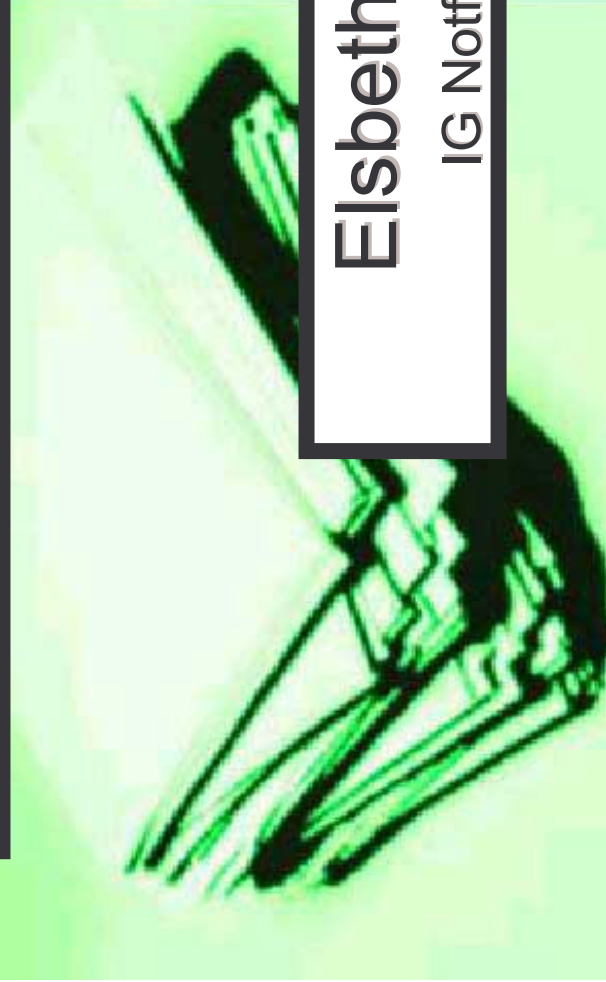
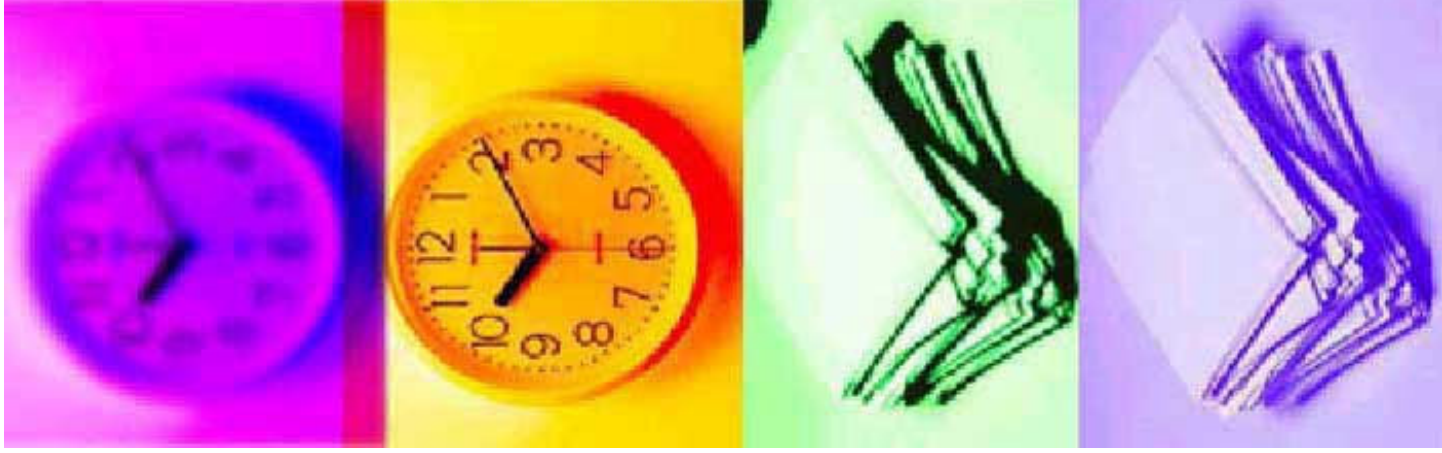


Nacht-und Schichtarbeit: Unvermeidbar - ungesund ?

