

# Belastung durch Schichtarbeit

## ... vermindern und ausgleichen

Was sind typische Belastungen und Risiken durch Schichtarbeit?

Was sind die rechtlichen Rahmenbedingungen?

Was muss(t)en Arbeitgeber und Dienstherren gewährleisten?

Was sind sinnvolle Wege zur Entlastung?

<https://t1p.de/f1-wechselschicht>

[www.leitlinien.schichtplanfibel.de](http://www.leitlinien.schichtplanfibel.de)



# Zu kurze Übergabezeit: Gesundheitsschutz !



Personalvertretungsrecht – hier LPVG nrw

1. Kann eine **Arbeitszeitregelung** mit **unmittelbaren Nachteilen** für **berechtigte Interessen** der Beschäftigten wie dem **Schutz ihrer Gesundheit** verbunden sein, ist es grundsätzlich von Sinn und Zweck des Mitbestimmungsrechts aus § 72 Abs. 4 Satz 1 Nr. 1 LPVG NRW erfasst, wenn der Personalrat dies im Rahmen der Begründung für seine Zustimmungsverweigerung geltend macht.

2. Deshalb ist eine Zustimmungsverweigerung beachtlich, wenn der bei einem Polizeipräsidium bestehende Personalrat geltend macht, die **zeitliche Verlegung der Rüstzeiten in die Wachschichten könne zu einem Sicherheitsdefizit für die zu dieser Zeit in einem aktuellen Einsatz befindlichen Polizeibeamten** führen.

OVG

Nordrhein-  
Westfalen

03.04.2017

20 A 2696/15.PVL

Jetlag

Etwa 1 bis 2 Stunden je Tag

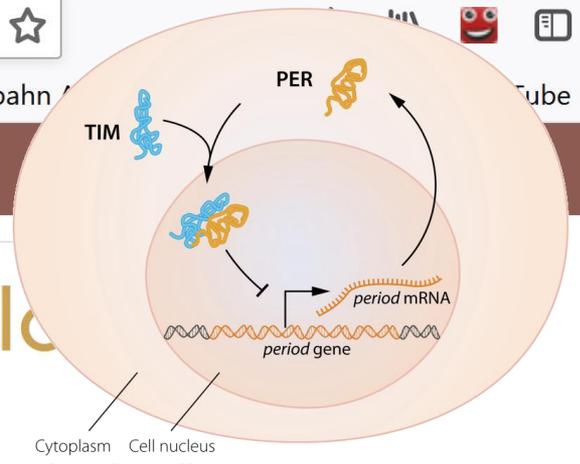


Just that one time.  
Like that, but bigger.

