

Grib sundheden

Fem historier om sundhedsfremme i politiet

BFA

Transport
Service – Turisme
Jord til Bord



Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Afsnit 1. Det havde jeg ikke drømt om for et år siden!	4
Afsnit 2. Nytåret 2007 ændrede jeg livsstil!	5
Afsnit 3. Jeg kan altså godt – uanset hvad de siger!	6
Afsnit 4. Glæden ved at være menneske er kommet tilbage!	7
Afsnit 5. Man har et ansvar som kantine!	9
Sundhedsfremme i politiet	10
Fysisk og psykisk arbejdsmiljø	11
Referencer	11
Adresser	Bagsiden

Indledning

Vi fortæller her fem historier fra politiet. De fire handler om, hvordan personer inden for politiet har skabt sig en sund hverdag, hvordan de - på trods af modgang - har grebet ud efter det sunde liv, og hvordan deres arbejdsplads både har støttet op om og lært af deres gode historier. Den femte historie handler om en kantine, som har ændret udbuddet til sundere og mere utraditionel mad til stor glæde for medarbejderne.

Den fælles erfaring i historierne er, at det hverken føles hårdt eller som et afsavn at leve sundt. De involverede bliver gladere og får energi og overskud og skaber nye sociale sammenhænge. Ofte er de overraskede over, hvor godt de får det, og ved fælles tiltag på arbejdspladsen er der mulighed for øget energi, sammenhold og åbenhed over for at hjælpe og understøtte hinanden i at leve sundt og at forebygge belastninger.

Pjecen er udarbejdet af Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser i samarbejde med Rigspolitiet og Politiforbundet. Vi håber, at den vil være et godt skub for dig og din arbejdsplads til at komme i gang med i fællesskab at gribe sundheden.

I slutningen af pjecen giver vi en oversigt over, hvordan sundheden generelt fremmes indenfor politiet.

De fem historier har denne rækkefølge:

1. Det havde jeg ikke drømt om for et år siden!

Erik Wiuff, Nationalt IT og Efterforskningscenter, Rigspolitiet

2. Nytåret 2007 ændrede jeg livsstil!

Else Marie Pedersen, Sydsjælland og Lolland-Falster Politi

3. Jeg ka´ altså godt – uanset hvad de siger!

Casper Hjortshøj er i gang med uddannelsen som betjent

4. Glæden ved at være menneske er kommet tilbage!

Annette Bang Larsen, afsnitsleder i Kriminalteknisk Center, Vanløse

5. Man har et ansvar som kantine!

Susanne Heins, Kantineleder for Velfærdsforeningens kantine i Næstved.



Det havde jeg ikke drømt om for et år siden!



Erik gik i mange år med dårlig samvittighed over for sig selv, mens alderen og vægten steg. Efter at han har gennemført projekt "det hele menneske", har han for første gang i sit liv som 53-årig fået motion og sund kost ind i hverdagen og er nu grebet af idéen, mens arbejdspladsens politik og kultur understøtter sundheden.

Erik Wiuff, Nationalt IT- og Efterforskningscenter, (NI-TEC) under Rigspolitiet, har radikalt omlagt sit liv, efter at han i mange år har gået med lidt dårlig samvittighed over for sig selv. Han kendte sundhedsrådene, men det rykkede ikke noget. Han vidste godt, at han vejede og spiste for meget, men fitnesscentre tiltalte ham ikke; de var jo også alt for dyre. Da han blev 50 år og nærmede sig en vægt på 100 kg, tænkte han: "Den er ikke helt gangbar. Man ved jo, at risikoen stiger, når man er overvægtig og over de 50 år" sagde han.

Et projekt gav chancen

Da mailen fra Rigspolitiets Idrætsforening kom, tænkte Erik: "Dette er min chance. Her er noget, som jeg er nødt til at melde mig til!".

Ved det første lægecheck og samtale med træneren skulle han sige, hvilke mål han havde. "Jeg sagde, at jeg ville tabe mig 15 kg", fortæller han. En kostplan blev lagt, og han begyndte at spise anderledes.

Han startede med et af de laveste kondital i gruppen. 32 meget forskellige personer udvalgt fra forskellige afdelinger i politiet mødtes ugentligt i 32 uger. De første gange i gruppen var "grænseoverskridende", fortæller Erik; "at stå der og se sig selv lave aerobic". "Sjovt nok, men mærkeligt, ikke en "mandeting, men det var godt og lidt trygt, at de andre var fra politiet", mener han.