Elsbeth Fischer-Doetzki

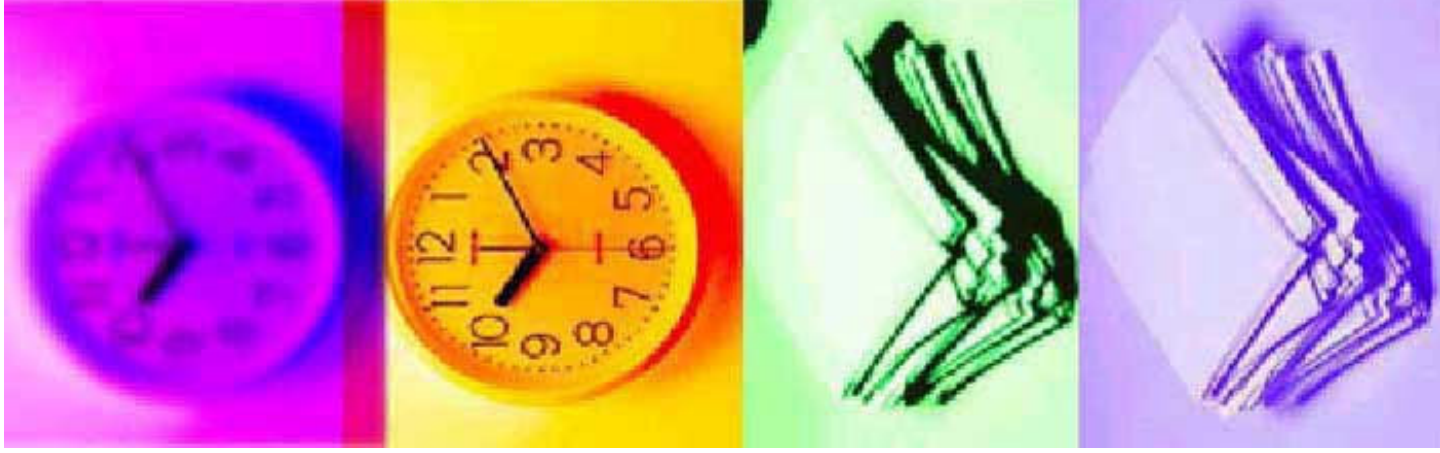
IG Notfallpflege 11.3.2005 Aarau





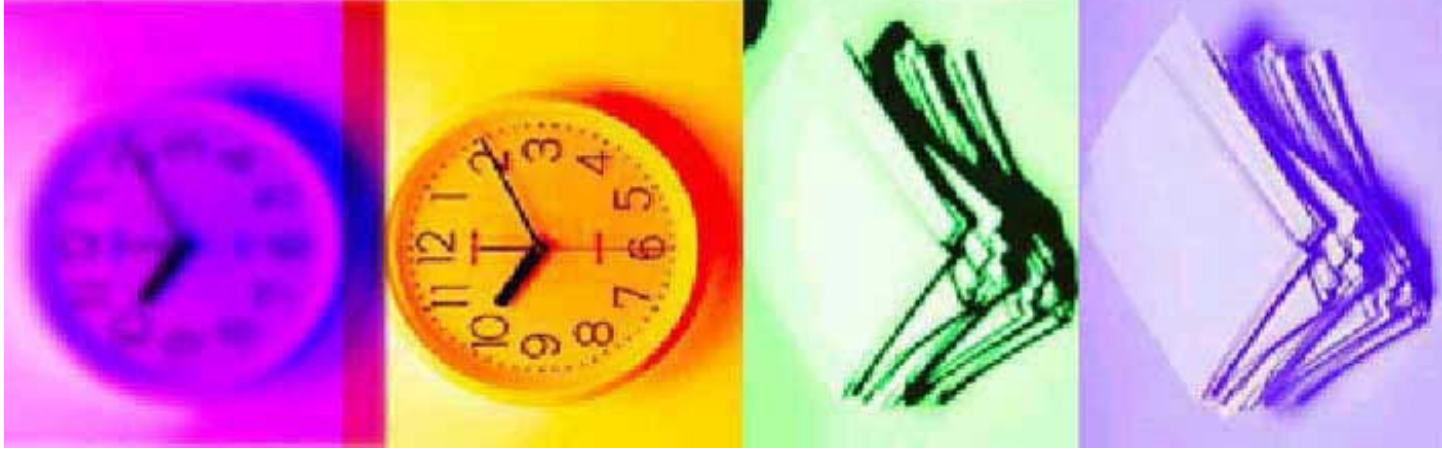
Nacht- und Schichtarbeit

- Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Nachtarbeit in der Pflege:
 - Was ist das Besondere ?
- Nachtarbeit optimieren - gesund und leistungsfähig bleiben



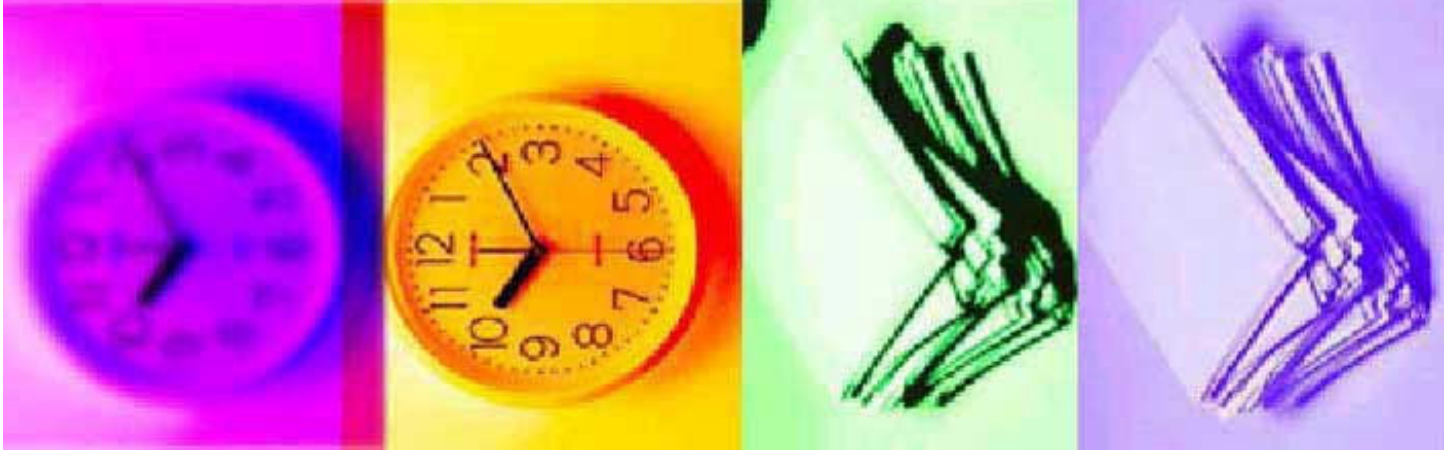
Ein kleiner Test ;-)

- Was ist ein Zeitgeber und was macht er ?
- Welches sind die 2 häufigsten Gesundheitsstörungen bei Nacht- und Schichtarbeit ?
- Wieviel Licht braucht man mindestens, um nachts wach und munter zu bleiben ?