Lost in Translation - 2003

# The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2017

for their discoveries of molecular mechanisms controlling the circadian rhythm



© Nobel Media AB. Photo: A. Mahmoud

**Jeffrey C. Hall**

Prize share: 1/3



© Nobel Media AB. Photo: A. Mahmoud

**Michael Rosbash**

Prize share: 1/3



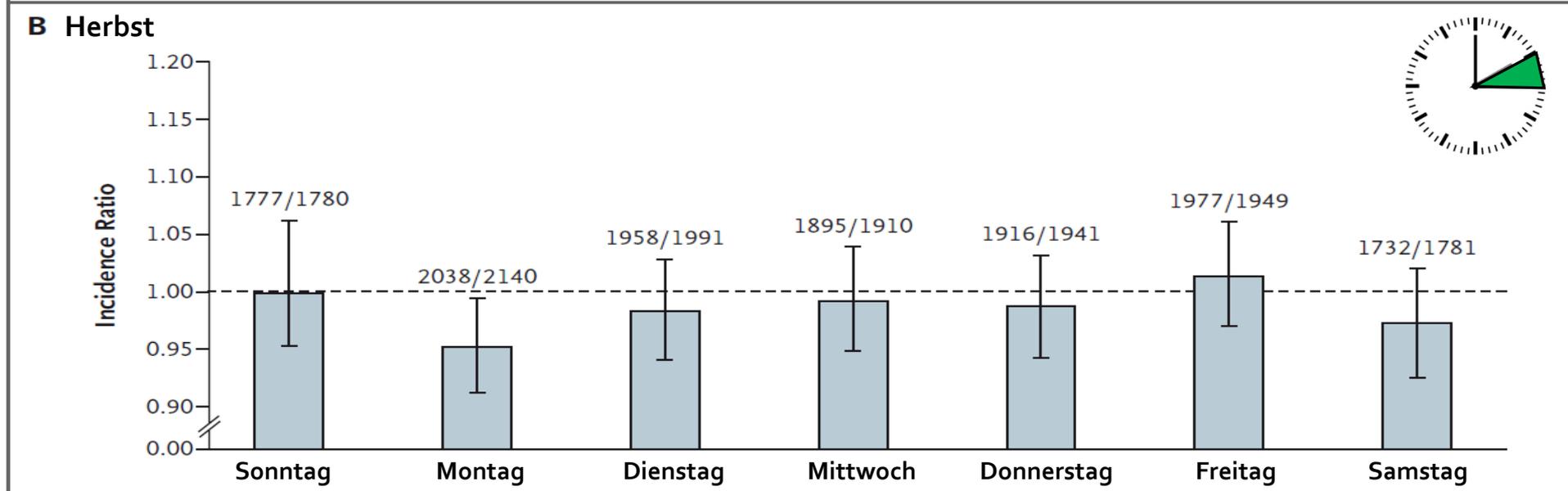
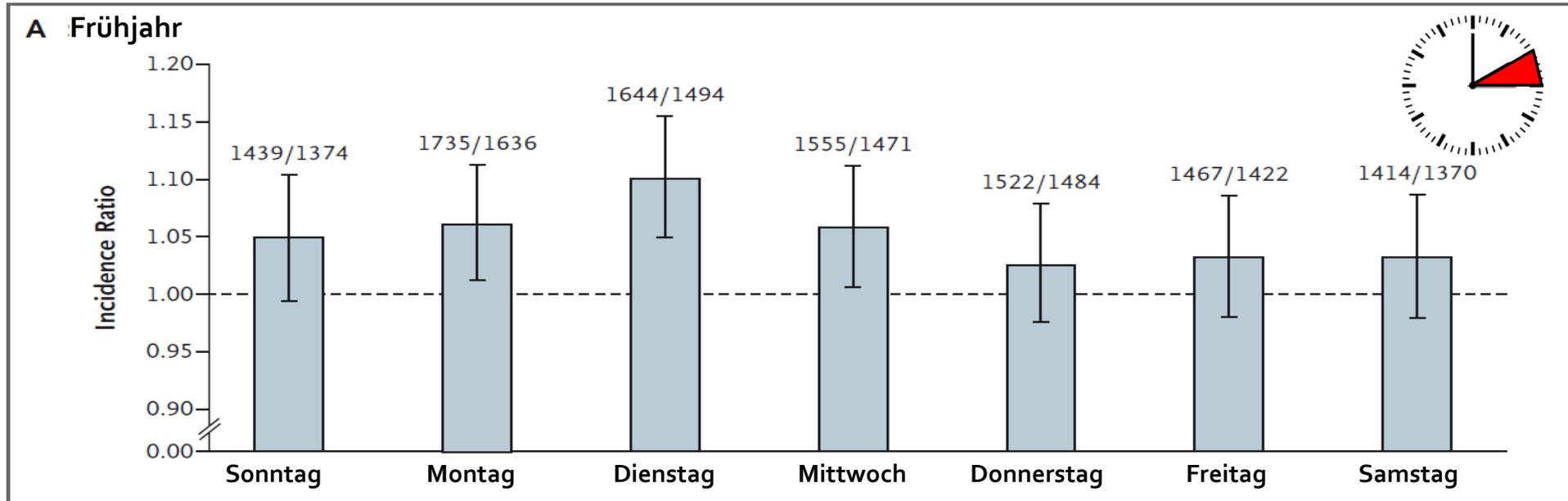
© Nobel Media AB. Photo: A. Mahmoud

**Michael W. Young**

Prize share: 1/3

# Zeitumstellung und Herzinfarkte, Imre Janszky; Rickard Ljung (Schweden)

Frühjahr, Herbst: Vergleich zu 14 Tage zuvor und 14 Tage später; 30.10.2008



# Wenn Männer öfter pinkeln ....

Früh auf,  
früh müde,  
viel Krebs.

