



SCHLAF

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



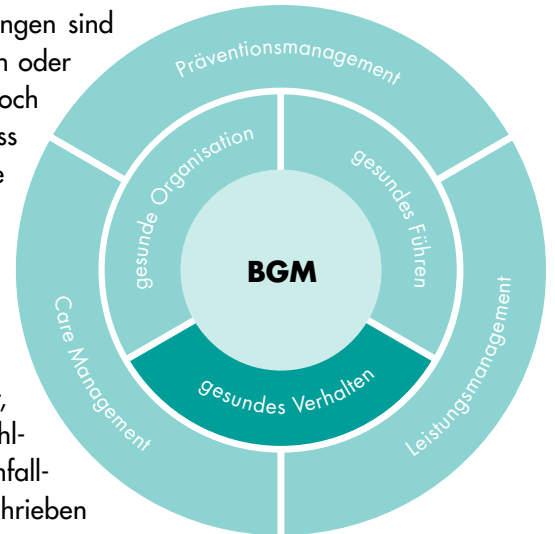
Schlaf

Guter Schlaf als Basis für Gesundheit und Wohlbefinden

Guter Schlaf ist für unsere Gesundheit eine Grundvoraussetzung. Schlafstörungen sind jedoch weit verbreitet¹: Jeder Vierte hat Probleme beim Ein- und Durchschlafen oder erwacht zu früh. Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig, haben jedoch eher selten einen körperlichen Ursprung. Weitaus häufigere Gründe sind Stress oder Belastungssituationen, Umgebungsfaktoren wie Lärm oder Licht sowie ungünstige Angewohnheiten. Dauerhaft gestörter Schlaf kann für die Betroffenen beruflich und privat weitreichende Folgen haben. Dazu können Reizbarkeit, Kopfschmerzen und eine eingeschränkte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gehören. Es bestehen aber auch Zusammenhänge zwischen Schlafmangel und Diabetes, chronischen Schmerzen, Depressionen oder Herzerkrankungen. Auch ein erhöhtes Unfallrisiko ist eine Folge. Nachlassende Arbeitszufriedenheit, Absenzen am Arbeitsplatz¹ und im schlimmsten Fall schwerwiegende Fehlentscheidungen in Risikosituationen und damit ein signifikant ansteigendes Unfallrisiko (bis zu 20 Prozent aller Berufsunfälle können Schlafproblemen zugeschrieben werden²) sind weitere Folgen, die sich speziell im Arbeitsumfeld ergeben.

¹ Bundesamt für Statistik (BFS); Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

² Suva 2015



Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden lernen

- was «guter Schlaf» bedeutet und wieviel Schlaf ausreichend ist
- wie Schlaf Gesundheit und Wohlbefinden beeinflusst
- wie die eigene «innere Uhr» tickt
- was den Schlaf beeinträchtigt und was die Folgen davon sind
- was man tun kann, um die eigene Schlafhygiene zu verbessern
- ob eine ernstzunehmende Schlafstörung vorliegt

Inhalte

- «Schlafarchitektur»: Aufbau und Dauer von gesundem Schlaf
- Einfluss von Schlaf auf die Gesundheit
- Erkenntnisse aus der Chronobiologie inklusive Selbsttest (optional)
- Ursachen und Folgen von Schlafstörungen
- Tipps und Tricks für besseren Schlaf inkl. Entspannungsübung
- Fragebogen zur Analyse des individuellen Schlafverhaltens

Methodik

- Referat oder Workshop
- Optional: persönliche ärztliche Beratung
- Optional: wissenschaftlich validiertes Online-Schlafprogramm

Durchführung

- Arzt
- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

- Referat: maximal 30 Personen
- Workshop: maximal 15 Personen

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung

Tipp

Das Modul «Schlaf» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Stress
- HRV-Messung
- Bewegung
- Ernährung