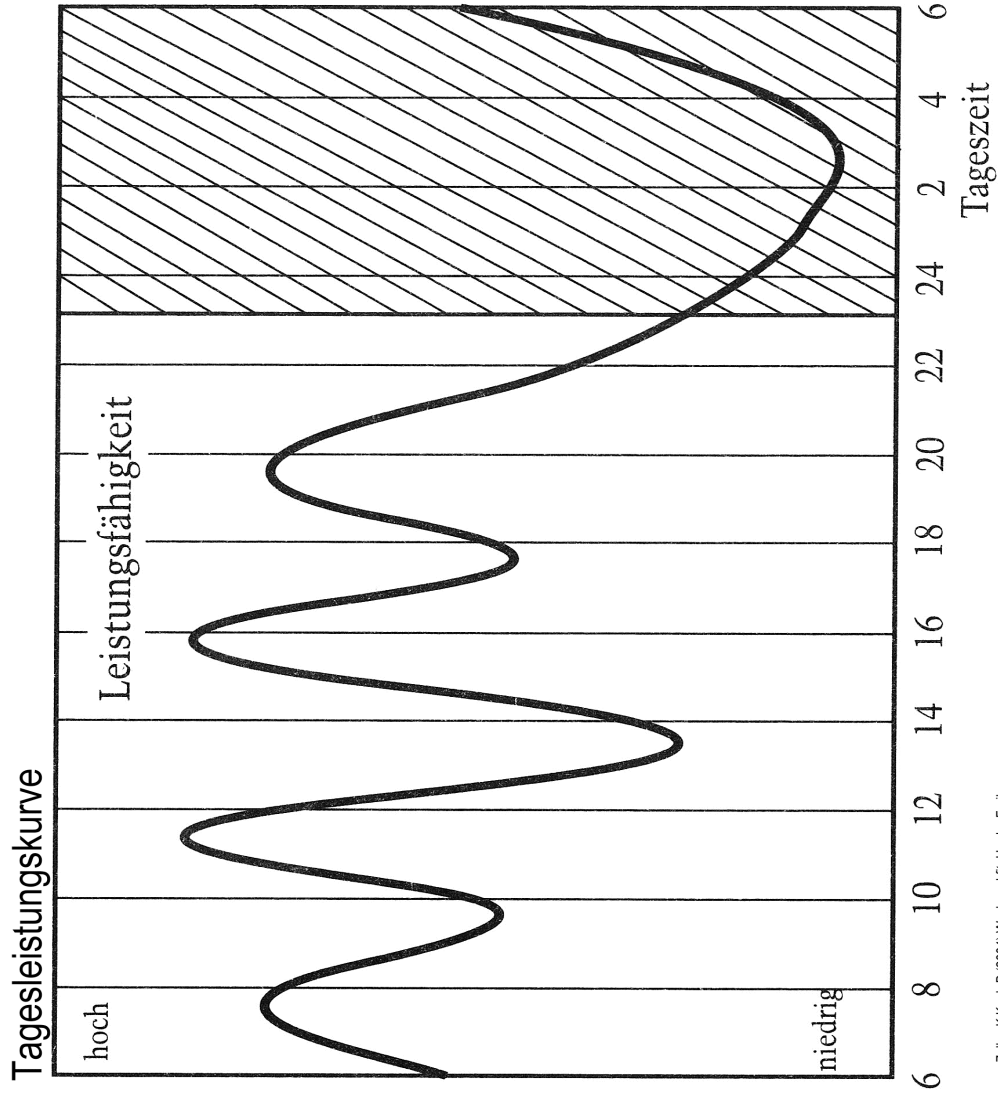


Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden

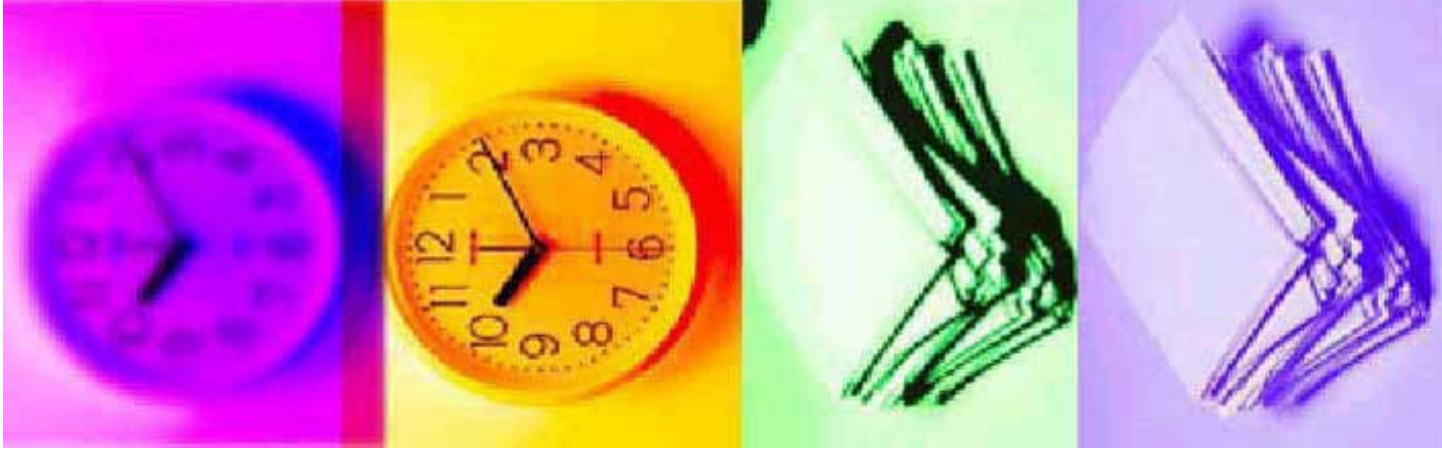
- Shiftlag und Verträglichkeit
- Schlafstörungen