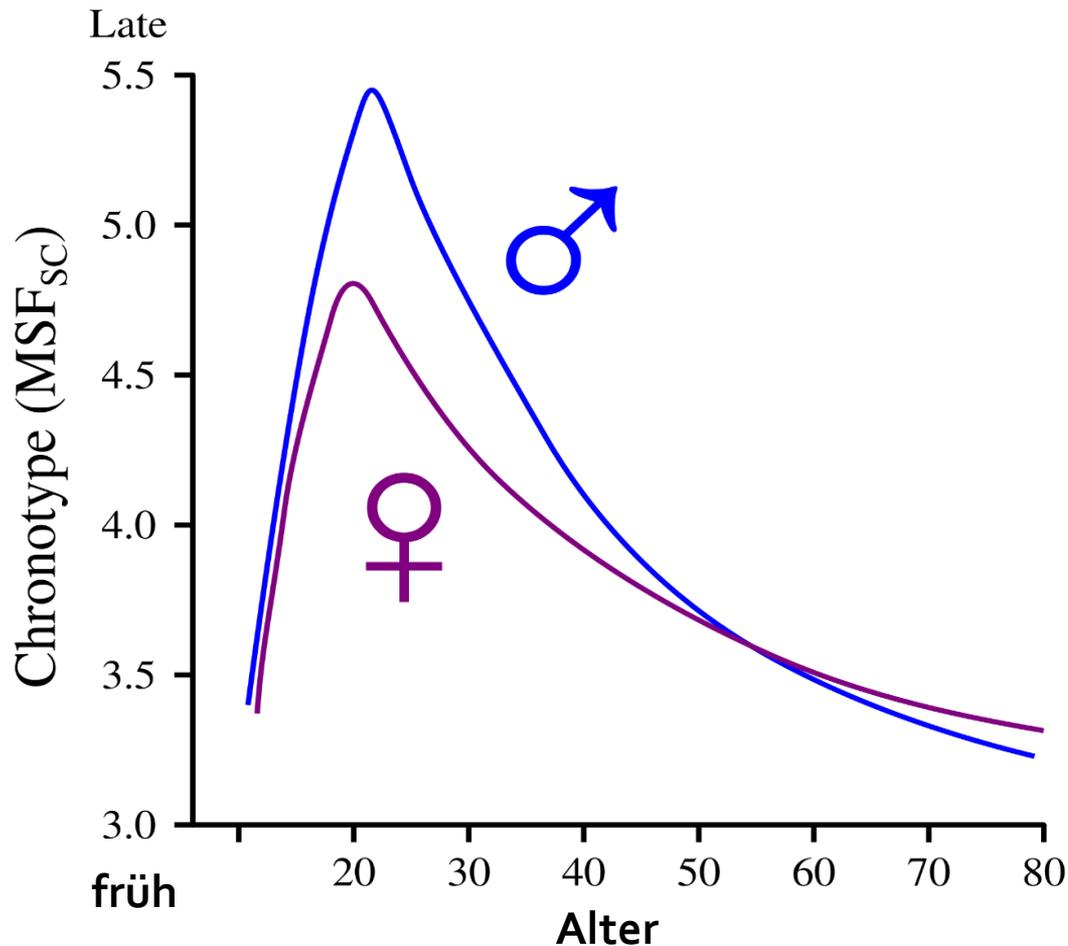


Für Schicht- beziehungsweise Nachtarbeit wurde ein mehr als doppelt erhöhtes Prostatakrebsrisiko beobachtet. Eine mehr als 20-jährige Tätigkeit in Schichtarbeit war mit einem dreifach, eine gleich lange Tätigkeit in Nachtarbeit mit einem fast vierfach erhöhten Risiko assoziiert. Da fast 80 Prozent der Männer sowohl in Schicht- als auch in Nachtarbeit tätig waren, waren die einzelnen Effekte für Schicht- und Nachtarbeit jedoch nur schwer voneinander zu trennen.

