



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kostvanor vid skiftarbete

Oregelbundna arbetstider och sömnens inverkan på polisens kostvanor

Niku Shams Zanjani

Rapportnummer: VT14-61
Uppsats/Examensarbete: Kandidatexamen, 15 hp
Program/kurs: Kost- och friskvårdsprogrammet
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt 2014
Handledare: Daniel Arvidsson
Examinator: Agneta Sjöberg



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT14-61
Titel:	Kostvanor vid skiftarbete – Oregelbundna arbetstider och sömnens inverkan på polisens kostvanor
Författare:	Niku Shams Zanjani
Uppsats/Examensarbete:	Kandidatuppsats, 15 hp
Program/kurs:	Kost- och friskvårdsprogrammet
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Daniel Arvidsson
Examinator:	Agneta Sjöberg
Antal sidor:	33 sidor (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt 2014
Nyckelord:	Kostvanor, sömn, oregelbundna arbetstider, polis

Sammanfattning

I Sverige är idag cirka en tredjedel som inte har arbetstid förlagd på kontorstid. Oregelbundna arbetstider har en stor påverkan på hälsan och välbefinnandet. Genom att äta regelbundet kan arbetstid som är förlagd på oregelbundna tider klaras av lättare. Syfte med undersökningen är att kartlägga hur kostvanorna hos poliser i yttre tjänst påverkas av oregelbundna arbetstider och sömn på oregelbundna tider. Hur poliserna upplever att deras kostvanor påverkas av oregelbundna arbetstider, sömnens inverkan på kostvanorna och vilka hinder och främjande åtgärder det finns för att förbättra kostvanorna. Totalt delades 100 enkäter ut i distrikten City och Söderort, Polismyndigheten i Stockholms län. Det resulterade i 80 respondenter. Enkäten innehöll 20 frågor med både fasta svarsalternativ och öppna frågor. Resultatet visade att majoriteten av poliserna ansåg att den höga arbetsbelastningen, speciellt under kvällspassen, gjorde att de inte fick möjlighet att äta regelbundet. Poliserna hade måltidsuppehåll i form av rast och åt måltider när verksamheten tillät det. Sömnen inverkade på kostvanorna genom att poliserna åt mer när de var trötta, åt dåligt när de hade sovit dåligt och det var svårt att äta regelbundet när sömnen var oregelbunden. De största hindren till bättre kostvanor upplevde poliserna var den höga arbetsbelastningen speciellt under kvällspassen. Främjande åtgärder som poliserna själva ansåg de kunde göra var att bli bättre på att planera inför arbetspassen genom att ta med matlåda och mellanmål i bilen. Andra främjande åtgärder var att införa fast tid för måltidsuppehåll som ger poliserna garanterad tid att äta. Arbetsgivaren kunde bjuda på frukt och anställa fler personal som gjorde det möjligt för poliserna att äta regelbundet och äta när de ville.

Förord

Efter att ha tagit ett långt studieuppehåll från utbildningen Kost- och friskvårdsprogrammet ska jag snart få ut min examen. Fast att jag utbildade om mig och gjort annat har jag alltid haft ambitionen att slutföra utbildningen.

Jag vill tacka alla Poliser i yttre tjänst i Stockholms län som har deltagit i undersökningen.

Stockholm, 2014

Niku Shams Zanjani

Innehållsförteckning

Introduktion.....	5
Syfte och frågeställningar.....	5
Frågeställningar.....	5
Bakgrund.....	6
Svensk Polis.....	6
Organisationen.....	6
Polisens arbete och arbetsmetoder.....	6
Arbetstidsavtal.....	7
Skiftarbete, kostvanor och sömn (tidigare forskning).....	7
Metod.....	10
Metoddesign.....	10
Urval.....	10
Datainsamling.....	10
Databearbetning och analys.....	11
Resultat.....	11
Kostvanor och oregelbundna arbetstider.....	12
Sömn.....	14
Hinder och främjande faktorer till bra kostvanor.....	16
Diskussion.....	17
Metoddiskussion.....	17
Enkäten.....	17
Datainsamling och bortfall.....	17
Databearbetning och analys.....	18
Resultatdiskussion.....	19
Kostvanor och oregelbundna arbetstider.....	19
Kostvanor och sömn.....	20
Hinder och främjande faktorer till bra kostvanor.....	21
Slutsats.....	22
Fortsatt forskning.....	22
Referenslista.....	23
Bilaga 1.....	26
Bilaga 2.....	31

Introduktion

Av den arbetande befolkningen i Sverige är idag cirka en tredjedel som inte har arbetstid förlagd på kontorstid. Vid diskussionen om arbetstidens betydelse för hälsan och välbefinnandet är tre aspekter viktiga. De tre aspekterna är arbetstidens längd, arbetstidens förläggning och inflytande och förutsägbarhet (SOU 2002:49). Även oregelbundna arbetstider med nattarbete och arbete som börjar tidigt på morgonen har påverkan på hälsan och välbefinnandet. Arbete på oregelbundna tider kan klaras av bättre genom att äta mat på regelbundna tider. Under arbetstid som inte är förlagd på kontorstid kan utbudet av bra matval vara bristfällig eller obefintlig (Livsmedelsverket, 2007). I en studie som Kecklund, Eriksen och Åkerstedt (2006) har gjort visar resultatet bland annat att de poliser som arbetade treskift upplevde mer besvär med arbetstiderna, hade mer sömn och vakenhetsproblem och mer besvär med att arbetstiderna inkräktade på det sociala livet. Det är svårare att utföra undersökningar på människor som arbetar oregelbundna tider då de är svårare att få tag på (Lennernäs & Wiberg, 2006). Det har gjorts många studier på människor som arbetar oregelbundna tider men inte så mycket på poliser och därför är det av stor betydelse att undersöka denna grupp för att se hur de själva upplever hur deras arbetstider och sömn påverkar deras kostvanor. Får poliser mer vetskap om hur deras kostvanor och hälsa påverkas av oregelbundna arbetstider och sömn finns det en möjlighet till förbättring. Genom att göra en undersökning och fråga efter vilka arbetspass som poliserna själva upplever är svårast att få till kosten på kan förändringarna börja där. Även hur kostvanorna påverkas av sömnen. Poliserna kan själva göra förändringar som gynnar deras kostvanor samt att kanske få arbetsgivaren att göra förbättringar på arbetsplatsen som gör att personal trivs. Enligt Statens offentliga utredningar (SOU 2002:5) är samspelet mellan arbetstagar och arbetsplatsen viktig för att ett hälsosamt arbetsliv ska kunna utvecklas och ohälsa bekämpas.

Syfte och frågeställningar

Syfte med undersökningen är att kartlägga hur kostvanorna hos poliser i yttre tjänst påverkas av oregelbundna arbetstider och sömn på oregelbundna tider.

Frågeställningar

- Upplever poliser att deras kostvanor påverkas av oregelbundna arbetstider?
- Upplever poliser att deras kostvanor påverkas av sömnen vid oregelbundna tider?
- Vilka hinder finns det och hur kan man främja kostvanorna vid oregelbundna arbetstider?

Bakgrund

Svensk Polis

Organisationen

Rikspolisstyrelsens årsredovisning 2013 visar att Polisen består av Rikspolisstyrelsen (RPS), 21 Polismyndigheter och Statens Kriminaltekniska laboratorium (SKL). RPS består av ett huvudkontor och fem avdelningar som är Säkerhetspolisen, Rikskriminalpolisen, Polishögskolan, Polisens verksamhetsstöd och Avdelningen för interna utredningar (Rikspolisstyrelsen, 2014). Första januari 2015 kommer Polisen ombildas till en Polismyndighet och ersätta nuvarande RPS, 21 Polismyndigheter och SKL. Myndigheten kommer att heta Polismyndigheten och ledas av en rikspolischef (Polisen, 2013). Säkerhetspolisen kommer inte ingå i den nya myndigheten då den första januari 2015 blir en egen myndighet (Rikspolisstyrelsen, u.å.). Rikspolisstyrelsens årsredovisning 2013 visar att Polisen består av 28 488 anställda, varav 19 911 är polisanställda och 8577 är civilanställda (Rikspolisstyrelsen, 2014). Polisorganisationen brukar delas in i två stora delar, ordningspolisen och kriminalpolisen (Polisen, u.å.).

Polisens arbete och arbetsmetoder

Enligt Rikspolisstyrelsen (2014) framgår polisens uppdrag och mål bland annat i Polislagen, Polisförordningen, budgetpropositionen och regleringsbrevet. Enligt Polisen (u.å.) arbetar ordningspoliser i yttre tjänst, även närpoliser, i uniform och strävar efter att vara synliga och tillgängliga i samhället. Enligt Holgersson (2008) finns olika arbetsmetoder inom Polisen. Idag är bilpatrullering den vanligaste patrulleringsformen. Fotpatrullering förekommer också.

Beroende på vilken tjänst poliser har och vart i Sverige poliser arbetar kan arbetsuppgifterna se annorlunda ut. Det som styr den enskilda polisens uppgifter är i första hand verksamhetens behov. De flesta poliser är verksamma som ordningspoliser i yttre tjänst eller som kriminalpoliser och utreder brott i inre tjänst. I arbetet i yttre tjänst går mycket tid åt bilpatrullering men även fotpatrullering. Målet är att förebygga och upptäcka brottslighet och andra störningar av den allmänna ordningen. Ofta efter samtal från 112 får poliser i yttre tjänst via länskommunikationscentralen (LKC) olika jobb till exempel hantera brott och hjälpa människor i nöd (Polisen, u.å.). LKC-operatören registrerar då en händelserapport (HR), en anteckning, i datasystemet STORM. Poliser i yttre tjänst kontaktar också LKC för att få hjälp med slagningar som även det registreras i händelserapporter (Andersson & Nordh, 2014). När särskilda händelser sker till exempel fotbollsmatcher, stora evenemang och demonstrationer bildas polisinsatser som kallas för kommendering. Det kan vara både förutsedda insatser och plötsliga händelser (Polisen, 2014). Utredningsåtgärder ingår också i arbetet som att ta upp anmälningar, hålla förhör och ta föremål i beslag. Mycket arbetstid går även till att dokumentera framför datorn (Polisen, u.å.).

Arbetstidsavtal

Enligt Europiska Unionen (2010) definieras arbetstid som tiden då arbetstagaren är på arbetet och utför aktiviteter eller uppgifter och står till arbetsgivarens förfogande. Det gäller all tid som är i enlighet med nationell lagstiftning eller praxis. Vilotid definieras som all tid som inte är arbetstid. Enligt Ahlberg (2013) finns bestämmelserna om arbetstid i arbetstidslagen 1982:673 och 2 kapitlet, 10 § i Arbetsmiljölagen. Enligt Arbetsmiljöverket (u.å) är det deras uppgift att kontrollera att arbetstidslagens regler följs på arbetsplatserna. Många verksamhetsområden har slutit kollektivavtal som gör det svårare för Arbetsmiljöverket att utföra tillsyn på arbetsplatser. Uppföljningen av kollektivavtalen följs upp av avtalsparterna.