Tagesleistungskurve

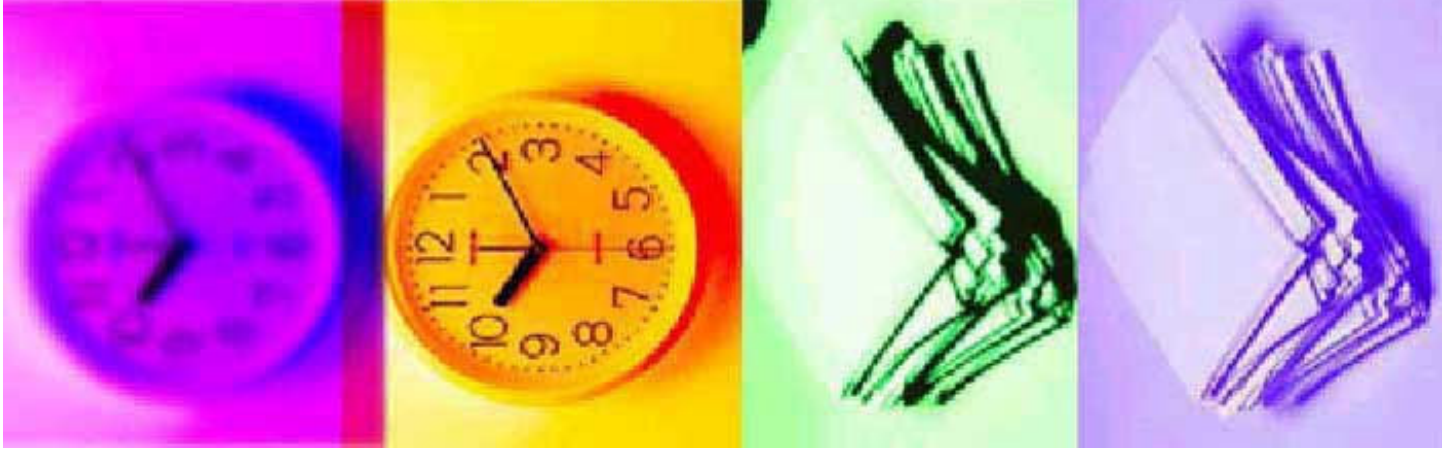


Zulley, K. Knab, B. (2004). Wach und fit. Herder, Freiburg



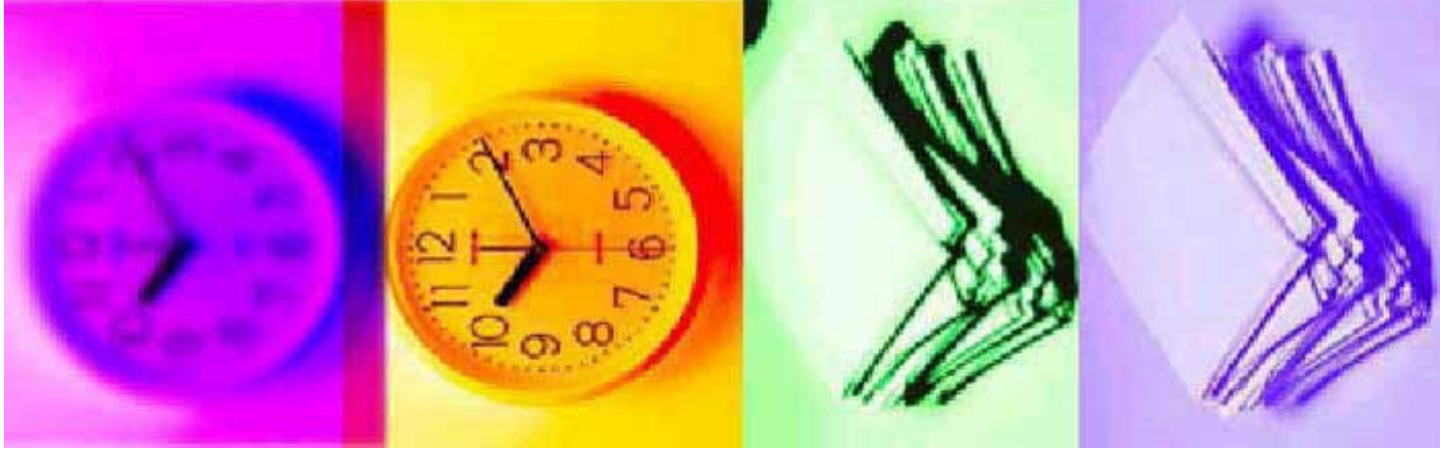
Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden

- Shiftlag und Verträglichkeit
- Schlafstörungen
 - Fragmentierung
 - Architektur verändert
 - Schlafdefizit
- Müdigkeit/Konzentrationsstörungen
nachts
- Sicherheitsrisiko
- Gastro-intestinale Störungen



Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden

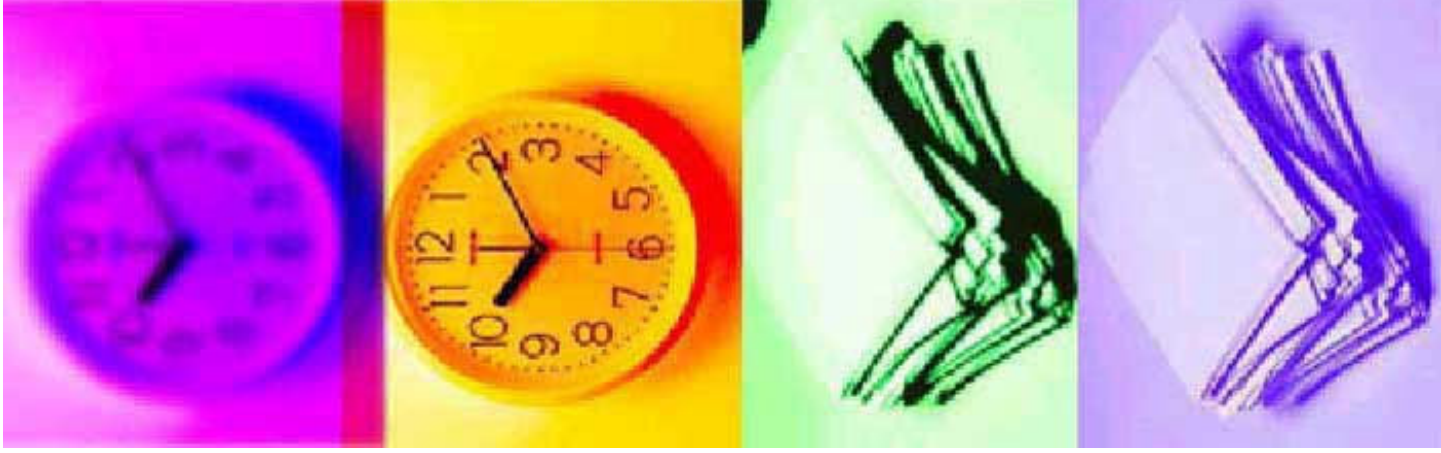
- Erhöhte Risiken für
 - Kardiovaskuläre Erkrankungen
 - Krebserkrankungen
 - Depressionen
 - Frauen
 - Altersassoziierte Risiken
 - Verhaltensassoziierte Risiken
 - Soziale Isolation