Beschäftigte mit früher Schlafpräferenz zeigten besonders stark erhöhte HR, die nach 10-jähriger Schichtarbeit auf das sechsfache, bei langjähriger Nachtarbeit auf einen 7-fach erhöhten Wert anstiegen. Für die mittlere Schlafpräferenz beobachteten wir mehr als doppelt so hohe Risikoschätzer, während Männer mit später Schlafpräferenz kein erhöhtes Prostatakrebsrisiko aufwiesen. Da nur wenige Fälle in die nach Schlafpräferenz geschichteten Analysen eingeschlossen wurden, wiesen die Ergebnisse sehr weite 95 Prozent Konfidenzintervalle auf.

Geschlecht und Lebensphase:

# Lerche oder Nachtigall



**MSF:** Mittelpunkt der gesamten Schlafphase

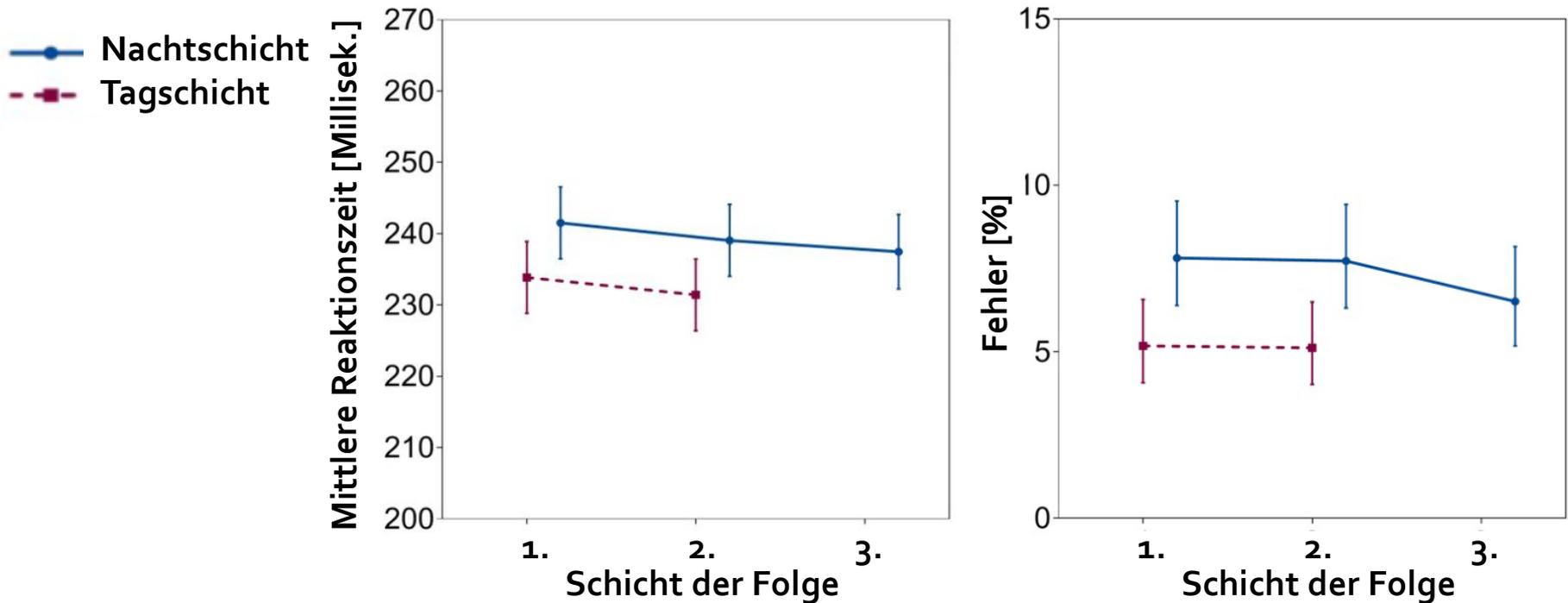
Epidemiology of the human circadian clock  
München, Groningen, 2007

