



Audiofeatures | mini-podcasts



Schicht arbeiten – so gelingt's

Die Tipps & Tricks unserer
Mitarbeitenden

Les astuces de nos
collaboratrices et collaborateurs

Travailler par équipes – comment mieux gérer



Sommaire

Inhaltsverzeichnis

Avant-propos	4
Vorwort	5
<hr/>	
Lumière sur le travail par équipes: Au service de la population «24 / 7 / 365»	6
Fokusthema Schichtarbeit: «24 / 7 / 365» für die Bevölkerung da	7

Mini-podcasts / Audiofeatures 8–23

Barbara Gerber, Leiterin Pflege Intensivmedizin
Valérie Ventimiglia, infirmière diplômée responsable d'équipe
Véronique Racine, experte diplômée en soins intensifs
Dr. med. Sabine Thomke, Chefärztin Notfallmedizin
David Knuchel, expert diplômé en soins d'urgences
Brigitte Gosteli, Mitarbeiterin Reinigungsteam
Amandine Tebar-Pham, responsable adjointe du laboratoire
Lea Frigo, dipl. Pflegefachfrau



Trucs & astuces / Tipps & Tricks 24–27

Mini-podcasts sur le travail par équipes
Vous êtes curieux de savoir comment le personnel du CHB vit le travail en équipes qui se relaient sur 24 heures?
Scannez le code QR et écoutez leurs expériences!



Audiofeatures: Schichtarbeit im O-Ton
Neugierig zu erfahren, wie SZB-Mitarbeitende ihre «24-Stunden-Staffel» erleben? **Einfach QR-Code scannen und Reinhören!**

Impressum

Herausgeber / *éditrice*: Spitalzentrum Biel AG / *Centre hospitalier Bienne SA*;
Projektleitung / *responsable de projet*: Marie-Pierre Fauchère; Redaktion /
rédaction: Andrea Auer Jampen; Audiofeatures / *reportages audio*: Nicoletta
Cimmino, Biel-Bienne; Fotografie / *photographie*: Marco Zanoni, Bern;
Übersetzung / *traduction*: Muriel Baudat, Ravoire; Aude Isoz, Penthéreaz;
Gestaltung / *Design*: artbeat graphic design, Bern; Druck / *impression*: Ediprim
AG, Biel-Bienne

www.spitalzentrum-biel.ch / www.centre-hospitalier-bienne.ch



Gedruckt auf Papier aus 100% FSC-Frischfasern.
Imprimé sur du papier contenant 100% de fibres naturelles FSC

Des patientes et patients plus nombreux que jamais

Chères lectrices, chers lecteurs,

Vous êtes-vous déjà demandé comment il est possible que, quelle que soit l'heure où l'on arrive aux urgences d'un hôpital, il y ait toujours quelqu'un en poste? Vingt-quatre heures sur 24, en semaine, un jour férié ou pendant les vacances, de jour comme de nuit. Ce petit magazine vous propose de découvrir des mini-podcasts où nos collaboratrices et collaborateurs partagent leur expérience personnelle du travail par équipes (v. [soundcloud.com/szb-chb](https://www.soundcloud.com/szb-chb)).

Investir dans le personnel spécialisé

Si le nombre de patientes et patients admis dans les services d'urgence de toute la Suisse continue inexorablement de monter – plus de 30% d'augmentation en 2022 pour notre seul centre hospitalier –, les systèmes tarifaires en vigueur ne reflètent pas de façon adéquate les prestations fournies, ce qui complique la tâche des hôpitaux, dont certains peinent à recruter des collaboratrices et collaborateurs motivés. Le Centre hospitalier Bienne SA (CHB SA), conscient de cette problématique, est fier d'investir dans son personnel. Cela nous permet de renforcer nos prestations et de maîtriser l'augmentation spectaculaire de la demande aux urgences.

Des soins centralisés et de proximité

La numérisation et la tendance à la médecine ambulatoire exigent aussi de gros investissements. Outre le projet du nouvel hôpital à Brügg, où seront fournies à l'avenir les prestations stationnaires, le CHB SA poursuit le développement de son offre ambulatoire dans le quartier de la gare de Bienne.