Fazit

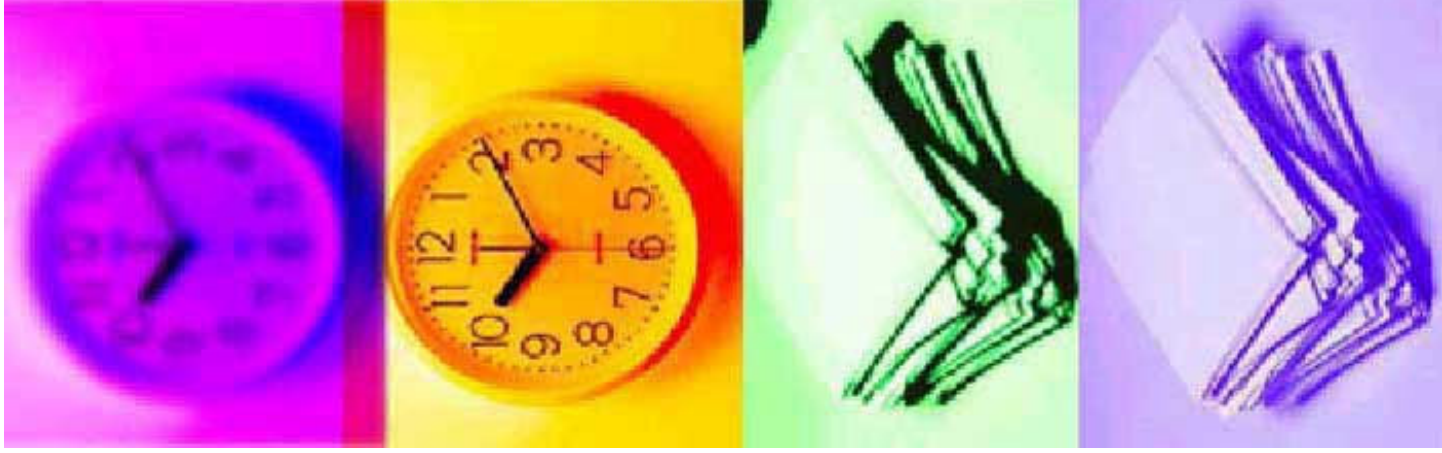
- Nachtarbeit ist eine komplexe Belastung für den Menschen und kann deshalb ein Gesundheitsrisiko sein (seco 2003)

www.arbeitsbedingungen.ch



Nachtarbeit in der Pflege: Was ist das Besondere ?

- Frauen und Familie und Nachtarbeit
- Lange Nachtschichten ?
- Pausen/Verpflegung ?
- Planbare Arbeit ?
- Lichtverhältnisse ?
- Allein arbeiten ?
- PatientInnen/Angehörige



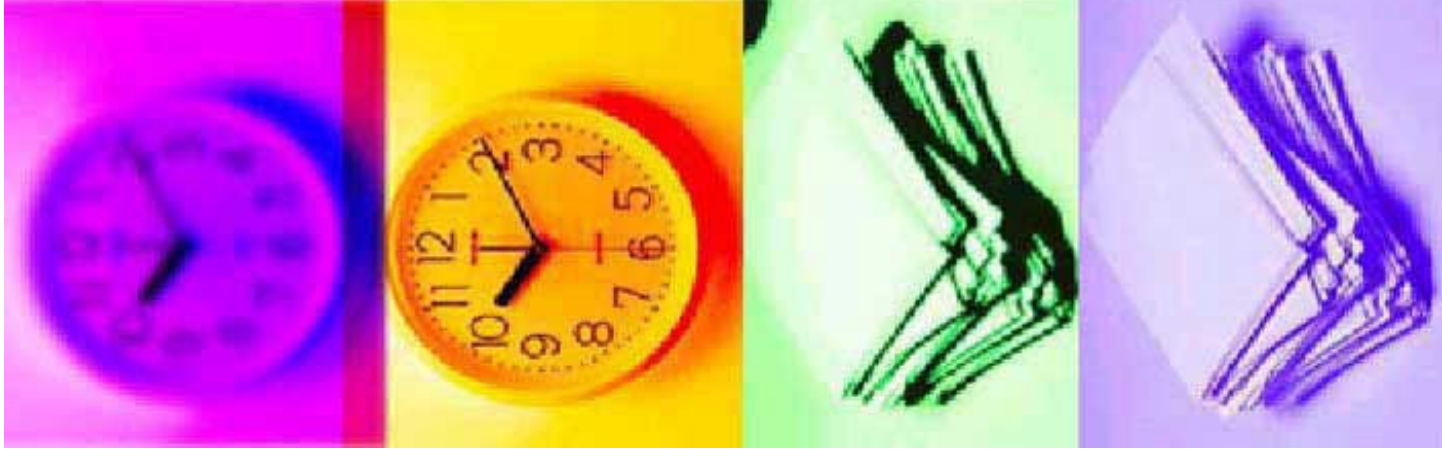
Chronopfleger ? !

- Chronopfleger -
Chronobiologie und Pflege

Kurs am WE'G

15./16.11.2005

www.weg-edu.ch

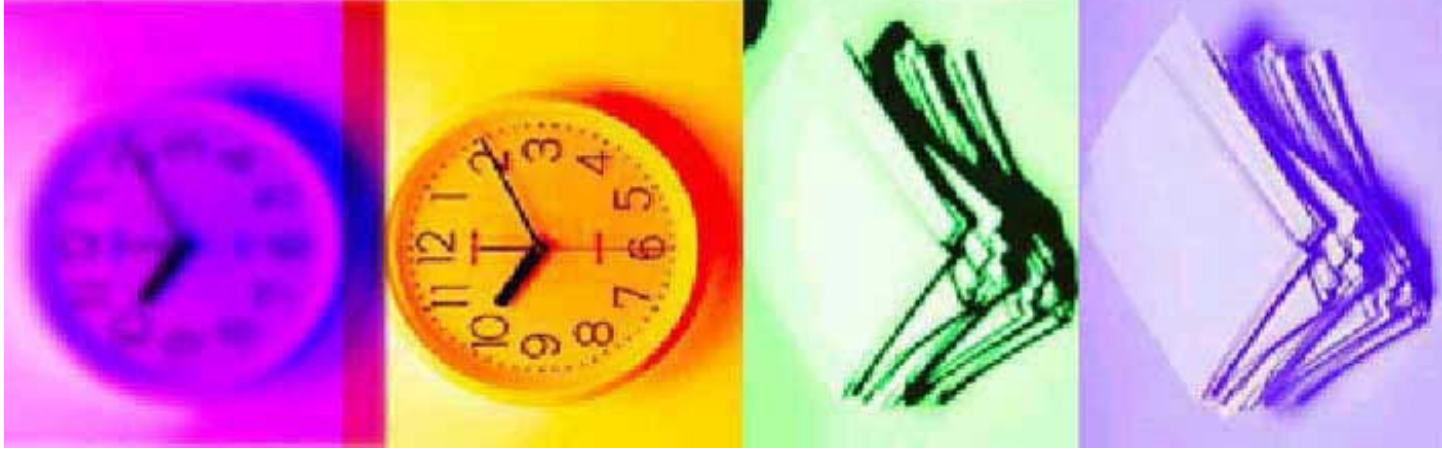


Fazit

- Nacharbeit ist unvermeidbar
- Gesundheitsrisiko
- Gewohnheiten - Routinen
- Rituale

Muss das so sein ?

