



Gesund im Schichtdienst LEBEN UND ARBEITEN IN SCHICHTEN



Vortrag



Workshop
halber Tag



Hintergrund:

Arbeiten im Schichtbetrieb kann die Gesundheit ungünstig beeinflussen. Es können Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche oder Nervosität auftreten. Magenbeschwerden, Unwohlsein oder Appetitlosigkeit gehören ebenfalls zu den häufig auftretenden Symptomen. Daher ist es von besonderer Bedeutung zu wissen, welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen helfen können und welche Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten sowie psychosozialen Maßnahmen können den Auswirkungen entgegengesetzt werden.

Inhalte:

- Körperliche und psychosoziale Auswirkungen von Schichtarbeit
- Gesunder Schlaf trotz Schichtdienst
- Gesunde Ernährung im Schichtbetrieb

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de