Erik begyndte at dyrke motion i dagligdagen og lavede styrketræning hjemme i weekenderne. Han var glad for at have den detaljerede plan at gå efter.

Drivkraften for Erik var, at han hver uge så, at han havde tabt i vægt, og på testen hver 2. – 3. måned så han, at fedtprocenten faldt, hans BMI faldt og konditallet steg.

Ved afslutningen af projektet for trekvart år siden blev han hædret med en 1. plads for sin indsats.

Livet er blevet nemmere og sjovere

Erik har altid spist mange grøntsager, men nu har han fx droppet hvidløgsflûte til maden og rødvin i dagligdagen. "Til gengæld smager det ekstra godt, når man har gæster", siger han. Fra en diætist hjembragte Eriks kone nogle rigtig gode opskrifter på "dejlig velsmagende mad". Nu drikker Erik to liter vand om dagen og højst 3 – 4 kopper kaffe. Han er nu så langt nede i vægt, at han kan spise, hvad han vil i weekenden, og han taber sig stadigvæk.

Erik løber i alt 20 – 25 km pr. uge. Tre gange om ugen 4 km og i weekenden én gang á ca. 8 km. Han løber tidligt om morgenen og udnytter dermed den tid, hvor han selv er mest frisk. Alt i alt tager det ham kun 15 minutters tid ekstra om morgenen inkl. udstrækning. I det mørke vinterhalvår har det været svært at få løbeskoene på, men så – "har det altid været utroligt dejligt, når han kom hjem igen", fortæller han. "Mange tror, at det er hårdt, men det er sjovt!", siger Erik. Selvværdet er blevet højnet, det er godt at gøre noget godt for sig selv. "Livet er blevet lettere, når man bedre kan nå ned og binde sine snørebånd og tage strømper på".

Erik er fast besluttet på at fortsætte. Han har meldt sig til DHL-stafetten, og har væddet med sin datter om, hvem der får den bedste tid.

Arbejdspladsens politik og kultur understøtter sundhed

På Eriks arbejdssted betyder det noget for kollegerne, at Erik er den ældste i afdelingen og samtidig i så god form. Ham vil man ikke stå i skyggen af. "Vi kalder drilende Erik for "den halve mand" nu. Vi har respekt for, at han på den måde har kunnet minimere sin volumen. Det viser hans målrettede vilje", siger Jan.

Centret har en trivselspolitik med mål for NITEC, som understøtter dagligdagens sundhedstiltag. Der er også åbenhed i forhold til at tale om sundhed i afdelingen, om Eriks deltagelse i projektet og om at gå med i fitnesscentret. "Mange vejer godt til, men vi taler om det med hinanden i al fortrolighed, "Du er lidt halvfed", og en medarbejder mere ud over Erik har tabt sig meget, 12-13 kg.

Erik fremhæver politiets wellnesskonsulenter. Hvis han selv skulle i fitnesscentret uden konsulent, ville han kun bruge romaskinen og cyklerne i stedet for de varierede programmer, som han nu modtager. Søren Thomassen, Erik og Jan finder det blandt andet vigtigt, at wellnesskonsulenterne kan komme ud på arbejdspladsen og måle blodsukker, kolesterol, fedtprocent og kondital, så man selv kan holde check på sit helbred og sundheden.

Erik slutter af: "Selv om det sociale ikke er afgørende for, om jeg træner, er det alle tiders at være flere om det. Derfor inviterede jeg fra starten min kollega Jan med over i centret, og sommetider går resten af mit kontor også med".

Afsnit 2

Nytåret 2007 ændrede jeg livsstil!



Else Marie kunne ikke sidde og gå og fik at vide af lægen, at hun skulle have en ny hofte. Hun havde ondt af sig selv og var irriteret. Hun fik en ny fysioterapeut og målrettede øvelser. Nytårsaften 2007 omlagde hun sin kost og begyndte snart efter at træne målrettet. Så behøvede hun ikke længere ny hofte, og til sommer tager hun på et 800 km cykelkrydstogt med sin mand.

Else Marie Pedersen, Sydsjælland og Lolland-Falster Politi, lokalafdeling Maribo, havde været ked af sin vægt i et års tid. Kiloene kom efter, at hun begyndte at få problemer med hoften og blev sygemeldt i tre uger.