Was kann man optimieren ?



Nachtarbeit optimieren

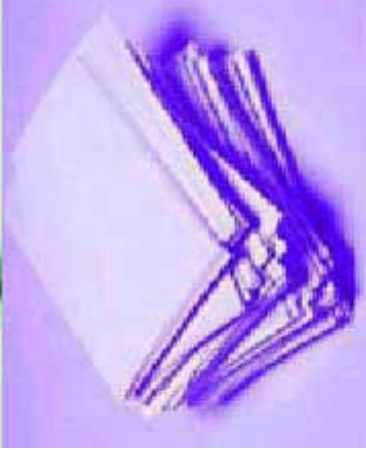


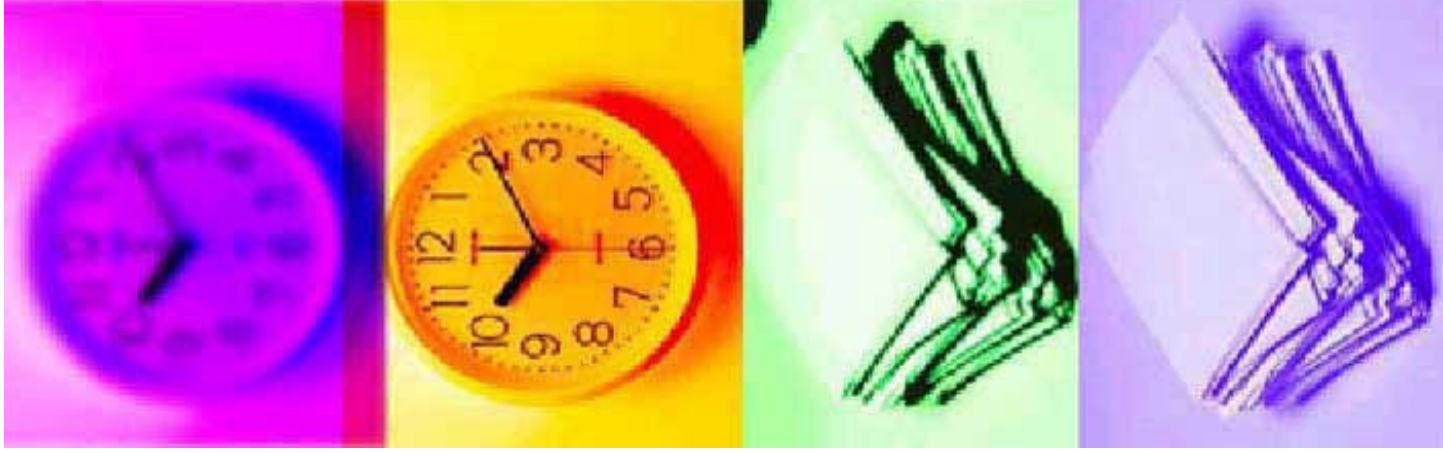
Wie machen **Sie** das ?

1. Tagschlaf ?
2. Anzahl Nächte/Rotation/Rhythmus ?
3. Umstellung ?
4. Essen und Trinken ?
5. In der „Krise“ (02.00 - 04.00) fit bleiben ?

Nachtarbeit optimieren - gesund und leistungsfähig bleiben

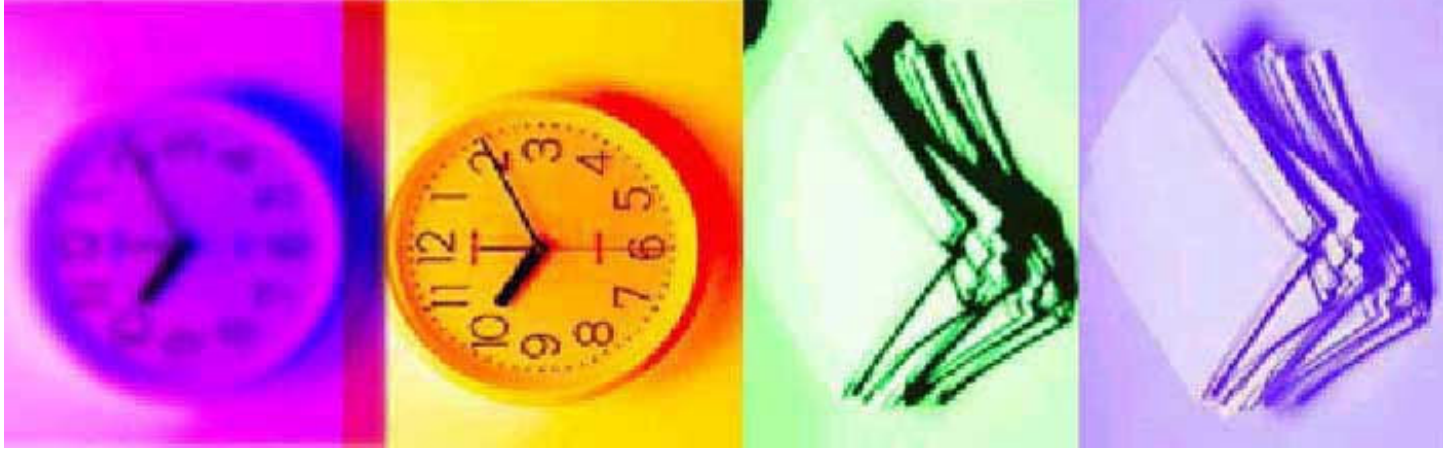
- Empfehlungen für Betriebe und Mitarbeitende(MA):
 - Erleichtern Nachtarbeit
 - Verbessern Arbeitsqualität
 - Fördern Erholung und Gesundheit