Que ce soit avec le Centre de chirurgie ambulatoire MEDIN au Lac, le Centre de santé MEDIN qui, dès 2024, connaîtra un agrandissement

important, ou encore la «Maison de santé et prévention», qui testera de nouveaux modèles de prise en charge intégrée avec des institutions partenaires dès 2026, nous mettons tout en œuvre pour offrir à la population des prestations de santé attractives à un emplacement centralisé. Ce faisant, nous mettons l'accent sur la collaboration en réseau tout au long du parcours clinique – car seule une prise en charge intégrée permettra de fournir des offres de qualité à l'avenir également.



Vous souhaitez en savoir davantage sur les faits et chiffres de l'année 2022? Scanner le code

Bien sûr, le résultat financier du dernier exercice a été quelque peu mitigé. Mais le travail de développement stratégique effectué les années précédentes paie: en 2022, le CHB SA a traité plus de 102 000 patientes et patients, un nombre jamais atteint auparavant.

Il faut désormais faire preuve à la fois de clairvoyance et de courage, pour tenir bon et jouer un rôle actif dans la transformation du paysage des soins, dans ses aspects aussi bien analogues que numériques.

Un grand merci!

Cependant, sans l'engagement sans faille de nos collaboratrices et collaborateurs, nous ne pourrions pas assumer notre rôle de centre hospitalier pour la population de la région Bienne–Seeland–Jura bernois. C'est pourquoi nous tenons à remercier sincèrement tout le personnel infirmier, les médecins et les nombreux autres expert-e-s et corps de métiers dont seule la collaboration permet une pratique harmonieuse de la médecine.

Thomas von Burg

Président du conseil d'administration

Kristian Schneider

Directeur général / CEO

Mehr Patientinnen und Patienten als je zuvor

Liebe Leserinnen und Leser

Schon mal darüber nachgedacht, woran es liegt, dass – ganz egal, wann Sie die Notfallstation Ihres Spitals aufsuchen – immer jemand zur Stelle ist? Rund um die Uhr, einerlei, ob Sonn- oder Wochentag, Ferienzeit, tagsüber oder mitten in der Nacht? In diesem Magazin verraten wir Ihnen mehr – in Form von kurzen Audiofeatures, in denen unsere Mitarbeitenden von ihren persönlichen Erfahrungen mit Schichtarbeit erzählen (s. soundcloud.com/szb-chb).

Bewusst in Fachkräfte investieren

Während das Patientenaufkommen auf Notfallstationen schweizweit ungebremst steigt – im Jahr 2022 allein im Spitalzentrum Biel um über 30% –, sind die Dienstleistungen, die Spitäler erbringen, in den geltenden Tarifsystemen nicht adäquat abbildbar – was vielen auch die Gewinnung motivierter Fachkräfte erschwert. Die Spitalzentrum Biel AG (SZB AG) ist stolz, sich des Themas angenommen zu haben und bewusst in ihre Mitarbeitenden zu investieren. Dies ermöglicht es uns, unser Angebot sogar auszubauen – und dem hohen Ansturm in der Notfallmedizin zu begegnen.

Wohnortsnah und zentral

Nach Investitionen verlangen auch die Digitalisierung und die Ambulantisierung der Medizin. Neben dem Neubauvorhaben in Brügg, wo in Zukunft stationäre Leistungen erbracht werden sollen, treibt die SZB AG den Ausbau des ambulanten Angebots am Bahnhof Biel voran.

Sei es im Operationszentrum MEDIN au Lac, sei es im Gesundheitszentrum MEDIN, das ab 2024 stark erweitert wird, sei es im «Maison de santé et prévention», wo ab 2026 mit Partnerinstitutionen integrierte Versorgungsmodelle erprobt

werden: Wir sind bestrebt, der Bevölkerung an zentraler Lage attraktive Gesundheitsdienstleistungen anzubieten. Dabei setzen wir auf Vernetzung und Kooperation entlang des gesamten Patientenpfads – weil nur eine integrierte Versorgung ermöglicht, auch in Zukunft qualitativ hochstehende Angebote zu gewährleisten.