Else Marie havde ondt af sig selv. Hun kunne ikke sidde og ikke gå en tur og turde derfor ikke noget. Ej heller kunne hun motionere, som hun var vant til, og gik derfor og var irriteret. Tidligere havde hun gået 3 - 4 år i motionscenter.

"Af lægen fik jeg at vide, at jeg skulle have en ny hofte". Samtidigt fik hun henvisning til en ny fysioterapeut. Han vejledte Else Marie i målrettede øvelser. "Da jeg trænede ved fysioterapeuten, blev jeg stærkere og stærkere".

Nytårsforsættet holder

"Jeg vejede 86 kg og følte mig gumpetung, hæmmet og havde åndenød, når jeg gik på trapper". Hun forsøgte at virke glad udadtil, så kollegerne ikke mærkede noget. Nytårsaften 2006 var hun syg af influenza og kunne ikke spise. Så tænkte hun: "Nu skal der ske noget!".

Det blev et nytårsforsæt, der stadig holder. Hun startede med kosten, skrev ned dag for dag, hvad hun spiste og hvor mange kalorier. Hun satte sig mål under det gennemsnitlige antal kalorier, som man må spise pr. dag, når man har stillesiddende arbejde. Til aftenstuden brugte hun opskrifter fra Kræftens Bekæmpelse. Hun drak så meget vand, hun kunne, indtil sidst på eftermiddagen, minimum to liter.

Til aftenstuden i dag bruger hun koldpressede olier, og dressing laver hun med 7 % yoghurt og smager til med stærke krydderier. Vin drikker hun kun i byen, eller når hun har gæster, og hun spiser mere lækkert mad i weekenden. "Når vi er på besøg, siger jeg nej tak til søde sager. Jeg har dog givet mig selv lov til mere og mere efterhånden, som jeg fandt ud af, at jeg selv kunne regulere vægten".

Motionen kom til i januar 2007, hvor Else Marie kiggede ind i motionscentret i Saksøbing, hvor de lavede spinning og bodypump. "Det så hyggeligt ud, og der var fancy musik. Jeg fik min mand med, han er blevet rigtig glad for rygvøvelserne ved bodypump".



Else Marie tog kontakt til wellnesskonsulenten i politiet. Hun konfererede med konsulenten for yderligere at øge vægttabet. Konsulenten roste Else Marie på et tidligt tidspunkt, hvilket var vigtigt for hende.

“Vi skal på cykelkrydstogt”

Det nye liv har krævet meget planlægning i familien for at få al den tid til træning, som de gerne ville have. Else Marie og hendes mand sad med kalenderen for at få det hele til at gå op: Cykel med i bilen, når hendes mand kørte hende til træningscentret i Sakskøbing, cykle hjem derfra osv.

25 kg lettere nu siger hun glad: “Jeg kan selv styre vægten nu, vægten tager mig ikke mere, fordi jeg ikke vil have det”. Mange siger i dag: “Hold da op – det er pænt”. Hendes mand siger stolt: “Jeg har fået en halv pige”.

“Det har ikke været noget offer at tabe de mange kilo. Nej, det har været en glæde. Jeg har mærket på krop-

pen, at jeg fik det bedre, efterhånden som vægten faldt. Viljen var min drivkraft, jeg ville have styr på mig selv”.

Else Marie og hendes mand har planlagt et cykelkrydstogt i juni 2008, ca. 800 km. “Vi skal på cykelkrydstogt til Donau, Prag, sejle og overnatte én gang, og vi kører 50 – 100 km ad gangen”.

Kollegaen vil også gerne tabe sig

Vicepolitikommisær Boje Jørgensen, Nakskov Politi, fortæller, at der er adgang til gratis træning i motionscenter Nakskov, og at han finder det vigtigt, at de ansatte træner, fordi der stilles store krav til kondition og fysik i arbejdet, og “jo ældre man bliver, jo mere er motion nødvendigt for at klare kravene”. Derudover virker motionen positivt i stresssituationer, “så man lettere får overblik og ro”. Boje Jørgensen oplever også, at folk bliver mere energiske, engagerede, og at det påvirker humøret positivt, når de dyrker motion.

Afsnit 3

Jeg kan altså godt – uanset hvad de siger!



