



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Nationale Fachtagung 2018

Atelier 1

Nacht- und Schichtarbeit:
Erfahrungen aus der Praxis

Dr. med. Rolf Abderhalden

arbeitsmedizin abderhalden



Dr. med. Rolf Abderhalden

FMH Arbeits- und
Allgemeinmedizin

Jungfraustrasse 15A

3600 Thun

Die Arbeitsmedizin

- Die Arbeitsmedizin befasst sich mit den Wechselbeziehungen zwischen Arbeit und Beruf einerseits sowie dem Menschen, seiner Gesundheit und seinen Krankheiten andererseits (WHO)

Hauptaufgaben

- Beratung Arbeitgeber / -nehmer bezüglich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz
- Erarbeiten von Risikoanalysen
- Untersuchung von Arbeitsplatzsituationen
- Eignungs- und Kontrolluntersuchungen
- Organisation der Ersten Hilfe
- Ausbildung in Belangen der Arbeitsmedizin

Betriebe gut eingerichtet

- Pausenräume
 - Zweckmässig eingerichtet
 - sauber
- Mikrowellen
- Herdplatte
- Kühlschrank
 - Z.T. mit individuellem Abteil
- Kantinen
 - Angebot auch für Mitarbeiter auf Nachtschicht

Ernährung abhängig von:

- Schwere der Arbeit
- Schichtmodell
- Hitze
- Kälte
- Alleinarbeit
- Sozialem Umfeld
- Persönlichen Gewohnheiten
- Kulturellen Gegebenheiten
- Bestehenden Krankheiten

Beratung

- Sehr individuell!
- Ernährung scheint geringstes Problem für MitarbeiterInnen mit Nachtarbeit
 - Selten Magenprobleme
 - Andere Probleme im Vordergrund
 - Schlaf am Tag
 - Mühsame Schichtpläne
 - Kleinkinder und Mutter arbeitet auch
 - Mit zunehmendem Alter mehr Mühe
 - Finanzielle Probleme
 - Zunehmende Alleinarbeit