Sicher, finanziell verzeichnete das Geschäftsjahr 2022 ein getrübbtes Ergebnis. Doch die strategische Aufbauarbeit der Vorjahre zahlt sich aus. Die SZB AG behandelte mit über 102 000 Patientinnen und Patienten mehr Menschen als je zuvor.

Was es heute braucht, ist neben Weitsicht vor allem Mut, dran zu bleiben und die sich wandelnde Gesundheitslandschaft aktiv mitzugestalten – analog wie digital.

Un grand merci!

Fest steht: Ohne das Engagement unserer Mitarbeitenden könnten wir unsere Aufgaben als Zentrumsspital für die Bevölkerung der Region Biel – Seeland – Berner Jura nicht wahrnehmen.

Unser Dank gilt deshalb all unseren Pflegenden, Ärztinnen und Ärzten sowie vielen weiteren Expertinnen und Berufsgruppen, deren eingespielte Zusammenarbeit Medizin erst möglich macht.

Thomas von Burg
Präsident des Verwaltungsrats

Kristian Schneider
Spitaldirektor / CEO



An **Facts and Figures zum Geschäftsjahr 2022** interessiert? Einfach Code scannen

Au service de la population

«24 / 7 / 365»

Tout le monde a un jour ou l'autre besoin des services d'un hôpital, pour un infarctus, un AVC, une intervention chirurgicale, une naissance compliquée ou une maladie aiguë. Souvent, le problème de santé est urgent et requiert non seulement une prise de charge rapide, mais aussi des soins professionnels, peu importe qu'il survienne le week-end, un jour férié ou au milieu de la nuit.

Dans un hôpital, le personnel s'affaire en permanence, même lorsque d'autres dorment ou profitent de se détendre. Nos collaboratrices et collaborateurs se relaient et ne sont pas toujours également nombreux, mais il y a en tout temps quelqu'un sur place. Au laboratoire par exemple, une technicienne en analyses biomédicales peut recevoir des prélèvements même à 3 heures du matin. Aux urgences, les patientes et patients sont pris en charge jour et nuit. Les personnes chargées de la sécurité, du nettoyage ou de la technique assurent un service de piquet. Aux soins intensifs, enfin, malgré des appareils de monitoring à la pointe, le personnel soignant veille aussi 24 heures sur 24.

Des équipes qui se relaient sur 24 heures

Pour pouvoir assurer la prise en charge, le travail par équipes s'impose: il faut que des personnes soient prêtes non seulement à œuvrer pendant la journée, mais aussi, suivant un tournus, à commencer leur journée de travail l'après-midi et travailler jusque tard le soir, voire à travailler toute la nuit et jusqu'à 7 h le lendemain matin. Les services sont définis de manière à avoir assez de temps pour le passage de témoin entre les équipes.

Pour bon nombre de personnes, cela fait partie du métier

Le travail par équipes marque de nombreuses professions du milieu de la santé. Chacune et chacun le vit différemment et le supporte plus

ou moins bien, en fonction de son âge et de sa phase de vie. Certaines personnes s'y font sans difficulté, d'autres apprécient le travail de nuit ou ce rythme de vie en décalage, estimant qu'avoir du temps libre dans la semaine est un privilège.

Une chose est sûre: cette forme de travail impose un rythme particulier, qui joue un rôle dans la conciliation entre vie professionnelle et vie privée. Du point de vue de la santé, le travail par équipes est aussi exigeant. C'est pourquoi Barbara Gerber, responsable de l'unité des soins en médecine intensive, a pris l'initiative d'analyser de plus près le sujet. Elle s'est demandé comment nos collaboratrices et collaborateurs vivaient ce rythme de travail et quelles améliorations pourraient être mises en œuvre pour en faciliter l'approche.

Une bonne planification est cruciale

Désormais, les personnes chargées de la planification des équipes reçoivent une formation spécifique afin de mettre en place, dans l'organisation des services, une planification encore plus favorable à la santé du personnel. Il s'agit dans la mesure du possible de prendre en compte les besoins individuels. En effet, Barbara Gerber est convaincue: «Les collaboratrices et collaborateurs bénéficient de pouvoir travailler selon le rythme qui leur convient.» Les équipes se voient également proposer des trucs et astuces concrets (voir p. 24–27).