Casper havde ingen tanker om at komme ind i politiet. Han havde altid som barn og ung været overvægtig og ikke nogen “ørn til sport”. Et træningsprogram fra wellnesskonsulenten gav resultat og blod på tanden. Nu vil han klare uddannelsens krav og blive politibetjent.

Casper Hjortshøj, 28 år, er politibetjent på prøve, en såkaldt PG2'er. Han fortæller, at da han i sin tid var ansat som kontorelev i politiet, fik han lov til at træne gratis i politiets træningscenter. Han havde tidligere selv gået i privat motionscenter og trænet efter sit eget hoved, fordi det dengang for ham gjaldt om styrketræning, om at blive stor.

Han deltog, da wellnesskonsulenterne kom til arbejdspladsen og tilbød deres rådgivning. Da havde han egentlig søgt efter guidelines for træning et stykke tid. Han havde et standardprogram i det private motionscenter, som han havde brugt “i 100 år”. “Et hyggeprogram”.

Han fik en samtale med konsulenten om sin fysiske form. “Programmet blev skræddersyet til mig af én, som havde forstand på det. Jeg kunne få nyt program hver tredje måned, når jeg kontaktede dem. Jeg fik variation, så jeg ikke blev træt af øvelserne”.

I starten havde Casper ingen tanker om at komme ind til politiet. “Men programmet gav resultat, og efterhånden fik jeg blod på tanden”.

Casper mødes to – tre gange om ugen om morgenen med de andre under uddannelse, PG2`erne, og løber 7 km. "Jeg er superglad for at træne, så føler jeg, jeg har gjort noget godt, føler mig afslappet – en fed fornemmelse". Han sover godt også efter nattevagt, som regel otte timer. Det hænger sammen med kosten og motionen, mener han.

Løbekammeraterne i dag er med til at holde Casper i gang. "Vi presser hinanden hele tiden: Én holder tempoet – vi skiftes til at trække op ad bakken". Vi snakker og hjælper hinanden. Vi laver aftaler med hinanden". Casper kan bedre presse sig selv, når han er sammen med en anden. Han er glad for sine mange unge kolleger – et godt kammeratskab – fedt!

Jeg kan ikke undvære det

Casper har altid tidligere været glad for slik. "Men jeg ved ikke, hvad pokker der er sket: Slik siger mig ikke så meget mere. Kæresten har det ondeste skab med chips og chokolade. Jeg kigger på det – men jeg tager det ikke". Han blander nogle jordbær og yoghurt 2-3 minutter; det smager bedre end slik.

Han har altid troet, at det var svært at omlægge kosten. "Jeg gider ikke stå i køkkenet i flere timer, ikke veje min mad og købe alt muligt specielt. Men det er egentlig nemt: Aftensmad er en gang grøntsager – ofte frostblanding, salat med ris og fedtfattigt kød."

Casper taler med kæresten om sundhed, og de spiser sundt sammen. De har samme holdning, fx laver de begge altid salat til maden. "Kæresten er god til at motivere. Hun foreslår tit noget: Skal vi cykle en tur – gå en tur i byen. Det er helt vildt dejligt. Det har jeg aldrig været vant til tidligere".

Han får det godt med sig selv og smiler altid, når han er færdig med træning eller løb. Det giver en god følelse i kroppen. "Jeg kan ikke undvære det, jeg nyder det sammen med kammeraterne. Jeg glemmer, at det er træning, føler mig viljestærk. Det er hyggeligt".

Sundhedsfremme hos Valby nærpolti

Leder af Valby Nærpolti, Lars Karlsen, siger om sundhedsfremme i afdelingen: "Jeg er glad for at kunne give medarbejderne mulighed for at træne gratis. Lars Karlsens erfaring er, at medarbejderne fungerer bedst, når de har haft "motion i blodet": "Man er mere aktiv, klar i hovedet, mere udfarende, når man møder ind. Det frigiver energi", siger Lars Karlsen, og tilføjer: "Træningen, som vi allerede har gavn af nu, er en investering i fremtiden".

Med hensyn til kost er der en frugtordning og en koldt-vandsautomat, og sodavanden i automaten er skiftet ud til light. Lars Karlsen oplever, at sundhed – kost og motion – ligger meget i tankerne og holdningerne, især hos de unge medarbejdere.


Afsnit 4

Glæden ved at være menneske er kommet tilbage



Annette skadede sit knæ alvorligt, havde stadig besvær med at gå efter to gennemførte operationer og var dybt ulykkelig. Efter tre måneder med et målrettet træningsprogram for knæet kunne hun begynde at løbe, derefter er hun holdt op med at ryge og har fået træning ind i hverdagen. Det er sjovt og giver nye fællesskaber i familielivet og på arbejdet.

Annette Bang Larsen er afsnitsleder i Kriminalteknisk Afdeling, Vanløse. I juni 2000 skete der noget meget uheldigt for hende, fortæller hun: "I forbindelse med en sommerafslutning skulle der spilles rundbold. Det havde regnet, græsset var vådt..." Annette løb, faldt og skadede derved sit knæ så voldsomt, at hun efterfølgende ikke kunne gå uden smerter. Hun fortsatte med



at passe sit arbejde men havde ondt i benet, som også var rødt og hævet. Syv måneder senere fik hun derfor en knæoperation, men benet blev alligevel ikke ok, der var stadig mange smerter, og hun kunne ikke gå særligt langt. Det gik ud over livskvaliteten både på arbejde og sammen med familien.

Annette ville ikke acceptere skæbnen og tilkæmpede sig derfor endnu en knæoperation et år senere. Hun fik hjælpemidler med hjem men stadig ingen genoptræning, og knæet var desværre heller ikke denne gang godt nok: Trapperne til femte sal føltes lange, og en gåtur kunne højst vare fire minutter: "Bedst som jeg gik, låste benet sig fast og gik i krampe". Hun blev bange for, at det aldrig blev bedre.

Et ellers altid aktivt liv var stoppet. Annette havde dyrket motion, svømning, og blandt andet været svømmeholdleder for konkurrencesvømmere. Nu kunne hun ikke dyrke motion. Perioden varede i alt i tre år med konstante smerter og dårlig søvn om natten pga. smerter. "Det dumme knæ kom til at fylde meget. Jeg var dybt ulykkelig", siger Annette.

Chancen, der blev fulgt op

Planlægning af en temadag på arbejdspladsen en måned efter operation nr. to med en wellnesskonsulent fra politiet blev Annettes chance. Konsulenten udtalte ved mødet: "Dem, vi allerhelst vil have fat i nu, er fx de, der har haft en knæoperation...". Annette tænkte: "Men det er jo mig!" og bad derfor om rådgivning.

Tre dage efter havde hun et program for træning med syv simple øvelser, som skulle udføres hver anden dag. Annette var træt, øvelserne gjorde ondt, men: "Jeg ville, jeg var stædig, jeg lavede øvelserne hver dag! Mit problem med knæet tog glæden ved at være menneske fra mig – jeg ville have glæden igen". Annette ville også passe sit arbejde, ikke være syg. Trapperne på arbejdet blev samtidigt brugt til træning.

Allerede efter 14 dage mærkede hun bedring, tre måneder senere kunne hun begynde at løbe. I det efterfølgende år har hun fortsat med øvelserne og har fået det stadig bedre.

Siden har Annette fulgt op på sundheden: For et halvt år siden holdt hun op med at ryge i forbindelse med et rygestopkursus for medarbejderne, som hun selv var med til at tilrettelægge.

Familien har støttet fra starten. Blandt andet blev der købt en bil, hvor Annette kunne sætte sig ind uden at belaste knæet. Nu løber hun sammen med sin mand 5,5 km to gange ugentligt. Da familien er disponeret for hjertekarsygdomme, er dette også en ekstra motivation.

Energi og glæde!

Annette har meget mere energi nu og kan overkomme mere. Hun sover godt. Hun kan mærke, at hun bliver så glad. "Jeg er blevet helt vild med at spinne, jeg konkurrerer med mig selv". Hun ville aldrig selv have troet, at hun gad "sidde og svede inde i et lokale", siger hun, men nu er det sjovt! Der er nogle, der venter på hende. De lægger mærke til, om man kommer".

Hendes håb er at kunne fortsætte som nu i årene fremover og at få et langt liv: "Jo mere du passer på dig selv – jo større livskvalitet får du som ældre".

Arbejdspladsen vil have fat i de utrænede

"Annettes historie er vigtig for os", siger Niels Stig Larsen, leder af Kriminalteknisk Center. "Man skal vide, at selv om man har skavanker, er det muligt at få det godt igen, når man genoptræner".

I centret arbejder en stor gruppe i alderen 45 – 55 år. "Alderen, hvor man mærker, at småskavanker begynder at komme, men der er mere viden i dag end nogensinde om livsstil, fx sukkersyge og hjertekarsygdomme", siger Niels Stig Larsen.

Der er en tradition for at motionere på arbejdspladsen. Fx er der fælles løb en time hver onsdag, hvor ca. 6 – 10 medarbejdere deltager på skift. Centeret har hvert år deltaget i motionsløbet DHL-stafetten med en lille gruppe på 8 – 9 garvede løbere.

Niels Stig Larsen siger: "Vi er særligt interesseret i at få fat i de medarbejdere, der ikke motionerer regelmæssigt. De, der gerne vil, men ikke ved, hvordan de kan starte op". Med konsulentens hjælp kan der startes en træning, som lederne håber kan opmuntre til løb i fritiden – og give glæde, sundere medarbejdere. I år har over halvdelen af medarbejderne, 70 personer, meldt sig. Der er begejstring for løbetræningen.

Den fælles løbetræning understøtter også det psykiske arbejdsmiljø: "Arbejdet i afdelingen er barskt og en tilsvarende barsk humor er med til at tage noget af trykket", siger Niels Stig Larsen.

Man har et ansvar som kantine



Susanne overtog Velfærdsforeningens kantine i Næstved for fire år siden og har ændret kantinenes udbud til sundere og mere utraditionel mad til stor glæde for medarbejderne. Antallet af folk, der spiser i kantinen, er steget fra 120 til 205 medarbejdere.

Susanne Heinsmann, kantineleder for Velfærdsforeningens kantine i Næstved, vil gerne lære folk at spise anderledes. Hun prøvede først forsigtigt med salat og friskbagt brød ifølge sin aftale med Velfærdsforeningen. "I kantinen var der smørrebrød hver dag, før jeg kom til. Nu har jeg supper, lasagner, nogle dage fisk, en kødfri dag – og har dog holdt fast i én dag med smørrebrød". Hun kombinerer fx den traditionelle frikadelle med noget utraditionelt, fx herizacreme. Hun siger: "Cremen tager folk nemlig ikke af sig selv, derfor giver jeg en lille smagsprøve med i portionsanretningen og stiller ekstra frem, så de kan tage mere, hvis de har lyst". Efterhånden har hun fået opbygget en "månedens menu", hvor der indimellem er "det helt vilde: Tortilla, bønsesalat, pastasalat – nærmest et madorgie med masser af tilbehør". Andre gange er det portionsanrettet, fortæller hun.

Muligheden for det sunde valg

"Som kantine har man et ansvar for at tilbyde folk mulighed for at vælge en sund og varieret kost", siger hun. "Fx har vi da lidt kage, og de kan også bestille den, men vi bager den sjældent, og der er i hvert fald altid nøddemix eller skivet frugt som alternativ til kagen".

Susanne lægger vægt på proteiner, grove grøntsager og frugt. "Jeg inddrager en del bønner og ærter, men det skal selvfølgelig passe sammen og smage godt hele vejen rundt".

Friske råvarer er "et must".

Økologi over hele linjen er der ikke råd til, men indimellem, når der er tilbud i Cateringsfirmaet, køber Susanne økologisk. Frugten er altid økologisk men giver underskud. Frugt skal være billigt for at blive solgt, er Susannes erfaring.

En gang imellem er der også traditionel medister med kartofler – "og så går folk amok." Men Susanne er sikker på, at folk ville blive trætte af det, hvis de fik det hver dag. "Udbuddet skal afvejes. Vi skal sælge hver dag". Susanne vil af den grund gerne have muligheden for et månedsabonnement eller fx at sælge 10 spisebilletter ad gangen, det ville give endnu større muligheder for at variere.

Der er sat vandautomat op. Der er samtidigt stadig en sodavandsautomat, men Susanne sætter økosoft, iste og juice ind i den. Selvom disse sundere drikke med en pris på 12 kr. koster det dobbelte af almindelig sodavand, er det alligevel lykkedes at ændre vaner: "Både sodavandssalget og sliksalget er gået utroligt meget ned", fortæller hun.

Maden skal anrettes på en spændende måde og være en oplevelse, synes hun. Hun tænker over farverne og laver fx rosa hvidløgsdressing ved at supplere med rødbede. Er det regnvej, bliver der tændt stearinlys på bordene for at hygge.



