

14. September 2022

RADIOBEITRAG als Text

Schichtdienst in der Pflege: Chronischer Jetlag

Anmoderation:

Früh-, Spät- und Nachtdiensten – das kann enorm anstrengend werden. Vor allem für Pflegepersonal, das ohnehin schon besondere Belastungen meistern muss. Zu welchen Problemen Schichtdienste führen können und wie sich die Situation verbessern lassen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Werner Winter informiert. Er ist Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.57 Minuten

Werner Winter:

Schichtarbeit bedeutet ein permanentes Arbeiten gegen die eigene innere Uhr, also gegen den biologischen Schlaf-Wach-Rhythmus. Es gibt die sogenannten Lerchen – also Menschen, die gut früh aufstehen können und am besten morgens arbeiten, und es gibt die sogenannten Eulen, die besser nachmittags oder abends arbeiten. Gerade den Lerchen als Frühaufstehern fallen Spät- und Nachtschichten schwerer als den Eulen und andersrum. Über die Zeit können sich so große Schlafdefizite anhäufen und Übermüdung ist vorprogrammiert. Das kann sich dann anfühlen wie ein chronischer Jetlag. Man spricht hier von einem Schichtarbeiter-Syndrom.

Text: Gerade Schichtdienste mit dem Wechsel zwischen Früh-, Spät- und Nachtdiensten sind für Pflegepersonen sehr anstrengend, so Werner

Winter weiter. Er ist Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung beim AOK-Bundesverband. Daher sollte man etwas an der Struktur ändern ...

Werner Winter:

Bei den Dienstplänen ist es sinnvoll, diese im Uhrzeigersinn zu gestalten – also von Früh- zu Spätdienst zu wechseln und besser sind auch kürzere Arbeitsphasen, also zum Beispiel zwei Frühschichten, danach zwei Spätschichten und dann wieder zwei Nachtschichten. Sinnvoll ist es auch, die Schlaftypen – also die Lerchen und die Eulen – zu berücksichtigen. Und damit Pflegekräfte nicht ständig zum Einspringen aus der Freizeit geholt werden müssen, ist ein Pool von „Springern“ hilfreich – die schaffen dann bei spontanen Engpässen Abhilfe.

Text: Aber auch jeder einzelne kann etwas für sich tun. Tipps hat Experte Winter.

Werner Winter:

Ein wichtiges Stichwort ist hier die Schlafhygiene. Dazu gehört: vier Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken, vor dem Zu-Bett-Gehen keinen intensiven Sport treiben, möglichst Alkohol meiden, das Schlafzimmer wirklich abdunkeln und Geräusche möglichst abschirmen. Außerdem helfen Rituale, die Körper und Seele signalisieren: Jetzt ist Schlafenszeit.