och analys**

Det bör framhållas att *samtliga* av de informanter som valdes ut av platschefen också medverkade vid fokusgruppsintervjuerna. Anledningen till detta skulle dels kunna vara att författaren av detta arbete i brevet som sändes till informanterna, både hade påpekat att de skulle komma att vara anonyma i uppsatsen samt betonat vikten av just deras deltagande. En annan orsak kan vara att poliserna tyckte att det var viktigt att få återge sin syn på arbetssituationen. Det faktum att platschefen också var den som skickade ut breven p.g.a. de ramfaktorer som rådde och av bekvämlighetsskäl, skulle möjligen både ha kunnat påverka studiens resultat samt varit ytterligare en anledning till att samtliga personer deltog.

Det bör ytterligare tilläggas att det av tidsskäl inte heller fanns någon möjlighet att innefatta samtliga poliser som arbetar skift inom hela PO 1 i undersökningen, då dessa uppgår till cirka 350 personer. För att kunna nå en större del av populationen skulle dock möjligen en enkätstudie kunna ha använts där eventuella enkätfrågor utarbetats på ett sätt som skulle göra det möjligt att sätta svaren i relation till deltagarnas egna attityder och värderingar. Eventuellt skulle således här en kompletterande studie där den information som erhållits via fokusgruppsintervjuerna hade kunnat verka som grund gällande både de teman som uppkommit och för att anpassa språket till exempelvis en enkät (Prell, 2004; Wibeck, 2000). Andra alternativa eller kompletterande undersökningsmetoder skulle möjligen ha kunnat vara observationer och/eller användandet av matdagböcker (Hylander, 1999). Observationer skulle därmed ha kunnat genomföras genom att författaren till detta arbete medverkat under några av polisernas nattskift. Detta var dock, enligt myndigheten, inte möjligt p.g.a. säkerhetsskäl. Anledningen till att matdagböcker inte användes var dels p.g.a. tidsaspekten och dels för att inte belasta poliserna med ytterligare en arbetsuppgift.

Tolkningen av det som framkommer vid kvalitativa metoder blir oundvikligen subjektiv och det finns därmed en risk att forskaren ger sig på analysen med en slags förutfattad mening (Wibeck, 2000). Att svaren vid analysen av resultatet från början delades in utifrån frågeställningarna kan därmed möjligen ha medfört att andra, mer tydliga och viktiga teman samt mönster förbisågs. Likaså kan detta faktum ha betingat att de teman och mönster som utlästes kopplades till författaren av detta arbetes egna intressen, förkunskaper och förutfattade meningar. Detta även om fokusgruppsintervjuer ska baseras på just forskarens egna intressen och utvalda ämnesområde (Fuller, Edwards, Vorakitpokatorn & Semsri, 1993). De data som resultat baseras på kan dock därmed gärna studeras av mer än en person (Patel & Davidson, 1994; Wibeck, 2000). Detta senare tillämpades ej här då det av tidsskäl inte var möjligt, även om en pilotstudie genomfördes innan den ”verkliga” undersökningen. En del av tolkningen skulle dessutom kunna ses ha kompletterats av ett kvantitativt angreppssätt eftersom de ämnen som samtliga poliser berörde sågs som mest betydelsefulla. Detta kvantitativa angreppssätt kan dock, enligt Morgan (1997), mycket väl göras även vid analys av kvalitativ data utan att bli motsägelsefullt. Det bör även påpekas att författaren av detta arbete inte kunde urskilja andra teman då samtliga grupper verkligen, och nästintill enbart, betonade det som redovisats vid resultatet. Detta skulle därmed kunna tyda på att tre fokusgrupper var fullt tillräckligt vid denna studie och det också med tanke på att representanter från fyra av sex turlag på enheten medverkade vid undersökningen. Det finns inte heller någon specifik anledning att tro att de övriga poliserna som arbetar på enheten skulle vara av någon annan uppfattning.

Gällande utarbetandet av de frågor som tjänade som diskussionsunderlag och checklista verkade TPB (Ajzen, 1991) bistå som en god riktlinje. Detta för att kunna relatera till de olika faktorer som påverkar ett beteende, såsom attityder till och uppfattningar om beteendet och således även beteendeintentionen. Med hjälp av denna teoretiska modell kunde de olika faktorerna även ”sorteras” enklare efter bl.a. upplevd kontroll över beteendet samt sociala och miljörelaterade faktorer såsom normgivande uppfattningar. Givetvis kan det faktum att författaren av detta arbete använt TPB som teoretisk ram också ha influerat resultatet med studien. Detta även om poliserna, som nämnts, verkligen betonade det som redovisats vid resultatet.

