

2. udgave



Heldigvis kan både du og  
din arbejdsplads gøre  
skiftetjenesten mindre  
sundhedsskadelig



## Mørke sider ved skiftetjeneste



# Om projekt Skiftehold

Projekt Skiftehold har fra 2003 til 2005 undersøgt, om skiftetjenesten i politiet kan tilrettelægges på anden og mindre belastende måde.

Bag projektet står Rigspolitiet, Politiforbundet i Danmark og Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser.

## POLITI



POLITIFORBUNDET  
I DANMARK



BRANCHEARBEJDSMILJØRÅDET  
FOR SERVICE- OG TJENESTEYDELSER

Der har været forsøg med skiftetjenesten i politikredsene Frederikshavn, Glostrup, Hillerød, Odder og Tårnby. Desuden har Randers Politi fungeret som kontrolkreds.

Ud over anbefalingerne til den enkelte ansatte og politikreds har projektet også opfordret til centrale initiativer om skiftetjenesten; bl.a. oplysning, uddannelse og et ERFA-netværk for tjenesteudsættene. Rigspolitiet vil iværksætte oplysningsvirksomhed, og anbefalingerne fra projektet vil blive reflekteret i politiets arbejdstidsaftale.

Rapporten fra projekt Skiftehold er tilgængelig på POLNET og [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)

**Udgivet i september 2007 af:**

Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser

**2. udgave** (1. udgave: juli 2005)

**Tekst og grafisk design:**

 bymuse

**Modelfoto:**

Bymuse © 2005 med hjælp fra Roskilde Politi

**Tryk:**

Glumsø Bogtrykkeri A/S

**ISBN:**

87-91106-42-7

**Arbejdsmiljøbutikken:**

Vare nr. 16 20 47

# Introduktion



Denne pjece henvender sig til dig, der har skiftetjeneste i politiet, men vi håber også, at den kan give inspiration til andre brancher med skifteholds- og natarbejde.

I pjecen får du et overblik over de alvorlige sundhedsmæssige risici, der er ved skiftetjeneste. Samtidig kan du finde en række gode råd om, hvad du selv og din arbejdsplads kan stille op for at gøre skiftetjenesten mindre belastende i praksis.

Indholdet i pjecen bygger på viden fra projekt Skiftehold (som er beskrevet til venstre) og på anden tilgængelig litteratur om arbejdsmiljø, sundhed og skæve arbejdstider.

Vi håber, at pjecen kan give inspiration til, hvordan du og dine kolleger kan få en bedre skiftetjeneste fremover.

*Med venlig hilsen*

*Rigspolitiet*

*Politiforbundet i Danmark*

*Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser.*

# Er dine arbejdstider sundhedsskadelige?

Det har betydelige sundhedsmæssige konsekvenser, hvis du helt eller delvist arbejder uden for normalt daglig arbejdstid.

Det gælder f.eks.:

- Fast aften- eller natarbejde
- Roterende vagtsystemer
- Irregulære arbejdstider
- Udvidet arbejdstid (f.eks. 12 timers vagter).

Hvis du indgår i politiets beredskab med skift mellem formiddags-, eftermiddags- og natarbejde, udsættes din krop for en række belastninger, som ansatte med almindelig daglig tjeneste ikke oplever.



## Familie- og fritidslivet bliver også påvirket

Hvis du har skiftetjeneste, kender du sikkert de mange udfordringer om at få familie- og fritidslivet til at hænge sammen.

I projekt Skiftehold oplevede omkring 60% af politifolkene fra beredskabet, at skiftetjenesten belaster familie- og fritidslivet delvist eller i høj grad.



# Hvorfor belaster skiftetjeneste din krop?



## Kræft og natarbejde

Når du sover i nattetimerne, producerer kroppen et hormon, der hedder Melatonin. Men hvis du er vågen om natten, så falder produktionen; også selv om du sover om dagen. Dyreforsøg har vist, at Melatonin kan modvirke, at der opstår kræft.



Din krops naturlige døgnrytme er at sove om natten og spise på ret faste tidspunkter i dagtimerne.

De fleste mennesker med skiftetjeneste oplever søvnmangel - især i perioder med nattetjeneste. Da en sammenhængende søvn er vigtig for at genopbygge kroppen og dens forsvarsmekanismer, anses søvnmangel for at være en af de vigtigste forklaringer på, at skiftetjeneste er sundhedsskadelig. Ansatte med skiftetjeneste mangler nemlig typisk 1-2 timers søvn i døgnet.

Det er veldokumenteret, at natarbejde øger risikoen for hjerte/kar-sygdomme. Skiftetjeneste påvirker også dit stofskifte og mave-tarm system.

Din psyke bliver også påvirket af skiftetjeneste. Der kan opstå træthed, irritabilitet og tristhed, som kan påvirke dine omgivelser og udvikle sig til egentlige depressioner.



# De dokumenterede helbredsrisici

Medicinske undersøgelser af mennesker med skiftetjeneste har dokumenteret, at der er betydelige sundhedsrisici.

