

Ein Vortrag von

Jörg Schmal

Ausgeschlafen?

Gesund bleiben im Schichtdienst

(für Gesundheitsberufe)



Mittwoch, 24. Januar 2024

17.00 bis 18.00 Uhr

BGS-Cafeteria im Erdgeschoss

Ein gleichnamiges Buch und fünf Artikel des Autors Jörg Schmal in renommierten Pflegezeitschriften zeugen von seiner Expertise auf diesem Gebiet. Jörg Schmal beschäftigt sich mit folgenden Fragen:

- Welcher Chronotyp sind Sie, eine Eule oder eine Lerche?
- Können Sie Ihre Aktivitäten Ihrem Typ anpassen und wie?
- Kennen Sie gesundheitsfördernde Massnahmen, welche sich auf die Schichtarbeit auswirken?
- Wie können Sie Ihre Schlafhygiene durch gesunde Ernährung und Bewegung verbessern? usw.

Sie sind herzlich eingeladen.

Der Eintritt ist frei.

Nach dem Vortrag sind Sie zu einem kleinen Aperero und dem Austausch mit dem Autor eingeladen.