## 6.2 Resultatdiskussion

För att underlätta för läsaren diskuteras även resultatet utifrån de olika temana som kunde utläsas vid studien.

### 6.2.1 Vikten av hälsa vid uppfattningar om mat i samband med nattskiften

Det som kan tyckas vara mest intressant gällande resultaten är att hälsa var en återkommande aspekt vid samtliga av de faktorer som poliserna menade påverkar deras matvanor under nattskiften. Detta skulle således kunna kopplas till att dels hade moderatorn, som nämnts, presenterat sig som "blivande Kost- och friskvårdspedagog" vid fokusgruppsintervjuerna och dels har även ett hälso- och friskvårdsprojekt ("PO 1 i Bästa Form 2005") nyligen genomförts inom myndigheten. Vidare kan detta faktum möjligen relateras till att just hälsa börjar få en allt mer påfallande uppmärksamhet både i massmedia (Conner & Armitage, 2002; Dimleby & Burton, 1999) samt via flera samhällsorgan, där även vikten av det mer specifika hälsofrämjande arbetet på arbetsplatserna betonas alltmer idag (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut, 2005; Statens folkhälsoinstitut, 2004).

Att poliserna menade att hälsa i sig är viktigt även vid det specifika valet av mat kan dessutom kopplas till individernas "kunskapsgrund" gällande mat och näring (Conner & Armitage, 2002). Vidare skulle det också kunna vara så att vissa av poliserna kopplar just hälsa till det nuvarande egna fysiska och psykiska tillståndet, eftersom de också framhöll att exempelvis hälsoundersökningar som de hade genomgått visat att vissa värden inte var till belåtenhet. Detta varför de möjligen sammankopplar vikten av hälsa med sina matvanor främst utifrån sin egen situation och sina egna erfarenheter (Caplan, 1997; Conner & Armitage, 2002; Lupton, 1996).

Poliserna uppgav även massmedia som en viktig källa till både information och således också till den kunskap om mat och hälsa som de har. Conner och Armitage (2002) menar att trots att mat som inte ses som hälsosam (t.ex. fet och salt mat) även marknadsförs idag, står ofta just hälsa i fokus vid reklam för vuxna. Marknadsföringen syftar här främst till att övertyga individerna om sitt konsumtionsval utifrån de kognitiva faktorerna och inkluderar således både vad vi ska konsumera, hur och med vem/vilka. Dimleby och Burton (1999) menar vidare att begreppet livsstil utgår från att individer konsumerar sådant som passar deras eget leverne. Reklamen förmedlar således inte enbart vad marknaden har att erbjuda, utan blir i sig även en källa till information, kunskap och idéer där media inverkar på människors kulturella liv och sociala verklighet. Massmedia är därmed, enligt författarna, inte bara en del av vår värld utan den hjälper också till med att definiera hur vi ser på och förstår denna. Conner och Armitage (2002) menar dock att det är svårt att veta huruvida reklam egentligen verkligen påverkar människors matvanor eller om den bara förstärker det som vi redan har anammat. Detta område skulle därmed kunna vara tjänligt för framtida forskning.

### 6.2.2 Omständigheter som inverkar på matvanorna under nattskiften

Då arbetsförhållandena för poliserna vid den aktuella enheten medförde att de inte kunde veta vare sig vad, när, om, var eller hur de skulle kunna komma att äta under nätterna bidrog detta till att de verkade känna en uppgivenhet till sin situation. Här kunde därmed en låg grad av upplevd kontroll (Ajzen, 1991) utläsas gällande matvanorna under nattskiften. Detta då poliserna här följaktligen ofta "tvingas" äta mat som de inte skulle ha valt om de hade haft en möjlighet att välja. Därmed består maten vid stressade situationer ofta av det godis som finns i

försäljningshörnan och/eller s.k. snabbmat. Detta faktum kan således relateras till att många av de som arbetar på oregelbundna arbetstider har visat sig uppleva att deras yrkesförhållanden både hindrar dem från att ”äta bra”, medför att de måste ge upp sin favoritmat samt bidrar till en rent allmänt mer ”stressig livsstil” (Statens folkhälsoinstitut, 1999).