Ici c'est bienveillance

Que le travail par équipes soit perçu comme un défi de longue haleine pour concilier vie privée et profession ou comme un style de vie attrayant pour les oiseaux de nuit, le Centre hospitalier Bienne estime qu'il est indispensable de garder un œil sur celles et ceux qui le vivent, notamment dans le cadre de la gestion de la santé au travail. Et Barbara Gerber de confirmer: «Nous continuons à suivre tout cela de près!»

«24 / 7 / 365» für die Bevölkerung da

Ob Herzinfarkt, Schlaganfall, operativer Eingriff, schwierige Geburt oder akute Erkrankung: Jede und jeder benötigt eines Tages die Dienste eines Spitals. Nicht selten ist das Gesundheitsanliegen dringend und erfordert nicht nur rasche Behandlung, sondern professionelle Pflege – auch an Wochenenden, Feiertagen oder mitten in der Nacht.

Wenn andere schlafen oder Freizeitaktivitäten nachgehen, sind im Spital immer Mitarbeitende auf den Beinen. Sie lösen einander ab und sind nicht immer gleich zahlreich, aber jederzeit ist jemand vor Ort. Sei es im Labor, wo eine biomedizinische Analytikerin auch nachts um 3 Uhr Proben entgegennimmt, sei es in der Notfallstation, wo Patientinnen und Patienten zu jeder Tag- und Nachtzeit aufgenommen und betreut werden; sei es für einen Pikett-Einsatz von Haustechnik, Reinigung oder Sicherheitsdienst; sei es auf der Intensivstation, wo trotz modernster Monitoring-technologie rund um die Uhr Pflegenden präsent sind.

24-Stunden-Teamstaffel

Damit der hohe Anspruch eingelöst werden kann, braucht es Schichtarbeit: Mitarbeitende, die bereit sind, ihre Arbeit nicht nur tagsüber zu leisten, sondern im Turnus auch mal erst am Nachmittag zu beginnen und bis in den späten Abend zu arbeiten – oder gar die ganze Nacht bis morgens um 7 Uhr zu übernehmen. Dabei sind die Dienste so definiert, dass für die Stabübergabe unter den Teams Zeit bleibt.

Für viele Teil des Berufs

Viele Berufe des Gesundheitswesens sind von der Schichtarbeit geprägt. Diese wird individuell unterschiedlich erlebt, von vielen auch je nach Alter und Lebensphase unterschiedlich ertragen.

Manchen fällt sie leicht, andere haben mit gewissen Diensten Mühe. Manche wiederum empfinden die Nachtarbeit oder den ganz anderen Lebensrhythmus als reizvoll – und die Möglichkeit, unter der Woche frei zu haben, als Privileg.

Fest steht: Diese Arbeitsform gibt einen Takt vor, der die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben tangieren kann. Schichtarbeit ist

auch gesundheitlich eine Herausforderung. Deshalb hat Barbara Gerber, Leiterin Pflege Intensivmedizin, vor einiger Zeit die Initiative ergriffen, das Thema

genauer unter die Lupe zu nehmen. Wie, fragte sie sich, erleben unsere Mitarbeitenden diesen Arbeitsrhythmus, und was liesse sich verbessern, um ihnen den Umgang damit zu erleichtern?

Gute Planung zentral

Neu werden etwa Planerinnen und Planer spezifisch geschult, um bei der Organisation der Dienste verstärkt auf gesundheitsfördernde Planung zu achten. Dabei werden nach Möglichkeit auch individuelle Bedürfnisse berücksichtigt. Denn, so hat Barbara Gerber beobachtet: «Es tut den Mitarbeitenden gut, wenn sie so arbeiten können, wie es ihnen liegt.» Unterstützt werden die Teams zudem mit konkreten Tipps und Tricks (s. Seiten 24–27).

