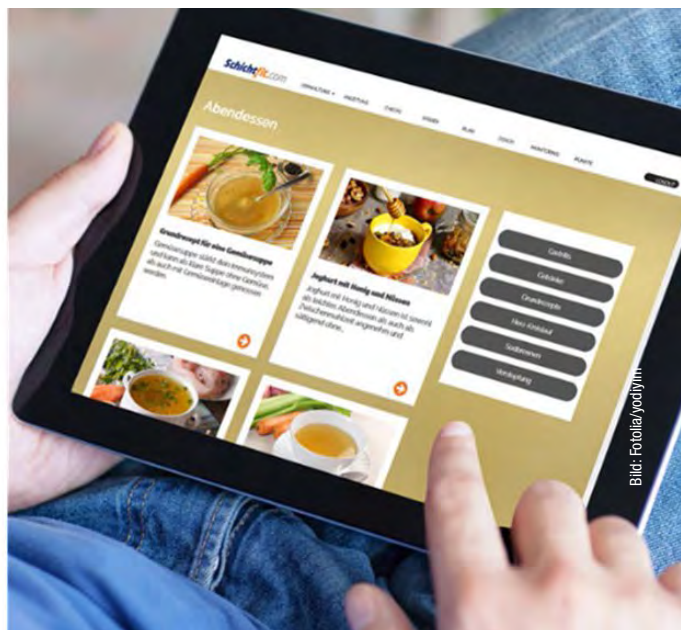


# Digitale persönliche Gesundheitsförderung bei Schichtarbeit

In SICHERE ARBEIT, Ausgabe 2/2017, erschien vom selben Autor der Beitrag „Gesund in der Schichtarbeit – ein Widerspruch?“. Darin wurde ausführlich auf die chronobiologischen Besonderheiten in Zusammenhang mit Schichtarbeit sowie die wissenschaftlich belegten Vorteile zielgruppenspezifischen Blended Learnings hingewiesen und mit einem Ausblick auf digital gestützte Gesundheitsförderung geendet. Der folgende Betrag bezieht sich auf diese zukunftsorientierte Möglichkeit der digitalen Vermittlung individualisierten Gesundheitswissens. Er wurde beim Forum Prävention 2017 als Vortrag der AG Arbeitsmedizin gehalten.

ANDREAS KOLLER



Voraussetzung für die Nutzung von Schichtfit ist ein internetfähiges Gerät wie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone.

**E**in Schichtmitarbeiter nach Implementierung einer von ihm ausgesuchten Maßnahme: „Ich nehme mir jetzt in die Nachtschicht eine Suppe mit, die ich um ein Uhr esse. Meine Aktivität hat sich dadurch verbessert und ich bin beim Heimfahren nicht mehr so müde.“

In Zusammenarbeit zweier oberösterreichischer Unternehmen – gesundheitskoller.com e. U. aus Ottensheim und der in Gmunden ansässigen The Brain Company – ist nach mehr als drei Jahren Vorarbeit das webbasierte Tool Schichtfit.com entwickelt worden.

Schichtfit.com steht als Rundum-die-Uhr-BGF mit hoher Individualisierung für Menschen im Schichtdienst zur Verfügung. Fachliteratur und Inhalte aktueller wissenschaftlicher Tagungen der schlafmedizinischen Gesellschaften Deutschlands und Österreichs

(DGSM, ÖGSM) sowie zahlreiche weitere fundierte Quellen wurden bei der Entwicklung des Portals berücksichtigt.

Geprägt haben die Konzeption und die Umsetzung von Schichtfit.com vor allem auch die 20-jährige persönliche Erfahrung des Autors mit Schichtarbeit. Eingeflossen sind weiters Bedürfnisse und Leiden vieler hundert Seminar-Workshop-Teilnehmer und in Einzelcoachings begleiteter Personen. Einzelne Erfolgsgeschichten sind in diesen Beitrag eingeflossen.

Schichtmitarbeiterinnen und -mitarbeiter sind sensible Persönlichkeiten. Die Arhythmie der Arbeitszeit verlangt ihnen viel Flexibilität ab. Großartige Veränderungen in gewohnten Abläufen stoßen gerne auf Widerstand. Dies bezieht sich auf Schichtplangestaltungen und Lebensstil gleichermaßen. Kleine Veränderungen beim Umgang mit sich selbst können jedoch große Wirkungen erzielen. Davon wird hier ebenfalls berichtet. Mit Schichtfit.com kann jede und jeder selbst entscheiden, wie viel an Veränderung geschehen soll. Die Wirkung ist oftmals rasch spürbar, wird von Betroffenen berichtet.