Enligt Rikspolisstyrelsen och Polisförbundet (2013) gäller Polisens arbetstidsavtal ”Lokalt kollektivavtal om arbetstider, semester och arbetstidsberoende ersättningar”, förkortas ASA/Polis, från 1 april 2014. ASA/Polis ersatte ATA/Polis och största skillnaden mellan ASA/Polis och ATA/Polis är att arbetstiden sänks för polisanställda som arbetar treskift med många nattpass (Rikspolisstyrelsen, u.å.).

Enligt Rikspolisstyrelsen och Polisförbundet (2013) står det i 2§ i ASA/Polis att arbetstidslagen gäller i vissa fall då inte ASA/Polis tillämpas. ASA/Polis definierar måltidsuppehåll som ”Uppehåll i arbetet som ersätter rast, under vilket arbetstagaren står till arbetsgivarens förfogande” (s. 5). Rast definieras som paus på minst 30 minuter från arbetet. Tillämpningarna om raster och måltidsuppehåll står i 6 § 6 punkten i ASA/Polis:

Arbetstagare ska under ett arbetspass som är längre än fem (5) timmar ha minst en (1) rast om minst 30 minuter. Rasten eller rastens längd och förläggning ska framgå av arbetstagarens tjänstgöringslista. Om i förväg förlagd rast utan arbetstagarens medgivande på grund av verksamhetsskäl förskjuts så att den inte kan påbörjas senast sex (6) timmar efter arbetspassets början eller arbetspassets föregående rasts slut, tillämpas istället måltidsuppehåll samtidigt som det ordinarie arbetspassets längd förkortas med den tid som motsvarar den uteblivna rastens längd.

(s. 11)

Skiftarbete, kostvanor och sömn (tidigare forskning)

Enligt (Lennernäs & Wiberg, 2006; Lindén, Lagnevik, Sjövik, Svederberg, Jönsson & Nyberg, 2005) ökar oftast risken för ohälsa vid oregelbundna arbetstider. Flera forskare (Hartenbaum, Van Cauter & Zee, 2011; Lowden, Moreno, Holmbäck, Lennernäs & Tucker, 2010; Lennernäs & Wiberg, 2006) menar att individer som arbetar skiftarbete löper större risk för en rad metabola sjukdomar och andra sjukdomar som magsår, hjärt- och kärlsjukdomar och fetma. Riskerna med oregelbundna arbetstider kan innebära störd dygnsrytm, sömn- och vakenhetsproblem, oregelbundna måltider, måltider i fel fas av dygnsrytmen och stress (Lennernäs & Wiberg, 2006; Lindén et al., 2005). Dessutom menar Lennernäs och Wiberg (2006) att kroppen har en inre klocka, dygnsrytm, som styr beteende, hunger och ämnesomsättningen. Dygnsrytmen ser bland annat till att kroppen vaknar och äter under dagtid och sover och fastar under nattetid. Den ser även till att kroppen byggs upp under sömnen genom att immunförsvaret och minnet förstärks. Kroppens ämnesomsättning minskar under natten och kroppen får svårare att ta upp blodsocker

från blodbanan i kroppens vävnader. Det tar längre tid för kroppen att smälta maten under natten. Vid nattarbete är det bra för individen att äta något mindre eller inget alls, helst äta något innan arbetspassets början innan midnatt och äta något efter arbetspassets slut innan läggdags (ibid).

Enligt flera forskare (Lennernäs & Wiberg, 2006; Lennernäs, 2010; Hartenbaum, Van Cauter & Zee, 2011) påverkas hälsan inte bara av vad kroppen får i sig utan det är även tidpunkten för måltiderna och fördelningen över dygnet som också har en stor påverkan. Enligt Livsmedelsverket (2007) fungerar kroppen bättre vid regelbundet ätande. Kroppen får kontinuerligt energi vid regelbundna måltider och det blir lättare att inte småäta mellan måltiderna, samt att det blir lättare att reglera portionsstorleken. Det är bra för kroppen att äta tre huvudmål (frukost, lunch och middag) och ett eller flera mellanmål per dygn. Huvudmålen och mellanmålen tillfredsställer kroppens behov av energi och näring (ibid). Enligt flera forskare (Lennernäs & Wiberg, 2006; Lennernäs, 2010) kan ohälsa förebyggas genom att ge kroppen mat regelbundna tider och äta på dagtid och inte på natten. När hjärnan inte får energi och rätt information kan den inte vägleda kroppen att till exempel äta rätt mängd mat, när kroppen ska äta och när kroppen ska sluta äta.

Enligt Livsmedelsverket (2007) handlar maten på jobbet om människans hälsa för på arbetet sker en stor del av matintaget. Enligt Lindén et al (2005) förändras förutsättningarna för bra mat på arbetet då arbetstiden är förlagd på kvällar, nätter och tidiga morgnar. Utbudet, tillgången och möjligheten till mat är inte lika stor som på dagtid och varje måltid på arbetet blir ett problem (ibid). Livsmedelsverket (2007) har tagit fram rekommendationer för bra måltidsordning under skiftarbete (Tabell 1). För arbeten som är helt eller delvis mobila i form av att sitta i en bil kan tillgången till måltider, mat och dryck bli en utmaning speciellt vid udda arbetstider (ibid). Enligt Lennernäs och Wiberg (2006) spenderar människan många timmar på arbetet under arbetstid inkluderat matrast. Att äta måltider ger en avstressande och återhämtande effekt på kroppen för att kroppen får energi och näring. Arbetsprestationen och trivseln på arbetet blir bättre (ibid). Enligt Lindén et al. (2005) kan bristen på att inte ha förmågan att planera måltider och ha måltidsro resultera till att maten på arbetet bara får en funktion att hålla hungern borta.

Tabell 1. Livsmedelsverkets rekommendation för måltidsordning under skiftarbete

Kl 4-8	Ett mindre mellanmål om du börjar väldigt tidigt eller frukost innan du går och lägger dig efter ett nattsift. Vid dagskift hamnar frukosten här.
Kl 9-10	Frukost för den som startade dagen tidigt med ett litet mellanmål. Ett litet mellanmål, till exempel en frukt, för den som redan har ätit frukost.
Kl 11-14	Lunch för den som jobbar dag eller frukost för den som vaknar efter att ha sovit.
Kl 15-16	Litet mellanmål.
Kl 18-20	Middag. På kvällspasset eller hemma före/efter jobbet om du jobbar natt/dag.
Kl 22-24	Måltid på jobbet för den som jobbar natt.
Kl 00-04	Helst ingen mat alls eller bara något litet mellanmål.

Enligt Lennernäs och Wiberg (2006) brukar människor delas in i att vara morgonmänniska, kvällsmänniska eller mittemellan. Det som kännetecknar morgonmänniskor jämfört med kvällsmänniskor är att morgonmänniskorna vaknar hungriga, somnar tidigt och kommer oftast i tid medan kvällsmänniskorna vaknar utan aptit, somnar sent och kommer sällan i tid. Människor skiljer sig även när det rör sig om hur ofta de vill äta. Vilken tid på dygnet individen vill äta hänger delvis ihop med om individen är en morgonmänniska eller kvällsmänniska. (ibid). Flera forskare (Kristensen & Holm, 2006; Lennernäs & Wiberg, 2006; Lowden et al., 2010) påvisar att det är många faktorer som kan spela roll när individen får i sig mat för att ibland går det inte att bestämma själv. Faktorer som kan påverka tidpunkten är hungerrytm, sovrytm, arbetstider och sociala faktorer.

Enligt Lennernäs (2010) har det inte funnits ett större forskningsintresse gällande dygnsrytmens och sömnens inverkan på mat, måltider och hälsa. Forskningen har haft mer fokusering på livsmedelsval, näringsämnen och fysiskt aktivitet. Enligt Lennernäs och Wiberg (2006) finns det få studier på hur matvanor påverkas av oregelbundna arbetstider, dels beror det på att näringsforskare inte tagit problemet på allvar och dels på att det är svårare att genomföra kostundersökningar på skiftarbetare.

Enligt Kecklund, Ingre & Åkerstedt (2010) visar resultatet att skiftarbete där nattskift förekommer medför kraftiga störningar av sömn- och vakenhetsproblem. En av huvudorsakerna är att den biologiska dygnsrytmen kommer i konflikt med arbete och vila som leder till sömnbrist, långa vakenhetsperioder och arbete där kroppen är inställd på sömn och vila. I en annan studie gjord av Kecklund et al. (2006) visar resultatet att skiftarbete ofta leder till sömnstörningar och trötthet. Enligt Miller & Åkerstedt (2001) är sömnens betydelse för kroppen inte klargjord och kroppen behöver minst 5,5 – 6,5 timmar sömn per dygn för att fungera. Enligt en studie av Hartenbaum, Van Cauter och Zee (2011) påverkar sömnstörningar människans hälsa på ett negativt sätt som kan leda till oförmåga att utföra vanliga sysslor och det är lättare att drabbas av yrkes- och trafikolyckor. Enligt Kecklund et al. (2010) kan utbildning i sömnstrategier och livsstil, till exempel motion och kost, göra det lättare för skiftarbetare att arbeta oregelbundna tider.

I en studie av Elgmark Andersson, Bæk Larsen, Tranberg och Ramstrand (2013) visar resultatet att 50 - 60 % av Polisen inte återhämtade sig under ledig tid mellan arbetspassen. Sämst återhämtning upplevde de som arbetade treskift. I en studie av Rajaratnam, Barger, Lockley, Shea, Wang, Landrigan, ... Czeisler (2011) visade resultatet att poliser inte undersöks kontinuerligt på hur effekten av sömnstörningar kan påverka hälsan, säkerhet och risken för att utgöra en fara för allmänheten.

Metod

Metoddesign

I denna undersökning valdes en enkätundersökning som är en kvantitativ undersökningsmetod. För att få svar på frågeställningarna i studien var en enkätundersökning en lämplig metod. Enkäten innehöll både fasta svarsalternativ och öppna frågor. Ejlertsson (2005) menar att en enkät är ett formulär med frågor med flest fasta svarsalternativ men innehåller även öppna frågor som deltagarna sedan får själva fylla i. Urvalet från målgruppen får i en enkätundersökning samma frågor och svarsalternativ som gör det möjligt från resultatet att dra generella slutsatser. Genom att ha öppna frågor i en enkätundersökning ger det en möjlighet till fördjupning.

Innan enkäten delades ut till poliser gjordes en mindre pilotstudie där fyra personer (icke poliser) fick läsa igenom frågorna i enkäten. De fick komma med deras synpunkter för att få bort enkätens svagheter och se till att deltagarna förstod frågorna i enkäten. Utifrån deras synpunkter gjordes några justeringar i enkäten. Fast att deltagarna i pilotstudien kom med deras synpunkter fanns det svagheter i enkäten som inte upptäcktes innan den hade delats ut. De svagheter diskuteras i metoddiskussionen.

