

Vpliv nočnega dela na počutje, storilnost in zdravje policistov

Vse pravice so pridržane.

Gradiva ni dovoljeno razmnoževati in razpošiljati v kakršnikoli obliki brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja in Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Citiranje je v skladu z Zakonom o avtorskih in sorodnih pravicah, dovoljeno z navedbo podatkov o viru.

Adil Huselja
Sindikrat policistov Slovenije

DELOVNI ČAS POLICISTOV

- Policisti skrbijo za varnost:
 - 24 ur dnevno,
 - 7 dni v tednu,
 - 365 dni v letu.

- Nočno delo negativno vpliva na počutje in storilnost, dolgoročno pa tudi na zdravje.

POSLEDICE NOČNEGA DELA



POSLEDICE NOČNEGA DELA



POSLEDICE NOČNEGA DELA

- Negativen vpliv na psihofizično počutje.
- Rušenje notranjega ravnovesja in oviranje delovanja homeostaze.
- Dolgoročne posledice se pokažejo naknadno (zamenjava delovnega mesta ali upokožitev).

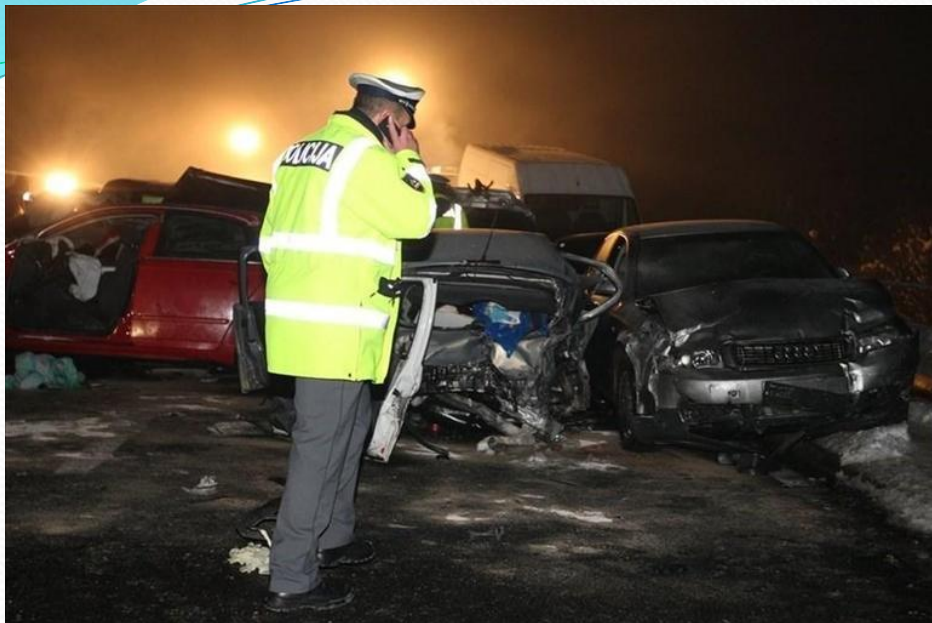


NOČNO DELO

- Utrujenost in zaspanost vplivata na presojo okoliščin, odločitve in vpliva na:
 - varnost policistov,
 - strokovnost in učinkovitost postopkov.
- Le **budnost** ni dovolj za učinkovito, strokovno in zakonito delo, niti varnost pri izvajanju postopkov.



NOČNO DELO



PORUŠENO NOTRANJE RAVNOVESJE

1. MOTNJA SPANJA:

- težko zaspimo,
- prebujamo se med spanjem,
- prezgodnje prebujanje.

2. MOTNJA ZBRANOSTI:

- nezavedanje trenutnih okoliščin,
- nezmožnost osredotočene zbranosti,
- slaba presoja okoliščin in informacij,
- težje prilagajanje/odzivanje na okoliščine.

PORUŠENO NOTRANJE RAVNOVESJE

3. SLABŠE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI:

- odzivni čas se podaljša,
- gibi so bolj okorni, manj natančni in usklajeni,
- povečano tveganje za poškodbe in nezgode pri delu.

