suva

Modul «Gut schlafen – sicherer und gesünder leben (do it yourself)»

Anleitung

Diese Anleitung unterstützt Sie bei der Vorbereitung und Durchführung der Massnahmen zur Sensibilisierung für das Thema Schlaf.

Worum es geht
Übermüdete Mitarbeitende sind weniger leistungsfähig, öfter krank und verunfallen häufiger. Unser Informationsmaterial (Plakat, Quiz, Arbeitsblatt mit Schlafhygienecheck und Tipps für einen erholsamen Schlaf) zeigt, wie wichtig guter Schlaf für Konzentration und Gesundheit ist und hilft, Unfälle zu vermeiden. Zudem vermittelt es praktische Tipps für besseren Schlaf. Die Anleitung ist keine starre Vorgabe, sondern soll Sie dabei unterstützen, die Massnahmen durchzuführen. Passen Sie die Anleitung gerne an Ihre betriebliche Situation an.

Vorbereitung und Durchführung

Was?	Wann?	Notizen
Erste Vorbereitungen • Holen Sie die Zustimmung Ihrer vorgesetzten Person ein. • Bestellen Sie das Informationsmaterial: zum Aufhängen: – Plakat «Gut geschlafen?» für alle Mitarbeitenden: – Booklet «Für Aufgeweckte: Das Schlaf-Quiz der Suva» – Arbeitsblatt «Schlafhygienecheck und Tipps»	etwa 3 Wochen vor der ersten Massnahme	
Kommunikation • Informieren Sie die Mitarbeitenden in einer Sitzung oder per E-Mail über die Aktion und die geplanten Massnahmen. • Überlegen Sie sich bereits jetzt, wie Sie Feedback einholen möchten, und kommunizieren Sie dies in der Sitzung oder in der E-Mail. **Hinweis:** Auf der letzten Seite dieser Anleitung finden Sie eine E-Mail-Vorlage, mit der Sie die Mitarbeitenden informieren können. Passen Sie die Vorlage gerne an Ihre Bedürfnisse an.		
Erste Massnahme • Hängen Sie die Plakate an gut frequentierten Stellen für mindestens vier Wochen auf.		
Zweite Massnahme • Verteilen Sie das Suva-Schlafquiz an die Mitarbeitenden oder testen Sie gemeinsam ihr Wissen zum Thema Schlaf, zum Beispiel in einer Sitzung oder bei einem Teamanlass. **Hinweis:** Verbinden Sie das Quiz mit einem Wettbewerb – das erhöht die Aufmerksamkeit für das Thema.	etwa 2 Wochen nach der ersten Massnahme	
Dritte Massnahme • Überreichen Sie den Mitarbeitenden das Arbeitsblatt «Schlafhygienecheck und Tipps», eventuell sogar mit einem kleinen Give-away, z. B. einem Schlaftee oder entspannendem Badezusatz.	etwa 2 Wochen nach der zweiten Massnahme	

Nach der Aktion

Was?	Wann?	Notizen
Nachbereitung • Holen Sie bei den Mitarbeitenden und Führungskräften Feedback zu den einzelnen Massnahmen ein. • Kommunizieren Sie die Erkenntnisse aus den Feedbacks an alle Mitarbeitenden und Führungskräfte.	im Anschluss an die dritte Massnahme	
Nachhaltigkeit sichern und weitere Präventionsmodule durchführen • Wollen Ihre Mitarbeitenden mehr über guten Schlaf erfahren? Dann sind die Module 1 «Wissen und Tipps» sowie Modul 2 «Schlaffördernde Techniken» zum Thema Schlaf der Suva vielleicht genau das Richtige für Sie. Darüber hinaus können Sie erholsamen Schlaf auch durch Stressabbau und ausreichend Bewegung fördern. Weitere Informationen und Angebote finden Sie unter www.suva.ch/praeventionsmodule		

E-Mail-Vorlage «Gut schlafen»

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Vielleicht schlafen auch Sie manchmal schlecht ein, wachen nachts oft auf oder sind schon lange vor dem Wecker wach. Nach einem erholsamen Schlaf sind wir konzentrierter, weniger anfällig für Unfälle, gesünder und fühlen uns besser. Ihre Sicherheit und Gesundheit liegen uns am Herzen. Deshalb machen wir diesen Monat mit verschiedenen Massnahmen auf die Vorteile von gutem Schlaf aufmerksam.

Unsere Massnahmen
- Das Plakat «Gut geschlafen?» ist der Start der Aktion.
- Zwei Wochen später können Sie mit dem «Schlaf-Quiz für Aufgeweckte» Ihr Wissen testen. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Preis.
- Nochmals zwei Wochen später stellen wir Ihnen einen Schlafcheck mit hilfreichen Schlaftipps zur Verfügung. Der Check zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Schlaf erholsam(er) gestalten.

Abschliessend sind wir an Ihrem Feedback interessiert. *(Hier beschreiben, wie das Feedback eingeholt wird, falls dies gemacht wird.)*

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Beste Grüsse