Urval

Målgruppen i undersökningen var poliser i yttre tjänst som arbetade oregelbundna arbetstider. Ejlertsson (2005) menar att ett stickprov från den totala målgruppen är den oftast mest använda metod att göra en urvalsundersökning på. Urvalet i undersökningen begränsades till Polismyndigheten i Stockholms län på grund av att författaren befann sig i Stockholm. Polismyndigheten i Stockholms län är indelad i 8 polismästardistrikt (Polisen, u.å). Enkäten delades ut i distrikten City och Söderort.

Datainsamling

Frågorna i enkäten togs fram utifrån syftet och frågeställningarna i undersökningen. Enkäten bestod av 20 frågor där det både fanns fasta svarsalternativ och öppna frågor (Bilaga 1). Frågorna hölls så enkla som möjligt för att undvika ledande frågor. Med de öppna frågorna var syftet att få utförliga och utvecklande svar från respondenterna.

Enkäterna delades ut på fem olika polisstationer. Poliserna som svarade på enkäterna jobbade alla skiftarbete i yttre tjänst. Vid genomförandet delades enkäterna ut då flera poliser var samlade i grupp till exempel så hade poliserna måltidsuppehåll, utbildning eller arbetsplatsträff. Enkäterna delades ut då det var mest lämpligt för poliserna att ha tid att fylla i enkäten. Genom att personligen dela ut enkäterna och vara på plats kunde poliserna ställa frågor om det var något oklart i enkäten och även ställa andra frågor. Ejlertsson (2005) menar att genom att personligen dela ut enkäter till en grupp ger i normalfallet en högre svarsfrekvens.

Innan poliserna fick fylla i enkäten fick de en muntlig information. De fick den information som skulle ha funnits i det följebrev som var förberett att delas ut samtidigt som enkäten. Anledningen till att följebrevet togs bort och poliserna fick informationen muntligen var på grund av att enkäten skulle ta längre tid att fylla i. Enligt Ejlertsson (2005) måste etiska överväganden göras när en enkätundersökning planeras. Det är fyra krav som måste beaktas och det är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. De alla kraven blev uppfyllda i form av den muntliga informationen till poliserna. Informationen som gavs var bland annat syftet med undersökningen, vad enkäten handlade om, att resultatet skulle behandlas konfidentiellt och att enkäten var frivillig och anonym. Överst på enkäten stod syftet med undersökningen, en kort information om hur poliserna skulle fylla i enkäten, och att enkäten var frivillig och anonym. Om de ville ta del av undersökningen fick de höra av sig till författaren via mail så skulle författaren skicka ut undersökningen när den var klar. De ifyllda enkäterna kodades och behandlades konfidentiellt, de förvarades i ett låst skåp hos författaren.

Totalt delades det ut 100 stycken enkäter på de olika polisstationerna. Av dessa var det 80 personer som fyllde i dem, det gav ett bortfall på 20 %. Vid genomförandena var det inte alla poliser som valde att delta i enkätundersökningen, till exempel när enkäten delades ut tog poliser ingen enkät eller så tog de en enkät men fyllde inte i den.

Databearbetning och analys

Frågorna med fasta svarsalternativ analyserades manuellt och med hjälp av Excel-program sammanställdes diagrammen och tabellerna.

Svaren från de öppna frågorna skrevs först upp och sedan rangordnades de. De svar som förekom fler än 10 gånger inkluderat liknande svar redovisas i tabeller i Bilaga 2 där tabellerna redovisas per fråga. De kommentarer som förekom flest gånger står överst och minst gånger underst. Enligt Ejlertsson (2005) måste öppna frågor åtminstone inledningsvis behandlas annorlunda än de fasta svarsalternativen. Ett sätt är att först dela upp frågan i svar och inte svar, och sedan kategorisera svaren från de som gav svar.

Resultat

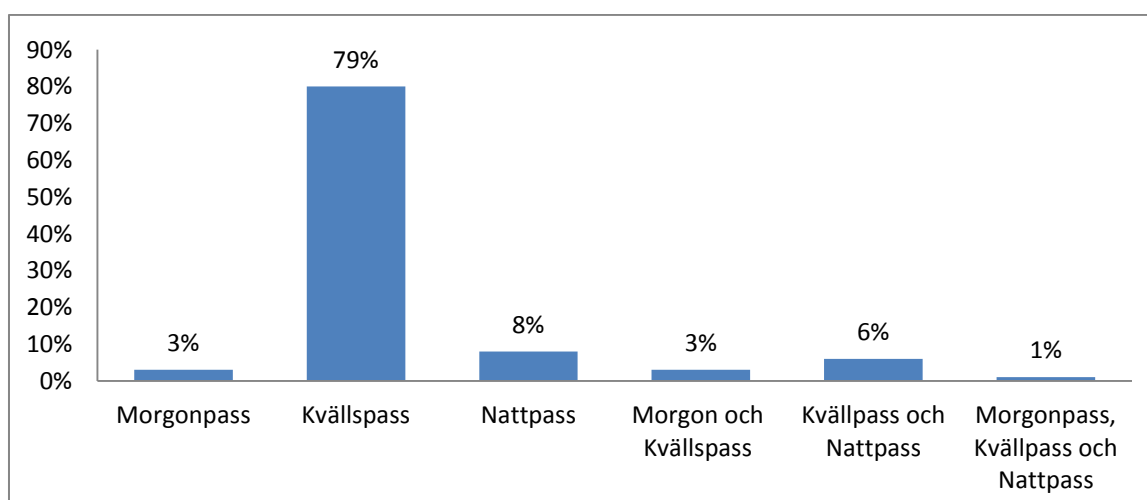
Totalt delades 100 enkäter ut och resulterade i 80 respondenter, det vill säga ett bortfall på 20 %. Av respondenterna var det 70 % män och 30 % kvinnor (Bilaga 2, Tabell 2).

Kostvanor och oregelbundna arbetstider

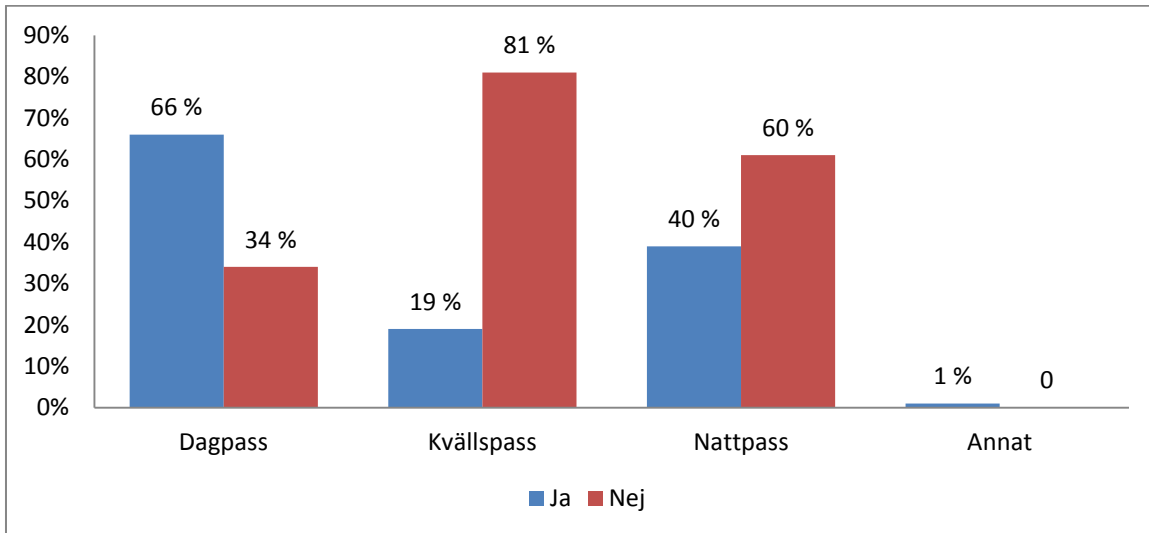
Totalt var det 36 % av respondenterna som angav att de kände till Livsmedelsverkets rekommendationer för måltidsordning, och av dessa svarade 83 % att de helt eller delvis följde rekommendationerna. Majoriteten av respondenterna (80 %) svarade att kostvanorna skiljde sig mellan arbetstid och ledig dag. Kommentarer till frågan finns i Bilaga 2, tabell 4. De kommentarer som förekom flest gånger var ”Bättre rutin när jag är ledig”, ”Äter mer oregelbundet på arbetstid” och ”Arbetet styr tidpunkt för mat”.

Resultatet visade att majoriteten av respondenterna (79 %) angav att det var svårast att äta under kvällspassen (Figur 1). Majoriteten kommenterade ”Arbetsbelastning” som största orsaken (Bilaga 2, tabell 6). Övriga kommentarer redovisas i tabellen. Respondenterna avgav att det var lättare att äta regelbundet under dagpass än övriga arbetspass (Figur 2). Under ”Annat” hade 1 % av respondenterna skrivit ”Kommendering”.

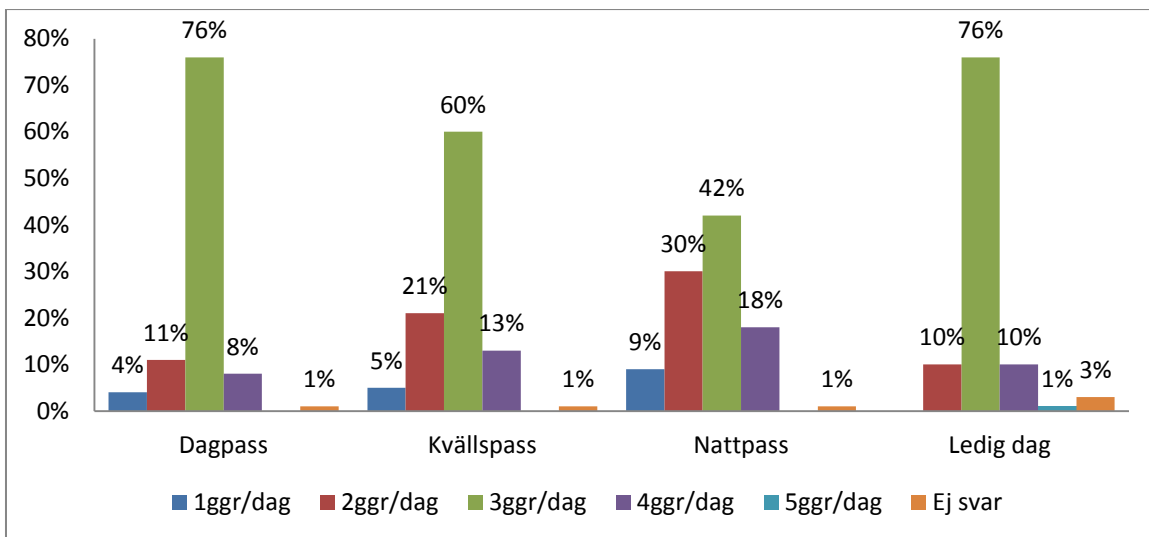
Majoriteten av respondenterna angav att de åt minst tre huvudmål per dygn oavsett arbetspass och om de hade en ledig dag (Figur 3). Vid nattpass visade resultatet att fler respondenter åt fyra huvudmål per dygn än vid de andra arbetsformerna och ledig dag, samtidigt som fler åt två huvudmål per dygn. Beträffande mellanmål visade resultatet att majoriteten av respondenterna åt ett mellanmål per dygn oavsett arbetspass, och under ledig dag åt respondenterna ett till två mellanmål per dygn (Figur 4).



