

VBG Schlafometer

Besser schlafen, munter
zur (Schicht-)Arbeit

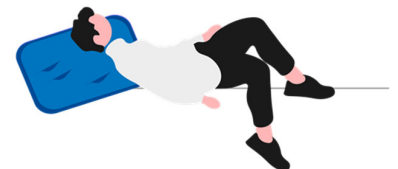
17. Würzburger Forum am 24.11.2023
P. Diesel, Referentin Präventionsfeld Glas und Keramik



www.vbg-schlafometer.de

Schlaf und Müdigkeit in Deutschland

- *Ein Drittel der Normalarbeitenden gibt an, nicht gut zu schlafen – jeder 2. Wechselschichtarbeitende (mit Nachtschicht)*
- *55 % der Normalarbeitenden leiden unter Müdigkeit - bei 64 % der Wechselschichtarbeitenden (mit Nachtschicht)*

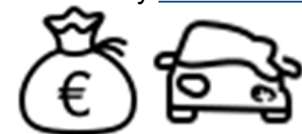


Quelle: Arbeitszeitreport Deutschland (2023): Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021

Schlafmangel und Arbeits- und Wegeunfälle

- 13 % der Arbeitsunfälle sind durch Müdigkeit verursacht oder mitverursacht (Uheli et al. 2014)
- bei 24 % der schweren und tödlichen Wegeunfälle Indizien, dass der Fahrer eingeschlafen war, in weiteren 17 % müdigkeitsbedingte Fahrfehler ([Unfallursache Müdigkeit am Steuer - Männer besonders betroffen — bgetem.de - BG ETEM](#), 2022)
- Kosten für Arbeitsausfall durch müdigkeitsbedingte Arbeitsunfälle in Deutschland ca. 624 Mio. Euro jährlich*

Icons by www.icons8.de

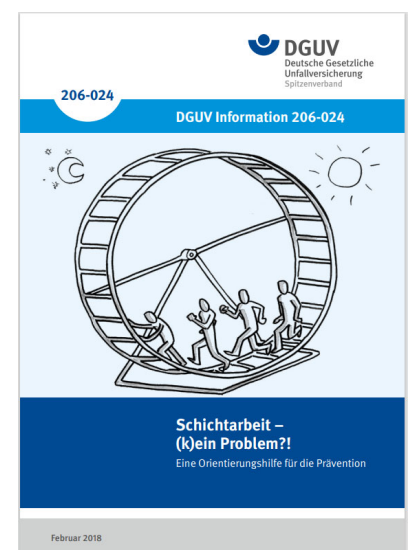


* eigene Berechnung nach BAuA (2022) Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit - Berichtsjahr 2021

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen - Arbeitszeit - www.vbg.de/gedoku

Verhältnisprävention: vorrangig
gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitszeit

- Dauer
- **Lage (Schichtarbeit)**
- Planbarkeit
- Pausen, Erholungszeiten



Verhaltensprävention für (Wechsel-)Schichtarbeitende

- ➔ Initiative der Sozialpartner, der VBG und des IFA
- ➔ Niederschwelliges Angebot



Kurzfristig:

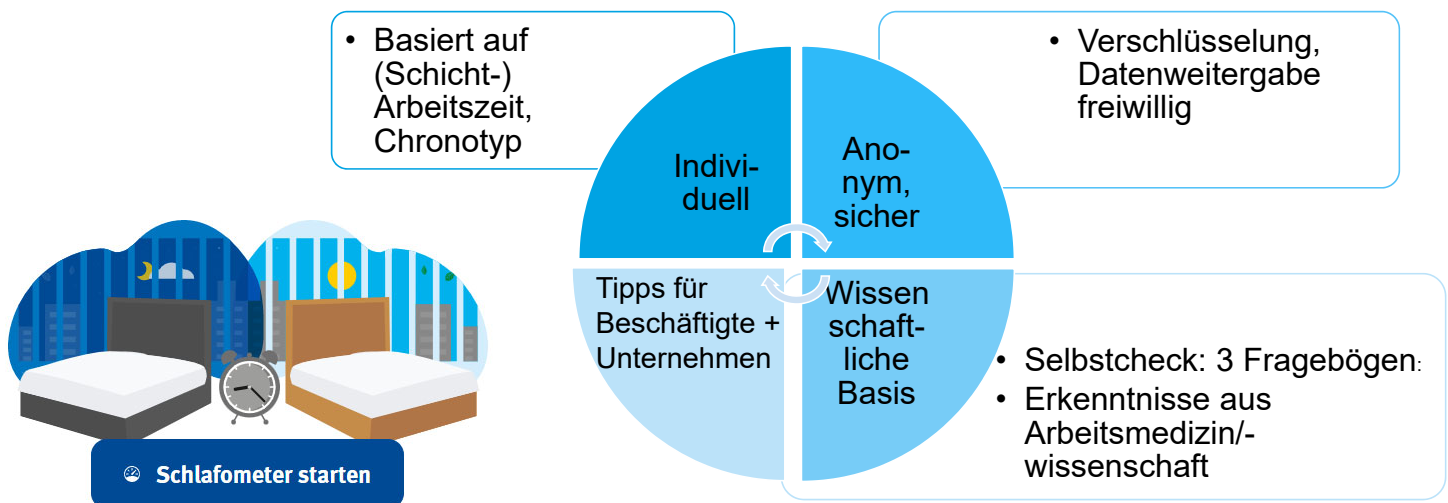
- ✓ Sensibilisierung für „Schlaf“
- ✓ Verbesserung Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch besseren Schlaf

Mittel- und langfristig:

- ✓ Ausfallzeiten, Arbeits- und Wegeunfälle reduzieren
- ✓ Beschäftigungsfähigkeit sichern
- ✓ Attraktivität der Unternehmen steigern (Fachkräftemangel)



Besser schlafen, munter zur (Schicht-)Arbeit



Passend für jeweilige Arbeitszeit

Was sind Ihre üblichen Arbeitszeiten?

Welche Arbeitszeiten treffen am ehesten auf Sie zu?

Mehrere Antworten sind möglich, falls Sie zu verschiedenen Zeiten arbeiten.

<input type="checkbox"/> zwischen 7:00 und 19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> zwischen 5:00 und 14:00 Uhr
"Normale" Arbeitszeit	Frühschicht
<input type="checkbox"/> zwischen 13:00 und 22:00 Uhr	<input type="checkbox"/> zwischen 21:00 und 6:00 Uhr
Spätschicht	Nachtschicht

andere Arbeitszeiten und zwar:

z. B. gesplittete Schicht von ... bis ...

Selbstcheck – Drei validierte Fragebögen

Tagesschläfrigkeit



Epworth Sleepiness Scale
(8 Fragen)

**Wahrscheinlichkeit (tagsüber),
Wie viele Minuten brauchen Sie
beim Lesen, Sitzen, ...
einzunicken oder einzuschlafen**

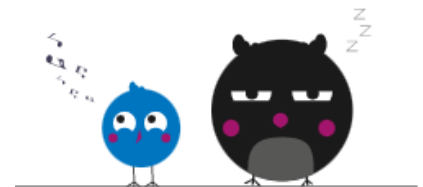
Schlafqualität



Regensburger Insomnie-Skala
(10 Fragen)

**Wie viele Minuten brauchen Sie
in der Regel, um einzuschlafen?**

Chronotyp



Composite Scale of Morningness
(13 Fragen)

**Wohlfühl-Aufsteh- und
Zubettgeh-Zeit an freien Tagen**

Individuelles Ergebnis nach Selbstcheck – ein Beispiel



Tagesschläfrigkeit

keine Anzeichen für Tagesschläfrigkeit



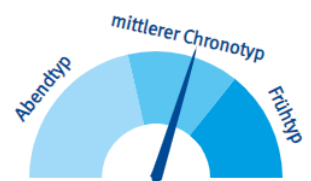
Schlafqualität

schlechte Schlafqualität



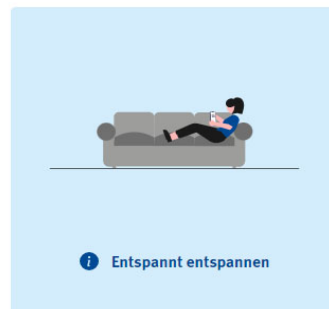
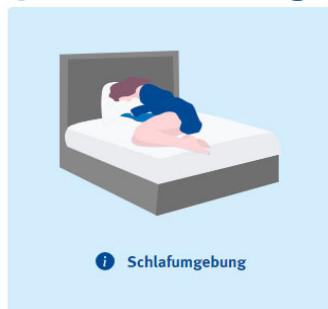
Chronotyp

Mittlerer Typ

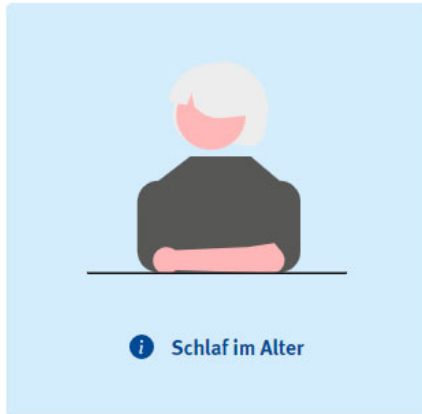


Bei ausgeprägter Tagesschläfrigkeit und/oder schlechter Schlafqualität: (betriebs-)ärztlichen Rat einholen

(Allgemeine) Tipps für einen gesunden Schlaf



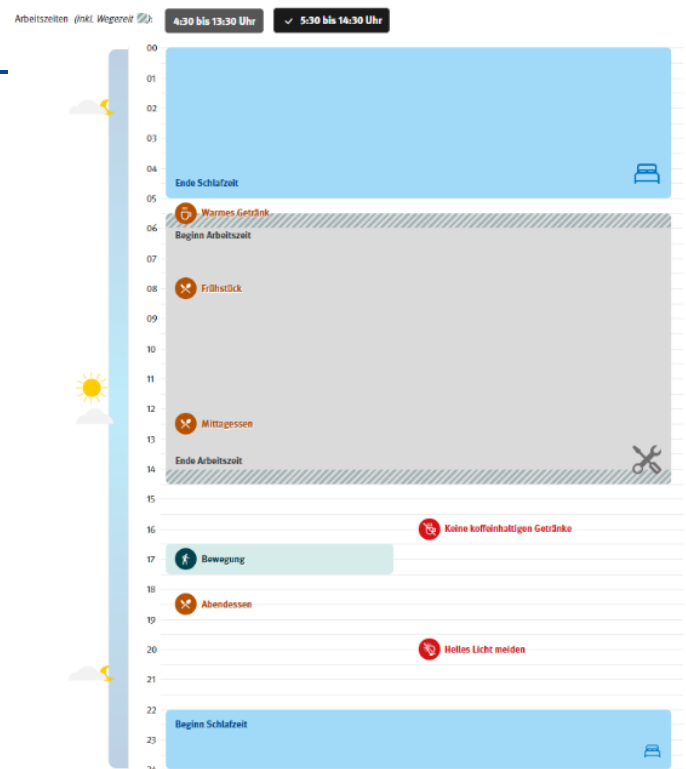
...



Individuelle Empfehlungen – Schichtarbeitende

24 h-Ansicht mit geeigneten Zeitfenstern

- Schlaf
- Mahlzeiten
- Bewegung
- Lichtexposition
- (Verzicht auf) Koffein



✓ Datenübermittlung für Forschungszwecke zustimmen

Neue Erkenntnisse zu Schichtarbeit:

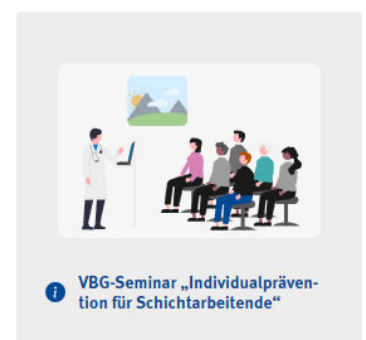
- Prävalenz Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit
- Chronotypenverteilung
- Einfluss Arbeitszeit und Chronotyp auf Tagesmüdigkeit



➤ Zielgruppenspezifische Empfehlungen und Präventionsangebote

[IFA - Abteilung Expositions- und Risikobewertung - Bereich Angewandte Epidemiologie \(dguv.de\)](http://dguv.de)

Tipps für Unternehmen



Welche schlaffördernden Präventionsmaßnahmen können Sie sich vorstellen, umzusetzen?

1. *Ergonomische Gestaltung der Arbeitszeit*
2. *Flexiblere Arbeitszeitgestaltung*
3. *Lichtnutzung und Beleuchtungskonzept*
4. *(arbeitsmedizinische) Schlafsprechstunde*
5. *Sensibilisierung Führungskräfte (Chronotyp, Schlafmangel)*
6. *Sensibilisierung Mitarbeitende (Gesundheitstag)*
7. *Maßnahmen am Arbeitsplatz (Bewegung, Ernährung, Entspannung)*
8. *Seminare zur Individualprävention (z. Bsp. VBG-Seminar für Schichtarbeitende)*

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.**

Jetzt mitmachen unter www.vbg-schlafometer.de und weiterempfehlen!