### Welche Ziele verfolgt Schichtfit.com?

- möglichst alle in Schichtarbeit befindlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter jedes betreuten Unternehmens erreichen
- gesundheitsförderliches Wissen vermitteln und Gesundheitskompetenz optimieren
- zu gesunden Entscheidungen motivieren
- zur Entwicklung von gesunden Gewohnheiten anregen
- zum Genießen von gesundem Verhalten hinführen
- chronobiologische Rhythmisierung

### Wer gehört zur Zielgruppe?

Schichtfit.com wird Unternehmen, Einrichtungen und Organisationen, die auf Schichtarbeitsplätze angewiesen sind, sowie interessierten Einzelpersonen angeboten.

### Wie funktioniert Schichtfit.com?

Voraussetzung für die Nutzung ist ein internetfähiges Gerät wie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone. Der Einstieg in das Portal erfolgt über einen persönlichen Zugang. Eine schriftliche Anleitung erklärt die einfach durchführbare Anwendung und den Ablauf von Schichtfit.com.

### Der Ablauf

#### Check 1 – Chrono-Check

Zu Beginn gilt es, per Klick 19 Fragen aus dem Chrono-Check zu beantworten. Dieser wurde für die Verwendung im Portal Schichtfit.com von Prof. Dr. Griefahn (zum damaligen Zeitpunkt wissenschaftliche Mitarbeiterin am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund) zur Verfügung gestellt. Dieser Check ist Basis für die Individualisierung der später folgenden Lebensstilempfehlungen. Die Durchführung nimmt rund fünf Minuten in Anspruch.

*„Seit ich weiß, dass ich eine ‚Eule‘ bin und bei Frühschicht nachmittags einen Spaziergang mache statt zu schlafen, gehe ich gerne so um 22 Uhr zu Bett und finde ausreichend Schlaf bis zum Aufstehen.“*

#### Check 2 – Motivationsmuster-Check

Der Motivationsmuster-Check steht optional zur Verfügung. Er bietet interessante Informatio-

nen zu den zwei grundlegenden Motivationsmustern (intrinsische und extrinsische Motivation) und dazu, wie Ziele effektiv erreicht werden können.

Jeweils acht Fragen werden zu den folgenden Themenbereichen angeboten:

- Was lässt mich starten?
- Wie plane ich meine Zeit?
- Wie kontrolliere ich meinen Weg zum Ziel?
- Wie bewältige ich Hindernisse auf meinem Weg?

Die Durchführung dauert rund fünf bis sieben Minuten.

### Vorsätze fassen, um Ziele zu erreichen

Schichtfit.com bietet den Userinnen und Usern eine Auswahl an Vorsätzen, die in den vom Autor angebotenen Seminar-Workshops mit vielen hundert Schichtmitarbeiterinnen und -arbeitern entstanden sind. Die Vorsätze wurden dort als Abschlussarbeiten formuliert – mit dem Ziel, das individuelle und persönliche Wohlbefinden zu steigern. Zentraler Punkt der Formulierungen ist die Rhythmisierung des Lebensstils. Themen, die dabei eine Rolle spielen:

- Schlaf
- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- soziales Miteinander

Jeder Vorsatz enthält eine mögliche Anleitung zur Umsetzung, die mit zahlreichen Tipps aus der Praxis ergänzt wird, den Benefit erläutert und damit die Chance zum Erreichen des Zieles deutlich erhöht. Mithilfe eines Monitorings lässt sich der Fortschritt bei der Umsetzung dokumentieren.

Die User haben zudem die Möglichkeit, eigene Ziele zu definieren und im Portal festzuhalten.



Foto: Fotolia/Thomas Reimer

„Sport ist nicht das Meine – ich gehe lieber spazieren. Jedoch merke ich, dass ich durch mein Ziel, (fast) jedes Stiegenhaus statt den Aufzug zu nutzen, weniger außer Atem komme.“

### Schichtplan-Eingabe

Für die jeweils aktuelle Woche wird mit nur wenigen Klicks die Schichtfolge eingegeben. Gegenwärtig stehen Zwölf- und Acht-Stunden-Schichten mit je zwei variablen Beginnzeiten zur Verfügung. An einer Flexibilisierung der Eingabemöglichkeiten wird gearbeitet.

### Virtueller Schicht-Coach

Basierend auf dem Ergebnis des Chrono-Checks und der Schichtplaneingabe berechnet der Schicht-Coach unmittelbar die Empfehlungen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspan-

nung und Schlaf für die jeweilige Woche:

- **Ernährung:** Was soll wann gegessen werden?