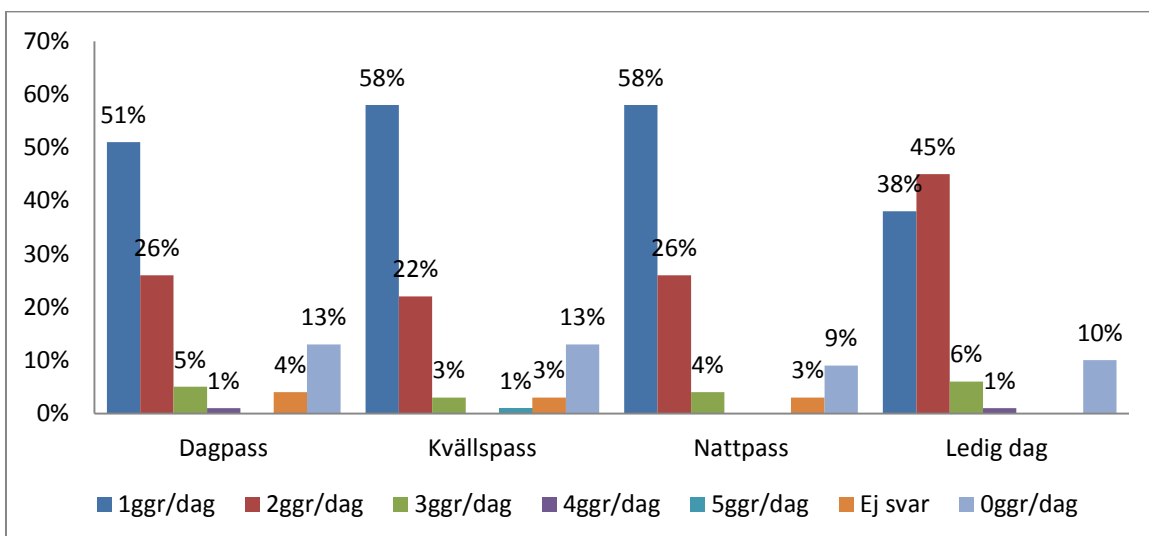
Figur 1. (Fråga 12) Under vilka arbetsformer anser du det är svårast att hinna äta?



Figur 2. (Fråga 13) Visar om respondenterna ansåg att de kunde äta regelbundet under olika arbetstidsformer.



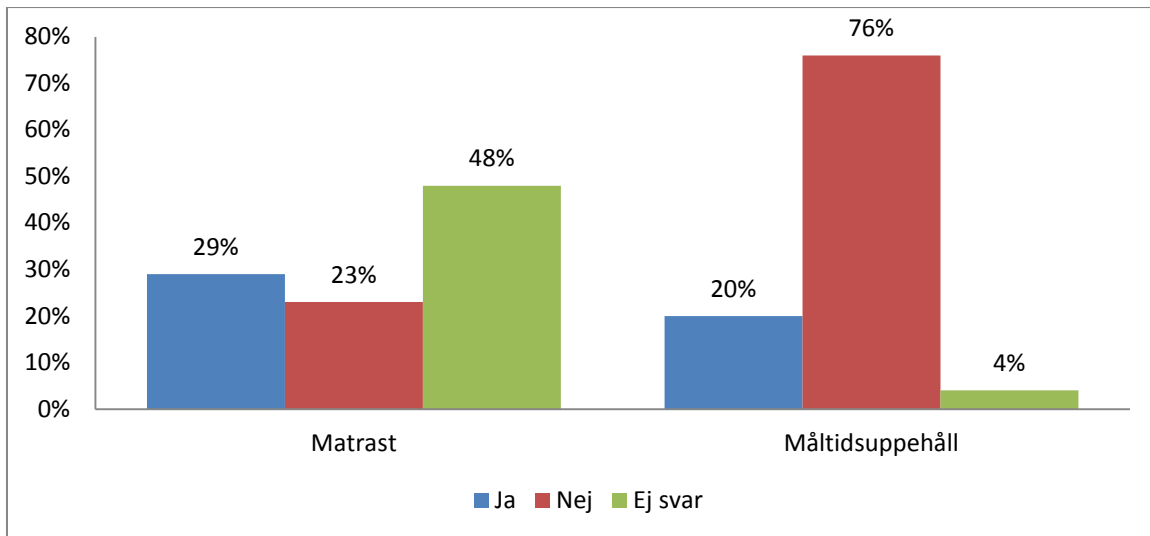
Figur 3. (Fråga 6 och 7) Antal huvudmål under arbetsdag och ledig dag.



Figur 4. (Fråga 8 och 9) Antal mellanmål under en arbetsdag och ledig dag.

Resultatet visade att 71 % av respondenterna angav att de åt frukost efter nattpass innan läggdags. Kommentarer till frågan finns i Bilaga 2, tabell 7. De kommentarer som förekom flest gånger var ”För att inte sova hungrig”, ”För att hålla matrytmen” och ”För att sova bättre”.

De flesta respondenter (97 %) svarade att måltidsuppehåll var den vanligaste formen av paus på arbetsplatsen. Majoriteten av respondenterna (76 %) angav att de inte kunde äta i lugn och ro under måltidsuppehåll (Figur 5). Kommentarer till frågan finns i Bilaga 2, tabell 5. De kommentarer som förekom flest gånger var ”Äter ofta lite för fort”, ”Alltid stress” och ”Vill alltid äta så fort som möjligt för att hinna innan jobb ropas ut”.

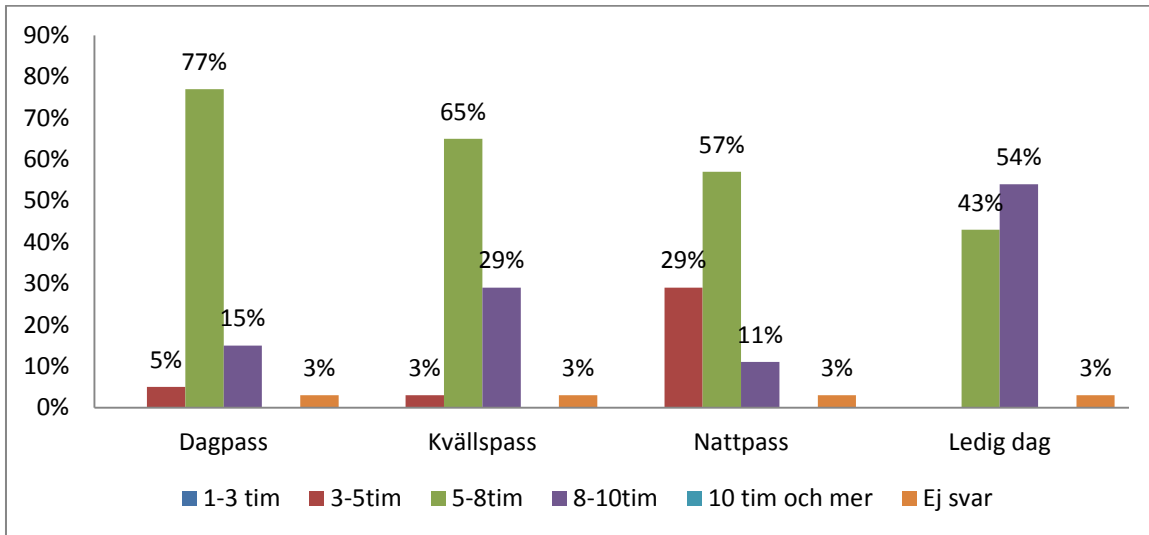


Figur 5. (Fråga 11a och b) Visar om respondenterna anser att de kan äta i lugn och ro under matrast och måltidsuppehåll.

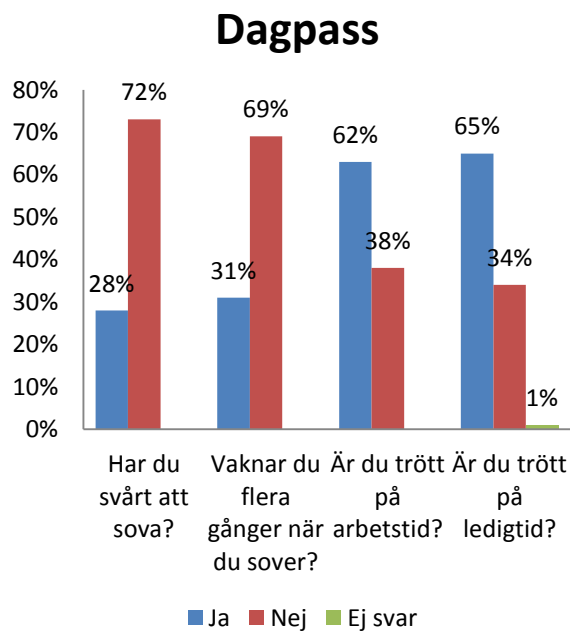
Sömn

Majoriteten av respondenterna angav att de sov minst 5-8 timmar oavsett arbetspass och under ledig dag sov majoriteten minst 8-10 timmar (Figur 6). Av respondenterna angav majoriteten att de under dagpass och nattpass var trötta på arbetstid och ledig tid (Figur 7-10). Av respondenterna var det 64 % som angav att de vaknade flera gånger under sömnen efter ett nattpass medan 69 % av respondenterna angav att inte vaknade flera gånger efter ett dagpass. Minst problem med sömnvanorna hade majoriteten efter kvällspassen och ledig dag.