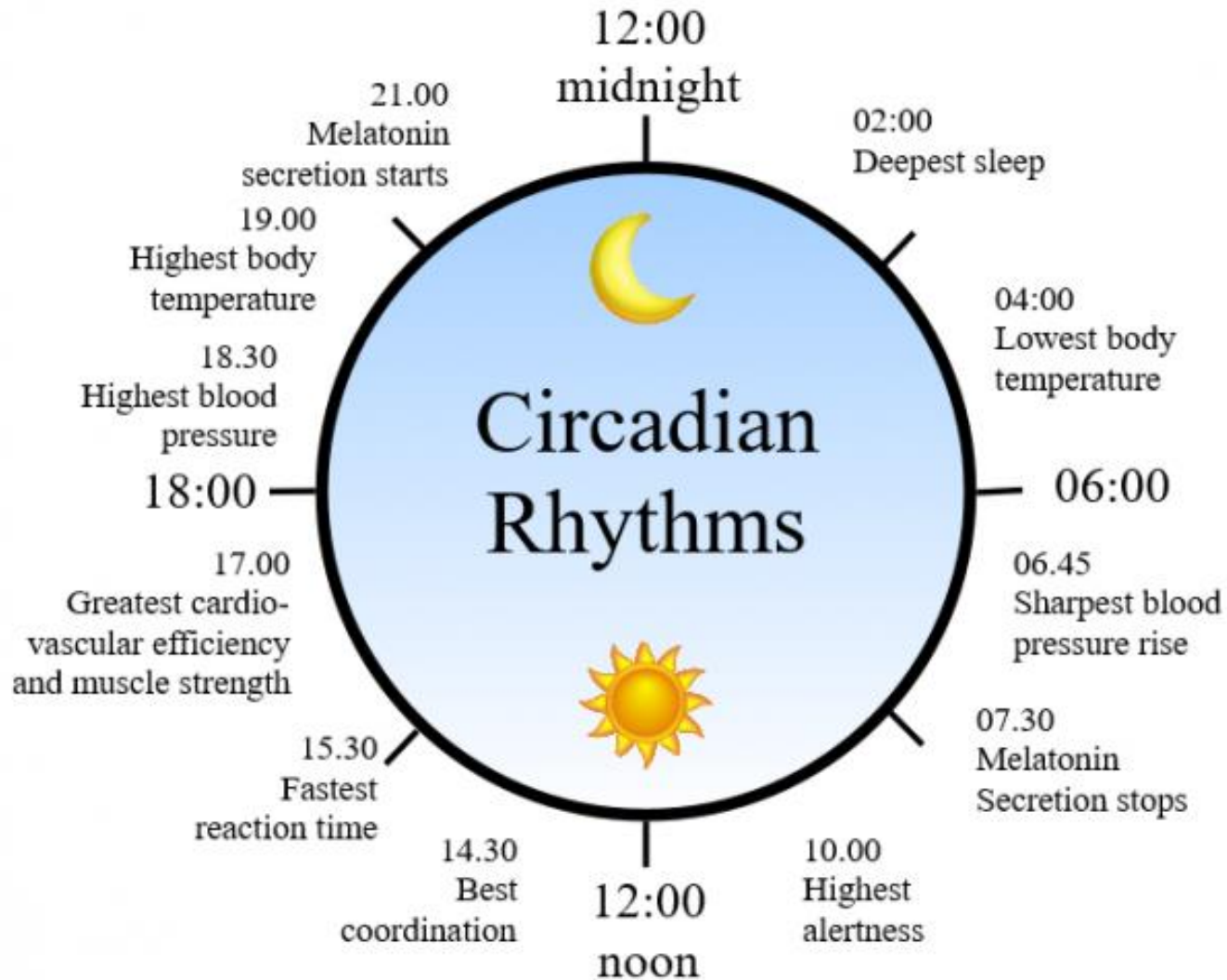
4. SLABŠA KOMUNIKACIJA - SOCIALNI STIKI:

- težje (kvalitetno) komuniciranje,
- slabši medosebni odnosi in socialni stiki.