Anzahl der Nächte:

# schlechter, anpassend



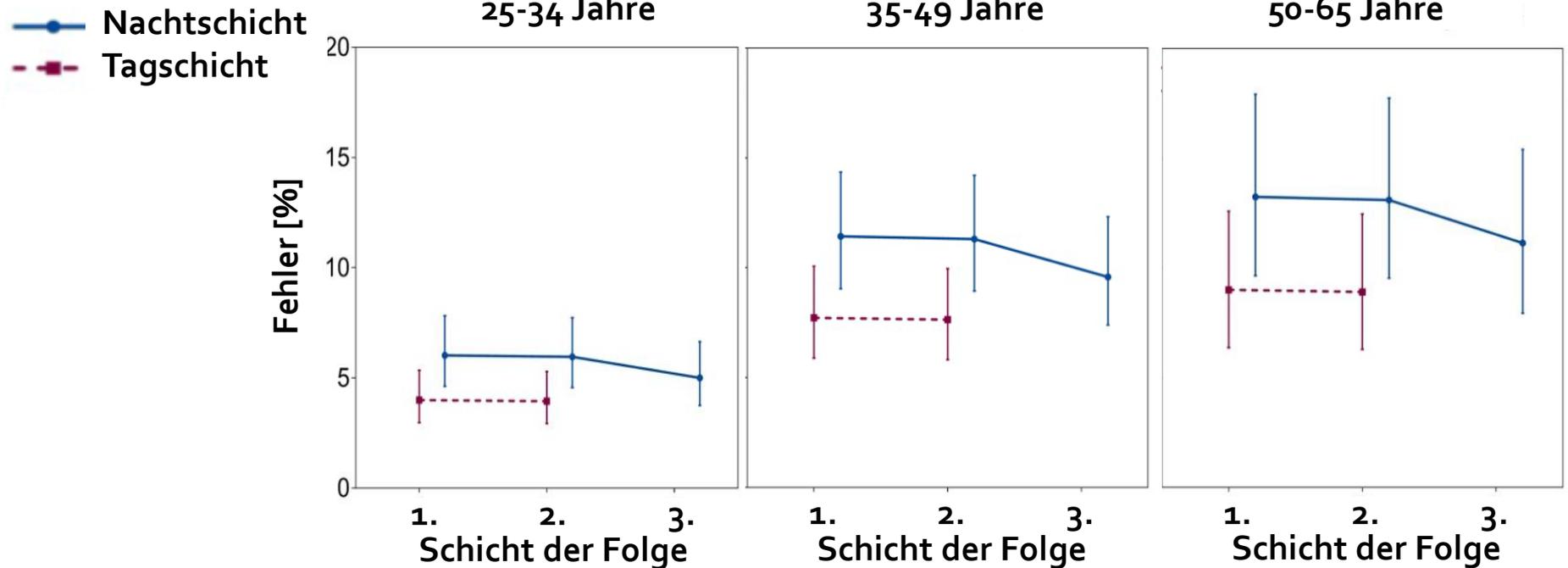
Psychomotorischer Vigilanztest (PMT), 74 Krankenschwestern und MTA



Anzahl der Nächte:

# je älter, je schwieriger

Psychomotorischer Vigilanztest (PMT), 74 Krankenschwestern und MTA





Da sagte die Fee –  
„Du hast drei Wünsche“.

Typ und Lebensphase:

# Lerche oder Nachtigall

## Jährliche Abfrage:

Ich arbeite in

in Schichtarbeit

in Wechsel/Nachtschicht

und ich bin derzeit vom Typ

Frühaufsteherin (Lerche),

Tagmensch (Mitteltyp),

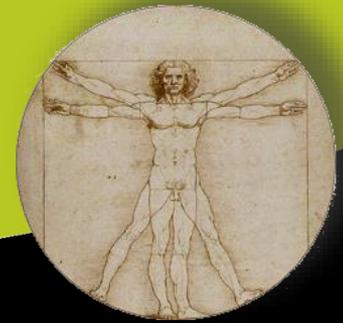
Langschläferin (Nachtigall).