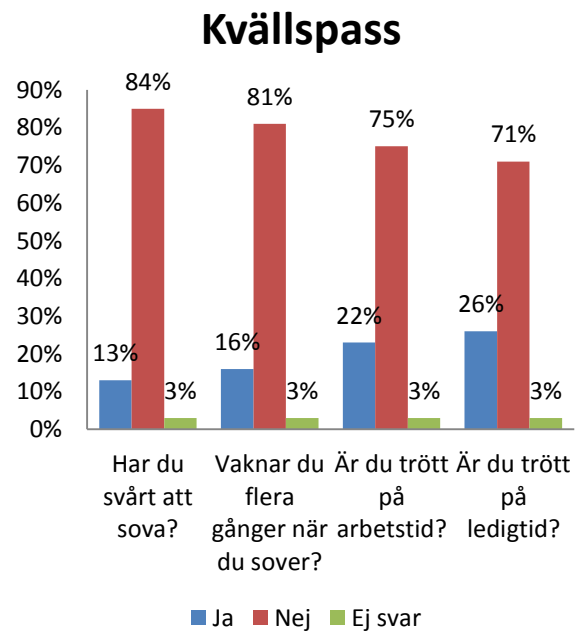
Resultatet visade att 20 % av respondenterna angav att de var morgonmänniskor, 51 % angav att de var kvällsmänniskor och 26 % angav att de var mitternå. Majoriteten av respondenterna (79 %) angav att de hade sömn- och vakenhetsproblem genom att arbeta oregelbundna arbetstider. Kommentarer till frågan finns i Bilaga 2, tabell 10. De kommentarer som förekom flest gånger var ”Framför allt vid omställningarna tillbaka till normal dygnsrytm”, ”Mest gällande att gå på/av nattpass” och ”Blir bara oerhört trött och sur/dåligt humör”. Av respondenterna var det 70 % som angav att kostvanorna påverkades av hur mycket sömn de hade haft. Kommentarer till frågan finns i Bilaga 2, tabell 11. De kommentarer som förekom flest gånger var ”Man äter mer oregelbundet”, ”Mer sugen på ”onyttigheter” och ”Inte samma matlust” (Bilaga 2, tabell 11).



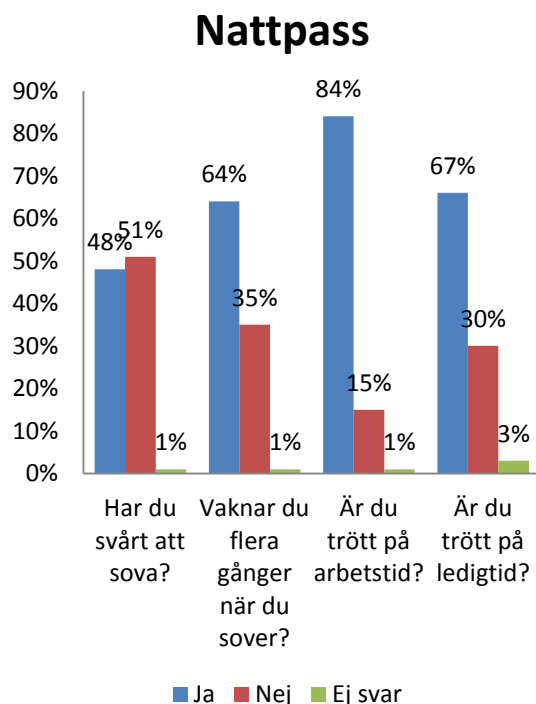
Figur 6. (Fråga 18) Visar hur många timmar sömn (kvalitet) respondenterna har efter olika arbetsformer och ledig dag.



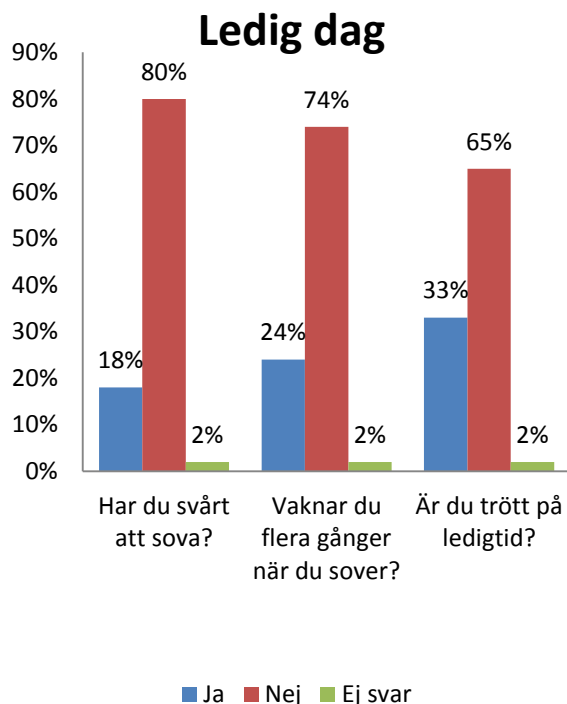
Figur 7. (Fråga 18) Sömnvanor vid dagpass



Figur 8. (Fråga 18) Sömnvanor vid kvällspass.



Figur 9. (Fråga 18) Sömnvanor vid nattpass.



Figur 10. (Fråga 18) Sömnvanor vid ledig dag.

Hinder och främjande faktorer till bra kostvanor

Respondenterna fick svara på vilka som var de vanligaste hindren till bra kostbeteenden och hur man kunde främja bra kostbeteenden. Ett av de vanligaste hindren som respondenterna angav var den höga arbetsbelastningen som gjorde att det blev svårt för respondenterna att äta när de ville (Bilaga 2, Tabell 8). Respondenterna angav också att de var vakna och sov på oregelbundna tider vilket gjorde att de inte alltid hann äta. Övriga kommentarer finns i tabellen. De främjande åtgärderna som respondenterna angav att de själva kunde göra var till exempel att de kunde planera maten bättre, försöka hålla samma matutiner som ledig tid och ta med maten i radiobilen (Bilaga 2, Tabell 9). Respondenterna avgav också att arbetsgivaren kunde bjuda på frukt och anställa fler personal som gav möjlighet till större chans att äta när respondenterna ville det. Övriga kommentarer finns i tabellen.

Diskussion

Metoddiskussion

En kvalitativ undersökningsmetod användes i denna undersökning för att besvara syftet och frågeställningarna i studien. Enkätundersökningen var en lämplig metod då det gick att nå ut till fler i målgruppen. Enkäten innehöll många öppna frågor som gav mycket information. Lämpligast skulle ha varit en enkätundersökning kombinerat med intervjuer där det skulle funnits möjlighet till fördjupning och kompletterande frågor.

Enkäten

Enkäten bestod av fem sidor med 20 frågor där det fanns både fasta svarsalternativ och öppna frågor (Bilaga1). Många kanske upplevde enkäten som lång. Det fanns inte möjlighet att ta bort frågor eller ta bort rubriker för då skulle viktig information tagits bort. Författaren beräknade att enkäten skulle ta cirka 10 minuter. Många av de öppna frågorna kom som en följdfråga till en redan ställd fråga med fasta svarsalternativ. Det var för att ge respondenten en möjlighet att uttrycka sig. Ejlertsson (2005) menar att med öppna frågor finns det en möjlighet till ytterligare information från den svarande och det ger delvis en möjlighet till fördjupning.

Datainsamling och bortfall

En pilotstudie gjordes i undersökningen på fyra personer, dock var det personliga kontakter till författaren som varken studerade vid tillfället eller var poliser. En pilotstudie på poliser då undersökningen gjordes på poliser skulle ha varit att föredra. Olika begrepp i enkäten som måltidsuppehåll och matrast kunde ha fått en förklaring i enkäten så att respondenterna förstod frågan.

Med risk att poliserna kunde rycka ut på jobb delades enkäterna ut personligen och vid tillfällen poliserna var samlade i grupper. Det gav poliserna möjlighet att ställa frågor. Även på grund av tidsbrist delades enkäterna ut personligen då författaren fick vid tillfällena in flera ifyllda enkäter och bearbetningen av enkäterna kunde påbörjas snabbare. Ett annat alternativ för datainsamlingen var att lämna enkäter med ett följebrev till stationsbefälen på olika polisstationer som kunde till exempel lägga enkäterna i polisernas fikarum. Poliser skulle få själva bestämma om de ville delta i undersökningen genom att ta en enkät. Risken skulle vara stor att poliserna bara skulle gå förbi. Tiden för genomförandet skulle ta mycket längre tid och författaren skulle få nöja sig med det antalet ifyllda enkäter från den polisstationen. Genom att personligen dela ut enkäterna gick det fortare att dela ut 100 enkäter som sedan resulterade i 80 respondenter. Ejlertsson (2005) menar att genom att personligen dela ut enkäter till en grupp ger i normalfallet en högre svarsfrekvens. Många av poliser kanske inte vanligtvis deltar i en enkätundersökning och gjorde det då resten av kollegorna gjorde det.

Trost (2012) menar att bortfall i en enkätundersökning har en stor inverkan på resultatet. Frågorna med fasta svarsalternativ hade nästan på alla frågor ett internt bortfall men det var inte stor. Även de öppna frågorna hade interna bortfall med där var det inte heller stort. Under tiden enkätfrågorna formades fanns det en tidsbrist hos författaren som gjorde att fler öppna frågor togs med än vad det behövdes. I enkäten fanns många ja och nej frågor och där fanns inte svarsalternativ "vet ej". Respondenterna fick inte möjlighet att inte förstå frågan och för att inte lämna frågan tom kan respondenten ha markerat ett svar. Resultatet i frågorna gav tydliga svar så om "vet ej" fanns med kanske inte påverkade svaret så mycket.

Två frågor var helt öppna frågor och det var fråga 15 och fråga 16. En förklaring till att de två helt lämnades tomma hos några respondenter kan vara för att det redan fanns följdfrågor till frågorna med fasta svarsalternativ. Respondenterna kanske upplevde att de redan hade besvarat frågorna 15 och 16.

Databearbetning och analys

Resultatet av enkäterna bearbetades manuellt. Nackdelen med att bearbeta frågorna manuellt var att det var lätt att missa eller räkna ihop fel resultat, samt att det tog tid. Författaren hade inte använt sig av ett analysprogram på länge och tyckte det var lättare att bearbeta svaren manuellt. De fasta svaren kontrollräknades kontinuerligt så att det uppkom till totalt 80 stycken respondenter. Svaren räknades sedan om till procent och redovisades i procent i resultatet.

De öppna frågorna behandlades annorlunda än frågorna med fasta svarsalternativ. Enligt Ejlertsson (2005) måste öppna frågor åtminstone inledningsvis behandlas annorlunda än de fasta svarsalternativen. Enkäten innehöll många följdfrågor som gav respondenterna möjlighet att skriva svar på flera ställen. Några frågor resulterade i att respondenter skrev samma svar på olika frågor. Istället skulle det ha varit bättre att ha haft några öppna frågor. Det krävdes mer bearbetning av data från författaren att sammanställa resultatet.

I enkäten var svarsintervallen för ålder och tjänstear inte stor (Bilaga 2, Tabell 2). Syftet var från början att se ålderskillnader och tjänstearsskillnader på respondenterna. Vid bearbetningen insågs att variablerna inte var intressanta då de inte fanns med i frågeställningarna och därför redovisas inte könsskillnader och tjänstearsskillnader i resultatet.

Den största svagheten i enkäten var fråga 11a där 48 % inte besvarade frågan (Figur 5). Där skulle en beskrivning av definitionen matrast och måltidsuppehåll behövts. Fråga 4, där det frågades om respondenterna hade kännedom om Livsmedelsverkets rekommendationer för måltidsordning, fanns rekommendationen med i enkäten i en tabell (Bilaga 1). Inget internt bortfall fanns på den frågan. Fråga 4b som var en öppen fråga har inte lyfts fram i resultatet då respondenterna inte förstod frågan (Bilaga 2, tabell 3). Det var inte tydligt om alla skulle besvara frågan eller om det bara skulle varit de som hade svarat att de kände till Livsmedelsverkets rekommendationer. Frågan besvarar inte heller syftet och frågeställningarna i studien.

