

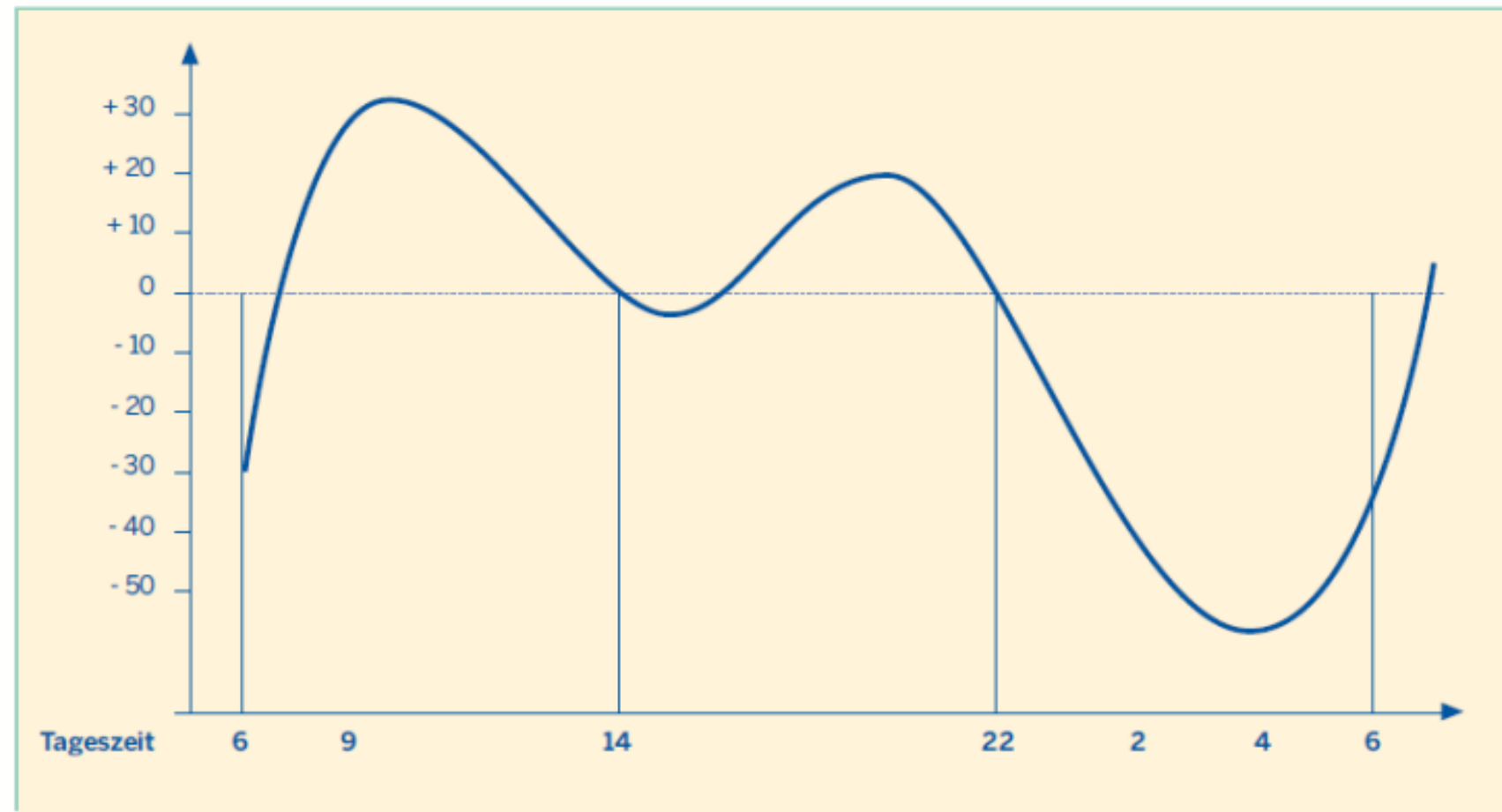


Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und medizinische Untersuchungen