Ici c'est Achtsamkeit

Ob Langzeitlast im Alltag oder attraktive Lebensform für «Nachteulen»: Für das Spitalzentrum Biel ist klar, dass es das Thema Schichtarbeit im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements im Auge zu behalten gilt. Auch die Führungskraft Barbara Gerber bestätigt: «Wir bleiben dran!»





«Lass dich drauf ein,
auf die Schichtarbeit!»

«Es tut den Mitarbeitenden
gut, wenn sie so
arbeiten können, wie
es ihnen liegt.»

Barbara Gerber

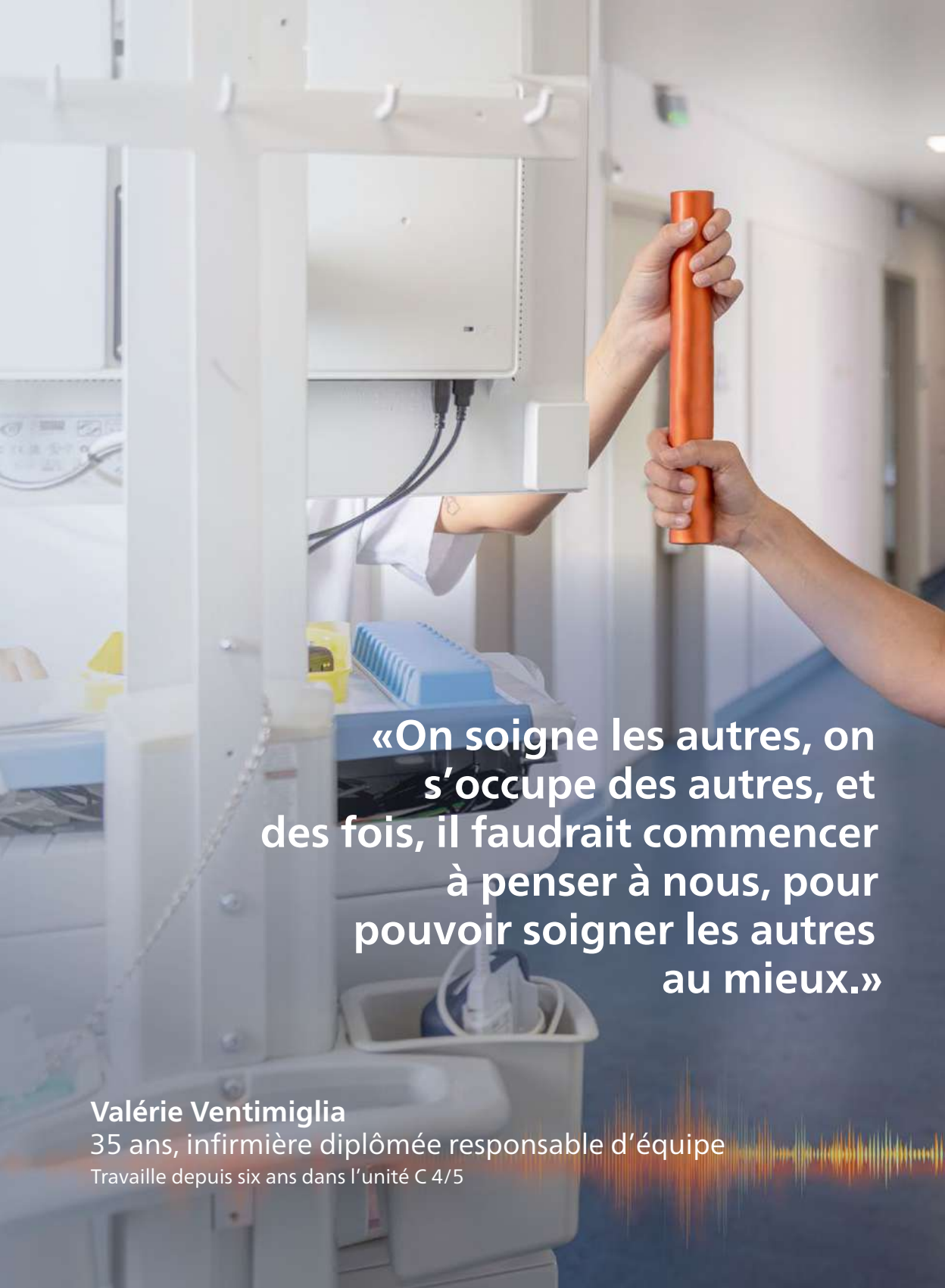
49, Leiterin Pflege Intensivmedizin

Seit 30 Jahren im SZB, seit 2015 in der heutigen Funktion



«Unsere Leute können
wünschen, welche
Schichten sie am liebsten
arbeiten wollen. Wir ver-
suchen, es bei der Planung
zu berücksichtigen.»