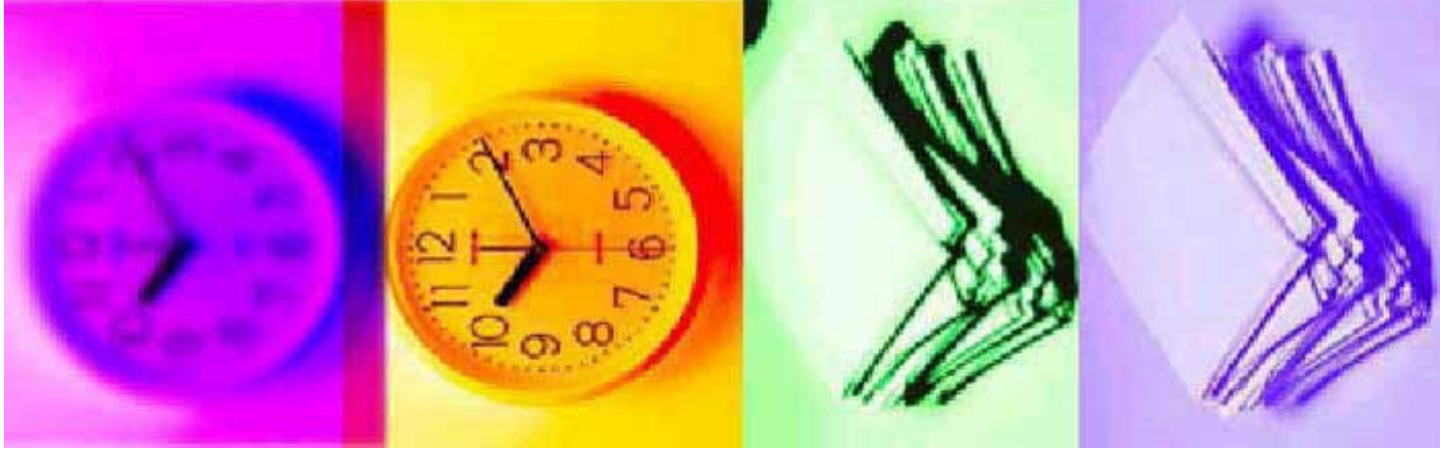
Empfehlungen für Betriebe

- Selektion der MA:
 - Freiwilligkeit
 - Chronotyp
 - Gesundheit



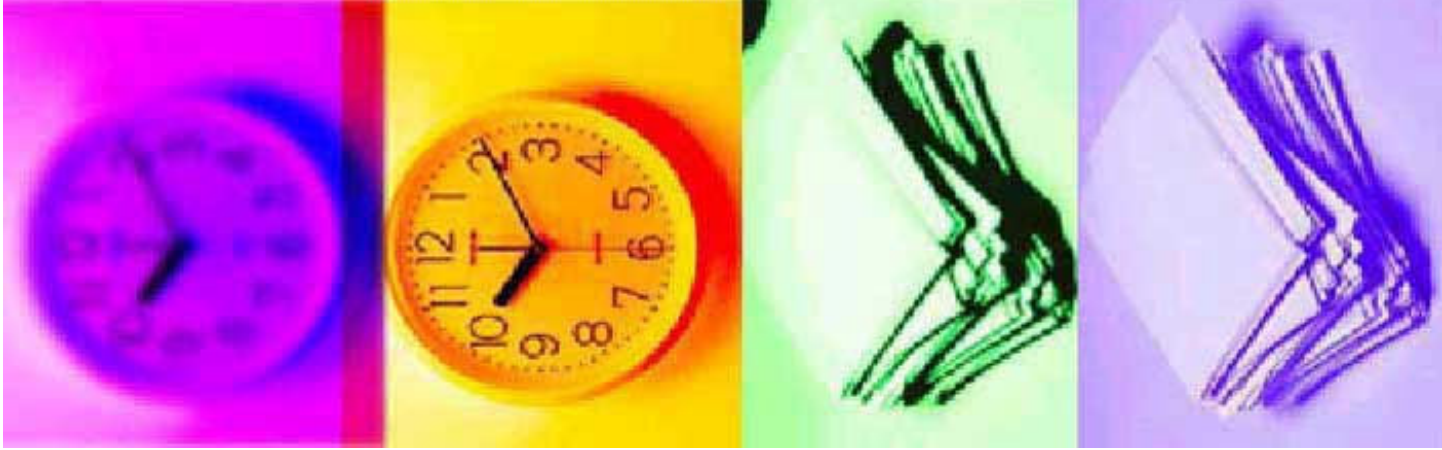
Empfehlungen für Betriebe

- Schichtmanagement
- Langfristige Dienstplanung
- Beteiligung MA
- Zeitsouveränität
- Schichtlänge
- Rotationsrichtung
- Rotationsgeschwindigkeit
- Dauernachtarbeit ?



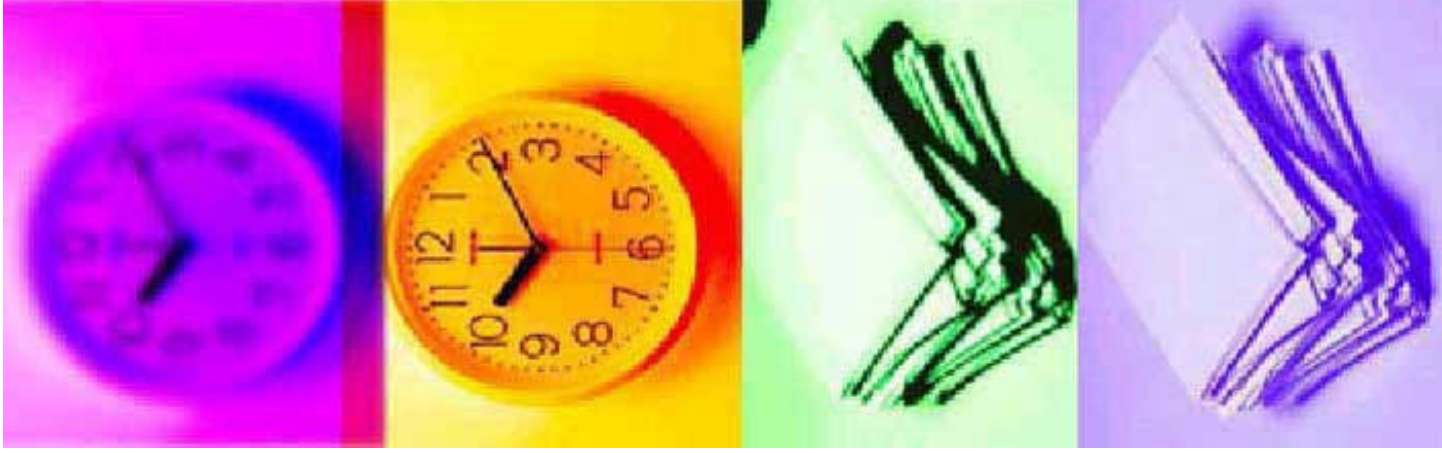
Empfehlung aus Kanada OSH

- **Shiftwork-Manager:**
 - Entscheidungsmanagement
 - Dienstplangestaltung
 - Schulung
 - Betriebliche Angebote für Alle