Nachtarbeit

Nachtarbeit heisst Arbeiten gegen unsere biologische Leistungskurve



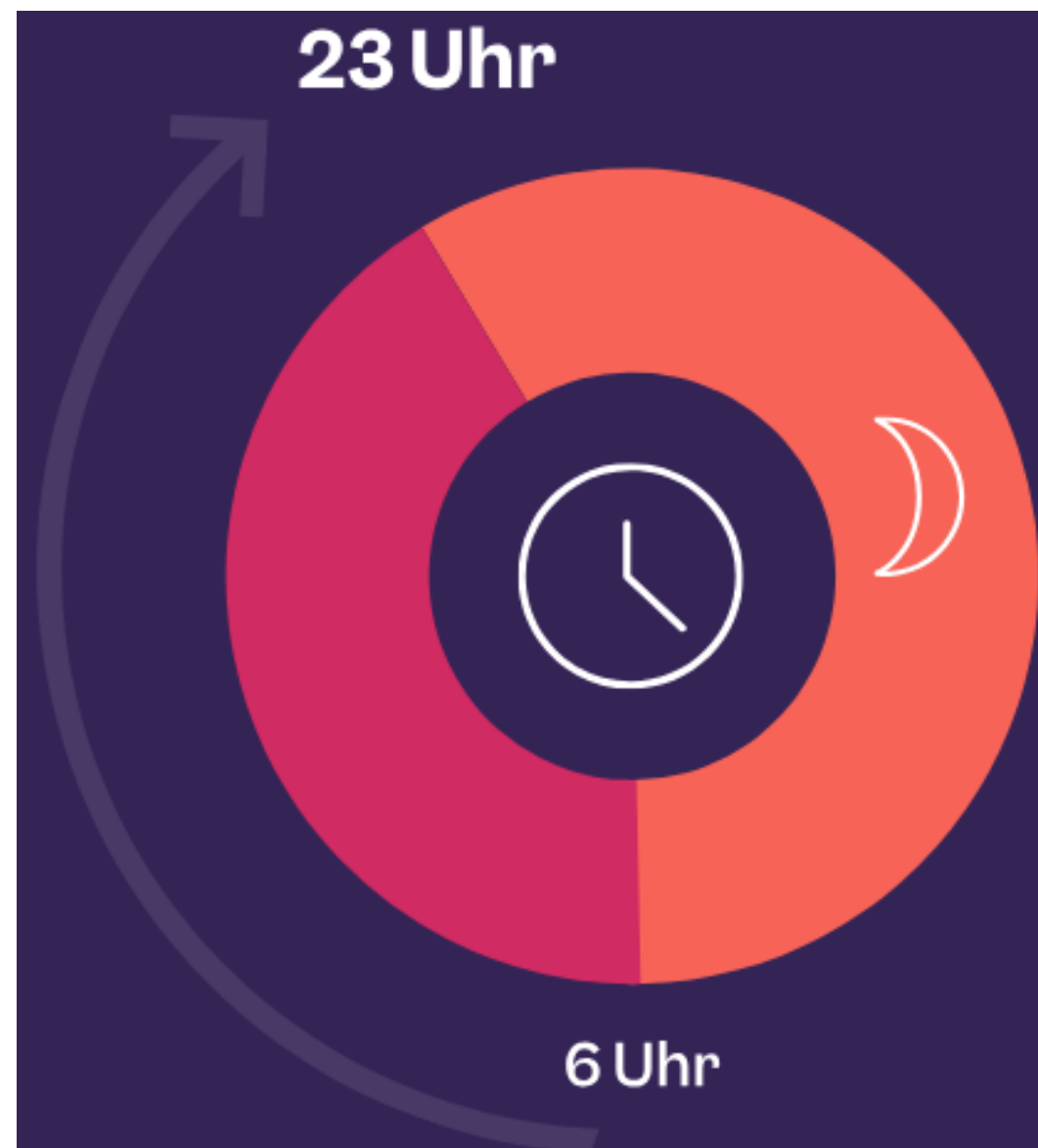
Konsequenzen

- Anstrengung ist grösser als bei Tagarbeit
- Schlaf häufig eingeschränkt, Müdigkeit nimmt zu
- Einschränkungen beim Sozialleben
- Essenzeiten sind verschoben

Wir optimieren die Bedingungen!