Som kan utläsas vid resultatet upplevde poliserna att matsituationen följaktligen ibland kan verka just stressande för dem. När det gäller stress och matvanor har det, enligt Conner och Armitage (2002), visat sig att de attityder som en person har kan påverka relationen stress och ätande, även om de undersökningar som har gjorts oftast har bedrivits på djur. Här finns det även hypoteser om samband mellan fetma och stressrelaterat ätande, eftersom de som till stor del styrs av yttre signaler och känslor äter mer då de utsätts för stress och exempelvis inte kan skilja på t.ex. oro och hunger. Författarna menar att det dock är viktigt att minnas att responsen gällande stress är individuell där både biologi, bakgrund, kön, miljö och kognitiva faktorer kan påverka relationen mellan stress och ätande. Detta varvid det är av vikt att vidare forskning sker även inom detta område.

Den mat som efterfrågas av poliserna, men p.g.a. de omständigheter som yrket medför inte finns tillgänglig för dem under nätterna, är främst husmanskost. Denna typ av mat benämnde de här som ”riktig” eller ”vettig” mat. Detta medan exempelvis frukt och yoghurt kallades för ”lättare” mat. Lupton (1996) och Liukko (1996) menar att människor kan använda mat som ett slags kommunikationsmedel. Detta då matvanor, som nämnts, kan vara ett sätt att både uttrycka värderingar samt förstärka normer, såsom att dela in saker i exempelvis kvinnligt och manligt m.m. Conner och Armitage (2002) framhåller vidare att gällande mat kan både den mängd som intas och innehållet vara relaterat till genusaspekter där exempelvis frukt och grönsaker ses som mer ”kvinnlighet” mat, medan exempelvis köttbullsmörgåsar ses som mer ”maskulin”. Att husmanskost för poliserna innebar just riktig och rejäl mat, medan exempelvis frukt kallades för lättare mat skulle möjligen därmed kunna relateras till att enbart manliga poliser deltog vid denna studie. Vidare kan eventuellt det faktum att polisyrket i sig ses som krävande av de poliser som ingick i denna undersökning också härledas till mat som symbolik (Ekström, 1990). Detta då de menar att yrket i sig fordrar just ”rejal” och ”riktig” mat för att de ska klara av arbetsuppgifterna. Trots det uppgav poliserna att frukt skulle kunna utgöra ett komplement om det inte är möjligt att äta vanlig mat, varför det inte bör spekuleras vidare i detta utan istället låta det utgöra ytterligare ett område för framtida forskning.

### **6.2.3 Det sociala inflytandets inverkan på matvanorna under nattskiftet**

En annan intressant aspekt som framkom vid denna undersökning var att ju längre tid poliserna hade arbetat tillsammans, desto mer likartade matvanor hade de utvecklats. Detta skulle följaktligen kunna härledas till socialisationen där poliserna utvecklats liknande beteenden och vanor genom samspelet med varandra (Angelöw & Jonsson, 2000). Även Conner och Armitage (2002) menar att människors matvanor kan påverkas av vem eller vilka personer som är närvarande. De nämner exempelvis här att vissa individer verkar ha ett mer relaxerat förhållande till maten och därmed också äter mer då personer som tillhör den närmaste sociala sfären, såsom familj och nära vänner, närvarar. Däremot kan somliga personer hämmas mer då t.ex. arbetskamrater närvarar eftersom individen här vill uppvisa mer av sin kontroll över ätandet och på så sätt ha en särskild framtoning. Detta varför människor, som nämnts, kan påverka varandra via så kallade normgivande uppfattningar (Ajzen, 1991) såsom beskrivande och föreskrivande normer, vilket således möjligen var fallet även vid denna studie.

