



Modul «Gut schlafen – sicherer leben»

Anleitung «do it yourself»

Diese Anleitung unterstützt Sie bei der Vorbereitung und Durchführung der Massnahmen rund um das Thema Schlaf.

Worum es geht

Übermüdete Mitarbeitende sind weniger leistungsfähig, öfter krank und verunfallen häufiger. Mit unseren Einsatzmitteln (Plakat, Quiz und Tipps für einen erholsamen Schlaf) sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeitenden über die Bedeutung des Schlafs als Unfallursache. Sie zeigen auf, worauf es beim erholsamen Schlaf ankommt. Idealerweise kombinieren Sie die selbst durchgeführten Massnahmen mit einem angeleiteten Workshop.

suva

Mehr als eine Versicherung

Vorbereitung und Durchführung

| Was? | Wann? | Notizen |
|---|--|---------|
| <p>Erste Vorbereitungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zustimmung des Vorgesetzten einholen. • Einsatzmittel bestellen: zum Aufhängen: - Plakate «Wer nicht ausgeschlafen ist, kann tief fallen», F4 (Bestell-Nr. 77260) oder A4 (Bestell-Nr. 55353) für alle Mitarbeitenden: - «Schlafquiz für Aufgeweckte» (Bestell-Nr. 88289) - Tipps für einen erholsamen Schlaf (Bestell-Nr. AS 1833) • Kommunikation vorbereiten. | 3 Wochen vor dem Start | |
| <p>Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die bestellten Plakate an gut frequentierten Stellen während mindestens vier Wochen aufhängen. • Die Mitarbeitenden an einer Sitzung oder mit einer E-Mail über die Aktion und die geplanten Massnahmen informieren. <p>Hinweis: Auf der letzten Seite dieser Anleitung finden Sie eine E-Mail-Vorlage, mit der Sie die Mitarbeitenden informieren können. Die Vorlage können Sie kopieren und Ihren Bedürfnissen anpassen.</p> | Erste Massnahme | |
| <p>Sensibilisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Schlaf-Quiz der Suva den Mitarbeitenden abgeben, zum Beispiel an einer Sitzung oder an einem Mitarbeiteranlass. <p>Hinweis: Verbinden Sie das Quiz mit einem Wettbewerb. Dies erhöht die Aufmerksamkeit für das Thema.</p> | Zweite Massnahme etwa 2 Wochen später | |
| <p>Informieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Informationsblatt «Tipps für einen erholsamen Schlaf» den Mitarbeitenden überreichen, evtl. sogar mit einem kleinen Give-Away, z.B. Fruchtgummis Schlaf-Schäfchen, Schlaftee oder entspannenden Badezusatz. <p>Hinweis: Der Workshop der Suva «Gut schlafen – sicherer leben» unterstützt die Mitarbeitenden, Ihre persönlichen Massnahmen für einen erholsamen Schlaf auszuarbeiten.</p> | Dritte Massnahme weitere 2 Wochen später | |

Nach der Aktion

| Was? | Wann? | Notizen |
|---|---|---------|
| <p>Nachbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei den Führungskräften und Mitarbeitenden Rückmeldungen zu den einzelnen Massnahmen einholen. • Erkenntnisse aus den Feedbacks den Mitarbeitenden kommunizieren. | Jeweils am Ende jeder getroffenen Massnahme | |
| <p>Nachhaltigkeit sichern mit weiteren Präventionsmodulen</p> <p>Stressabbau oder ausreichend Bewegung können einen erholsamen Schlaf unterstützen. Informationen zu diesen und weiteren Angeboten finden Sie unter www.suva.ch/praeventionsmodule</p> | | |
| <p>Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail unter praeventionsmodule@suva.ch. Wir unterstützen Sie gerne.</p> | | |

E-Mail-Vorlage «Gut schlafen»

Geschätzte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Ihre Sicherheit und Gesundheit liegt uns am Herzen. Wir möchten Sie diesen Monat auf die Risiken von schlechter Schlafqualität oder zu kurzer Schlafdauer aufmerksam machen. Denn jeder dritte Erwachsene in der Schweiz leidet an Schlafproblemen. Mit Folgen: Übermüdete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind weniger leistungsfähig, öfter krank und verunfallen häufiger. Schlafstörungen begünstigen ausserdem Volksleiden wie Herz-Kreislauf-Störungen oder Depressionen.

Unsere Massnahmen

- Das Plakat «Wer nicht ausgeschlafen ist, kann tief fallen» ist der erste Schritt unserer Aktion.
- Mit dem «Schlaf-Quiz für Aufgeweckte» können Sie Ihr Wissen testen und mit etwas Glück einen Preis gewinnen.
- Die Schlaftipps helfen Ihnen, Ihren Schlaf erholsam(er) zu gestalten. Denn wer gut schläft, fühlt sich besser und ist belastbarer.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse.

Freundliche Grüsse