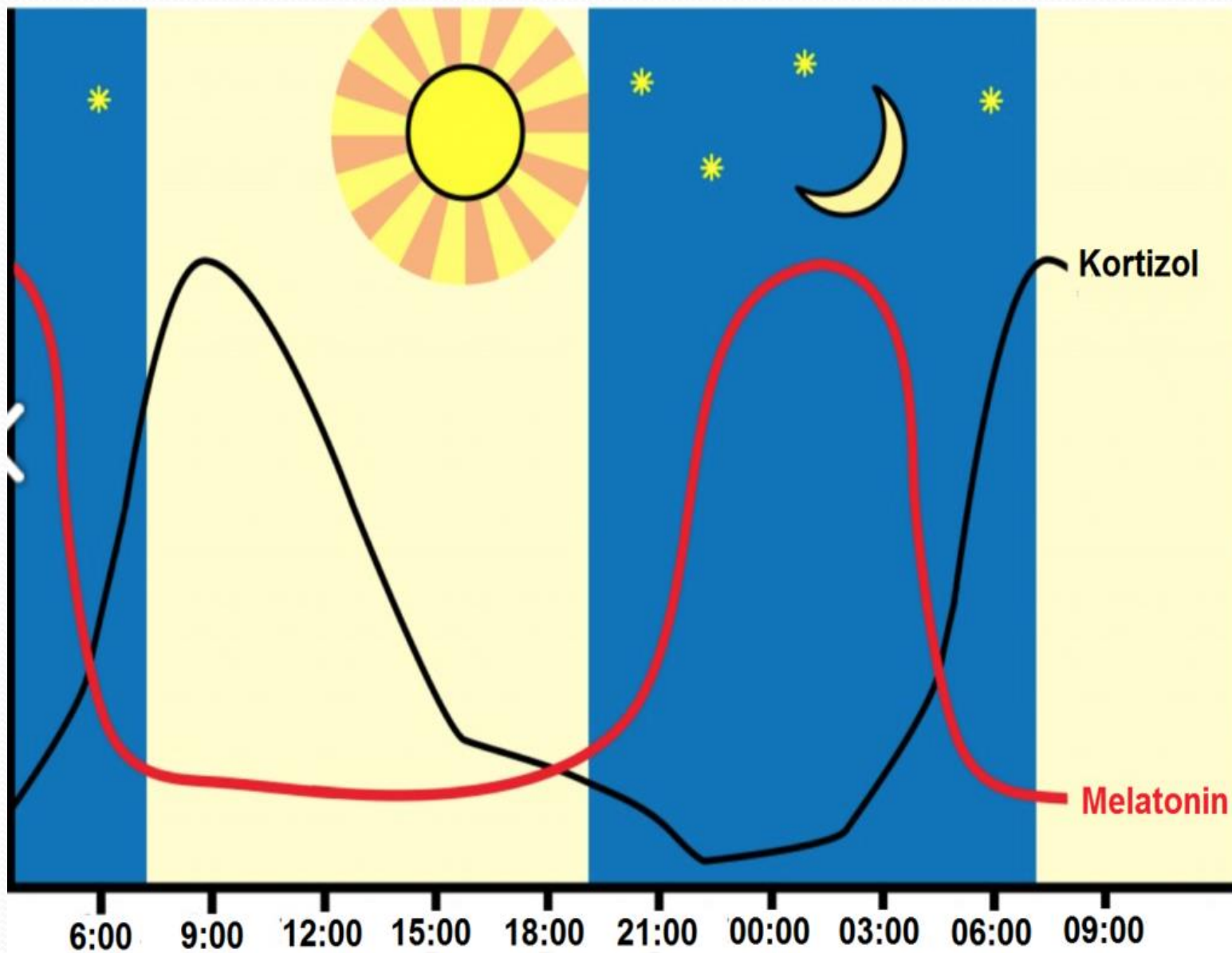
CIRKADIALNI CIKLI - RITEM

- Lastnost procesov v živih organizmih, ki se ciklično spreminjajo v odvisnosti od dnevno-nočnega cikla.
- Uravnava biološke procese v človeku.
- Pomembni so za usklajeno prilagajanje vseh celičnih procesov spremenljivim razmeram tekom dneva, kar vpliva tudi funkcijo budnosti in spanja.

CIRKADIALNI CIKLI - RITEM



CIRKADIALNI CIKLI - RITEM



PROJEKT „ZDRAVJE NA POTI“ 2015/16



DARS



Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije
Miklošičeva cesta 24
1507 Ljubljana
www.zzzs.si



- DVODNEVNA DELAVNICA „Obvladovanje stresa“ – štiri delavnice za 100 uslužbencev Policije.
- OBNOVITVENI TEČAJ PRVE IN NUJNE MEDICINSKE POMOČI – 45 uniformiranih policistov.
- STROKOVNI POSVET „Cesta kot delovno okolje“ – 60 uniformiranih policistov z ostalimi udeleženci iz DARS-a, SPZS, avtoprevoznikov...

Anketa med zaposlenimi

- Priprava na nočno delo.
- Počutje med nočnim delom.
- Način ohranjanja budnosti med nočnim delom.
- Prehranjevalne navade.
- Običajni režim po nočnem delu.
- Najpogostejše zdravstvene težave.

VPRAŠALNIK O POČUTJU IN NAVADAH OB NOČNEM DELU

Projekt »Zdravje na poti« želi s svojimi aktivnostmi prispevati k boljši kakovosti delovnega in osebnega življenja zaposlenih na področju prometa, ki v veliki meri svoje delo opravljajo na cesti in so pri tem izpostavljeni različnim dejavnikom, ki vplivajo na njihovo zdravje in počutje. Eden takšnih dejavnikov je tudi nočno delo. S ciljem, da sodelavcem, ki opravljajo nočno delo, pomagamo ohranjati zdravje in dobro počutje, želimo z vašo pomočjo preveriti, kako ravnate in kako se počutite ob opravljanju nočnega dela. Vljudno vas prosimo za sodelovanje na način, da odgovorite na spodnja vprašanja.



Vprašalnik je anonimen in namenjen izključno uporabi znotraj projekta »Zdravje na poti« z namenom pridobitve realnih podatkov s strani sodelavcev, ki opravljajo nočno delo.

