

Inhaltsverzeichnis

1	Kennen Sie das?	1
	<i>J. Schmal</i>	
2	Schichtdienst und Schichtdienstmodelle	3
	<i>J. Schmal</i>	
2.1	Vor- und Nachteile des Schichtdiensts	4
2.2	Schichtdienstmodelle	5
2.3	Konkrete Ausgestaltung im Dienstplan	13
2.4	Wunschpläne	18
2.5	Personelle Zusammensetzung in der Schicht	19
2.6	In aller Kürze	20
	Literatur	21
3	Ihr gutes Recht im Schichtdienst!	23
	<i>J. Schmal</i>	
3.1	Allgemeines zum Arbeitszeitgesetz	23
3.2	Nacht- und Schichtarbeit	25
3.3	Überstunden und Mehrarbeit	26
3.4	Pausenregelung und Ruhezeiten	27
3.5	Mutterschutzgesetz	28
3.6	Jugendarbeitsschutzgesetz	30
3.7	In aller Kürze	31
	Literatur	32
4	Gesundheitliche Belastungen durch den Schichtdienst	33
	<i>J. Schmal</i>	
4.1	Körperliche Beschwerden	34
4.2	Psychische Beschwerden	38
4.3	Soziale Beschwerden	43
4.4	In aller Kürze	44
	Literatur	45

5	Lernen Sie sich im Angesicht des Schichtdiensts kennen	49
	<i>J. Schmal</i>	
5.1	Biorhythmus und Chronotypen	50
5.2	Kurz- oder Langschläfer	56
5.3	Schichtdiensttoleranz	60
5.4	Präsentismus oder »Krank bei der Arbeit?«	61
5.5	Work-Life-Balance	64
5.6	In aller Kürze	67
	Literatur	68
6	Ernährung im Schichtdienst	71
	<i>J. Schmal</i>	
6.1	Das Ernährungstagebuch	72
6.2	Gesunde Ernährung im Schichtdienst: Wie geht das?	74
6.3	Eine Ernährungsumstellung auf den Weg bringen	84
6.4	Gesunde Ernährung – Was kann der Arbeitgeber tun?	86
6.5	In aller Kürze	87
	Literatur	88
7	Schlafen und Ruhen trotz Schichtdienst	91
	<i>J. Schmal</i>	
7.1	Schlafhygiene	92
7.2	Schlafen am Tag	97
7.3	Powernapping	99
7.4	In aller Kürze	101
	Literatur	102
8	Entspannung in den Schichtdienstalltag integrieren	103
	<i>J. Schmal</i>	
8.1	Ein entspannungsförderliches Umfeld schaffen	105
8.2	Autogenes Training	106
8.3	Progressive Muskelrelaxation	108
8.4	Achtsamkeitsmeditation	111
8.5	In aller Kürze	115
	Literatur	116

9	Bewegung und Sport im Schichtdienst	117
	<i>J. Schmal</i>	
9.1	Rückenschonendes Arbeiten	119
9.2	Müde Beine	122
9.3	In aller Kürze	124
	Literatur	124
10	Soziales Leben	125
	<i>J. Schmal</i>	
10.1	Beruf und Familie	126
10.2	Schichtdienst bis ins hohe Alter?	131
10.3	In aller Kürze	135
	Literatur	136
11	Nachtdienst	139
	<i>J. Schmal</i>	
11.1	Besonderheiten des Nachtdiensts	140
11.2	Dauernachtdienst	142
11.3	Wach in der Nacht	144
11.4	Nach dem Nachtdienst nach Hause fahren	146
11.5	In aller Kürze	148
	Literatur	149
12	Mitgestalten im Schichtdienst – statt einem Schlusswort	151
	<i>J. Schmal</i>	
12.1	Mitsprache, Austausch und Problembehandlung	152
12.2	Politisches Interesse und Engagement	152
12.3	Einer für alle und alle für einen	153
12.4	Weitere Empfehlungen für den Arbeitgeber	154
12.5	In aller Kürze	154
	Literatur	155
	Serviceteil	157
	Stichwortverzeichnis	158

Ausgeschlafen? – Gesund bleiben im Schichtdienst für
Gesundheitsberufe

Schmal, J.

2015, X, 162 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-46985-9