

Präventive Maßnahmen: Schichtarbeit möglichst gesundheitsverträglich gestalten

Es gibt eine Vielzahl von arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen, wie Schichtarbeit gestaltet werden kann. Bei der Planung eines Schichtsystems ist es in der Praxis nicht immer möglich, alle Empfehlungen zu realisieren. Prof. Volker Harth vom ZfAM in Hamburg rät deshalb: "Generell sollte bei der Schichtplangestaltung versucht werden, die arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen, betriebliche Notwendigkeiten und Bedürfnisse der Belegschaft miteinander zu vereinen. Aus meiner Sicht ist eine Vorwärtsrotation der Schichten das System, auf das alle Unternehmen umstellen sollten. Und für Beschäftigte ist es wichtig, ihr soziales Umfeld nicht zu vergessen."

(Das Interview mit Prof. Harth lesen Sie in der „sicher & gesund“, Ausgabe 2/2015 auf www.uk-nord.de, Webcode P00666, Seite I-III)

Empfohlene Maßnahmen für Arbeitgeber:

- Vorwärtsrotation der Schichten. Maximal drei hintereinanderliegende Nachtschichten, das Gleiche gilt für Früh- und Spätschichten. Dauernachtschicht vermeiden und mindestens zwei freie Tage nach der letzten Nachtschicht einplanen.
- Arbeitsmedizinische Betreuung bei den Beschäftigten anbieten und bekannt machen.
- Beschäftigte an der Schichtgestaltung beteiligen, um individuelle Bedürfnisse und/oder familiäre Verpflichtungen zu berücksichtigen.
- Informationsveranstaltungen und Flyer für Beschäftigte zum Thema organisieren.
- Kinderbetreuung zugeschnitten für Schichtzeiten anbieten, zum Beispiel durch 24-Stunden-Kitas oder eine Unternehmenskooperation mit Tagesmüttern bzw. entsprechenden Dienstleistungsagenturen.
- Auch nachts gesunde Mahlzeiten vom Betrieb bereitstellen (z. B. Salatportionen).
- Pausenräume zur Verfügung stellen, in denen auch die Möglichkeit besteht, leichte Mahlzeiten zu erwärmen.
- Betriebssport und Rauchentwöhnung anbieten.
- Anerkennung und Wertschätzung gegenüber den Beschäftigten zeigen, beispielsweise mit einem kleinen "Schicht-Kochbuch" für gesunde, leichte Gerichte.
- Akzeptanz und Verständnis für verschiedene Chronotypen fördern, also Früh- bzw. Spättypen.

Empfohlene Maßnahmen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer:

- Sich mit den Problemen der Schichtarbeit auseinandersetzen und auch das soziale Umfeld dazu informieren
- An arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen
- Auf gesunde Ernährung achten: Lieber mehrere kleine, leichte Mahlzeiten einnehmen statt einer großen vor/nach dem Dienst
- Angepasstes Schlafverhalten und angepasste Schlafumgebung („sicher & gesund“ 2/2015, S. II: 3 Fragen an Dr. Andreas Dittmann)
- Soziale Kontakte aufrechterhalten, zum Beispiel wichtige Termine frühzeitig im Dienstplan einplanen (Geburtstage, Familienfeiern, etc.)
- Sport
- Tageslicht: vor dem Schlafen meiden, also Sonnenbrille aufsetzen – nach dem Schlafen rausgehen und Tageslicht aufnehmen