Ich möchte, dass dies bei  
der Schichtplanung zunächst

berücksichtigt wird,

unberücksichtigt bleibt.





## Nacht- und Schichtarbeit

Die Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeitnehmer **ist** nach den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit **festzulegen**.

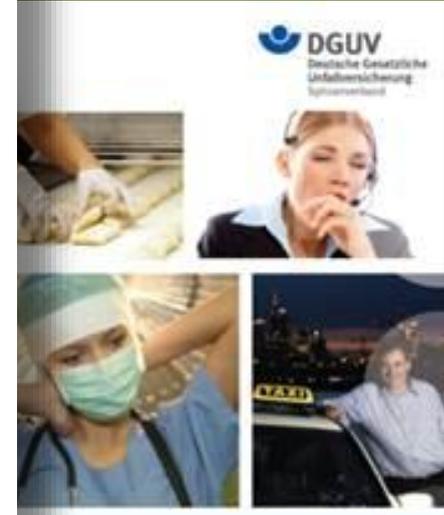
ArbZG  
§ 6 (1)





T

Folge  
soll  
wer  
3. d  
4.



Report 1/2012  
**Schichtarbeit**  
Rechtslage, gesundheitliche Risiken und  
Präventionsmöglichkeiten

DGUV Report 1/2012  
**Schichtarbeit**  
Rechtslage, gesundheitliche Risiken und  
Präventionsmöglichkeiten

max 7 Tage in Folge



LÄNDERAUSSCHUSS FÜR ARBEITSSCHUTZ UND SICHERHEITSTECHNIK

L A S I

# Arbeitszeitgestaltung in Krankenhäusern LV 30

1. überarbeitete Auflage der Neufassung 2009



# ### Tage je Woche



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	F	F	F	F	F	x	x
Woche 2	S	S	S	x	x	F	F
Woche 3	F	xS	N	N	N		x
Woche 4	S	S	x	x	S	S	N
Woche 5	N	N		S	S	xS	x
Woche 6	x	F	F	F	x	F	F
Woche 7	F	F	S	S	S	xS	x
Woche 8	F	F	S	x	x	N	N
Woche 9		F	F	S	S	xS	x
Woche 10	N	N	N		x	xS	S
Woche 11	S	x	F	F	F	F	x
Woche 12	S	S	x	x	F	S	S

# Was ist erlaubt?

## BD ohne Umkleiden und Übergabe



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	F	F	F	F	F	x	x
Woche 2	F	F	F	F	F	BD	
Woche 3	F	F	F	F	F	xS	x
Woche 4	F	F	F	F	F	xS	BD
Woche 5		F	F	F	F	F	x
Woche 6	FBD		F	F	F	F	x
Woche 7	F	FBD		F	F	F	x
Woche 8	F	F	FBD		F	F	x
Woche 9	x	F	F	FBD		F	BD
Woche 10		F	F	F	FBD		x
Woche 11	F	F	F	F	F	BD	
Woche 12	F	F	F	F	F	xS	x

# Was ist erlaubt?

## BD mit Umkleiden und Übergabe



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	F	F	F	F	F	X	X
Woche 2	X	F	F	F	X	SBD	
Woche 3	F	F	F	F	F	xS	X
Woche 4	F	F	F	F	X	xS	SBD
Woche 5		F	F	F	F	X	X
Woche 6	SBD		F	F	F	X	X
Woche 7	F	SBD		F	F	X	X
Woche 8	F	F	SBD		F	X	X
Woche 9	X	F	F	SBD		X	SBD
Woche 10		F	F	F	SBD		X
Woche 11	F	F	F	X	X	SBD	
Woche 12	F	F	F	F	F	xS	X

# Belastung durch Schichtarbeit

... vermindern und ausgleichen



<https://t1p.de/f1-wechselschicht>

[www.leitlinien.schichtplanfibel.de](http://www.leitlinien.schichtplanfibel.de)

<https://t1p.de/sf-baustein>

[www.newsletter.schichtplanfibel.de](http://www.newsletter.schichtplanfibel.de)