Att poliserna hade utvecklat liknande matvanor skulle även kunna relateras till Ida Kruths (2005) examensarbete "Kost vid nattarbete: Finns behov av hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen?". Vid denna studie intervjuade författaren nattarbetande sjukhuspersonal gällande behov av insatser för att främja goda matvanor på arbetsplatsen. Det visade sig även här att de som arbetade tillsammans under nattskiftet hade utvecklat liknande matvanor. Kruth framhöll i sitt arbete att det för framtida undersökningar därmed hade varit intressant att genomföra liknande studier på andra typer av arbetsplatser och nattarbetare, som t.ex. poliser, för att se om det finns beteenden som är typiska för en viss yrkesgrupp. Trots att dessa två studier var oberoende av varandra kan således ett liknande mönster urskiljas, varvid det verkar som att detta fenomen inte enbart var specifikt för sjukhuspersonalen vid Kruths undersökning, utan härmed även för poliserna vid denna studie. Nu kan därför "stafettspinnen" lämnas vidare ännu en gång för att uppmana till vidare forskning gällande denna företeelse inom ytterligare yrkesgrupper.

Det bör dock påpekas att även polisernas anpassning till varandra och inom det egna turlaget möjligen också kan relateras till de omständigheter som yrket i sig medför. Detta då de eventuellt "tvingas" äta den mat som de andra äter, eftersom de upplever att tillgängligheten till mat under nätterna är mycket begränsad. Matvanorna påverkas därmed möjligen inte enbart av vad, när och hur kollegorna äter, utan situationen i sig medför kanske att de blir tvungna att äta samma mat eller på samma matställe då inget annat är möjligt eller finns tillgängligt för dem under nattskiftet.

#### **6.2.4 Förslag till åtgärder på arbetsplatsen**

Då det följaktligen verkar som att personal som arbetar tillsammans på arbetsplatser ändå kan utveckla ett liknande måltidsmönster skulle säkerligen också arbetsgivaren kunna ha en god utgångspunkt här. Detta eftersom om arbetsgivaren utvecklar möjligheter och skapar tillgänglighet till goda matvanor på arbetsplatsen kan således också personalen påverka varandra att anamma detta till det egna levnadssättet. Eftersom hälsoarbetet inom PO 1 numera ses som en process ska, som nämnts, även de grupper som har tillkommit polisområdet efter omorganisationen, liksom den enhet som berördes av denna studie, komma att ingå i det hälsofrämjande arbetet. Här skulle därmed eventuellt s.k. Hälsocoacher som utbildats genom "PO 1 Bästa Form 2005" inom det "gamla" PO 1 även kunna utses också vid den enhet som denna studie avser, och då gärna någon i varje turlag. Dessa personer skulle här följaktligen kunna verka som inspiratörer och komma med råd för att främja goda matvanor inom den egna gruppen under nattskiftet. Det bör dock framhållas att varje enskild individ har det yttersta ansvaret för sin egen hälsa och välmående och att det dessutom är denna själv som måste bestämma sig för om råden skall omsättas i praktiken eller inte (Svederberg & Svensson, 2001). Trots allt är det, enligt Jarlbro (2004), så att allmänheten vill ha enkla svar på lösningar för att anamma hälsoråd till det egna levnadssättet. Däremot menar Bohner och Wänke (2002) att vanor kan vara svåra att bryta då de ofta är djupt rotade i det egna beteendet. Shanahan, Carlsson-Kanyama och Pipping Ekström (2003) påpekar dock i sin studie att information och stöd kan bidra till att människor ändrar sina matvanor utifrån eget valda strategier om externa och interna barriärer överkoms.

Det faktum att poliserna vid denna undersökning påpekat att yrket i sig är både fysiskt och psykiskt krävande har även betonats i andra studie med poliser (Attia m.fl., 1985; Collins & Gibbs, 2003; Cooper, 2003; Head m.fl., 2004; Hjort, 2005; Holgersson, 2005; Huizink m.fl., 2006; Knesebeck m.fl., 2005). Det är därmed av vikt att arbetsgivaren ser till att både förebygga ohälsa och arbetar hälsofrämjande även på denna arbetsplats för att hälsoproblem



ska kunna undvikas (Norris, Carroll & Cochrane, 1990; Smith m.fl., 2005). Vid studien framkom det dessutom att poliserna upplever att nattarbetet i sig försvårar möjligheten till goda matvanor, vilket också kan relateras till flera tidigare undersökningar (Costa, 1996; Knutsson & Åkerstedt, 1998; Lennernäs, Hambraeus & Åkerstedt, 1995; Nordic Council of Ministers, 2004; Statens folkhälsoinstitut, 1999; Waterhouse m.fl., 2003; Åkerstedt, 2002). Det är således angeläget att även specifika insatser för att främja goda matvanor inkluderas till hälsosatsningar för de som arbetar just natt (Arbetsmiljöverket, 2005; Knutsson & Åkerstedt, 1998; Statens folkhälsoinstitut, 1999). Detta bör därför också vara fallet för de poliser som arbetar på den enhet som denna undersökning utfördes på. För att hälsoinsatser ska bli produktiva bör arbetsgivaren dock skraddarsy dessa för varje enskild enhet inom PO 1. Detta då Hansson (2004) menar att en arbetsgivare måste se sina medarbetare som en resurs, oavsett yrke eller inriktning. Därmed ska också de hälsoinsatser som utförs riktas till samtliga medarbetare, d.v.s. till varje enskild individ och grupp, för att bli fruktsamma.