Hinterlegt sind dazu detailliert beschriebene und einfach umsetzbare Kochrezepte, die sich auch günstig auf mögliche Beschwerdebilder (Gastritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Sodbrennen, Verstopfung) auswirken und dahingehend gefiltert werden können.

„Wir haben uns auf unserer Schicht zu viert das Vorkochen für die Nachtschichten aufgeteilt. Diese warme Mahlzeit um Mitternacht tut meinem Bauch und meiner Seele gut. Ich friere nicht mehr um 2 Uhr, bin weniger müde und schlafe am Vormittag besser.“

- **Bewegung:** Wann ist der ideale Zeitpunkt dafür?

Hinterlegt sind zahlreiche Videoclips mit Anleitungen zu Kräftigungs-, Aufwärm- und Bewegungsübungen.

„Das regelmäßige Nordic Walking dreimal pro Woche tut mir richtig gut. Ich bin wacher, schlafe besser und bin laut meiner Frau viel seltener grantig. Mein Bauch wurde auch kleiner. Manchmal beißt mich noch der Schweinehund, aber es wird immer leichter und selbstverständlicher.“

- **Entspannung:** als Ritual vor Schlafeinheiten.

Hinterlegt sind Videoclips, Audio-clips und Animationen zu:

- Akupressur
- Selbstmassage
- Yoga
- Qi Gong
- Autogenem Training
- Körperachtsamkeitsübungen
- Progressiver Muskelentspannung

„Nach der Nachtschicht massiere ich vor dem Zubettgehen die vier empfohlenen Akupressurpunkte. Ist ein geringer Aufwand und ich habe das Gefühl, dass mir das Einschlafen dadurch leichter fällt.“

- **Schlaf:** Zu welcher Zeit sollte idealerweise geschlafen werden.

„Ich versuche jetzt auch bei Freischichten zu möglichst gleicher Zeit ins Bett zugehen. Diese Regelmäßigkeit hat eine beruhigende Wirkung auf mich.“

- **Koffein:** Wann sollte auf koffeinhaltige Getränke besser verzichtet werden?

„Es war schon eine Umgewöhnung, meinen Energydrink in der Spätschicht wegzulassen. Es zahlt sich aber aus. Schlafe seither viel leichter ein und durch.“

- **Sonnenlicht:** Wann sollten ganz bewusst Aktivitäten im Freien durchgeführt werden, um das natürliche Blaulicht als Muntermacher zu nutzen?

„Als ‚Lerche‘ war für mich schon das Wegfahren zur Nachtschicht eine Überwindung. Seit ich vorher noch einen langsamen Lauf am Nachmittag mache, fühle ich mich in der Nachtschicht vitaler.“

- **Blaulicht:** Wann sollte künstliches und auch natürliches Blaulicht gemieden werden, um erholsamen Schlaf zu finden?

„Wir haben im Familienrat beschlossen, gut eine Stunde vor dem Zubettgehen das Smartphone nicht mehr zu verwenden. Stattdessen nutzen wir die Zeit zum Reden und trinken oftmals gemeinsam Kräutertee als Ritual. Hat eine wohltuende, beruhigende Wirkung.“

## Schichtfittip der Woche

Ein wöchentlich wechselnder Videoclip von etwa einer Minute Dauer bietet auf der Schicht-Coach-Seite Wissen und Empfehlungen zu allen oben angeführten Themen.

## Monitoring

Das Monitoring ermöglicht es den Usern, auf einer zehnteiligen Skala täglich Befindlichkeit, Schlaf, Blaulichtexposition, Bewegung, Ernährung und Entspannung persönlich zu bewerten. Die Darstellung erfolgt anhand eines Diagramms. Ziel dabei ist die Visualisierung möglicher Verbesserungen im Lebensrhythmus, die durch die Umsetzung der Empfehlungen aus dem Schicht-Coach bedingt sind.

## Wissen

Dieser Bereich bietet nachlesbares Wissen zu:

- Verträglichkeit von Schichtarbeit
- Chronotypen und innerer Uhr
- Schlaf
- gutem Schlaf nach Nachtschichten
- Ernährung
- Bewegung
- Sozialem
- Entspannung
- Selbstmassage

## Punkte sammeln

Für jede Aktivität, die man im Portal durchführt, können Punkte gesammelt werden. Egal, ob Checks absolviert, Ziele erreicht werden, ob Wissen erlesen oder das Monitoring genutzt wird – das Ausführen bringt, wenn man möchte, Punkte. Damit besteht die Möglichkeit, dass Firmen intern einen spielerischen Wettbewerb starten, da der persönliche Punktstand mit jenem der Kolleginnen und Kollegen laufend verglichen und bewertet wird. Selbstverständlich erfolgt dies anonymisiert.