For nogle af belastningerne er det dokumenteret, at det er bedre at arbejde 3-4 nætter ad gangen i stedet for at samle natarbejdet i lange perioder på 5-7 nætter eller mere. Det skyldes, at kroppen hurtigere får mulighed for at vende tilbage til sin naturlige rytme igen.



**Hvis du har skiftetjeneste, øger det blandt andet risikoen for:**

- Hjerte/kar-sygdomme
- Kræft
- Mavesår
- Diabetes
- Overvægt
- Stress
- Depression
- Problemer med at blive gravid
- For tidlig fødsel
- Arbejdsulykker.

# Lev sundt - dø ung ... ? ...



Du kan læse mere om politi-ansattes kræftrisiko i pjecen og undersøgelsen, som findes på [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)

## Politifolk er umiddelbart sunde...

Flere undersøgelser har vist at politifolk har en god helbredsmæssig tilstand og god fysisk form. Politiarbejdet er heller ikke specielt stillesiddende eller belastet af sundhedsskadelige stoffer.

## ... men der er skår i glæden

Alligevel dukker politifolk gang på gang op i blandt de faggrupper, der har forhøjet risiko for en række sygdomme.

En ny stor undersøgelse udført for branchearbejdsmiljørådet viser, at politifolk har betydeligt forhøjet risiko for at blive ramt af bl.a. tarmkræft. En kræfttype, som fysisk aktivitet ellers typisk beskytter effektivt imod.

## Skiftetjeneste under mistanke

Der er altså noget i politiarbejdet, som i betydelig negativ grad påvirker politifolks helbred. Her er skiftetjeneste i særlig grad under mistanke.

Kræftform	Overrisiko
Tyktarm	20 %
Endetarm	30 - 40 %
Modermærke	50 %
Leukæmi	30 %

*Tabellen viser, hvor mange procent øget risiko, politifolk har for at blive ramt af forskellige kræftformer.*

# Hvem er mest belastet?

Hvis du arbejder i skiftehold, har du sikkert oplevet blandt dine kolleger, at der er stor forskel på, hvor meget skiftetjenesten påvirker den enkelte.

I figuren til højre kan du se, hvad projekt Skiftehold er kommet frem til. Du kan blandt andet se, at alderen og mængden af motion har stor betydning for, hvordan belastningerne opleves.

Hjemmeboende børn og indtagelse af meget kaffe har også vist sig at have en vis betydning, ligesom situationen i hjemmet også har en mindre statistisk betydning.

Nederst ser du de forhold, hvor betydningen ikke kunne dokumenteres i projekt Skiftehold.

## Klar sammenhæng

Moderat sammenhæng

Svag sammenhæng

Ikke påvist, men begrundet i teori eller andre undersøgelser

## Den mest belastede politiansatte

### Mellem 50 og 60 år Dyrker kun lidt motion

Mindre hjemmeboende børn  
Meget kaffe

Gift eller samboende  
Partner modvillig mod skiftetjeneste  
Partner har selv treholdsskift

Kvinde  
Storryger  
Stort alkoholforbrug



## Den mindst belastede politiansatte

**Mellem 20 og 30 år**  
**Dyrker meget motion**

Ingen hjemmeboende børn  
Lidt kaffe

Enlig

Mand  
Ikke-ryger  
Lille alkoholforbrug



# Den gode model for skiftetjenesten

I projekt Skiftehold har fem politikredse afprøvet nye måder at tilrettelægge skiftetjenesten på, så sundhedsbelastningen blev mindst mulig.

Det har ikke været muligt at opstille én rigtig model for, hvordan skiftetjenesten bør afvikles.

I stedet er der opstillet ni såkaldte "obligatoriske krav" til skiftetjenesten, som kan bruges til at justere de lokale planlægningssystemer.

Du har sikkert også selv mulighed for at påvirke din tjenesteplan i et vist omfang. Her kan du også tage udgangspunkt i de ni krav.

## 1

### Formindsk mængden af natarbejde

Overvej rutinerne og natberedskabets størrelse

## 4

### Planlæg for flest mulige friweekends

## 2

### Reducér antallet af nætter i træk

Højst 2 - 4 nætter ad gangen.  
Undgå "7 nætter hver 3. uge"

## 5

### Planlæg for 8-timers vagter

## 3

### Undgå korte intervaller mellem to vagter

## 6

### Rotér med uret

Morgen -> eftermiddag -> nat

7 Systemet skal være så fleksibelt som muligt

8 Planlæg og informer i god tid om skifteplanen

9 Begræns afvigelser og informer i god tid om ændringer



9 obligatoriske krav

# Forandring er mulig - og giver resultater

I de politikredse, der har afprøvet de ni obligatoriske krav, har det været en udfordring at få ændret dagligdagen, men der er opnået gode resultater allerede i løbet af det første år.

Det har nemlig vist sig, at jo bedre de nye krav er blevet overholdt, jo mere tilfredse har de ansatte været, og jo mindre belastende opleves skiftetjenesten.

Særligt antallet af nætter i træk (krav 2), afskaffelsen af "det korte skift" (krav 3) og rotation "med uret" (krav 6) opleves som klare fremskridt for en overvejende del af de politifolk, der har indgået i forsøgene.