A nurse in a white uniform is holding a bright orange cylindrical object with both hands. The background shows a hospital hallway with white cabinets and a blue floor. The text is overlaid on the right side of the image.

«On soigne les autres, on s'occupe des autres, et des fois, il faudrait commencer à penser à nous, pour pouvoir soigner les autres au mieux.»

Valérie Ventimiglia

35 ans, infirmière diplômée responsable d'équipe

Travaille depuis six ans dans l'unité C 4/5



«J'ai toujours aimé
travailler de nuit.
En médecine aiguë,
ce n'est pas du
tout un horaire
tranquille.»



«Sur le trajet du retour,
c'est un moment extrême-
ment jouissif, rentrer tran-
quille, aller dormir tran-
quille – c'est juste beau!»

Véronique Racine

56 ans, experte diplômée en soins intensifs
Depuis 30 ans au CHB, travaille exclusivement la nuit

**«J'adore la nuit !
C'est une ambiance
à elle toute seule,
un monde en soi.»**



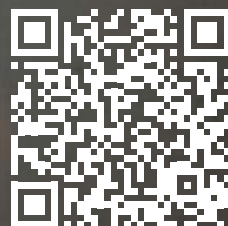
**«Nachtarbeit macht einen
wahnsinnig hungrig! Ein
Craving für Kohlenhydrate:
Brot, Spaghetti ... und
schon auch Chocolat
zwischen durch!»**

Dr. med. Sabine Thomke
51, Chefärztin Notfallmedizin
Seit fast 10 Jahren in der Notfallmedizin des SZB engagiert

**«Ja, ich mache auch Schichtarbeit.
Ich kann nicht von Solidarität
sprechen und mich nicht daran
beteiligen.»**



**«Wir müssen uns Modelle
überlegen, damit die
Erfahrenen, Älteren, an der
Schichtarbeit teilnehmen.»**






«J'ai pas de soucis de faire des séries de nuit, mais j'essaie de ne pas en faire plus que trois à la suite.»

David Knuchel

50 ans, expert diplômé en soins d'urgence

Travaille en tout depuis plus de 10 ans au CHB



«J'aime bien ce changement de rythme. Si j'ai une semaine où je bosse cinq «frühdienst», je m'ennuie, ça ne va pas!»





«Ich arbeite nur in der Nacht: mal drei Stunden, mal nur eine; du weisst nie, was kommt.»

