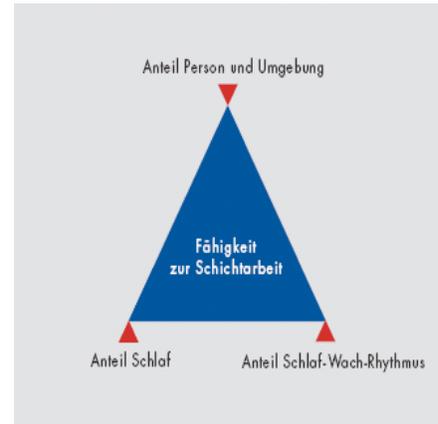


SCHICHTARBEIT LEISTEN – GESUND BLEIBEN!

Schützt und verbessert den Tagesschlaf

- Licht am Morgen vermeiden (sofern keine erhöhte Einschlafneigung bei der Heimfahrt auftritt)
- Dunkler, ruhiger und kühler Ort zum Schlafen
- Keinen schlafbezogenen Druck machen – Schlaf tagsüber ist oft kürzer und störanfälliger
- Wer nicht schlafen kann, soll nicht wach liegen bleiben, sondern aufstehen
- Entspannungstechniken einsetzen
- Familie und Freunde über den Schichtplan informieren
- Kein Koffein, kein Alkohol und keine schwerverdauliche Mahlzeit vor dem Schlafengehen
- Einschlafritual durchführen (z.B. warmes Bad)



Verbessert die Wachheit während der Nachtschicht

- Genügend Licht
- Vermehrte körperliche Aktivität
- Pause machen, Kaffee trinken
- Kurzer Schlaf (Power Nap) in der Nacht von 10–20 Minuten (sofern möglich und sich die Müdigkeit und die Konzentrationsfähigkeit danach verbessern)
- Genügend schlafen

Rückumstellung nach der Nachtschicht

- Vorübergehende Schlafprobleme akzeptieren (sich nicht unter Druck setzen)
- Licht-Exposition am Morgen – am Morgen nicht lange ausschlafen
- Bei langer Rückumstellungsdauer und starken Beschwerden: Schlafspezialisten aufsuchen

Ernährung

- Mahlzeiten zu möglichst gleichen Zeiten einnehmen
- Täglich 3 Hauptmahlzeiten und 2–3 Zwischenmahlzeiten
- Eine ausgewogene Mahlzeit besteht zur Hälfte aus Gemüse und/oder Salat, einem mittleren Anteil aus Kohlenhydraten und einem kleinen Anteil Eiweiss
- Jeweils leichtverdauliche Verpflegung vor dem Schlaf
- 4 Stunden vor dem Schlafengehen kein Koffein und Nikotin
- Genügend trinken (Wasser oder ungesüsster Tee)
- Bei Nachtschicht fettarme und leicht verdauliche Verpflegung (fettarme Milchprodukte, Obst, Vollkornbrot/Knäckebrot)

Informationen zur Schichtarbeit:

www.schichtarbeit.ch

Informationen zu den Kliniken für Schlafmedizin:

www.ksm.ch

Weiterführende Links:

www.melatonin-check.ch

www.ksm.ch/schlafschule

SCHICHTARBEIT LEISTEN – GESUND BLEIBEN!

Genügend langer und guter Schlaf

- Genügend schlafen heisst, dem persönlichen Schlafbedürfnis entsprechend zu schlafen – die durchschnittliche Schlafdauer beträgt 7 Stunden
- Schlafmangel möglichst bald nachholen
- Trotz unregelmässigen Arbeitszeiten möglichst regelmässige Schlafzeiten einhalten
- Der Tagesschlaf muss nicht an einem Stück erfolgen – die Schlafdauer insgesamt ist entscheidend
- Es ist wichtig, den Schlaf vor Störfaktoren zu schützen
- Anhaltende Schlafstörungen abklären und behandeln



Schlaf-Wach-Rhythmus

- Der Mensch hat einen durch die Natur vorgegebenen Aktivitäts- und Erholungsrhythmus
- Durch Schichtarbeit wird der natürliche Schlaf-Wach-Ablauf zeitweise zeitlich verschoben
- Der Schlaf-Wach-Rhythmus dauert synchronisiert durch das Tageslicht ca. 24 Stunden – ohne Synchronisation länger
- Der Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst zahlreiche Körperfunktionen wie Körpertemperatur, Leistungsfähigkeit, Wachheit, Schlaf und psychische Funktionen
- Der Schlaf-Wach-Rhythmus verschiebt sich nur langsam – eine vollständige Umstellung von Tag- auf Nachtschicht dauert 2 Wochen
- Für die Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus ist der Zeitpunkt der Lichtexposition entscheidend

Persönliche und familiäre Einflüsse

- Schichtarbeitende haben oft andere Arbeitszeiten als ihr soziales Umfeld, was Vor- und Nachteile mit sich bringt
- Es ist sehr wichtig, dass ein Schichtarbeiter von seinem persönlichen Umfeld unterstützt wird
- Insbesondere Gesundheit, zeitliche Belastung, Wohnsituation und Einstellung zur Schichtarbeit spielen eine zentrale Rolle

Informationen zur Schichtarbeit:

www.schichtarbeit.ch

Informationen zu den Kliniken für Schlafmedizin:

www.ksm.ch

Weiterführende Links:

www.melatonin-check.ch

www.ksm.ch/schlafschule