

A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, sleeping peacefully in bed. Her eyes are closed, and her hands are resting near her face, with one hand covering her eyes. She is wearing a light-colored, textured sweater. The background is softly blurred, showing a patterned pillow and a grey blanket.

SCHLAF

# DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST

**SWICA**



# Schlaf

## Guter Schlaf als Basis für Gesundheit und Wohlbefinden

Guter Schlaf ist für unsere Gesundheit eine Grundvoraussetzung. Schlafstörungen sind jedoch weit verbreitet<sup>1</sup>: 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 wie Reizbarkeit, Kopfschmerzen, eingeschränkte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bis hin zu Diabetes, chronischen Schmerzen, Depression oder Herzerkrankungen. Dies kann sich unter anderem auf die Arbeitszufriedenheit, das Arbeitsumfeld und das Absenzverhalten auswirken.

<sup>1</sup> Bundesamt für Statistik (BFS); Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

### Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende
- Hauptfokus: Schichtmitarbeitende

### 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

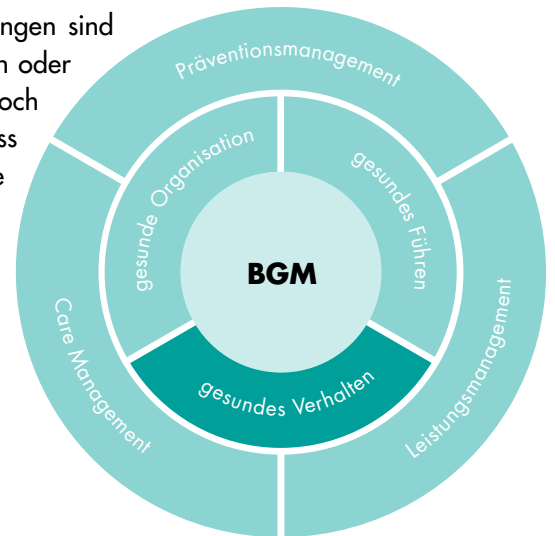
- «Schlafarchitektur»: Aufbau und Dauer von gesundem Schlaf
- Einfluss von Schlaf auf die Gesundheit
- Erkenntnisse aus der Chronobiologie inklusive Selbsttest (optional)
- Ursachen und Folgen von Schlafstörungen
- Tipps und Tricks für besseren Schlaf inkl. Entspannungsübung

### Methodik

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

### Durchführung

- Arzt
- Fachspezialist Präventionsmanagement



### Teilnehmerkreis

- Referat: bis zu 30 Personen
- Workshop: bis zu 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