Frågorna om hur många mellanmål respondenterna åt under en arbetsdag respektive en ledig dag saknade alternativet ”0” gånger per dag (Figur 4). Respondenterna hade i kommentaren skrivit att de inte åt mellanmål eller så skrev de siffran noll till vänster om svarsalternativ ”1”.

Svarsalternativ noll redovisas i resultatet för att det gav ett resultat på minst 9 %. Resultatet skulle kanske inte varit så annorlunda om svarsalternativ ”0” fanns med.

Resultatdiskussion

Studien gjordes enbart i Stockholm där enkäterna delades ut i flera polisstationer. Förhoppningarna med studien var att polisernas arbetsgivare kunde dra nytta av resultatet i undersökningen. Genom att uppmärksamma arbetsgivaren kan långgående förändringar göras på arbetsplatsen till exempel förbättra måltidssituationen för de anställda. Frågeställningarna i undersökningen handlade om hur poliser upplever hur deras kostvanor påverkas av oregelbundna arbetstider och sömnen på oregelbundna tider. Poliserna angav även vilka hinder och främjande åtgärder de ansåg det fanns för bättre kostvanor på arbetsplatsen. Arbetsgivaren har en stor möjlighet att av undersökningen ta del av vad arbetstagarna upplever finns för brister på arbetsplatsen och vilka åtgärder de anser skulle behövas.

Kostvanor och oregelbundna arbetstider

Resultatet visade att majoriteten av poliserna tyckte att kostvanorna skiljde sig mellan arbetstid och ledig tid. Det var lättare att äta regelbundet på ledig tid medan på arbetstid blev det ofta färre måltider och ibland kunde det gå lång tid mellan målen. Arbetsuppgifterna styrde tidpunkten för maten (Bilaga 2, Tabell 4). Detta överensstämmer med flera studier (Kristensen & Holm, 2006; Lennernäs & Wiberg, 2006; Lowden et al., 2010) som visar att det är många faktorer som påverkar när individen får i sig mat för att individen får inte alltid välja själv. Faktorer som kan påverka tidpunkten är till exempel hunger- och sovrytm, arbetstider och sociala faktorer. Polisernas arbetstider gör det svårt för de att få ett regelbundet ätande. Även om de är inställda på att arbeta olika tider på olika dagar kan inte de påverka och planera när de får äta på grund av arbetsuppgifterna.

Enligt Livsmedelsverket (2007) fungerar kroppen bättre vid regelbundna måltider. Majoriteten av poliserna tyckte att det var lättare att hålla regelbundna matvanor under dagpassen än övriga arbetspass. Svårast var det att hinna äta under kvällspassen (Figur 1). Orsaken till att det var svårare att äta regelbundet vid kvällspassen beror antagligen på att under kvällspassen var arbetsbelastningen hög. Flertalet poliser nämnde att de prioriterade att sova längre innan ett arbetspass istället för att gå upp och äta (Bilaga 2, Tabell 9). Om sedan arbetsbelastningen är hög kan det innebära att det tog flera timmar innan poliserna får i sig mat vilket gör att de inte äter regelbundet. Poliserna skulle bland annat behöva kunskap om hur kroppen påverkas när det går många timmar mellan måltiderna.

Resultatet visade att poliserna åt minst tre huvudmål per dygn oavsett arbetsform (dagpass, kvällspass eller nattpass), eller om de hade en ledig dag (Figur 3). Gällande mellanmål åt majoriteten minst 1 mellanmål per dygn oavsett arbetsform, och vid ledig dag minst 1-2 mellanmål

per dygn (Figur 4). Detta överensstämmer med Livsmedelsverkets (2007) rekommendationer om att äta 3 huvudmål och 1-3 mellanmål per dygn. Kroppens behov tillfredsställs av att äta regelbundet med huvudmål och mellanmål. Poliserna angav att det var arbetsbelastningen som gjorde att det blev svårt att äta mellanmål mellan de olika jobben (Bilaga 2, Tabell 8). Det framkommer inte av enkäten till exempel om hur många timmar det gick mellan målen eller om poliserna åt flera mellanmål efter varandra på grund av tidsbrist för huvudmål. Fast att poliserna angav att de inte alltid hann äta på grund av deras arbetsuppgifter så visade ändå resultatet att de åt tillräckligt ofta.

Majoriteten av poliserna åt frukost efter att ha arbetat natt. Flertalet poliser gjorde det för att de var hungriga eller ville inte vakna hungriga (Bilaga 2, Tabell 7). Detta överensstämmer med Livsmedelsverkets rekommendationer för måltidsordning (2007) som visar att mellan klockan 00.00 – 04.00 ska man helst inte äta alls eller bara något mindre. Resultatet stämmer även med Lennernäs och Wiberg (2006) studie om att kroppen inte är inställd på att äta under natten fast att kroppen är vaken. På natten är det bra att äta mindre eller inte alls, helst innan midnatt och efter arbetspasset innan läggdags. Av resultatet kan det betyda att respondenterna är medvetna om hur maten påverkar deras kroppar under nattpasset och efteråt när de sover. Av enkätfrågan framkommer inte varifrån poliserna fick kunskap om att äta frukost efter nattpass. Majoriteten av poliserna angav att de inte kände till Livsmedelsverkets rekommendationer för måltidsordning men det betyder inte att de inte äter någorlunda som den.

Kostvanor och sömn

Enligt Lennernäs och Wiberg (2006) hänger tidpunkten för när individen vill äta ihop med om individen är en morgonmänniska eller kvällsmänniska. Kvällsmänniskor somnar sent, vaknar hungriga och kommer sällan i tid medan morgonmänniskor somnar tidigt, vaknar hungriga och kommer oftast i tid. Minst hälften av poliserna ansåg att de var kvällsmänniskor, resterande ansåg att de var morgonmänniskor och mittemellan morgonmänniska och kvällsmänniska.

Undersökningsresultatet visade att under dagpass och nattpass var majoriteten av poliserna trötta på arbetstid och ledig dag (Figur 8, 10). Det kan ha att göra med att majoriteten av poliserna var kvällsmänniskor och mittemellan. Det kan också innebära att kvällsmänniskor inte prioriterar kosten när de vaknar om de oftast inte vaknar hungriga. Det kan vara en orsak till att de hoppar över måltiden innan arbetspasset. Flertal poliser kommenterade att de prioriterade sömnen innan arbetspasset istället för att kliva upp och äta.

Majoriteten av poliserna angav att de hade sömn- och vakenhetsproblem genom att arbeta oregelbundna tider. Flertalet poliser angav att det var svårt att vända tillbaka dygnet och den inre klockan, och att det var lättare att småäta när de var trötta och sega (Bilaga 2, Tabell 10). Majoriteten angav också att sömnen påverkade kostvanorna vid oregelbundna arbetstider. Poliserna hade bland annat svarat att det var svårt att äta regelbundet när sömnen var oregelbunden (Bilaga 2, Tabell 11). Poliserna hade inte samma matlust när de var trötta, en del lagade inte mat utan köpte snabbmat istället och andra åt mer när de var trötta. I en studie av Kecklund et al. (2006) visar resultatet att skiftarbete medförde kraftiga störningar av sömn- och vakenhetsproblem. Biologiska klockan kommer i konflikt med arbete och vila som bland annat

leder till sömnbrist och långa vakenhetsperioder. Flera forskare (Lennernäs & Wiberg, 2006; Lindén et al., 2005) påvisar att oregelbundna arbetstider ökar risken för ohälsa, störd dygnsrytm och sömn- och vakenhetsproblem. Hjärnan får svårt att vägleda kroppen t.ex., att äta rätt mängd mat, när kroppen ska äta och när kroppen ska sluta äta om den inte får energi och rätt information. (Lennernäs & Wiberg, 2006; Lennernäs, 2010). Orsakerna till att poliserna äter mer vid trötthet kan ha att göra med att kroppen inte får rätt information.

Hinder och främjande faktorer till bra kostvanor

Undersökningsresultatet visade att största hindret till att poliserna ska kunna ha bra kostvanor var på grund av den höga arbetsbelastningen under vissa arbetspass (Bilaga 2, Tabell 6, 8). Som tidigare har nämnts är det under kvällspassen som det är svårast att hinna äta under (Figur 1). Poliserna angav även andra hinder som att det var för lite personal jämfört med arbetsbelastningen, de kunde inte påverka sin egen tid och de hade oregelbundna matavbrott på arbetet (Bilaga 2, Tabell 8). Med de främjande åtgärderna som poliserna angav kan poliserna påverka sina kostvanor till en viss del trots den höga arbetsbelastningen.

Enligt Livsmedelsverket (2007) är tillgången på mat, speciellt vid udda arbetstider, svårare vid arbeten som är helt eller delvis mobila i form av att sitta i bil. Enligt Lindén et al (2005) förändras förutsättningarna för bra mat på arbetet då arbetstiden är förlagd på kvällar, nätter och tidig morgon. Utbudet, tillgången och möjligheten till mat är inte lika stor som på dagtid och varje måltid på arbetet blir ett problem. Resultatet visade att många av respondenterna ansåg att de kunde ta med sig något att äta i bilen (Bilaga 2, Tabell 9). Det är ett sätt för poliserna att förbereda sitt arbetspass genom att planera. Något som flertalet poliser också hade nämnt som en främjande åtgärd till bättre kostvanor (Bilaga 2, Tabell 9). Planeringen gällde bland annat planering av mellanmål, huvudmål och att laga mat. Genom att ta med sig matlåda och mellanmål ökade chansen att äta oavsett vad för jobb poliserna var på. Det kan leda till mer kontroll över sin måltidssituation.

Poliserna nämnde att arbetsgivaren kunde bjuda på frukt och anställa fler personal som gav möjlighet till större chans att äta när de ville (Bilaga 2, Tabell 9). Enligt en rapport från statens offentliga utredningar (SOU 2002:5) är samspelet mellan arbetsgivare och arbetstagare viktig på arbetsplatsen för ett hälsosamt arbetsliv. Om poliserna inte känner att de kan påverka sin tid på arbetet så kan arbetsgivaren hjälpa till att de trivs på arbetet. Arbetsgivaren kan till exempel erbjuda utbildning i bra kostvanor och sömnvanor vid oregelbundna arbetstider. Enligt Kecklund et al. (2010) kan utbildning i sömnstrategier och livsstil till exempel motion och kost göra det lättare för skiftarbetare som arbetar oregelbundna tider.