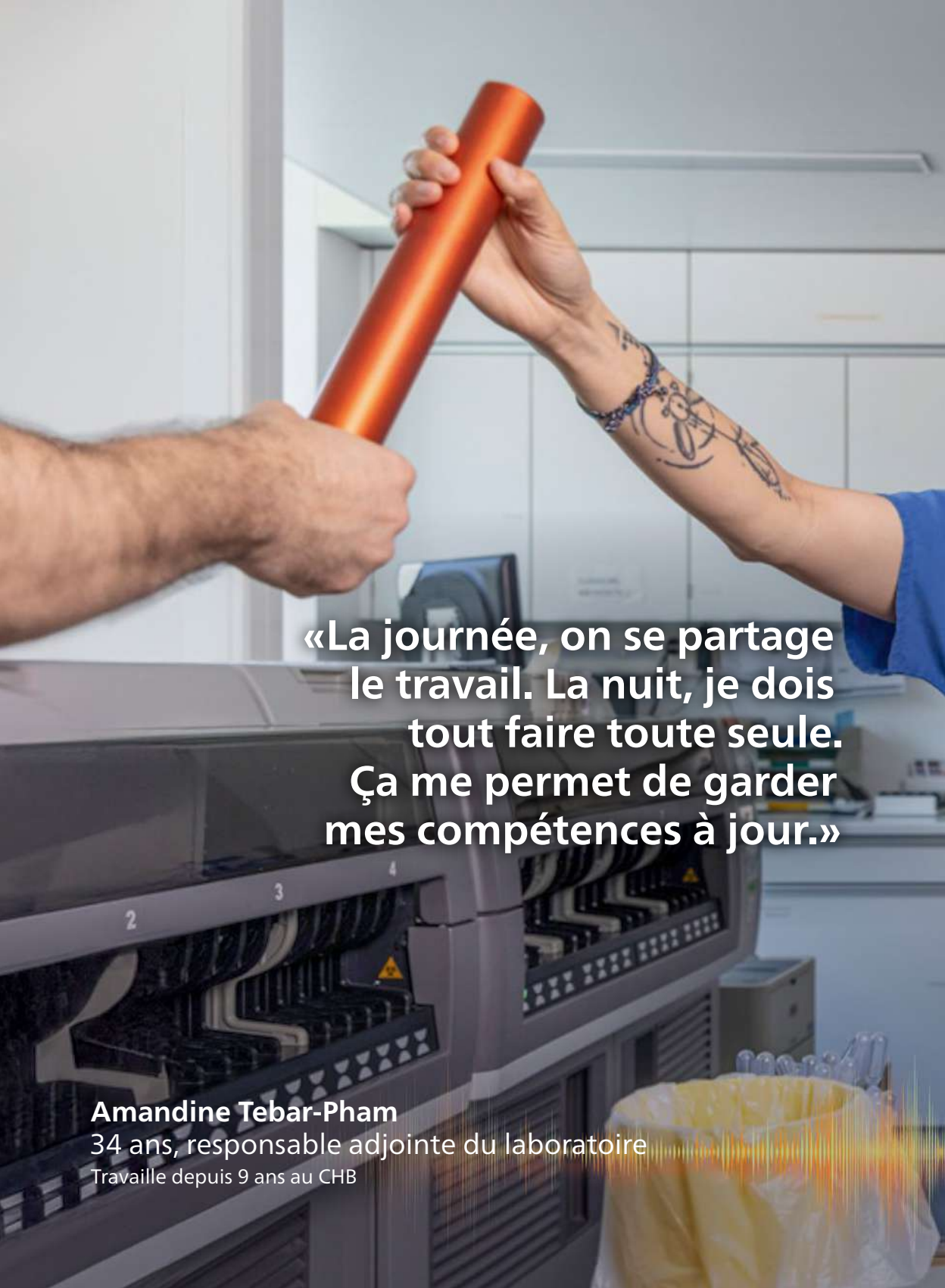
Brigitte Gosteli

Mitarbeiterin Reinigungsteam

Seit 2011 im SZB tätig, 7 Nächte pro Monat zwischen 20 Uhr und morgens um 6 Uhr auf Pikett

«Mir macht das nichts
aus, aufzustehen
in der Nacht. Wenn
das Telefon läutet, *tack*,
steh' ich auf, zieh'
mich an und geh'.»



A person wearing a blue lab coat is holding a glowing orange cylindrical object. The background shows a laboratory environment with white cabinets and a piece of equipment with numbered slots (2, 3, 4). The person has a tattoo on their left forearm and is wearing a blue bracelet.

«La journée, on se partage
le travail. La nuit, je dois
tout faire toute seule.
Ça me permet de garder
mes compétences à jour.»

Amandine Tebar-Pham

34 ans, responsable adjointe du laboratoire

Travaille depuis 9 ans au CHB



«Je suis un peu un oiseau
de nuit. Travailler de
9 à 5, c'est très routinier,
très lassant pour moi.»



«Jemand, der sich für Pflege interessiert, aber nicht weiss, wegen der Schichtarbeit: einfach mal anfragen, schauen gehen, schnuppern ...»



Lea Frigo

27, dipl. Pflegefachfrau Bettenstation A 7/8

Seit 10 Jahren im SZB, arbeitet Früh- wie Spätdienst und am liebsten von 22.30 bis 7.15 Uhr.