1. Pred nočno izmeno grem spat v trajanju:
 - a) 1 do 2 ure
 - b) 3 do 4 ure
 - c) več kot 4 ure
 - d) 0 ur oziroma ne grem spat
2. Med nočno izmeno pri meni nastopi občutek zaspanosti ali težjega ohranjanja budnosti običajno v času:
 - a) med 22. in 24. uro
 - b) med 24. in 2. uro
 - c) med 2. in 4. uro
 - d) med 4. in 6. uro
 - e) kasneje – kdaj (vpisati).....
3. Za ohranjanje budnosti med nočno izmeno najpogosteje uporabljam oz. mi najbolj pomaga (lahko izberete več odgovorov):
 - a) črna kava
 - b) pravi čaj
 - c) energijski napitki
 - d) telesna aktivnost (raztezne vaje, gibanje, hoja po svežem zraku...)
 - e) močna svetloba
 - f) da za 20 do 30 minut zadremam
 - g) druženje, pogovor s sodelavci
 - h) drugo – vpisati

Izvedbo projekta »Zdravje na poti« je na podlagi javnega razpisa za sofinanciranje projektov promocije zdravja pri delu 2015/2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



ANKETA IN PODATKI O UDELEŽENCIH

	do 30 let	med 30 in 45 let	med 45 in 55 let	nad 55 let	SKUPAJ
DARS	5	82	56	10	153
Policija	28	184	47	1	260
SKUPAJ	33	266	103	11	413
Odstotek	8%	64%	25%	3%	100%

A photograph of a sunset over a mountain range. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow across the sky and the silhouettes of the mountains. The sky is filled with wispy clouds that catch the light of the setting sun.

PRIPRAVA NA NOČNO DELO

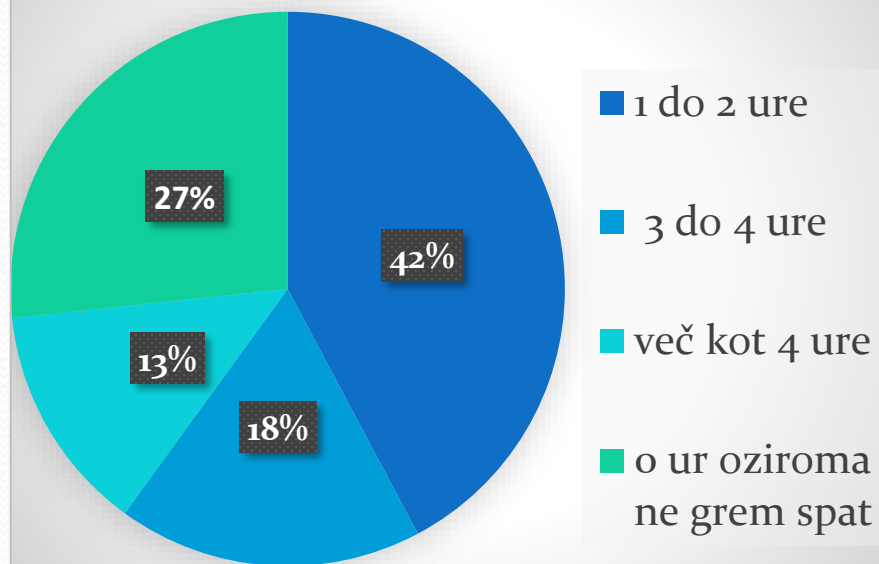
PRIPOROČILA:

Spanje pred
nočno izmeno v
trajanju cca 2 uri.

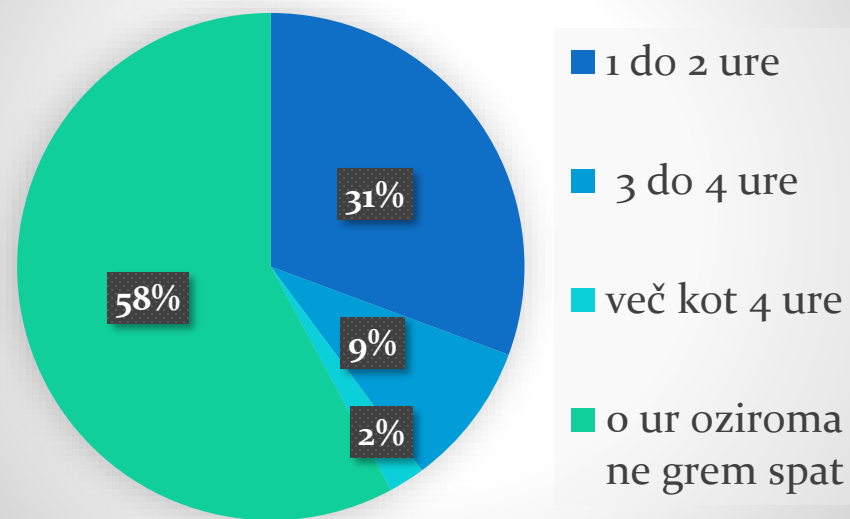
Izdatnejši obrok
pred nočno
izmeno.