Resultatet visade att majoriteten av poliserna angav att måltidsuppehåll var deras huvudsakliga typ av rast (Figur 5). Enligt Rikspolisstyrelsen och Polisförbundet (2013) är definitionen på måltidsuppehåll ”ett uppehåll i arbetet som ersätter rast, under vilket arbetstagaren står till arbetsgivarens förfogande” (s. 5). Det betyder att poliserna aldrig kan planera och bestämma när de vill äta utan får äta när verksamheten tillåter det. Flertalet poliser angav ”fast tid för måltidsuppehåll” som en främjande åtgärd (Bilaga 2, Tabell 9). Att föra in fasta tider för

måltidsuppehåll, skulle vara en metod att ge poliserna möjlighet att äta regelbundna tider. Speciellt under kvällspassen då arbetsbelastningen är störst. Det är inte lämpligt att poliserna byter ut måltidsuppehåll till obetald rast på grund av deras arbetsuppgifter. Genom att ha fast tid för måltidsuppehåll skulle det ge poliserna mer kontroll över deras måltidssituation och ge de en möjlighet att planera sin tid.

Slutsats

Studien visar att majoriteten av poliserna anser att deras kostvanor påverkas av oregelbundna arbetstider. Den höga arbetsbelastningen, speciellt under kvällspassen, gör att poliserna inte får möjlighet att äta regelbundet. Poliserna har måltidsuppehåll som form av rast och äter måltider när verksamheten tillåter det. Resultatet från enkäterna visar att poliserna upplever att deras kostvanor påverkas av sömnen vid oregelbundna arbetstider. Många av poliserna prioriterar sömnen innan ett arbetspass istället för att äta. Det kan ha att göra med att många av poliserna anser att de är kvällsmänniskor och är inte hungriga när de vaknar. Sömnens största påverkan på kostvanorna är att poliserna äter mer när de är trötta, äter dåligt när de har sovit dåligt och har svårt att äta regelbundet när sömnen är oregelbunden. De största hindren till bättre kostvanor upplever poliserna att det är den höga arbetsbelastningen som gör att de inte får äta när de vill, de kan inte påverka sin tid på arbetet och det finns för lite personal i relation till arbetsbelastningen. Främjande åtgärder som poliserna själva anser de kan göra är att bli bättre på att planera inför arbetspassen genom att ta med matlåda och mellanmål i bilen. Andra främjande åtgärder är att införa fast tid för måltidsuppehåll som ger poliserna garanterad tid att äta. Enligt poliserna kan arbetsgivaren bjuda på frukt och anställa fler personal som gör det möjligt för poliserna att äta regelbundet och äta när de vill.

Fortsatt forskning

Vid skiftarbete talas det ofta om att nattpass är påfrestande för individer då individer är vaken när den egentligen är inställd på att sova och vila. Mer forskning skulle behövas kring kvällspassen där poliser har en hög arbetsbelastning samtidigt som de inte alltid får möjlighet att äta. Individen får inte möjlighet att återhämta sig, den får inte äta när den vill utan andra faktorer som arbetstiden påverkar. Kroppen får inte möjlighet att följa sina hungerkänslor utan tidpunkten för mat bestäms beroende på arbetsbelastning.

Resultatet i undersökningen kan användas för att göra polisernas arbetssituation bättre gällande kosten och sömnen. Studien kartlägger polisernas egna upplevelser om hur de upplever sin arbetsvardag. Poliserna nämner bristerna i arbetet som de själva upplever på arbetsplatsen. Genom att få arbetsgivaren att lyssna på arbetstagarna kan förändringar göras. Fast att många av svaren var självklara är det bara 80 respondenter i undersökningen. Om arbetsgivaren tycker att 80 respondenter är för lite för resultatet har de möjligheten att göra större undersökningar. Förhoppningsvis kommer polisernas arbetssituation bli bättre.

Referenslista

Ahlberg, K. (2013). *Arbetsmiljölagen: med kommentarer*. Stockholm: Prevent.

Andersson, J. & Nordh, M. (2014). Satsningen mot livsstilskriminellas brottslighet - Genomslag i polisorganisationen. Stockholm: Rikspolisstyrelsen. Hämtad 2014-06-07:
http://polisen.se/PageFiles/510257/C298510_Rapport_Livsstilskrim_2014-2_webb%20%281%29.pdf

Arbetsmiljöverket. (U.å). *Arbetstidslagen*. Hämtad 2014-06-06:
<http://www.av.se/lagochratt/atl/?AspxAutoDetectCookieSupport=1>

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Elgmark Andersson, E., Bæk Larsen, L., Tranberg, R. & Ramstrand, N. (2013). *Polisens arbetsmiljö 2013*. Delrapport 1 (3), Fysiska aspekter. Stockholm: Rikspolisstyrelsen. Hämtad 2014-06-03:
<http://polisen.se/PageFiles/490892/Polisens%20Arbetsmilj%C3%B6%202013%20Delarapport%201%20%283%29.pdf>

Europeiska Unionen. (2010). *Arbetstidens förläggning (grunddirektiv)*. Hämtad 2014-06-06:
http://europa.eu/legislation_summaries/other/c10405_sv.htm

Hartenbaum, N., Van Cauter, E. & Zee, P. C. (2011). Shiftwork and Sleep: Optimizing Health, Safety, and Performance. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53 (5),
doi:10.1097/JOM.0b013e31821aec20

Holgerrsson, S. (2008). *Spelar skillnader i arbetsprestation mellan poliser någon egentlig roll?*. Växjö: Polisutbildningen, Växjö universitet. Hämtad 2014-06-07:
http://lnu.se/polopoly_fs/1.22999!20086.pdf

Kecklund, G., Eriksen, C.A. & Åkerstedt, T. (2006). *Hälsa, arbetstider och säkerhet inom Polisen: redovisning av HASP-projektet*. Stockholm: Institutet för psykosocial medicin (IPM). Hämtad 2014-04-30:
http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51588.1321970076!/sfr319_su.pdf

Kecklund, G., Ingre, M. & Åkerstedt, T. (2010). *Arbetstider, hälsa och säkerhet: en uppdatering av aktuell forskning*. Stockholm: Stressforskningsinstitutet. Hämtad 2014-06-03:
http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51631.1321968484!/Stressforskningsrapport_322.pdf

Kristensen S. T. och Holm L. (2006). Modern Meal Patterns: Tensions Between Bodily Needs and the Organization of Time and Space. *Food and Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment*, 14 (3-4), 151-173, doi: 10.1080/07409710600962316

Lennernäs, M. (2010). Att äta är fråga om tajmning. *Läkartidningen*. Hämtad 2014-03-14: http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/14904/LKT1036s2084_2089.pdf

Lennernäs, M. & Wiberg, K. (2006). *Kosten, kroppen, klockan: att äta, sova och arbeta på udda tider*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Lindén, A. L., Lagnevik, M., Sjövik, K., Svederberg, E., Jönsson, H., & Nyberg, M. (2005). Mat, hälsa och oregelbundna arbetstider. (CFK-rapport, 2005:1). Lund: Centrum för sociologi, Lunds Universitet.

Livsmedelsverket (2007). *Bra mat på jobbet: råd, möjligheter, förutsättningar och utmaningar*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2014-06-07: http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/bra_mat_pa_jobbet.pdf

Lowden, A., Moreno, C., Holmbäck, U., Lennernäs, M. & Tucker, P. (2010). Eating and shift work – effects on habits, metabolism and performance. *Scand J Work Environ Health*, 36(2), 150-162. doi:10.5271/sjweh.2898

Miller, M. & Åkerstedt, T. (2001). *Tid och ork: arbetstiden - en hälsofråga?.* (2. uppl.) Stockholm: Prewent.

Polisen. (2011). *Organisation*. Hämtad 2014-06-06: http://polisen.se/Stockholms_lan/Om-polisen/lan/St/op/Polisen-i-Stockholms-lan/Organisation/

Polisen. (2013). *Ny polisorganisation*. Hämtad 2014-06-09: <http://polisen.se/Om-polisen/Organisation/Ny-polisorganisation-2015/>

Polisen. (2014). *Polisinsatser*. Hämtad 2014-06-09: <http://polisen.se/Om-polisen/lan/St/op/Polisen-i-Stockholms-lan/Sarskilda-handelser/>

Polisen. (U.å.) *Polisens arbetsmetoder*. Hämtad 2014-06-03: <http://polisen.se/Om-polisen/Sa-arbetar-Polisen/>

Rajaratnam, S. M. W., Barger, L. K., Lockley, S. W., Shea, S. A., Wang W., Landrigan, C. P., ... Czeisler, C. A. (2011). Sleep Disorders, Health, and Safety in Police Officers. *The Journal of the American Medical Association* 306(23), 2567-2578. doi:10.1001/jama.2011.1851.

Rikspolisstyrelsen & Polisförbundet. (2013). *Lokalt kollektivavtal om arbetstid, arbetsberoende ersättningar och semester m.m.* (ASA/Polis). Stockholm: Rikspolisstyrelsen. Hämtad 2014-05-21: http://www.polisforbundet.se/lokala_avtal/ASA_Polis_131015.pdf

Rikspolisstyrelsen. (2014). *Polisens Årsredovisning 2013*. Stockholm: Rikspolisstyrelsen.
Hämtad 2014-04-20:
http://polisen.se/Global/www%20och%20Intrapolis/Arsredovisningar/01%20Polisen%20nationellt/Polisen_Arsredovisning_2013.pdf

Rikspolisstyrelsen. (U. å.). *Nytt arbetstidsavtal inom Polisen*. Hämtad 2014-04-30:
<http://polisen.se/Aktuellt/Nyheter/Gemensam/2013/okt-dec/Nytt-arbetstidsavtal-i-Polisen/>

SOU 2002:5. *En handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet*. Stockholm: Fritzes Offentliga Publikationer.

SOU 2002:49. *Arbetstiden - livets gränser – En skrift om jämställdhets- och hälsoaspekter på arbetstid*. Stockholm: Fritzes Offentliga Publikationer.

Trost, J. (2012). *Enkätboken*. (4., uppdaterade och utök. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

5. Anser du att dina kostvanor skiljer sig mellan arbetstid och ledigtid?

Ja Nej

På vilket sätt? _____

6. Under en arbetsdag (inkl. det du äter icke arbetstid) hur många huvudmål (frukost, lunch, middag) äter du i genomsnitt?

Dagpass 1 2 3 4 5 och mer
(t.ex. 6-15, 8-17, 9-18)

Kvällspass 1 2 3 4 5 och mer
(t.ex. 12-21, 14-23, 15-23)

Nattpass 1 2 3 4 5 och mer
(t.ex. 18-03, 22-07)

Annat _____ 1 2 3 4 5 och mer
(Annan tid på arbetspass som du inte anser vara något av ovanstående)

Kommentar: _____

7. Under en ledigdag (all tid som inte är arbetstid) hur många huvudmål (frukost, lunch, middag) äter du i genomsnitt?

1 2 3 4 5 och mer

Kommentar: _____

8. Under en arbetsdag (inkl. det du äter icke arbetstid) hur många mellanmål (allt du äter som inte är huvudmål) äter du i genomsnitt?

Dagpass 1 2 3 4 5 och mer
(t.ex. 6-15, 8-17, 9-18)

Kvällspass 1 2 3 4 5 och mer
(t.ex. 12-21, 14-23, 15-23)

Nattpass 1 2 3 4 5 och mer
(t.ex. 18-03, 22-07)

Annat _____ 1 2 3 4 5 och mer
(Annan tid på arbetspass som du inte anser vara något av ovanstående)

Kommentar: _____

9. Under en ledigdag (all tid som inte är arbetstid) hur många mellanmål (allt du äter som inte är huvudmål) äter du i genomsnitt?

1 2 3 4 5 och mer

Kommentar: _____

10. Vad för rast har du i huvudsak på din arbetsplats?

Matrast Måltidsuppehåll

Kommentar: _____

11. Anser du att du hinner äta i lugn och ro under:

a. Matrast Ja Nej

Kommentar: _____

b. Måltidsuppehåll Ja Nej

Kommentar: _____

12. Under vilka arbetsformer anser du det är svårast att hinna äta?

Morgonpass Kvällspass Nattpass Annat

Vad anser du är huvudorsaken till att du inte hinner äta? Skriv vilken arbetsform det rör sig om? _____

13. Anser du att du kan äta regelbundet under:

Dagpass Ja Nej

Kvällspass Ja Nej

Nattpass Ja Nej

Annat _____ Ja Nej

Kommentar: _____

14. Äter du frukost efter ett nattpass innan du lägger dig?

Ja Nej

Om ja, varför äter du frukost efter ett nattpass?

15. Vad för hinder anser du att det finns för att få bättre kostvanor vid oregelbundna arbetstider?

16. Vad för främjande åtgärder anser du att det finns för att få bättre kostvanor vid oregelbundna arbetstider? Är det något du kan göra själv?

17. Anser du att du är en?

Morgonmänniska

Kvällsmänniska

Mittemellan

18. Hur många timmar sömn (kvalitet) har du i genomsnitt efter ett:

a. Dagpass:	1-3 tim	3-5tim	5-8 tim	8-10 tim	10 och mer
b. Kvällspass:	1-3 tim	3-5tim	5-8 tim	8-10 tim	10 och mer
c. Nattpass:	1-3 tim	3-5tim	5-8 tim	8-10 tim	10 och mer
d. Ledig dag	1-3 tim	3-5tim	5-8 tim	8-10 tim	10 och mer

Kommentar: _____

19. När du har:

a. Dagpass:

Har du svårt att sova?

Ja

Nej

Vaknar du flera gånger när du ska sova?

Ja

Nej

Är du trött på arbetstid?

Ja

Nej

Är du trött på ledigtid?

Ja

Nej

b. Kvällspass:

Har du svårt att sova?	Ja	Nej
Vaknar du flera gånger när du ska sova?	Ja	Nej
Är du trött på arbetstid?	Ja	Nej
Är du trött på ledigtid?	Ja	Nej

c. Nattpass

Har du svårt att sova?	Ja	Nej
Vaknar du flera gånger när du ska sova?	Ja	Nej
Är du trött på ledigtid?	Ja	Nej
Är du trött på arbetstid?	Ja	Nej

d. Ledig dag

Har du svårt att sova?	Ja	Nej
Vaknar du flera gånger när du ska sova?	Ja	Nej
Är du trött på ledigtid?	Ja	Nej

19. Anser du att:

a. du får sömn- och vakenhetsproblem genom att arbeta oregelbundna tider?

Ja Nej

Kommentar: _____

b. dina kostvanor påverkas av hur mycket sömn du har haft?

Ja Nej

På vilket sätt påverkar sömnen dina kostvanor?

Övriga kommentarer:

Tack för din medverkan!

Niku Shams Zanjani

Bilaga 2

Resultat av fråga 1-3 och kommentarerna till de öppna frågorna i enkätundersökningen.

Tabell 2. (Fråga 1-3) Fördelning kön, ålder och tjänstear.

	Ålder, N (%)			Tjänstear, N(%)			Obesvarat	Totalt
	20-30	31-40	>40	0-5	6-10	>10		
Man	26 (46)	24 (43)	6 (11)	43 (77)	8 (14)	4 (7)	1 (2)	56 (70)
Kvinna	11 (45)	10 (42)	3 (13)	20 (83)	3 (13)	1 (4)	0 (0)	24 (30)
Totalt	37 (46)	34 (43)	9 (11)	63 (78)	11 (14)	5 (6)	1 (2)	80 (100)

Tabell 3. (Fråga 4b) Finns det andra rekommendationer för måltidsordning som du följer?

”Nej”
”Frukost på morgonen även efter nattpass”
”Mindre kolhydrater”
”Äter var 4:e timme”
”Brukar äta lite soppa eller gröt på natten”
”Tänker på att inte äta för mycket under natten och frukost innan jag lägger mig efter nattpass”
”Ibland blir det ett litet mål mellan 00-04 och ibland hoppar jag över det”
”Jag försöker hålla fasta tider för mina måltider vid skifttjänstgöring så gott det går”
”Ibland blir jag jättehungrig mitt i natten och äter mycket”
”Svårt att få ett kontinuerligt matintag”
”Äter oftast mindre under nattveckorna, pga. att jag inte blir hungrig”
”Livsmedelsverket är föråldrat och ej anpassat efter aktivt liv eller allergier”

Tabell 4. (Fråga 5) ”På vilket sätt kostvanorna skiljer sig mellan arbetspass och ledig dag?

”Bättre rutin när jag är ledig”
”Äter mer oregelbundet på arbetstid”
”Arbetet styr tidpunkt för mat”
”Bättre och mer regelbunden mat på ledig tid”
”Oregelbunden hunger”
”Det tenderar att bli mer snabbmat när jag jobbar än när jag är ledig”
”Under ledig tid äter jag inget efter middagen”
”Äter på färre tillfällen när jag jobbar. Det händer att det går väldigt lång tid mellan mat på jobb”
”Hoppar över mål när jag jobbar natt”
”Dålig kontinuitet på jobbet. Kan inte påverka matavbrott ”
”Mindre kolhydrater på nattpass och kvällspass”
”Kan hända att jag får ”hetsäta” för att det är mycket att göra på jobbet. Risken är att bli utan”
”Jag brukar äta mat av frukostliknande karaktär när jag arbetar natt”
”Fler små mål (Smååter) när jag jobbar”
”Ledig äter jag när jag är hungrig. Jobbtid äter jag när jag har tid”

Tabell 5. (Fråga 11) Anser du att du hinner äta i lugn och ro under matrast och måltidsuppehåll?

”Äter ofta lite för fort”
”Alltid stress”
”Vill alltid äta så fort som möjligt för att hinna innan jobb ropas ut”
”Händer ibland att man får kasta i sig maten”
”Händelsestyrt, ibland får man avbryta uppehåll”
”Många gånger väldigt sent, men jag hinner oftast äta upp”

Tabell 6. (Fråga 12) ”Vad anser du är huvudorsaken till att du inte hinner äta?”

”Hög arbetsbelastning”
”Tiden räcker inte till”
”Mycket jobb ibland när det närmar sig middag”
”Många HR under speciellt kvällspass”
”IG, jobb från LKC”
”IG¹, för inte måltidsuppehåll”
”IG-verksamhet”
”Stress, vill snabbt få i mig maten ifall det kommer ett jobb”
”Mycket med jobb – LKC ger inte tillräckligt med tid. Blir ofta rykta”

1. Begreppet IG betyder ingripandeenhet

Tabell 7. (Fråga 14). Om Ja, varför äter du frukost efter ett nattpass?

”För att inte sova hungrig”
”För att hålla matrytmen”
”För att sova bättre”
”Annars vaknar jag tidigare och hungrig. För att återhämta kroppen”
”Vaknar hungrig annars”
”Jag försöker att inte ändra matvanor pga. skifttjänstgöring”

Tabell 8. (Fråga 15) ”Vad för hinder anser du att det finns för att få bättre kostvanor vid oregelbundna arbetstider?”

”Hög arbetsbelastning”
”För lite personal i förhållande till arbetsbelastningen”
”Jobben som går ut omedelbara”
”Brist på att själv få bestämma över min egen tid”
”Oregelbundna matavbrott”
”Familjens måltider”
”Vaknar och sover oregelbundna tider”
”Arbetsuppgifter tar lång tid ofta och då finns ej möjlighet till att äta”
”Om man inte har med sig mat brukar det inte gå att hitta bra mat t.ex. mörk tid”
”En fast rast/måltidsuppehåll. Annars nästan omöjligt”
”Beroende på vad man är på för jobb för tillfället så blir matuppehållet efter att det jobbet tagit slut”
”För lite kunskap”

Tabell 9. (Fråga 16) ”Vad för främjande åtgärder anser du att det finns för att du ska få bättre kostvanor vid oregelbundna arbetstider?”

”Regelbundna arbetstider”
”Mer folk i yttre tjänst”
”Ta med sig matlåda i bilen + ev. mellanmål typ nötter odyl”
”Arbetsgivaren kan bjuda på frukt”
”En fast rast/måltidsuppehåll”
”Att man ändå får äta med säkerhet efter ett antal timmar”
”Ta med måltiderna i RB²! Äta när tillfälle ges även när jag är ute på jobb”
”Försöker uppehålla rutiner trots skift”
”Äta nyttigare”
”Planera och avsätta tid till att laga mat hemma i större utsträckning”
”Planering av måltider och mellanmål”
”Hålla samma matrutiner som ledig tid. Äta bra/Nyttig mat”
”Kortare ”snurror”- mindre arbetsdagar, vilket skulle minska natt-perioderna”
”Skapa egen struktur kring måltiderna och mellanmål”
”Vet inte vad jag ska göra själv”

2. Begreppet RB betyder radiobil.

Tabell 10. (Fråga 19) Kommentarer till frågan ”Anser du att du får sömn- och vakenhetsproblem genom att arbeta oregelbundna tider?”

”Framför allt vid omställningarna tillbaka till normal dygnsrytm”
”Mest gällande att gå på/av nattpass”
”Blir bara oerhört trött och sur/dåligt humör”
”Vill orka ”Sova ut” på ledig tid”
”Trött av att jobba natt”
”Det är svårt att ställa om från natt till dag. Kan vara trött tidigt på kvällen och somna men vaknar hungrig mitt i natten”
”Sover och vaknar extremt oregelbundet nästan jämt”

Tabell 11. (Fråga 19) Kommentarer till frågan ”På vilket sätt påverkar sömnen dina kostvanor?”

”Man äter mer oregelbundet”
”Mer sugen på ”onyttigheter”
”Inte samma matlust”
”Har jag sovit dåligt äter jag tyvärr dåligt”
”Väldigt mycket pga. nattpass/ övertid”
”Om jag är trött orkar jag inte laga mat och istället äter jag snabbmat”
”Har jag sovit för lite inför dagpass hoppar jag över frukosten för att kunna sova lite till”
”Orkar inte äta ibland”
”Beror på när och hur jag sover”
”Blir hungrigare när jag jobbar natt, sover sämre på dagarna”
”Jag blir mer känslig för blodsockerfall/hungrig när jag inte sovit ordentligt”
”Svårt med regelbundet och bra mat”