För mer specifika åtgärder såsom att skapa goda matvanor på arbetsplatsen, vilket även överlag ses som en betydande faktor för att främja hälsa (Collins & Gibbs, 2003; Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut, 2005; Statens folkhälsoinstitut 1999; 2004), har arbetsgivaren trots allt en fördel här. Detta eftersom poliserna via denna studie har uttalat några konkreta förslag på åtgärder som de tror skulle kunna underlätta just deras matsituation under nattskiften. Det bör dock nämnas att då poliserna vid den aktuella enheten som denna undersökning avser verkar ha en låg upplevd kontroll (Ajzen, 1991) över sin matsituation under nätterna, kan det därmed vara så att polisyrket i sig medför svårigheter att verkligen kunna skapa goda matvanor under nattskiften. Detta då trots att det finns en vilja hos poliserna att "äta bra", verkar de omständigheter som kan relateras till yrket försvåra detta. Exempelvis upplever poliserna att de idag har tillgång till goda förvarings- och uppvärmningsmöjligheter inne på arbetsplatsen, vilka dock inte används även om viljan finns. De förslag som deltagarna har uttalat via denna undersökning, såsom en gemensam matsal, fruktkorgar och upplysning gällande mat och hälsa via exempelvis föreläsningar och individuella hälsoundersökningar, skulle därmed möjligen först kunna testas via en pilotstudie för att arbetsgivaren sedan ska kunna utvärdera om detta i själva verket kan nyttjas och är genomförbart i praktiken. Att beakta gruppens egna förslag skulle dock säkerligen göra att poliserna kände en större delaktighet här, vilket också Hansson (2004) betonar som viktigt för att hälsoinsatser ska bli produktiva. Detta skulle följaktligen både kunna bidra till att öka hälsan och välbefinnandet hos medarbetarna, vilket i sin tur även skulle kunna leda till en ökad produktivitet samt en än mer framgångsrik verksamhet.

Sammanfattningsvis menar de poliser som deltog vid denna studie att de omständigheter som nattarbetet i sig medför innebär svårigheter att skapa goda matvanor under nattskiften. Trots det framhåller de ändå matvanornas betydelse då yrket till sin karaktär är både fysiskt och psykiskt krävande. Detta varvid de vill att arbetsgivaren ska satsa på hälsoinsatser även för de poliser som arbetar natt och åtgärder som betonas här är framförallt att arbetsgivaren ska skapa tillgängligheter och möjligheter till att välja hälsosam mat samt upplysning om mat kopplat till hälsa. Svederberg och Svensson (2001) menar dock att för att verkligen kunna verka produktivt vid informationsinsatser, såsom att främja goda matvanor på arbetsplatsen, bör det trots allt understrykas att bollen i slutändan ändå ligger i mottagarens händer. Detta då det alltså är individen själv som utifrån sina egna tankar och handlingar ska motiveras till och låta hälsoråden bli en del av det egna tankesätt och faktiska praktiska levernet. För att kunna influera detta krävs därmed kunskap om vad som påverkar hälsobeteenden (Ibid.). Denna studie har således ämnat undersöka detta, då den inriktats på vad de skiftarbetande poliser som deltog vid denna undersökning upplever påverkar just deras matvanor under nattskiften.