1. Počitek pred nočno izmenno

DARS

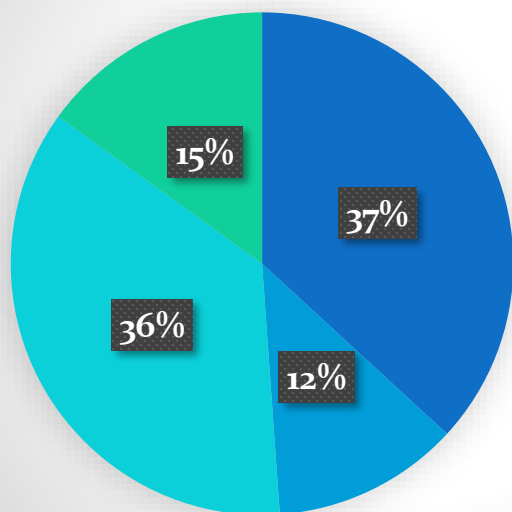


POLICIJA



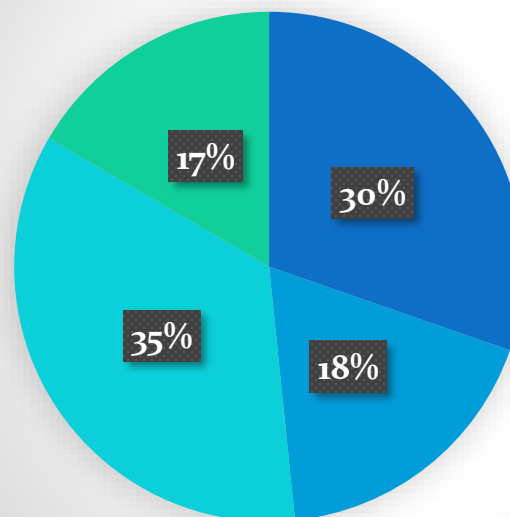
2. Prehrana pred nočno izmeno

DARS



- imam krepkejši obrok doma pred odhodom v nočno izmeno
- nimam krepkejšega obroka pred odhodom v nočno izmeno
- imam manjši prigrizek pred odhodom v nočno izmeno
- ne jem pred odhodom v nočno izmeno

POLICIJA



- imam krepkejši obrok doma pred odhodom v nočno izmeno
- nimam krepkejšega obroka pred odhodom v nočno izmeno
- imam manjši prigrizek pred odhodom v nočno izmeno
- ne jem pred odhodom v nočno izmeno

OHRANJANJE BUDNOSTI MED NOČNO IZMENO

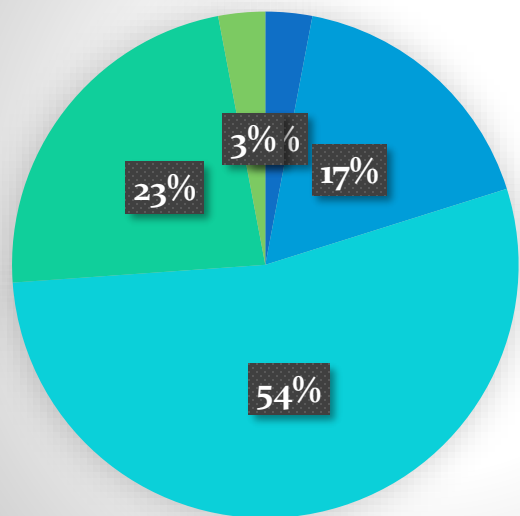
PRIPOROČILA:

- Močna svetloba.
- Uporaba poživil.
- Telesna aktivnost.
- Lahek obrok (ne izdaten).



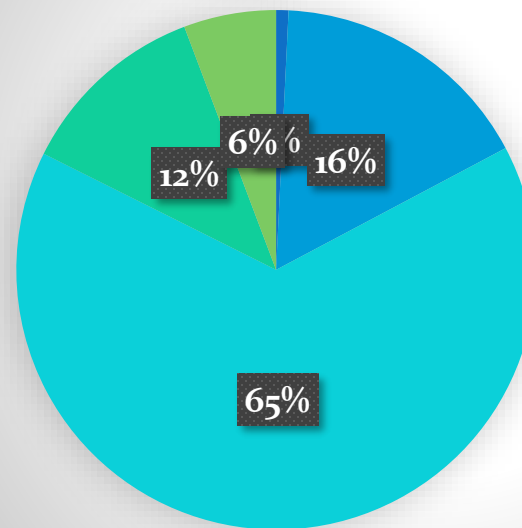
3. Nastop občutka zaspanosti

DARS



- med 22. in 24. uro
- med 24. in 2. uro
- med 2. in 4. uro
- med 4. in 6. uro
- Drugo:

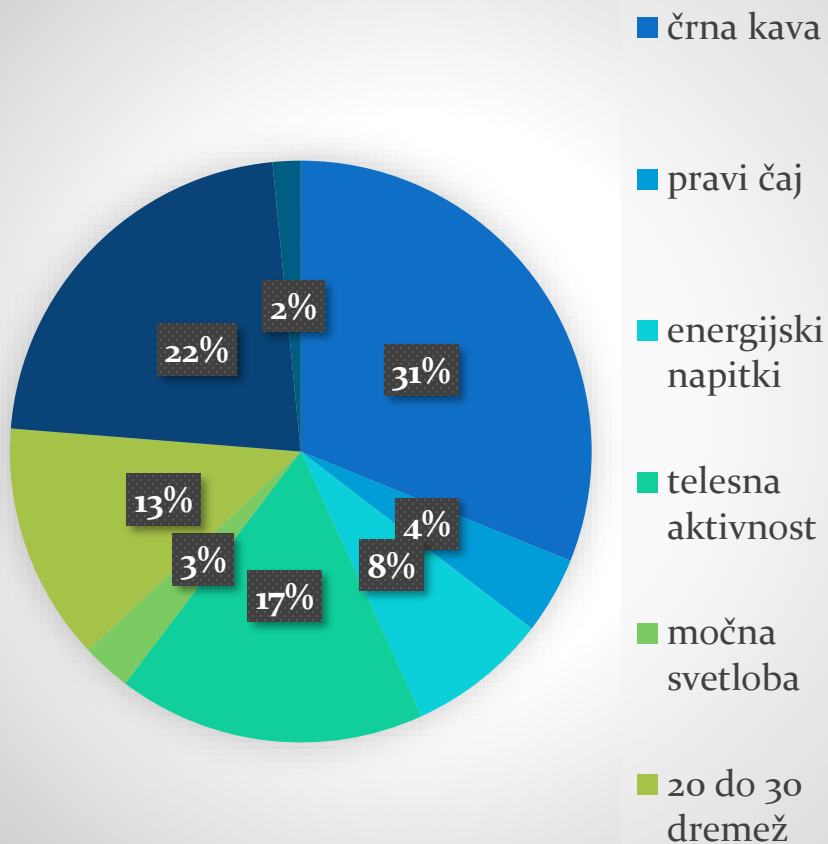
POLICIJA



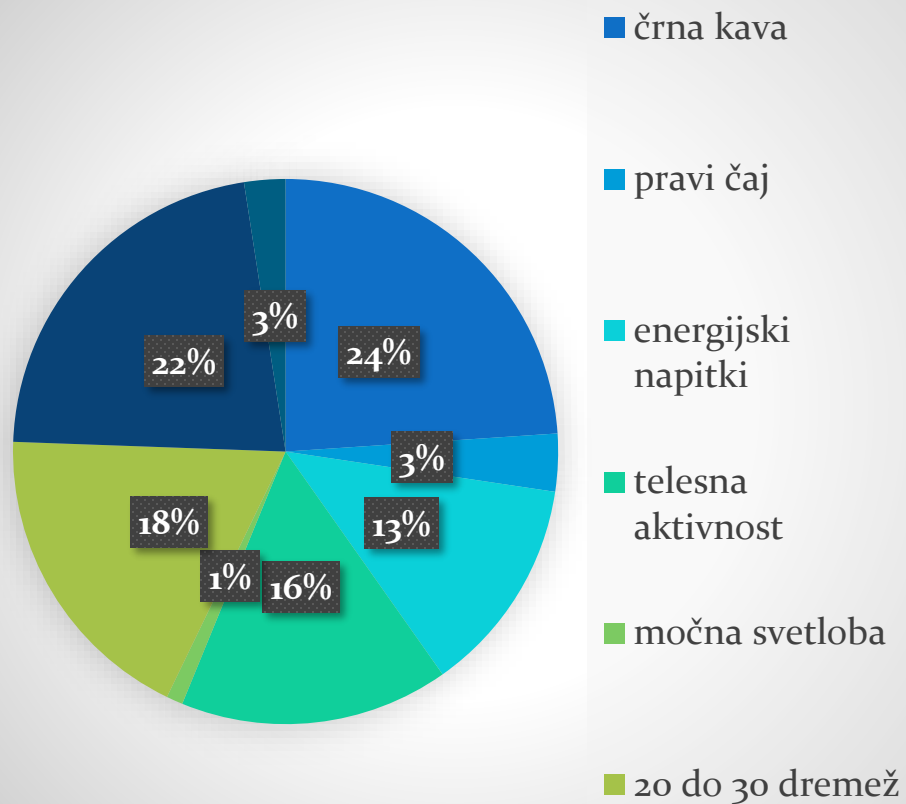
- med 22. in 24. uro
- med 24. in 2. uro
- med 2. in 4. uro
- med 4. in 6. uro
- Drugo:

