

Die Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf

Sie haben bereits alles ausprobiert: vom Kauf der vermeintlich richtigen Matratze über zahlreiche Einschlaf Tipps aus der Zeitung bis hin zu Schlaftabletten. Doch nichts davon hat Ihnen wirklich geholfen, Sie schlafen immer noch schlecht, fühlen sich morgens wie „gerädert“ oder sind am Tage müde und unausgeglichen?

Besuchen Sie ein besonders qualifiziertes Bettengeschäft und gehen Sie in das Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf in Ihrer Nähe. Hier finden Betroffene und Interessierte umfassende und qualifizierte Beratung, Tipps und auch praktische Hilfen rund um das Thema Schlaf. Über die Kernkompetenz ergonomischer Betten hinaus kann Sie der Schlafberater im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf bei Unklarheiten mit Hilfe eines regionalen und landesweiten Netzwerkes an medizinische Ansprechpartner und Facheinrichtungen in der Region vermitteln.

Die integrierte Schlafschule bietet Aufklärung rund um das Thema Schlafen und Liegen an. Außerdem werden Seminare und Übungsabende angeboten, in denen Sie Ihre persönliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden und erholsamen Schlaf aktiv trainieren können.

Wir bieten Ihnen:

- Betten für ergonomisches Liegen.
- Bettwaren für ein angenehmes Nachtklima.
- Schlafplatzuntersuchungen für ein störungsfreies Bettumfeld.
- Schlafkurse und Hilfen für erholsames Schlafen.
- Schlafberatung für individuelle Lösungen bei Schlafstörungen.
- Aufklärung & Infoabende rund um das Thema Bett & Schlaf.

Die Idee

der Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf geht auf eine Initiative des VDB (Verband der Bettenfachgeschäfte e.V.) zurück. In einem Qualifizierungsprozess haben sich bereits zahlreiche Bettenfachgeschäfte in Kooperation mit regionalen Partnern zu Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf gewandelt. Damit schließt der Bettenfachhandel eine Lücke im Beratungsangebot rund um den gesunden Schlaf. Dies ersetzt jedoch nie die Überprüfung oder Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt. Ziel der Initiative ist es, dass Betroffene zukünftig in vielen Städten niederschwellige Angebote und offene Ansprechpartner zum Thema Schlaf & Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten bieten wir Ihnen zudem neutrale Basisinformationen zu verschiedenen Themen an.

Ausgeschlafen ist das Leben leichter!

Ihr Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf:

Weitere Infos und Partner unter
www.Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf.de

Herausgeber:

VDB, c/o Bundesverband des Deutschen Textileinzelhandels e.V.
Axel Augustin, An Lyskirchen 14, 50676 Köln, eMail: vdb@bte.de
Kamps Services, Markus Kamps, Theodorstr. 10-10a, 47574 Goch
eMail: markuskamps@kamps-services.de

Fotos: Swifter (rechts), Mipan (innen) www.fotolia.com

Anwendertipps Schichtarbeit



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Allgemeines zur Schichtarbeit

Als Schichtarbeit wird die Arbeit zu wechselnden Zeiten am Tag oder in der Nacht verstanden. Abhängig von der Lage der Arbeitszeit spricht man dann auch von Tages-, Nacht- oder Früh- und Spätschichten. Dabei gibt es verschiedene Systeme, die vom klassischen Zwei- und Dreischichtbetrieb bis hin zu Sonderschichten reichen. Jeder vierte Berufstätige im Schichtbetrieb wird laut Studien einmal von Burn Out betroffen. Symptome sind oft Schlafstörungen, unspezifische Schmerzen, Leistungs- und Motivationsabfall, Aggression, Zynismus und innere Resignation.

Schichtarbeit und die innere Uhr! Der Mensch verfügt über eine innere Uhr, die unserem Körper sagt, wann was in welcher Weise reguliert, regeneriert oder aktiviert werden soll und muss. Schichtarbeit geht gegen die innere Uhr. Deshalb sollten die Perioden von Nachtschichten so kurz wie möglich gehalten sein! Denn Nachtschicht kann nur durch Nachtschlaf kompensiert werden. Tipp: Versuchen Sie Wechselschichten immer nach der Uhr zu regeln (Früh, Spät, Nacht). Vorwärtswechsel heißt dies in Fachkreisen.



Empfehlungen zur Schichtarbeit

- Sehr kurz rotierende Schichten (2-3 Tage) bevorzugen.
- Schichtfolgen möglichst im Vorwärtswechsel organisieren.
- Schichtarbeit auf kurze Zeit begrenzen.
- Individuelle Unterschiede berücksichtigen (Alter, Chronotyp, Familie).
- Eine Kombination aus Lichttherapie und Power Napping beugt Problemen vor.

Wer sollte Schichtarbeit meiden

- Morgentypen / Lerchen
- Menschen über 50 Jahre, die mit Schichtarbeit anfangen wollen
- Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen
- Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen, mit Herzerkrankungen, mit Schilddrüsendefekten, mit Epilepsie oder Diabetes

- Menschen, die schon langjährig unter Schlafstörungen leiden
- Menschen mit erheblichen zusätzlichen familiären Belastungen

Schichtarbeit und die Langzeitfolgen

- Aktive Schichtarbeiter klagen häufig über Schlafstörungen
- Selbst ehemalige Schichtarbeiter haben langfristig Schlafstörungen
- Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Herzinfarktrisiko
- Schichtarbeiter leiden oft unter Magen-Darm-Beschwerden

Tipps für Schichtarbeiter/innen

Power Napping (Kurzschlaf) ist ökonomisch und gerade bei Schichtarbeit eine sinnvolle Maßnahme.

Die Vorteile sind:

- Verringerung der Krankenstände
- schnellere Erledigung von Aufgaben
- Senkung der Herzinfarktquote
- Verbesserung der Reaktionszeit
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit

Tipps für die Frühschicht

- Früher schlafen gehen
- Mindestens 1 Stunde vor Arbeitsbeginn aufstehen
- Alle Mahlzeiten vorziehen
- Das Aufstehen durch helles Licht ergänzen (Lichtwecker)
- Koffeinhaltiges vor der Schicht zu sich nehmen (Achtung Dosis)
- Nicht nach der Schicht hinlegen und auf Mittagsschlaf verzichten

Tipps für die Spätschicht

- Besonders auf Schlafhygiene und Entspannung achten
- Pausenprogramme als sinnvolle Aktivierung nutzen
- Monotonie vermeiden
- Raumtemperatur eher niedrig halten
- Genügend Flüssigkeit während der Schicht aufnehmen
- Koffeinhaltiges NUR BIS 4 Stunden vor dem Schlafen erlaubt

Tipps für die Nachtschicht

- In zwei Etappen schlafen: 1x 3-4 Std. und 1x 2-3 Std.
- Immer abgedunkelt schlafen und für Ruhe sorgen
- Während des Heimwegs am Morgen eine Sonnenbrille aufsetzen
- Beruhigende Musik zur Überlagerung der normalen Tagesgeräusche einsetzen.



Checkliste

Machen Sie den Schlafcheck und prüfen Sie, ob Sie ihre Schlafqualität insbesondere bei Schichtarbeit auch auf andere Art verbessern können. Lassen Sie auch Ihr Bett auf ergonomisches Liegen und Ihren Schlafraum auf E-Smog überprüfen.

Verhalten am Tag

- ☐ Ich habe keinen regelmäßigen Tagesrhythmus.
- ☐ Vor dem zu Bett gehen nehme ich gern anregende Getränke, Speisen (Kaffee, Cola, Zigaretten) oder auch Medikamente zu mir.
- ☐ Ich bewege mich in meiner Freizeit nicht genug.

Verhalten am Abend

- ☐ Ich esse spät und auch schwere Mahlzeiten.
- ☐ Alkohol am Abend ist Routine.
- ☐ Ich rauche gern auch am Abend.
- ☐ Ich benötige länger als 30 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich habe viel Stress.
- ☐ Ich gehe immer zu unterschiedlichen Zeiten schlafen.
- ☐ Ich habe kein festes Einschlaf-Ritual.

Verhalten in der Nacht

- ☐ In meiner Schlafumgebung stören mich Licht, Lärm, die Temperatur oder Elektrosmog.
- ☐ Meine Schlafstätte ist schon älter als 8 Jahre.
- ☐ Ich nutze mein Bett auch als Arbeitsplatz.
- ☐ Mein Schlafdauer verkürzt sich immer mehr.
- ☐ Ich liege längere Zeit wach.
- ☐ Seit einiger Zeit nutze ich Schlafmedikamente, die nicht vom Arzt empfohlen wurden.
- ☐ Power Napping klappt nicht.

Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf. Wir empfehlen eine Beratung im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.

Weitere Informationen zum Schlafcheck finden Sie in Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.