## Schichtfit.com-Paket

Das Gesamtpaket Schichtfit.com bietet einen Mix aus Wissens- und Kompetenzvermittlung, Marketing und Motivationspsychologie, von Face-to-Face bis zu sichtbaren haptischen und eben digitalen Elementen. Um möglichst alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erreichen, runden Priming- und Nudging-Konzepte das Angebot ab. Mindestens ein Jahr Laufzeit ist die Empfehlung. Über drei Jahre mit jeweils jährlichem Schwerpunktthema (Schlaf/Regeneration, Ernährung, Bewegung) ausgerollt, steigert das den Erfolg.

## Standard:

- Plakate zur Vorabmotivation
- Schichtfit-Box mit Zugangscode, blaulichtfilternder Brille von Uvex, Motivationskarten u. v. m.
- Nutzung des Portals für ein Jahr wie beschrieben. Ergänzend dazu ist der Wissensteil auch für Angehörige nutzbar.
- 26 Impuls-E-Mails mit aktuellen und motivierenden Informationen rund um das Thema Schichtarbeit

## Optional:

- Impulsvortrag zum Aufwärmen
- Seminar-Workshops speziell für künftige, reale Schichtfit-Coaches, aber auch alle Interessierten
  - Schichtfit-Coaches sollen als Motivatoren, Ansprechpartner und Bindeglied zwischen BGM und Kollegen im Schichtdienst Einsatz finden.
- Vortragskabarett – mit Humor und Ernsthaftigkeit gleich bis zu 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Angehörige für das Thema begeistern

## Die Herausforderungen von digitalem BGF im Bereich der Schichtarbeit

Herausforderungen können sein:

- Routinen durchbrechen und neue Möglichkeiten – zielgruppenspezifisch – aufzeigen
- einfach in der Anwendung und komplex in der Programmierung sein
- Kundenbedürfnisse zum Thema wecken und die Zielgruppe begeistern
- fehlende Erfahrungen in der Anwendung mittels Testung durch die Zielgruppe kompensieren
- deren Erfahrungen auswerten

## Welle eins

### Schlaf - Regeneration

Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4
Vorinformation Priming Anbringen Nudges	Kickoff Schichtfit Boxen Fragebögen Ziel auswählen Beginn Monitoring	Monitoring Schichtfit.com Zwischenbefragung online	Monitoring Schichtfit.com Abschluss

Die Welle 1 im Detail

## Drei Jahre. Drei Wellen. Superkompensation



Über drei Jahre mit jeweils jährlichem Schwerpunktthema (Schlaf/Regeneration, Ernährung, Bewegung) ausgerollt, steigert Schichtfit den Erfolg.

und die Innovation in einem iterativen Prozess ständig weiterentwickeln

Zusammengefasst werden können die Herausforderungen mit dem Begriff „Disruptive Thinking“.

### Ausblick

Schichtarbeitsplätze werden in zahlreichen bestehenden Bereichen (Industrie, Logistik, Produktion, Gesundheits- und Sozialwesen, Sicherheit, Touristik, Gastronomie ...) vermutlich zu-

nehmen. Digitales Lernen ist Teil der Zukunft – Schichtfit.com kann einen dem Zeitgeist entsprechenden Beitrag dazu leisten.

### Nachsatz

Menschen, die Schichtarbeit leisten, erfahren oftmals weniger Anerkennung als am Tag Arbeitende. Wir arbeiten daran, einen **Tag der Nachtarbeit** zu initiieren – einen Tag der Wertschätzung und Aufmerksamkeit für die 700.000 in Österreich, die Millionen von Beschäftigten in ganz Europa, der ganzen Welt.

Was wäre, gäbe es nicht die Bereitschaft von Menschen, rund um die Uhr für Industrie, Gesundheits- und Sozialbereich, Polizei, Militär, Feuerwehr, Wachdienst, Personen- und Gütertransport, Energie, Tourismus, Callcenter, Produktion u. v. m. – letztlich für uns alle – zu arbeiten? ■

Andreas Koller  
[andreas@gesundheitskoller.com](mailto:andreas@gesundheitskoller.com)  
[www.gesundheitskoller.com](http://www.gesundheitskoller.com)  
[www.schichtfit.com](http://www.schichtfit.com)



### ZUSAMMENFASSUNG



Mithilfe von mobilen Endgeräten ist man in der Lage Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeitern Gesundheitswissen zu vermitteln. ■

### SUMMARY



Mobile terminals make it possible to impart health knowledge to shift workers. ■

### RÉSUMÉ



À l'aide des terminaux mobiles, on est en mesure de transmettre aux travailleurs postés les connaissances en matière de santé. ■