## 7 SLUTSATSER

- För att på ett produktivt sätt kunna ge råd som kan kopplas till livsstil och levnadsvanor är det viktigt att se till vad som ligger bakom människors sätt att agera. Användandet av fokusgruppsintervjuer med modellen “the Theory of Planned Behaviour” (Ajzen, 1991) som teoretiskt ramverk verkade här tjäna som en väl vald metod, då denna studie ämnade att just undersöka uppfattningar om de faktorer som kan relateras till ett komplext beteende (matvanor) och motivationen bakom detta
- Hälsa visade sig vara en återkommande aspekt vid samtliga av de faktorer som poliserna menade påverkar deras matvanor under nattskiten. Detta skulle kunna sammankopplas med både den kunskapsgrund och erfarenheter poliserna har gällande sin egen situation och mat relaterat till hälsa
- Det som framförallt påverkar de skiftarbetande polisernas matvanor är den begränsade tillgängligheten till mat och matställen under nattskiten. Likaså innebär yrkesförhållandena att poliserna upplever att de har begränsade möjligheter att planera sina matvanor under nattskiten. Detta vittnar om en låg upplevd kontroll över beteendet, då de här ändå betonar vikten av att kunna äta bra för att bibehålla den egna hälsan eftersom yrket till sin karaktär är både fysiskt och psykiskt krävande
- Ett tydligt mönster kunde urskiljas där de poliser som hade arbetat en längre tid tillsammans har utvecklat mer liknande matvanor, vilket kan härledas till de normgivande uppfattningarna. Detta skulle därmed kunna tjäna som en god utgångspunkt för arbetsgivaren för att främja goda matvanor på denna arbetsplats. Vid hälsoinsatser på den aktuella enheten bör dessa skräddarsys där polisernas egna förslag på åtgärder uppmärksammas. Detta för att öka medarbetarnas delaktighet, vilket också bäddar för ett fruktbart hälsoarbete. Dessa förslag på åtgärder skulle dock först kunna testas via exempelvis en pilotstudie för att se om de verkligen går att nyttjas och genomföras i praktiken

## 8 REFERENSER

- Abrahamsson, L., Andersson, I., Aschan-Åberg, K., Becker, W., Göranson, H., Hagren, B., Håglin, L., Jonsson, I., Jonsson, L., Nilsson, G. (1999). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211.
- Angelöw, B. & Jonsson, T. (2000). *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Arbetsmiljöverket (2005). *Arbetsdagslagen: med kommentarer i lydelse från den 1 juli 2005*. Solna: Arbetsmiljöverkets publikationsservice. Retrieved February 5, 2006, from [http://www.av.se/dokument/Lag\\_ratt/ATL\\_lagtext\\_1\\_juli\\_2005.pdf](http://www.av.se/dokument/Lag_ratt/ATL_lagtext_1_juli_2005.pdf)
- Attia, M., Mustafa, M.K., Khogali, M., Mahmoud, N.A. & Arar, E.I. (1985). Optimization of night and shiftwork plans among policemen in Kuwait: A field experiment. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 56 (2), 81–90.
- Axelsson, J. (2005). *Long shifts, short rests and vulnerability to shiftwork*. Stockholm: Stockholms universitet, Psykologiska Institutionen & Institutet för Psykosocial Medicin.
- Berg, C. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection: Focus on fat and fibre at breakfast*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis. Doctorial.
- Bohner, G. & Wänke, M. (2002). *Attitudes and attitude change*. Hove: Taylor & Francis.
- Bruzelius, L., & Skärvad, P.-H. (2000). *Integrerad organisationslära* (8: e rev. upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Caplan, P. (1997). *Food, health and identity*. New York: Routledge.
- Collins, P. A. & Gibbs, A. C. (2003). Stress in police officers: A study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 53 (4), 256–264.
- Conner, M. & Armitage, C. J. (2002). *The social psychology of food*. Buckingham: Open University Press.
- Cooper, C. L. (2003). Stress prevention in the police. *Occupational Medicine*, 53 (4), 244–245.
- Cooper, C. L., Liukkonen, P. & Carwright, S. (1996). *Stress prevention in the workplace: Assessing the costs and benefits to organizations*. Luxemburg: European Commission.
- Costa, G. (1996). The impact of shift and night work on health. *Applied Ergonomics*, 27 (1), 9–16.
- Dimbleby, R. & Burton, G. (1999). *Kommunikation är mer än ord* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