Nachtarbeit und ihre Risiken

Nachtarbeit



Risiken

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden
- Innere Unruhe, Nervosität
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Unfälle durch Übermüdung und ihre möglichen Folgen
- Gewisse Krebsarten (z. B.: Brust- und Darmkrebs)
- Psychische Krankheiten (z. B.: Depression)
- Stoffwechselkrankheiten (z. B.: Zuckerkrankheit)

Wir schützen uns!

Was bedeutet Nachtarbeit für mich?

COOL

Freizeit

?

Familienzeit

?

Mehr Lohn

UNCOOL

Stress

?

Schlafmangel

?

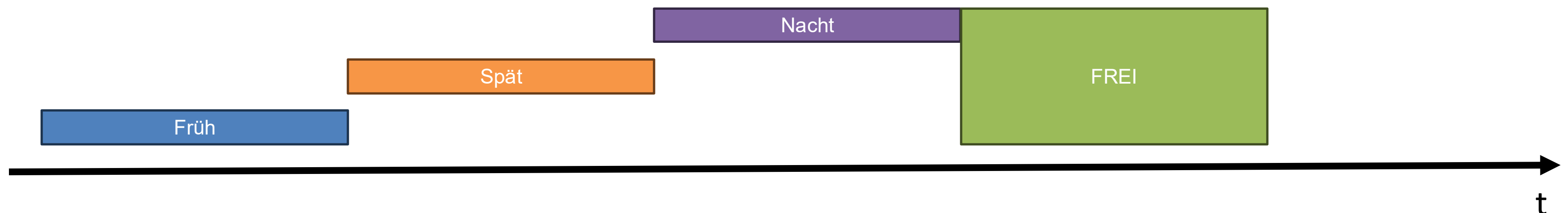
Einschränkung
Sozialleben

Für Vorgesetzte: Schichtplanung optimieren

Vorwärtsrotation

Frühschicht → Spätschicht → Nachtschicht

- Untersuchungen zeigen, dass Beschäftigte im vorwärts rotierenden Schichtsystem weniger Beschwerden haben als im rückwärts rotierenden System.
- Vorwärtswechsel der Schichten begünstigt den Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden
- Darüber hinaus beträgt die Ruhezeit bei den Wechseln Früh/Spät, Spät/Nacht jeweils 24 Stunden. Im Gegensatz zu 16 Stunden Ruhezeit bei gleichbleibender Schichtart stehen bei Vorwärtswechsel somit acht Stunden zusätzliche Freizeit zur Verfügung.



Für Vorgesetzte: Schichtplanung optimieren

- Nicht mehr als drei Nachtschichten hintereinander planen. Schlafdefizit und Belastung nehmen mit der Länge der Nachtschichtphasen zu.
- Nach jeder Nachtschichtphase möglichst 24 Stunden frei! Belastungen durch Nachtarbeit können direkt durch Ruhephasen ausgeglichen werden.
- Flexibilisierung und Individualisierung der Arbeitszeit fördern.
- Individuelle Wünsche der Mitarbeitenden nach Möglichkeit berücksichtigen.
- Schichtpläne vorhersehbar und überschaubar gestalten. Erstellte Schichtpläne sollten von betrieblicher Seite zuverlässig eingehalten werden.
- Rechtzeitige Information der Mitarbeitenden über den Schichtplan.

