

Weiterbildung 2017 für Mitarbeitende: Nacht- und Schichtarbeit – richtig essen und gut schlafen



Nacht- und Schichtarbeit – richtig essen und gut schlafen

Dienstag, 21. März 2017 und **Donnerstag, 14. September 2017**

(jeweils 08.00 bis 12.00 Uhr)

Inhalt

Programm Ernährung

Wie funktioniert der Körper in der Nacht? Welcher Mahlzeitenrhythmus und welche Mahlzeitenzusammensetzung sind für die Nachtschicht vorteilhaft? Welche gesundheitlichen Auswirkungen bei Nachtarbeitenden können auftreten und wo kann da die Ernährung helfen?

Programm Schlaf

Umgang mit Schichtarbeit? Was heisst schlafen? Weshalb schlafen wir (nachts)? Wie wird der Schlaf reguliert? Auswirkungen von Schlafmangel? Welche grundlegenden Faktoren beeinflussen den Schlaf? Was fördert gesunden Schlaf? Wie kann man nachts wach bleiben und tagsüber gut schlafen?

Zielpublikum

- Personal der Insel Gruppe mit Nacht- und Schichtarbeit
 - Externe Personen
-

Ziele

Die Teilnehmenden:

- reflektieren ihr eigenes Schlaf- und Wachverhalten bei Nacht- und Schichtarbeit
 - haben die Möglichkeit, eigenes Essverhalten zu reflektieren
 - erkennen, dass einige Körperfunktionen in der Nacht verändert sind
 - lernen Grundlagen des gesunden Schlafes und der körpereigenen Rhythmik kennen
 - kennen «Tipps und Tricks» bei Schichtumstellung, erholsamem Schlaf, Leistungshochs und Leistungstiefs
 - haben die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen, Optimierungsstrategien zu diskutieren und diese für sich persönlich zu planen
-

Weitere Informationen und Anmeldung

www.insel.ch/weiterbildung oder iww.insel.ch/weiterbildung

Organisation und Auskünfte

Inselspital, Direktion Personal, Bereich Personalentwicklung, Tel. 2 9753

Dieses Kursangebot wird ermöglicht durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement und die Kommission für Ernährungsfragen (KFE)

iww.insel.ch/ernaehrungskomm.html