## Fleksibiliteten - og den lille kreds

Det er klart at jo flere krav, der er til skiftetjenesten, jo mindre bliver fleksibiliteten principielt. Især i de helt små politikredse er det en stor udfordring.

Anarki giver dog ikke altid den fulde frihed. Mange ansatte i forsøgs-kredsene har oplevet, at de nye krav netop gav dem mulighed for at arbejde på en lidt bedre måde end tidligere.

Samtidig kan indførelse af langsigtede planlægningssystemer give forudsigelighed og systematik for alle - og alligevel rumme mulighed for bytning, når det er nødvendigt for den enkelte.



### Tag skiftetjenesten op lokalt

På første side af denne pjece kan du se, hvordan du kan få adgang til hele projektrapporten.

Projektgruppen håber, at mange politikredse vil tage emnet op - og at også skiftarbejdende i andre brancher kan bruge erfaringerne fra projektet.



# Hvad kan du selv gøre?

I perioder med natarbejde kan du selv gøre noget ved belastningerne af mave/tarm-systemet og din søvn.

Opskriften er ikke flødekartofler kl. 02.00 og godt med kaffe sidst på nattevagten.



## Gode råd om kost

Om natten er det vigtigt at kombinere proteiner og flere slags kulhydrater og at undgå for meget fedt.

Spis f.eks. et stykke rugbrød med ost og peberfrugt eller en portion yoghurt naturel med müsli

Desuden bør du:

- Undgå små søde måltider i nattens løb
- Undgå tunge energirige måltider
- Ikke spise de sidste 3-4 timer før sengetid

- Spise mindst ét måltid på samme tid som du plejer (f.eks. aftensmaden).

Prøv dig frem og skriv eventuelt ned undervejs.

## Gode råd om motion

Hvis du dyrker meget motion, er der en god chance for, at du kan sove længere og bedre i de perioder, hvor du har natskift.





## Deltag i sundhedsscreeningen

I følge et EU-direktiv skal ansatte med 300 timers årligt arbejde mellem 22.00 og 05.00 tilbydes en gratis helbreds kontrol hvert 3. år.

Rigspolitiet er ved at indføre tilbud om helbredsundersøgelser til alle politifolk i skiftetjeneste, og du kan med fordel bruge tilbuddet for at få tjekket, om du er særligt udsat.

## Gode råd om søvn

For at opnå den bedst mulige søvn i perioder med natarbejde, kan du følge disse råd:

- Gå i seng før klokken 10 om formiddagen
- Sov mindst 4 timer (7 timers søvn anbefales)
- Sov evt. om aftenen før vagt
- En lille eftermiddagslur kan være en god idé
- Overhold dine almindelige søvnrutiner
- Mørklæg soveværelset
- Reducer støj. Afbryd dørklokken og brug evt. ørepropper
- Undgå kaffe, the, cola og chokolade - især sidst på natten
- Undgå fyldt blære, når du går i seng
- Undgå alkohol og tobak - især lige før sengetid
- Sov kortere efter din sidste nattevagt og gå tidligt i seng om aftenen.

## Brug din egen læge

Hvis du oplever særlige problemer i forbindelse med skiftetjenesten, bør du opsøge din praktiserende læge.

# Er du også en af dem, der møder muren?

De mange interviews i projekt Skiftehold har vist, at en stor gruppe af politiansatte har det fint med skiftetjenesten i de unge år og mens børnene er små.

Ganske mange oplever så, at de pludselig - ofte indenfor et års tid - bliver meget mere belastet af skiftetjenesten. For de fleste kom "muren" som lidt af en overraskelse, for de havde jo altid været én af "dem, der havde det fint med at arbejde på skift."

Efter at have mødt muren ændrer hele deres opfattelse af



skiftetjenesten sig tydeligt, og mange forsøger at tage hensyn til problemet, når de har mulighed for at påvirke deres egne arbejdstider.

Muren dukker typisk op mellem 30 og 45 års alderen. Nogle oplever dog allerede belastningen tydeligt i de helt unge år - mens andre slet ikke møder muren, før de går på pension.

Hvis du er en af dem, der ikke selv oplever belastningerne i hverdagen, er der ingen dokumentation for, om de kendte sundhedsrisici er mindre for dig.



- har blandt andet udgivet materialer om psykisk arbejdsmiljø, herunder overvågningsarbejde og mobning.

Materialerne kan hentes på BAR's hjemmeside eller bestilles på:

[www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)

## Fællessekretariatet

Sundkrogskaj 20  
2100 København Ø  
Tlf.: 77 33 47 11  
Fax: 77 33 46 11  
[www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)

## Arbejdsgiversekretariatet

Sundkrogskaj 20  
2100 København Ø  
Tlf.: 77 33 47 11  
Fax: 77 33 46 11

## Arbejdstagersekretariatet

H. C. Andersens Boulevard  
38, 2  
1553 København V  
Tlf.: 33 23 80 11  
Fax: 33 23 84 79

## Sekretariat for ledere

Vermlandsgade 65  
2300 København S  
Tlf.: 32 83 32 83  
Fax: 32 83 82 84