Kantinens betydning for sundheden på arbejdspladsen

Personalet, fortæller Susanne, siger, at de finder maden spændende og god. Antallet af folk, der spiser i kantinen er da også steget fra 120 til 205 medarbejdere. Salget er i det hele taget steget, og kantinen er nu begyndt at levere sandwich og salat til jurister og kontorpersonale på den anden side af gaden med 60 arbejdspladser. "Det bedste er, at mange kommer og spørger: "Har I en ekstra portion?" Eller: "Det ser lækkert ud - har I mere af det?" siger hun.

Kunderne Finn Mogensen og hans gæst fra Tyskland Michael Helms, som er to tilfældige gæster, er enige om, at der er et rigt og sundt udbud i kantinen, og at det er en nydelse. "Maden er mager og har lavt kalorieindhold," siger Michael Helms. Finn Mogensen siger, at det er første gang, han studerer en madplan med lyst og interesse. Samtidigt oplever han "en fleksibilitet uden grænser. Man kan ønske, og alt kan lade sig

gøre". Han er også meget begejstret for måden, maden serveres på: "En grundservering i portionsanretningen, og så kan man fylde tilbehør på efter smag."

Kasserer og marketender Torben Godskesen, som er ansvarlig for kantinen i forhold til medarbejdernes Velfærdsforening, hører og mærker fra alle sider, at alle synes, det er fantastisk lækker mad, spændende krydderier, og at velværet er større. Alle siger, at de er meget glade for Susanne, "og vi skal ellers altid nok få at vide, hvis der er noget galt!"

Vicepolitidirektør Mette Lyster Knudsen, Sydsjællands- og Lolland-Falsters politi, siger, at kantinen med sin vægt på hjemmelavet mad og brød er med til at sikre medarbejderne et godt og billigt måltid, og at det samtidigt er et vigtigt sted af samles om. Kantinen bidrager positivt både ernæringsmæssigt og socialt, mener hun.

Sundhedsfremme i politiet

Politiet arbejder for at skabe gode betingelser for, at den enkelte medarbejder oplever at kunne udføre et godt stykke arbejdet, hvilket er grundlæggende i forhold til trivsel, arbejdsglæde – kort sagt i forhold til SUNDHED. Tiltag vedrørende sundhed understøttes af en personalepolitik, hvor der er sat fokus på, at:

- skabe udviklende og tilfredsstillende arbejdsbetingelser, der kan sikre medarbejdernes behov for trivsel og udvikling
- sikre politiets evne til at udføre opgaverne fleksibelt, effektivt og kvalitetspræget
- nyttiggøre medarbejdernes individuelle ressourcer bedst muligt
- skabe sammenhænge mellem arbejdsliv og familieliv.

Der arbejdes integreret med områderne wellness og det psykiske og fysiske arbejdsmiljø, idet Rigspolitiets arbejdsmiljøsektion samarbejder med de øvrige afdelinger, herunder psykologtjenesten, personalelægen og personaleafdelingen. Nogle af de centrale tiltag skal kort nævnes her:

Wellness

Wellnesskonsulenterne er en del af arbejdsmiljøsektionen. Medarbejdere i politiet tilbydes information og vejledning fra konsulenterne om genoptræning, skadesforebyggende træning, god form og sunde vaner for at sikre et sundt, aktivt og velafbalanceret arbejds-, fritids- og familieliv. Desuden tilbydes en lang række foredrag og assistance med at arrangere sundhedsfremmende temadage og kampagner.

Træning, motionscentre og DHL-stafet

Træning er nødvendig for den fysik og kondition, som kræves af politiarbejdet. I kredsene er der næsten alle steder motionscentre, hvor de ansatte kan gå ned og træne gratis og få instruktion fra wellnesskonsulenter. Der er endvidere i Dansk Politi en tendens til at erkende værdien af, at træning i et vist omfang kan foregå i en mindre del af tjenestetiden.

DHL-stafetten er Europas største motionsløb med over 100.000 deltagere fordelt over fem dage. Rigspolitiet understøtter politiets deltagelse ved bl.a. at sætte telte og

forplejning til rådighed. 2000 ansatte i politiet, svarende til ca. 14 %, løb med i 2007, og der forventes endnu flere i september 2008.