- Eagly, A. & Chaiken, S. (1993). *Psychology of attitudes*. USA: Thomson Learning.
- Ekman, G. (1999). *Från text till batong: Om poliser, busar och svennar*. Stockholm: Handelshögskolan, Ekonomiska Forskningsinstitutet, EFI.
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Umeå: Umeå universitet, Sociologiska institutionen. Doctorial.
- Fishbein, M & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley: Reading MA.
- Fuller, T.D., Edwards, J. N., Vorakitpokatorn, S & Semsri, S. (1993). *Using focus groups to adapt survey instruments to new populations: Experience from a developing country*. Newbury Park: Sage.
- Hansson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Haug, E., Sand, O. & Sjaastad, Ø.V. (2003). *Människans fysiologi*. Stockholm: Liber.
- Head, J., Stansfield, S. A. & Siegrist, J. (2004). The psychosocial work environment and the alcohol dependence: A prospective study. *Occupational and Environmental Medicine*, 61, 219–224.
- Hjort, A. (2005). Stora risker när kollegorna är sjukskrivna. *Polistidningen*, 6-7, 19.
- Holgersson, S. (2005). *Yrke: Polis: Yrkeskunskap, motivation, IT-system och andra förutsättningar för polisarbete*. Linköping: Linköpings universitet, Institutionen för datavetenskap.
- Huizink, A.C., Slottje, P., Witteveen, A.B., Bijlsma, J.A., Twisk, J.W., Smidt, N., Bramsen, I, van Mechelen, W., van der Ploeg, H.M., Bouter, L.M. & Smidt, T. (2006). Long-term health complaints of the amsterdam air disaster on police officers and fire-fighters. *Occupational and Environmental Medicine*, (In print).
- Hylander, I. (1998). *Fokusgrupper som kvalitativ datainsamlingsmetod*. Linköpings universitet, Institutionen för pedagogik och psykologi. (Fograpport nr. 42, 1998).
- Jarlbro, G. (2004). *Hälsokommunikation: En introduktion (2: uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Jordbruksdepartementet. (2006). *Regeringen ger Livsmedelsverket uppdraget att utarbeta råd för maten på arbetsplatsen*. Retrieved February 20, 2006, from <http://www.regeringen.se/sb/d/6344/a/58340>
- Karlsson, B. (2004). *Metabolic disturbances in shift workers*. Umeå: Medicinska fakulteten.
- Knesebeck, O., David, K. & Siegrist, J. (2005). Psychosocial stress at work and musculoskeletal pain among police officers in special forces. *Gesundheitswesen*, 67 (8-9), 674–679.
- Knutsson, A. (1989). Shift work and coronary heart disease. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 44, 1–36.

- Knutsson, A & Åkerstedt, T. (1998). *Skiftnyckeln: Om skiftarbete och bättre hälsa för anställda i Pappers- och massaindustrin*. Stockholm: Pappersindustrins Utvecklings och Arbetsmiljöråd (PUA) & Statens institut för psykosocial miljömedicin (IPM). Retrieved February 5, 2006, from [http://www.pappers.se/home/pappers2/home.nsf/DocFiles/skiftnyckeln.pdf/\\$FILE/skiftnyckeln.pdf](http://www.pappers.se/home/pappers2/home.nsf/DocFiles/skiftnyckeln.pdf/$FILE/skiftnyckeln.pdf)
- Kruth, I. (2005). *Kost vid nattarbete: Finns behov av hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen?*. Göteborg: Institutionen för hushållsvetenskap. C-uppsats.
- Lennernäs, M. (1993). *Nutrition and shift work: The effect of work on dietary intake, meal patterns and nutritional status parameters*. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis. Doctorial.
- Lennernäs, M., Hambraeus, L. & Åkerstedt, T. (1995). Shift related dietary intake in day and shift workers. *Appetite*, 25 (3), 253–265.
- Lipsky, M. (1980). *Street-level bureaucracy – dilemmas of the individual in public services*. New York: Russell Sage Foundation.
- Liukko, A. (1996). *Mat, kropp och social identitet*. Stockholm: Stockholms universitet, Pedagogiska institutionen.
- Livsmedelsverket & Statens Folkhälsoinstitut. (2005). *Handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen*. Retrieved February 5, 2006, from <http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/handlingsplanmatfys0502.pdf>
- Lupton, D. (1996). *Food, the body and the self*. England: Redwood.
- Miller, M & Åkerstedt, T. (1998). *Tid och ork: Arbetstiden - en hälsofråga?*. Stockholm: Arbetskyddsnämnden.
- Morgan, D. L. (1997). *Focus groups as qualitative research*. Thousand Oaks: Sage.
- Nordic Council of Ministers. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004*. Köpenhamn: Nordic Council of Ministers.
- Norman, P., Abraham, C. & Conner, M. (2000). *Understanding and changing health behaviour: From health beliefs to self-regulation*. Singapore: Harwood Academic Publishers.
- Norris, R., Carroll, D. & Cochrane, R. (1990). The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure and psychological stress and well being. *Journal of Psychosomatic Research*, 34, 367–375.
- Obert, C. & Forsell, M. (1999). *Fokusgrupp: Ett enkelt sätt att mäta kvalitet*. Göteborg: Bokförlaget Kommunlitteratur.
- Patel, R. & Davidson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning (2:a uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.