Medizinische Untersuchung und Beratung gemäss SECO

Beratung und Untersuchung Schichtarbeitende

- Arbeit zwischen 23:00 und 06:00 Uhr gilt als Nachtarbeit. Für sie besteht die Regel, dass Mitarbeitende medizinisch untersucht und beraten werden (Art 17c. ArG).
- Lassen Sie sich regelmässig von einem Arzt oder Ärztin untersuchen und beraten. Der untersuchende Arzt oder Ärztin berät Sie und spricht allfällige Gesundheitsrisiken und Lösungsmöglichkeiten an.
- Obligatorisch: für Jugendliche und für Mitarbeitende bei besonderen Risiken, z.B. Alleinarbeit, Dauernachtschicht, ...
- Freiwillig/Anspruch: für alle Nachtschichtleistenden ab 25 Nächten pro Kalenderjahr
- Bis 45 Jahre: 2-jährlich, danach jährlich
- Kosten gehen zu Lasten des Arbeitgebers

Gesetzesgrundlagen

- Artikel 17c ArG: Medizinische Untersuchung und Beratung
- Artikel 43 ArGV1: Medizinische Untersuchung und Beratung
- Artikel 44 ArGV1: Anspruch
- Artikel 45 ArGV1: Obligatorium



Medizinische Untersuchung und Beratung gemäss SECO

Inhalt der Untersuchung

- **Anamnese**

- Schlafstörungen
- Gastrointestinale Störungen
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Suchterkrankungen
- Pulmonale Erkrankungen
- Psychische oder psychosomatische Erkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Bei Frauen: Menstruationszyklus, Mutterschaft

- **Untersuchung**

- Allgemeinzustand
- Blutdruck
- Gewicht, Grösse, BMI, evtl. Bauchumfang
- kleine Laboruntersuchung (Nüchternblutzucker, HDL, LDL und Triglyceride) für Personen über 40Jahre oder Personen mit zusätzlichen Risikofaktoren.

- **Abklärung psychosoziales Umfeld**

- Zusatzbelastungen durch Selbstversorgung, Haushaltsarbeit, Betreuungspflichten (Kinder, ältere Familienmitglieder etc.)
- Ungünstige Wohnsituation (z. B. Kinder, Lärm, lange Arbeitswegzeit)

- **Entscheid**

- «geeignet»,
- «vorübergehend nicht geeignet»,
- «bedingt geeignet»,
- «nicht geeignet»

Der Entscheid wird mit dem vorgegebenen SECO-Formular dem Arbeitgebenden und in Kopie dem/r betroffenen Arbeitnehmenden mitgeteilt.

Nach Art. 17d des Arbeitsgesetzes hat der Arbeitgebende Arbeitnehmende, die aus gesundheitlichen Gründen zur Nachtarbeit untauglich erklärt werden, nach Möglichkeit zu einer ähnlichen Tagesarbeit zu versetzen, zu der sie tauglich sind.

Wie Sie Ihre Gesundheit schützen

Schlaf-
umgebung

?

Vor dem
Schlaf

?

Persönliches
Umfeld

?

Fitness und
Lebensstil

?

Arbeitsweg

?

Links

SECO: Broschüre zu den medizinischen und gesetzlichen Hintergründen

[Arbeiten in der Nacht und in Schicht - Informationen und Tipps](#)

SECO: Information zur medizinischen Untersuchung und Beratung bei Nachtarbeit

[Medizinische Untersuchung und Beratung bei Nachtarbeit](#)

SECO: Broschüre Ernährungsempfehlungen und Tipps bei Nacht- und Schichtarbeit

[Nacht- und Schichtarbeit - Ernährungsempfehlungen und Tipps](#)

SECO: Merkblatt Definitionen, Geltungsbereich, Arbeits- und Ruhezeiten in Krankenanstalten oder Kliniken, Pikettdienst, Sonderschutz für Arbeitnehmerinnen - Mutterschaft.

[Merkblatt für die Anwendung des Arbeitsgesetzes in Krankenanstalten und Kliniken](#)



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch