



Nacht- und Schichtarbeit – Was kann man in der Praxis tun ?

M. Lindorfer

m.lindorfer@ibg.co.at



workshop Themen

Information

- Gesundheitliche und wirtschaftliche Aspekte
- Schichtsysteme
- Beispiele anderer Unternehmen

Beratung

- Kriterien für gesunde Schichtpläne
- Beratung durch Arbeitszeit Experten (zB IBG)
- Informeller Austausch (zB.: Personalleiterforen)

Schichtplan-Umstellung

- Bildung einer Steuergruppe
- Moderierte Schichtplangestaltung
- Abstimmung, Einführung, Rückkehrmöglichkeit

Trainings

- Schichtarbeiter – workshop
- Gesundheitschecks
- Feststellung des Chronotyps (Morgen/ Abendmensch)

Rahmenbedingungen

- Essen
- Fahrtmöglichkeiten, Schichtbus
- Arbeitsmed. Beratung, Schicht Trainings



Information

- **Gesundheitliche Aspekte** (Schlafstörungen, Fehlzeiten,..)
div. Vorträge, Broschüren,
www.gesundearbeit.at, www.arbeitundalter.at,
- **Wirtschaftliche Aspekte** (Alterspyramide, Wettbewerbsvorteil)
- **Schichtsysteme**- Beispiele anderer Unternehmen (Borealis, TenCate, Vöest, Nettingsdorf Smurfit, UIM Steyrermühl ..)



Das Grundmuster des neuen Schichtplans

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	F	F	S	S	N	N	N
Woche 2			F	F	S	S	S
Woche 3	N	N			F	F	F
Woche 4	S	S	N	N			
Woche 5							

- Vorwärtsrotation
- Schneller Wechsel der Schichtarten (F/S/N)
- Maximal drei Nachtschichten in Folge
- Zwei freie Wochenenden in fünf Wochen
- Fünf Schichten
- Langer Freizeitblock (10 Tage)
- Fixer Zyklus – Wiederholung alle fünf Wochen

Projekt „Miteinander gesund älter werden“

Die Schichtplanänderung ist ein Schwerpunkt im Gesundheitsprojekt bei Smurfit Nettingsdorfer.

Das Projekt umfasst weiters:

- Altersgerechte Jobrotation
- Nacht-Schicht-Trainings
- Ergonomie-Schulungen
- Stress-Training
- Mitarbeiterbefragung

Die Mitglieder der Projekt-Steuerungsgruppe informieren Sie gerne!

Das Projekt wird unterstützt von:



Neuer Schichtplan bei Smurfit Nettingsdorfer

ab 3. Oktober 2005

Für mehr Gesundheit mit Plan!



10/2005

Bildquelle: www.buchinger.de



Schichtplanreform Polyfelt

- 5 Schichtgruppen
- Wochenarbeitszeit von 39 h auf 35 h
- Reduzierung der Nachtschichten von 8 auf 6
- Nach Schichtzyklus 3-4 Tage frei
- 2 mal/ Monat Wochenendfreizeit

Freischichten in der 5er Schicht		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5
F	Frühschicht																								
F	Frühschicht																								
S										Spätschicht															
S										Spätschicht															
N																		Nachtschicht							
frei	Schlaf							Freizeit										Schlaf							
frei			Freizeit																						
frei			Freizeit															Schlaf							
		Wochenendfreizeit eines Tagarbeiters																							





Beratung, Analyse

- **Kriterien für gesunde Schichtpläne**
- Beratung durch **Arbeitszeit Experten** (z.B.: IBG, AK)
- **Informeller Austausch** (Personalleiterforen, Arbeiterkammer, Gewerkschaft, GKK, Forum Prävention der AUVA)



Kriterien für gesunde Schichtpläne

Beispiel

Kriterium	Dzt. Schichtplan
Reduzierte Wochenarbeitszeit zum Ausgleich der erhöhten gesundheitlichen und sozialen Belastung durch Nachtarbeit	☹️
Schichtdauer maximal 8 Stunden	✓
Maximal 5 Schichten hintereinander	☹️
Schichtfreies Intervall von 3 Tagen nach der Nachtschicht	☹️
Mindestens 1 freies Wochenende (Sa/So) mit 3 Tagen pro Schichtzyklus	?
Wahlmöglichkeit/Flexibilität in Abhängigkeit von Lebensphase, Alter, Gesundheitszustand – Freiwilligkeit von Nachtarbeit	?
Regelmäßigkeit, Vorhersehbarkeit	✓
Vorwärtsrotation (F → S → N)	✓
Schneller Schichtwechsel (Rotation)	✓
Nachtschichtende nicht nach 6 Uhr	✓
Frühschichtbeginn nicht vor 7 Uhr	☹️
Fort- und Weiterbildung, Personalentwicklung, Gesundheitsmaßnahmen auch für Schichtarbeiter umsetzbar	?



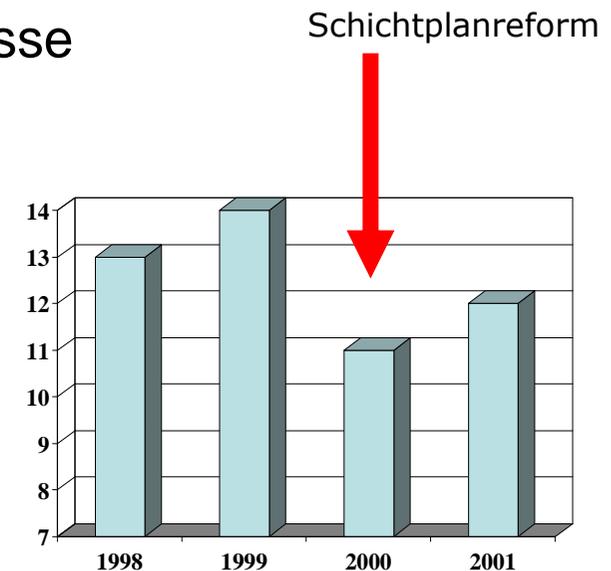
Schichtplan Umstellung

- **Steuerungsgruppe** – (GF, HR, PL, BR, AM, Experten)
- Beratung extern: IBG, AK
- Moderierte Schichtplangestaltung: Ximes,..
- Festlegung eines Schichtsystems: Kommunikation
- Mitarbeiterbefragung, ausführliche Kommunikation
- Probezeit mit Rückkehrmöglichkeit



Gesundheitliche und wirtschaftliche Vorteile der Schichtplanreform bei Polyfelt

- Verbesserung Schlafqualität, bessere Regeneration
- Reduktion von chronischem Stress
- Verbesserung der Lebensqualität, Privatleben
- Hohe Arbeitsbewältigung, Hohes Arbeitsinteresse
- Verbesserung des subj. Gesundheitsniveaus
- Arbeitszeit Zufriedenheit Note 1,7
- Leichtere Werbung neuer Schichtarbeiter
- Längere Verweildauer im Betrieb
- Produktivitätssteigerung
- Niedrigere Krankenstandsrate





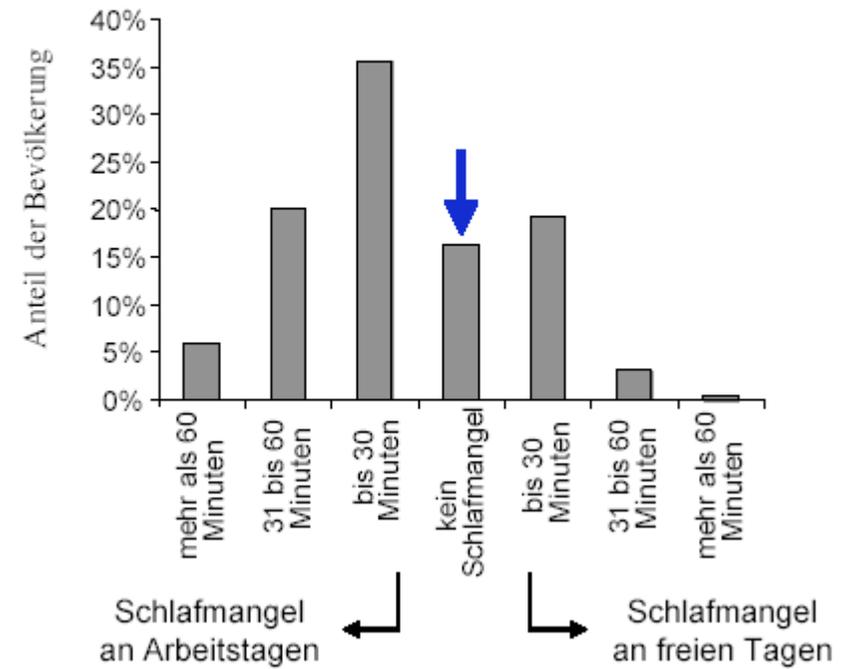
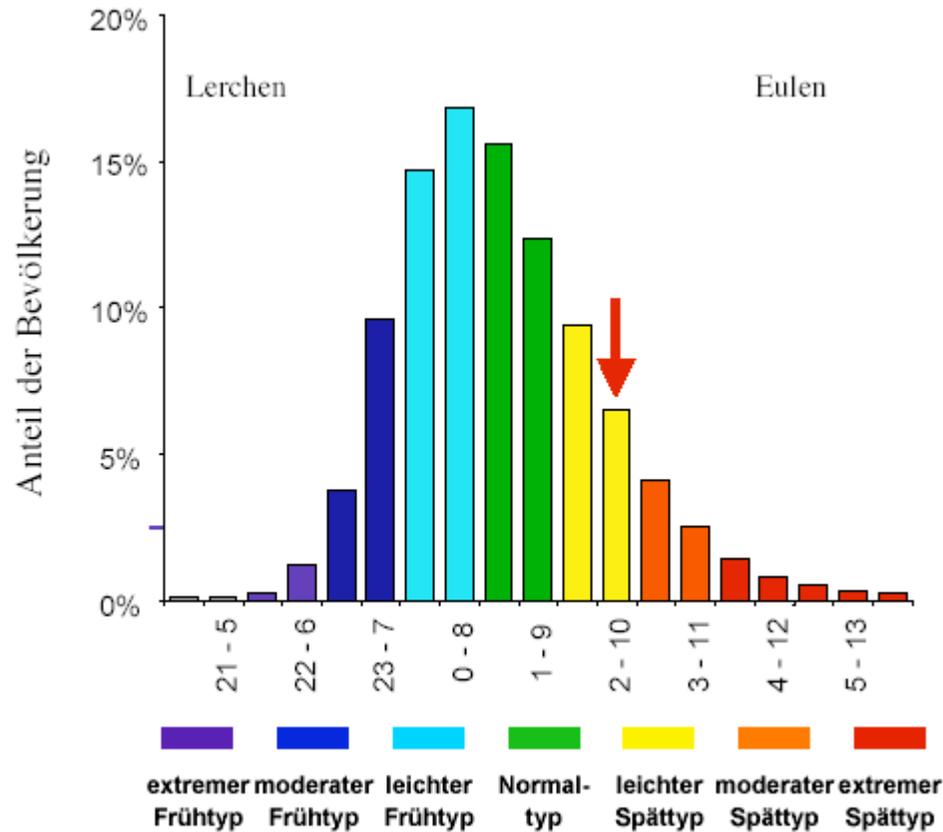
Trainings

- **Schichtplan workshop-** besser leben mit Schichtarbeit
 - Ernährung, Schlafverhalten, Freizeitverhalten
 - spezielle Situationen (vor Frühschicht, nach Nachtschicht)
- Beratung im Rahmen von **Gesundheitschecks:**
 - Test Chronotyp,
 - Schwerpunkte: Schlaf, Herz-Kreislauf, Verdauung, Suchtverhalten



Wie tickt meine innere Uhr? Test der Universität München

http://www.bioinfo.mpg.de/mctq/core_work_life/core/introduction.jsp?language=deu





Am Tag vor der Frühschicht

Tipps:

- Am Morgen nicht zu lange schlafen
- Körperliche Bewegung am Nachmittag
- Alles rechtzeitig (vor 18 h) herrichten (Frühstück, Kleidung, Autoschlüssel ...)
- 2 Wecker stellen (beruhigt)
- Zeitpolster einplanen
- Abendessen etwas früher ansetzen (18h)
- Falls möglich: unangenehme Dinge nicht in die Frühschicht legen
- Keine aufregenden Filme im Fernsehen
- Licht dunkler stellen
- Entspannungsbad, Sauna ... und andere Einschlafhilfen



Quelle: www.wissen.swr.de



Persönlicher Schlafbedarf und Schichtarbeit?

Tag	Vormittag	Nachmittag	Nacht	Summe/Wo.
Mo	Frühschicht	1	5	49 Std.
Di	Frühschicht	1	9	
Mi		Spätschicht	8	
Do		Spätschicht	9	
Fr			Nachtschicht	
Sa	7	1	Nachtschicht	
So	7	1	Nachtschicht	



Ruhiger Schlaf braucht:

Beispiel aus dem Schichttraining

Schutz vor Lärm

- Schlafzimmer auf ruhiger Seite
- Weg von Küche/Kinderzimmer
- Isolieren der Schlafzimmertür
- Dicke Vorhänge schlucken Schall
- Telefon abstellen od. Anrufbeantworter
- Ohrstöpsel
- Radio im Hintergrund

Ein Wohlfühl Schlafzimmer

Ein gutes Bett, Bettwäsche..

Schutz vor Licht

Schutz vor Wärme

Angenehme Sättigung





Rahmenbedingungen

- Warme Mahlzeit: Kantine, Catering, Tiefkühl-Menüs
- Jause, Obst
- Pausenräume
- Fahrtmöglichkeiten: Schichtbus, Fahrgemeinschaften
- Arbeitsmed. Beratung, Schicht- Trainings
- Power Napping



Power Napping

- Kurzes Nickerchen untertags (Mittagsschläfchen) erfrischt und macht leistungsfähiger
- Nicht zu lang – max. 20 Minuten
- Mehrere Stunden Abstand zum richtigen Schlafengehen, sonst ist dann das Einschlafen schwieriger
- Auch als „Vorschlafen“ vor der Nachtschicht geeignet
- Ersetzt nicht die normale Schlafdauer



Gesundheits- und Schichttraining
Lehrlinge Lenzing, © IBG 2010
www.ibg.co.at





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

M.Lindorfer

IBG- Arbeitsmedizinisches Zentrum Chemiepark Linz
4020 Linz, St.Peterstr. 25
Tel. ++43 732 6914 3328
m.lindorfer@ibg.co.at