Pellmer, K. & Wramner, B. (2001). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber AB.

Peter, R., Alfredsson, L., Knutsson, A., Siegrist, J. & Westerholm, P. (1999). Does a stressful psychosocial work environment mediate the effects of shift work on cardiovascular risk factors?. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, 25 (4), 376–381.

Prell, H. (2004). *Promoting healthy eating: A school-based intervention with focus on fish*. Göteborg: Göteborgs universitet, Institutionen för hushållsvetenskap. Licentiat.

Rikspolisstyrelsen. (2005). *Årsredovisning 2005*. Stockholm: Polisen. Retrieved Mars 6, 2006, from [http://www.polisen.se/inter/mediacache//4347/4734/3928/AR\\_2005\\_6\\_mars.pdf](http://www.polisen.se/inter/mediacache//4347/4734/3928/AR_2005_6_mars.pdf)

Ritson, C., Gofton, L. & McKenzie, J. (1986). *The food consumer*. Brisbane: John Wiley & Sons.

Rydqvist, L.-G. & Winroth, J. (2003). *Idrott, friskvård, hälsa och hälsopromotion*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Shanahan, H., Carlsson-Kanyama, A. & Pipping Ekström, M. (2003). Exploring opportunities for eco-sound food habits: Households and researchers in partnership. *Kappa Omicron Nu FORUM*, 14 (1). Retrieved April 4, 2006, from <http://www.kon.org/archives/forum/14-1/shanahan.html>

Smith, J. L. (2002). *The psychology of food and eating: A fresh approach to theory and method*. Hampshire: Palgrave.

Smith, L. & Mason, C. (2001). Shiftwork locus of control effects in police officers. *Journal of Human Ergology*, 30, 217–222.

Smith, D. R., Devine, S., Leggat, P. A. & Ishitake, T. (2005). Alcohol and tobacco consumption among police officers. *Kurume Medicine Journal*, 52 (1-2), 63–65.

Socialstyrelsen. (2001). *Folkhälsorapport 2001*. Retrieved February 5, 2006, from <http://www.sos.se/FULLTEXT/111/2001-111-2/hela.pdf>

Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005*. Retrieved February 5, 2006, from <http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/7456A448-9F02-43F3-B776-D9CABCB727A9/3512/20051113.pdf>

Statens Folkhälsoinstitut. (1999). *Kosten klockan kroppen: För ett friskare arbetsliv*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Statens Folkhälsoinstitut. (2004). *Den nya folkhälsopolitiken: Nationella mål för folkhälsan*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Svederberg, E. (1997). *Tänkande bakom val och användning av livsmedel: Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning*. Lund: Lunds Universitet, Press. Doctorial.

Svederberg, E. & Svensson, L. (2001). Ett folkhälsopedagogiskt synsätt. I E. Svederberg, L. Svensson & T. Kindeberg (Red.), *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* (ss. 17–34). Lund: Studentlitteratur.

Tüchsen, F. (1993). Working hours and ischaemic heart disease in danish men: A 4-year cohort study of hospitalization. *International Journal of Epidemiology*, 22, 215–221.

Waterhouse, J., Buckley, P., Edwards, B. & Reilly, T. (2003). Measurement of, and some reasons for, differences in eating habits between night and day workers. *Chronobiology International*, 20 (6), 1075–1092.

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper: Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Widmaier, E. P., Raff, H. & Strang, K. T. (2004). *Human physiology: The mechanism of body function* (9<sup>th</sup> ed.). Boston: McGraw Hill.

Åkerstedt, T. (2002). *Sömnens betydelse för hälsa och arbete: Fakta och goda råd*. Järvsö: Bauer Bok.