Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 92 (1994)

Heft: 10

Artikel: Gesundheit am Arbeitsplatz am Beispiel des Frauenspitals Bern

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950450

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EDITORIAL

Liebe Kolleginnen

Wie der Herbst sich in den buntesten Farben schmückt, so präsentiert sich die vorliegende Nummer mit den vielfältigsten Themen. Im ersten Beitrag macht sich Verena Felder Gedanken über die Probleme der Menschen in Nepal und fasst ihre Erfahrungen im Beitrag «Die Gratwanderung zwischen Tradition und Moderne» zusammen. Frau Felder weilte längere Zeit in Nepal und hat realistische Einblicke in die Probleme der Bevölkerung gewonnen.

Frau Eva Cignacco berichtet über das Projekt «Arbeit PLUS Gesundheit», das gesundheitsfördernde und -schädigende Massnahmen am Arbeitsplatz erfassen und daraus entsprechende Veränderungen ableiten will. Das Projekt dauert drei Jahre.

Frau Jeannette Höfliger stellte mir ihr Referat über «Die verbale und averbale Verständigung zwischen Hebammen und Gebärenden» zur Verfügung. «Gutes Berühren ist Ausdruck der Begegnungsfähigkeit», eine beachtenswerte Zusammenfassung des Eigentlichen und Wichtigsten in unserer täglichen Arbeit.

In bunter Mischung folgen Berichte des Zentralvorstandes, über die Eröffnung des Geburtshauses Artemis und unsere üblichen Rubriken. In der Mitte der Zeitung stellen wir Ihnen den erneuerten Zentralvorstand vor, und ebenfalls mit Foto präsentieren wir Ihnen «die Stimmen aus dem Zentralsekretariat». Seit 250 Tagen arbeiten Ch. Rieben und R. Rohrer bereits gemeinsam für unseren Berufsverband.

Ich grüsse Sie herzlich und wünsche gute Erfahrungen im Beruf und in der Familie!

Sylvia Forster

Gesundheit am Arbeitsplatz am Beispiel des Frauenspitals Bern

Gesundheitsfördernde und -schädigende Massnahmen am Arbeitsplatz erfassen und daraus entsprechende Massnahmen ableiten, ist das Ziel des Projekts «Arbeit PLUS Gesundheit». Es wird über eine Zeitspanne von drei Jahren von der Fachstelle für Sucht- und Präventionsfragen PLUS in Bern koordiniert und von der Stadtgemeinde finanziell getragen.

Das Druckzentrum Bern, die SBB (Lokomotivführer) und das Frauenspital Bern haben für das Projekt ihre Türen zum Einblick in ihren Betrieb geöffnet. Im Frauenspital hat sich im Oktober 1993 eine Gruppe von Vertreterinnen aller Abteilungen konstituiert. Sie hat als erstes Thema die «Ernährung während der Nachtschicht» als Problem definiert. Es wurde dabei von der Feststellung ausgegangen, dass Schichtarbeit grundsätzlich belastend und gesundheitlich beanspruchend ist. Der Wechsel von Schichten wird allgemein als anstrengend empfunden. Dabei ist besonders der Wechsel von der Nacht- auf die Tagarbeit äusserst anstrengend. In diesen Phasen grosser Belastung ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung von ausschlaggebender Bedeutung. Abnützungserscheinungen, wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Stressgefühle, kann durch eine angepasste Ernährung vorgebeugt werden.

Die Arbeitsgruppe hat darum einen Fragebogen erarbeitet und so die Ernährungsweise und -bedürfnisse der Mitarbeiterinnen während ihrer Nachtschicht erfasst. Die hohe Rücklaufquote (126 von 150) beweist, dass mit dem gewählten Thema ein wichtiges Problem unserer Arbeit bzw. unserer Gesundheit am Arbeitsplatz erfasst wurde. Die Ergebnisse der Fragebogenauswertung sprechen eine klare Sprache: 141mal werden Verdauungsbeschwerden, wie Verstopfung, Blähungen, Magenbeschwerden und Völlegefühl, genannt. 12 Frauen klagten über schwere Schlafstörungen während der Nachtwachperioden. Bezeichnend ist auch der sehr hohe Kaffeekonsum (als Getränk an erster Stelle), dies bei einer durchschnittlich geringen Flüssigkeitseinnahme von nur 6 bis 10 dl pro Schicht! Die empfohlene Trinkmenge beträgt bekanntlich (nebst Wasseranteil in den Speisen) 1 $^1/_2$ Liter pro Tag. Sehr viele Befragte äusserten den Wunsch nach einer ausgewogenen, gut verträglichen Ernährung, die durch Salate, Gemüse, Birchermüesli, Yoghurt, Früchte, Käse, Suppen und Vollkornbrot abgedeckt werden könnte. Die zur Verfügung stehende Essenszeit von 30 Minuten wurde von einer Mehrheit als ausreichend eingestuft. 109 Frauen gaben dann auch an, zwischen 15 bis 45 Minuten für eine Mahlzeit Zeit zu haben. Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme variiert je nach Arbeitsbelastung.

Die Ergebnisse der Fragebogenauswertung führten zu Gesprächen mit dem Küchenchef und der Ernährungsberaterin. Beide reagierten positiv und boten rasche Veränderungen an. So wurden Trink- und Ernährungsempfehlungen (v.a. Trinkmenge, Zwischenverpflegung etc.) in der internen Hauszeitung publiziert und das Nachtwachessen verbessert: Zukünftig wird jedem Essen während der Nachtwache eine Tasse Suppe beigefügt, und es werden vermehrt Vollkornbrot, Gemüse- und Salatteller angeboten. In Zukunft soll es auch weniger Fleisch und als Ersatz dafür ein vegetarisches Menü geben. Das Ergebnis der Umfrage ist bei den Mitarbeiterinnen auf ein sehr gutes Echo gestossen und hatte sogar einen zusätzlichen positiven Effekt auf die Menügestaltung während der Tageszeit.

Als weiteres wird nun von der Projektgruppe in den anfangs genannten Betrieben das Thema der Selbstpflege des Personals angegangen. Diese Resultate sollen Ende 1995 via Medien an die Öffentlichkeit gelangen. Darauf können wir gespannt sein.

Für die Arbeitsgruppe «Arbeit PLUS Gesundheit»: Eva Cignacco