4. Za ohranjanje budnosti uporabljam

DARS

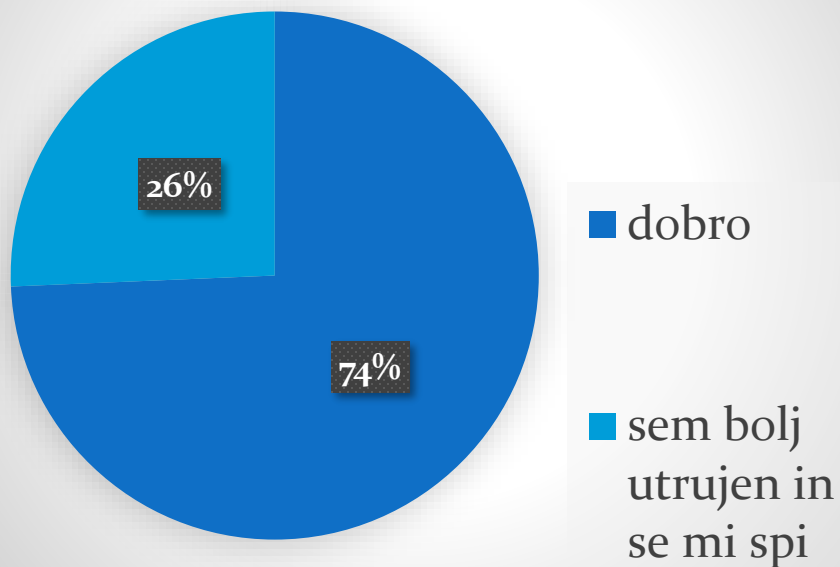


POLICIJA

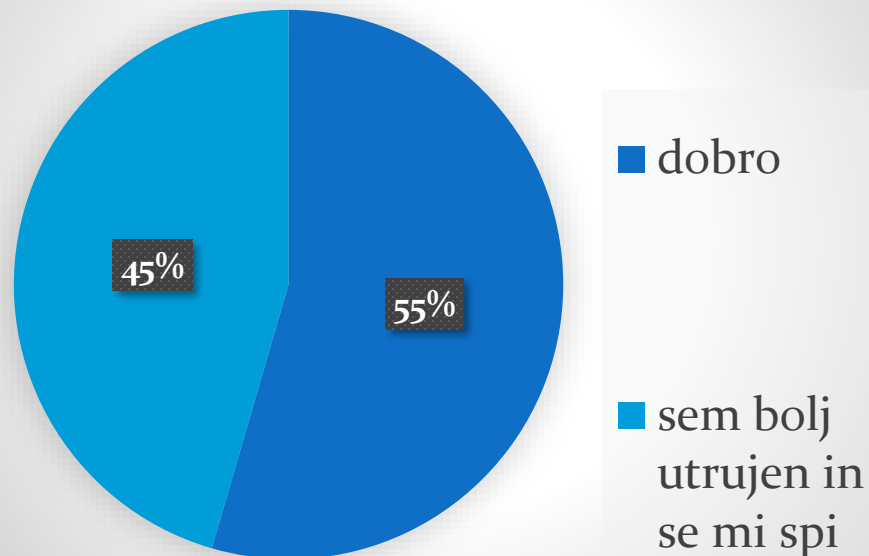


5. Počutje po malici v nočni izmeni

DARS




Policija



TELESNA AKTIVNOST ZA BUDNOST





**DVIG BUDNOSTI
PRED ODHODOM
DOMOV**

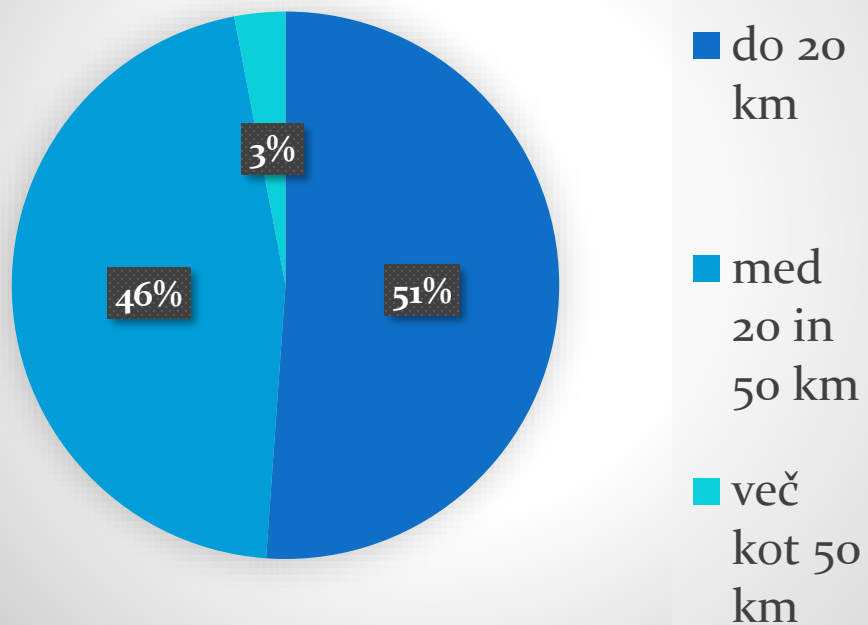
PRIPOROČILA:

