

Werkzeugkoffer: Schichtarbeit – Präventionsmassnahmen für die Gesunderhaltung der Mitarbeitenden

1 Ziel und Zweck von Präventionsmassnahmen

Es ist hinlänglich bewiesen, dass Schichtarbeit eine Belastung darstellt und der Wechsel der Arbeitszeiten zu einer Erhöhung der Regenerationszeiten führt. Mitarbeitende sind für das individuelle und möglichst optimale Gestalten ihrer Regenerationszeit eigenverantwortlich. Vorgesetzte ihrerseits sind verantwortlich für einen günstigen Arbeitsrahmen, in diesem Sinne also für die Gesundheit unterstützende Massnahmen seitens Betrieb.

Mit dem verbindlichen Festlegen und konsequenten Umsetzen von Präventionsmassnahmen sollen folgende konkreten Ziele bewirkt werden:

- Der Betrieb übernimmt seine Verantwortung dank gezieltem Angebot an Präventionsmassnahmen
- Mitarbeitende sind für das Thema Schichtarbeit sensibilisiert
- Mitarbeitende erkennen ihre Eigenverantwortung im Umgang mit Schichtarbeit und werden seitens Vorgesetzten in deren Übernahme unterstützt
- Mitarbeitende erkennen den persönlichen Nutzen von optimierten Dienstabfolgen
- Mitarbeitende nehmen ihre Teilverantwortung hinsichtlich Erfüllung von Bedürfnissen der Bewohnenden sowie betriebliche und gesetzliche Anforderungen im Rahmen der Dienstplangestaltung wahr

2 Mögliche Präventionsmassnahmen

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über mögliche Aktivitäten des Betriebes sowie auch des Mitarbeitenden (Paridon et al, 2012):

Aktivitäten des Betriebes	Aktivitäten des Mitarbeitenden
Mitarbeitende bei der Dienstplanung beteiligen => link zu Dokument Werkzeugkoffer: Schichtabfolge evidenzbasierte Tipps und Tricks	Sich mit dem Thema Schichtarbeit auseinandersetzen
Dienstplanung aufgrund von arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse erstellen => link zu Dokument Werkzeugkoffer: Schichtabfolge evidenzbasierte Tipps und Tricks	Sich mit dem persönlichen Umgang mit Schichtarbeit auseinandersetzen, Probleme und Ressourcen eruieren und letztere anwenden
Chronotyp (Frühaufsteher, Normalaufsteher, Spätaufsteher) erfassen und bei der Dienstplanung berücksichtigen	Gesunde Ernährung
MA an Informationsveranstaltungen oder Schulungen zum Thema sensibilisieren, ihnen eigene	Angepasstes Schlafverhalten
	Angepasste Schlafumgebung
	Soziale Kontakte aufrechterhalten
	Sport

<p>Aktivitäten (siehe rechte Tabellenseite) aufzeigen</p> <p>Flyer zum Thema Schichtarbeit verteilen => link zur SECO Broschüre «Schichtarbeit: Informationen und Tipps»</p> <p>Kinderbetreuung auf die Schichtarbeitszeiten ausrichten</p> <p>Nachts gesunde Mahlzeiten anbieten</p> <p>Pausenräume anbieten, in denen Mahlzeiten gewärmt werden können</p> <p>Betriebssport anbieten</p>	<p>Zusätzliche und detailliertere Aktivitäten sind in der Seco Broschüre formuliert => link zur SECO Broschüre «Schichtarbeit: Informationen und Tipps»</p>
---	--

Inwieweit diese Vorschläge aus der Literatur in die Praxis umsetzbar sind, hängt von vielen Faktoren ab und ist wahrscheinlich nirgends in aller Konsequenz möglich. Demnach gilt es, für den eigenen Betrieb oder Bereich realisierbare Punkte auszuloten, diese als Ziele festzulegen und deren Umsetzung zu sichern.

Folgende **good Practice Beispiele** sind das Resultat der Pilotphase:

2.1 Themenspezifisches Knowhow bei Führungskräften

Innerhalb des Pilots wurden alle Stationsleitungen bezüglich Thema geschult und sensibilisiert. Das Wissen um die Auswirkungen von Schichtarbeit, mögliche präventive Massnahmen sowie günstige und ungünstige Schichtabfolgen ist die Grundvoraussetzung für eine Optimierung der Dienstplangestaltung überhaupt.

Das Dokument [«Hintergrundwissen: Arbeitsmedizinische und gesundheitswissenschaftliche Erkenntnisse über Schichtarbeit in Bezug auf Regenerationsbedarf»](#) gibt eine Einführung.

2.2 Sensibilisierung Mitarbeitende zum Thema Schichtarbeit

Der Pilotbetrieb bewertet die Sensibilisierung, bzw. Schulung aller Mitarbeitenden rund um das Thema Schichtarbeit als eine Schlüsselmassnahme.



Sie beschreiben den Nutzen folgendermassen:

- Sensibilisierung und Bewusstsein für das Thema fördert die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden für Regeneration und Gesundheit
- Es führt zu einem achtsameren Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Die Flexibilität für spontane Dienstübernahmen steigt

Rahmen und konkrete Inhalte solcher Mitarbeiter-Schulungen sind im einzelnen Betrieb festzulegen, abhängig von der Betriebsgrösse, der Kultur und weiteren betriebspezifischen Merkmalen.

Im Pilotbetrieb fanden die Initial-Schulungen an Teamsitzungen statt. Wie zukünftig neue Mitarbeitenden geschult werden ist noch offen. Es wurden folgende Inhalte geschult und diskutiert:

- Auswirkungen Schichtarbeit
- Chronotyp und Auswirkung auf Schichtarbeit
- Präventive Massnahmen seitens Mitarbeitende
- Präventives Angebot seitens Betrieb
- Günstige Schichtabfolgen

Des Weiteren wurde die SECO Broschüre «Schichtarbeit: Informationen und Tipps» auf allen Abteilungen zur Mitnahme aufgelegt.

2.3 Weitere betriebliche Präventionsmassnahmen

Folgende Massnahmen werden im Pilotbetrieb angeboten:

- Joga (gratis)
- Mitbenutzung des hauseigenen Fitnessraumes
- Verbilligtes Abonnement für Hallenbad und Fitness der Stadt
- Wöchentlicher Fruchtkorb auf den Abteilungen (gratis)

Des Weiteren wurden alle Arbeitsplätze nach ergonomischen Kriterien der SUVA überprüft und entsprechend eingerichtet. Dies wird jährlich überprüft und angepasst.

Literatur

Paridon H., Ernst S., Harth V., Nickel P., Nold A., Pallapies D. unter Mitarbeit von Engst F., Krahnert L., Schurtz I., Zorn J. (2012), Schichtarbeit – Rechtslage, gesundheitliche Risiken und Präventionsmöglichkeiten, Deutsche gesetzliche Unfallversicherung, Berlin, www.dguv.de/publikationen