**«Der Nachtdienst
ist mittlerweile
mein Lieblingsdienst.»**

Akutgeriatrie
Gériatrie aiguë
Stroke Unit

«Mein Tipp:
Viel trinken in der Nacht!»



Vorwärtsrotation



Nach Möglichkeit erst Früh-, dann Spät- und schliesslich Nachtdienst arbeiten, maximal drei Nächte in Folge. Ruhezeiten einhalten und einzelne Arbeitstage zwischen freien Tagen vermeiden.

Rotation vers l'avant

Commencer si possible par le service du matin, puis le service du soir et enfin le service de nuit, au maximum trois nuits à la suite. Respecter les heures de repos et éviter les jours de travail isolés entre des jours de congé.

Aktive Pausen



Pausen während der Arbeit nutzen, um aktiv zu bleiben. Kurze Spaziergänge an der frischen Luft etwa helfen, Müdigkeit abzubauen.

Pauses actives

Profiter des pauses pendant le travail pour rester actif. Effectuer de courtes balades à l'air frais permet par exemple d'atténuer la fatigue.

Notwendiges Übel oder spannende Herausforderung – jeder Mensch empfindet Schichtarbeit anders. Tipps und Tricks, wie der unregelmässige Rhythmus gelingen kann:

Un mal nécessaire ou un défi passionnant – chaque personne perçoit le travail par équipes différemment. Trucs et astuces pour réussir à gérer les horaires irréguliers:



Gesunde Ernährung

Regelmässige Essenszeiten einhalten. Nachts eine warme und leichte Mahlzeit zu sich nehmen, zum Beispiel eine Suppe. Fettige Mahlzeiten vermeiden.

Alimentation saine

Respecter des heures de repas régulières. La nuit, prévoir un repas chaud et léger, par exemple une soupe. Éviter les aliments gras.



Ausreichend Flüssigkeit

Regelmässig Wasser trinken. Den übermässigen Konsum von Koffein oder Energy Drinks vermeiden.

Boissons en suffisance

Boire régulièrement de l'eau. Éviter de consommer trop de caféine ou de boissons énergisantes.



Schlafhygiene



Für ausreichend Schlaf und Erholung zwischen den Schichten sorgen. Das Schlafzimmer nur zum Schlafen und für die Liebe benutzen. Eine ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung schaffen. Nötigenfalls Ohrstöpsel oder eine Schlafmaske verwenden. «Zu-Bett-Geh-Rituale» einhalten.

Hygiène du sommeil

S'assurer de dormir et de se reposer suffisamment entre les rotations. Réserver la chambre à coucher au sommeil et à l'amour. Créer un environnement calme, sombre et frais. Si nécessaire, utiliser des bouchons d'oreilles et un masque pour dormir. Mettre en place un rituel du coucher.



Genügend Bewegung

Erkrankungen, die durch Schichtarbeit verursacht werden können (z.B. depressive Verstimmungen), durch ausreichend Bewegung vorbeugen.

Activité physique régulière

Bouger régulièrement pour diminuer les risques de contracter une maladie favorisée par le travail par équipes (par ex. état dépressif).



Soziale Kontakte

Sich rechtzeitig mit den Vorgesetzten über Wünsche und Bedürfnisse hinsichtlich der Schicht- und Freizeitplanung austauschen.

Contacts sociaux

Faire part à ses supérieur-e-s de ses souhaits et de ses besoins concernant la planification du travail par équipes et des loisirs.



Positive Einstellung

Die Vorteile der Schichtarbeit schätzen lernen, um weniger mit den Auswirkungen auf Körper und Psyche zu kämpfen. Freie Tage unter der Woche genießen.

Attitude positive

Apprendre à apprécier les avantages du travail en équipe pour diminuer les effets sur le corps et l'esprit. Profiter des jours libres pendant la semaine.

Geschäftsbericht Rapport de gestion

2022

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



Sie wollen mehr erfahren?

Einfach den Code scannen und weiterlesen.



Vous souhaitez en savoir davantage?

Scannez simplement le code et poursuivez la lecture.