**Kratek 10 – 20
minutni dremež
pred odhodom
domov z daljšo
vožnjo.**

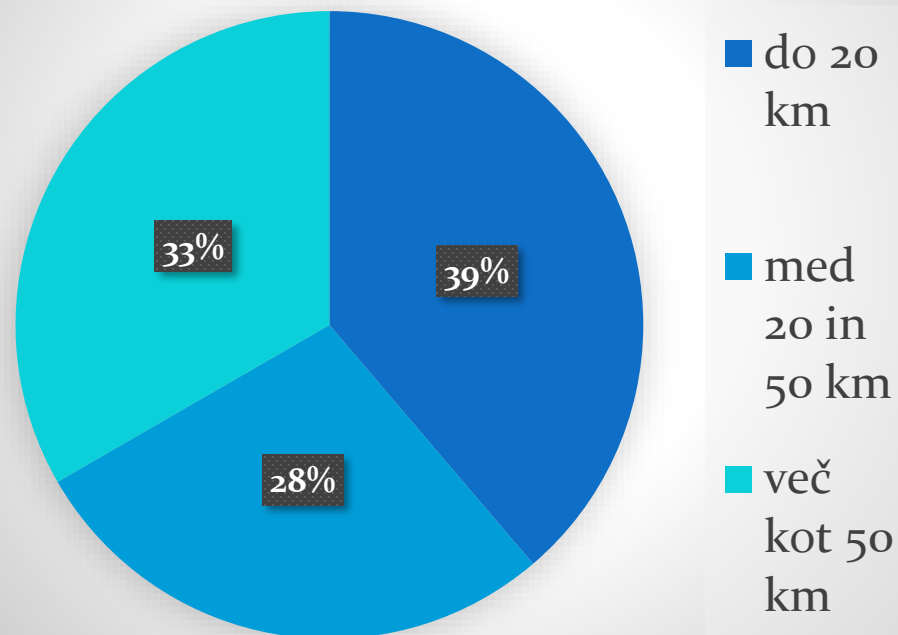
Blago poživilo.

6. Dolžina vožnje domov po nočni izmeni

DARS



Policija



REGENERACIJA PO NOČNI IZMENI

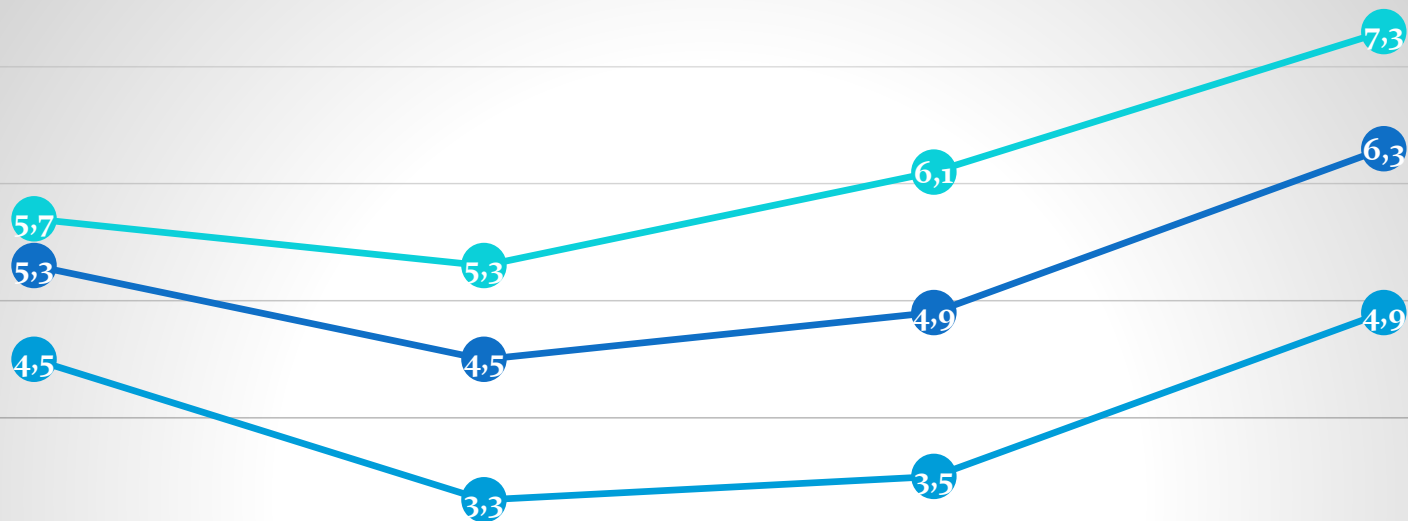
PRIPOROČILA:

Po prihodu domov
pojdite čim prej spat!

Zagotovite si mirno
spanje podnevi.



7. Ocena počutja (od 1 do 10)



MED NOČNO IZMENO

NA POTI DOMOV IZ NOČNE IZMENE

PO SPANJU PO NOČNI IZMENI

DRUGI DAN PO NOČNI IZMENI

—●— DARS —●— Policija —●— DARS - upravljanje

UKREPI

- Individualni:

- prilagoditev počitka individualnim potrebam.

- Organizacijski:

- bolj sistematično izmensko delo.

HVALA, DA STE OSTALI BUDNI 😊