Indsatsområder 2008

Rigspolitiet og det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har indgået en aftale om et uvildigt forskningsprojekt, der skal tilvejebringe og systematisere viden om den nuværende brug af wellnessrådgivningen samt identificere muligheder for at videreudvikle wellness-tiltaget i forhold til de nye behov, som kortlægningen måtte blotlægge. Undersøgelsen gennemføres i 2008 – 2010.

Den lovpligtige helbredsundersøgelse af ansatte i skifteholdstjeneste gennemføres hvert tredje år som en spørgeskemaundersøgelse i samarbejde med personalelægen. Sidst blev den i 2006 gennemført som en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse. I denne omgang afvikles og afsluttes undersøgelsen i én politikreds ad gangen. Undersøgelsen løber i perioden 2008 – 2010.

Fysisk og psykisk arbejdsmiljø

Politiet arbejder på at begrænse skadelige påvirkninger på grund af de fysiske og ergonomiske forhold i arbejdet. Dette sker gennem en indsats rettet mod såvel den enkelte medarbejder som arbejdspladsen. Arbejdspladsvurderingen er et grundlæggende redskab for sikkerhedsarbejdet.

Personalelægen udreder bl.a. problemer med helbredet, der knytter sig til de ansattes tjeneste og foretager helbreds-screening af personale i skiftetjeneste.

Psykologtjenesten arbejder tæt sammen med arbejdsmil-

jøsektionen i indsatsen for et bedre psykisk arbejdsmiljø med sigte på det gode arbejdsliv. Der arbejdes systematisk med psykologbistand i forbindelse med voldsomme hændelser og i forbindelse med problemer hos personalet, hvor en målrettet psykologindsats kan forventes at have gavnlige virkninger. Desuden arbejdes der med udvikling af tiltag i forhold til forebyggelse af stress og udbrændthed.

Psykisk arbejdsmiljø er indsatsområde i 2008. Understøttende aktiviteter i forbindelse med omstillinger ved reformen forventes stadig at være dominerende. Derudover arbejdes der på at styrke psykologindsatsen gennem en styrket koordinering mellem de forskellige fagområder og afdelinger i Rigspolitiet samt samarbejdet til kredsene og Politikolen.

Arbejdsskader

Politikredsens sikkerhedsudvalg arbejder systematisk med at vurdere og nedbringe arbejdsskader. Hvis der sker ulykker under arbejdet eller tilløb til ulykker, undersøges hændelsesforløbet hurtigst muligt også med henblik på at forebygge. En tværfaglig arbejdsgruppe under Rigspolitiet følger løbende udviklingen inden for arbejdsskader med henblik på forebyggelse.

Referencer

- Motions- og Ernæringsrådet: 2007: Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge
- Statens Institut for Folkesundhed: 2006. Sundhed og sygelighed (SUSY) i Danmark
- Sundhedsstyrelsen: 2006: Fysisk aktivitet og Evidens – livsstilssygdomme, folkesygdomme og risikofaktorer mv.
- Pedersen Bente Klarlund, Saltin Bengt: 2004: Fysisk aktivitet – håndbog og forebyggelse og behandling.



Brug din BFA!

BFA Service - Turisme er et udvalg, hvor faglige organisationer og arbejdsgiverforeninger inden for servicefagene arbejder for at give virksomheder og medarbejdere brugbare informationer om arbejdsmiljøarbejdet.

BFA service, som vi kaldes til dagligt, har udarbejdet en række vejledninger, foldere og pjecer om relevante emner i branchen. Hertil kommer, at vi løbende arrangerer konferencer og seminarer om arbejdsmiljøspørgsmål.

Du kan læse meget mere om alt dette på www.bfa-service.dk, men du er også velkommen til at kontakte os på nedenstående sekretariater.

Vi er til for at blive brugt!



Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdsgiversekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf. 33 77 33 77
www.bfa-service.dk

Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf. 88 92 01 43
www.bfa-service.dk

Sekretariat for

BFA Transport, Service – Turisme og Jord til Bord

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
www.bfa5.dk

ANDRE ADRESSER

Arbejdstilsynet

Landskronagade 33
2100 København Ø
Tlf. 70 12 12 88
www.at.dk

Videncenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf. 39 16 53 07
www.arbejdsmiljoviden.dk

Denne pjece kan også hentes på BFA's
hjemmeside www.bfa-service.dk

Varenr. 16 20 93
ISBN 978-87-91106-92-7
1. oplag 2008