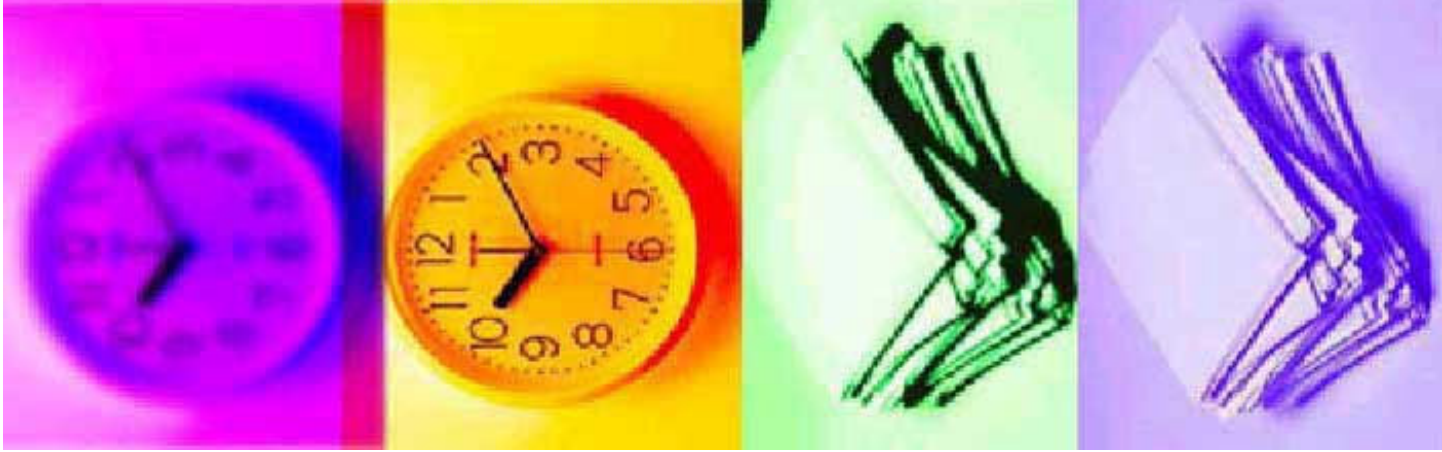
Empfehlungen für Betriebe

- Arbeitsabläufe chronobiologisch organisieren
- Arbeitsplätze optimieren
- Power Nap gestatten - Prophylaxe!
- Schwerarbeit erleichtern
- Ernährung/Pausen
- Personelle Unterstützung
- Management:
Forschungen kennen und anwenden

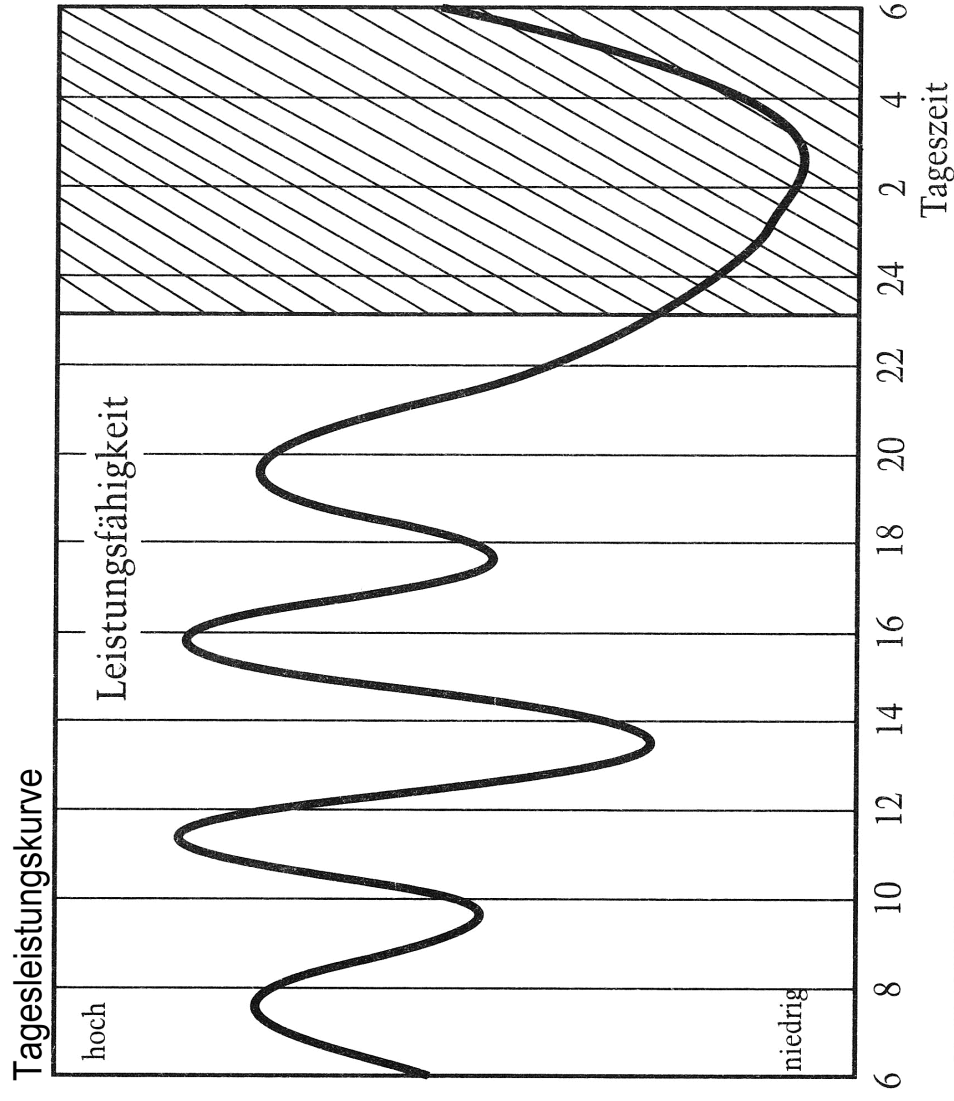


Empfehlungen für Mitarbeitende

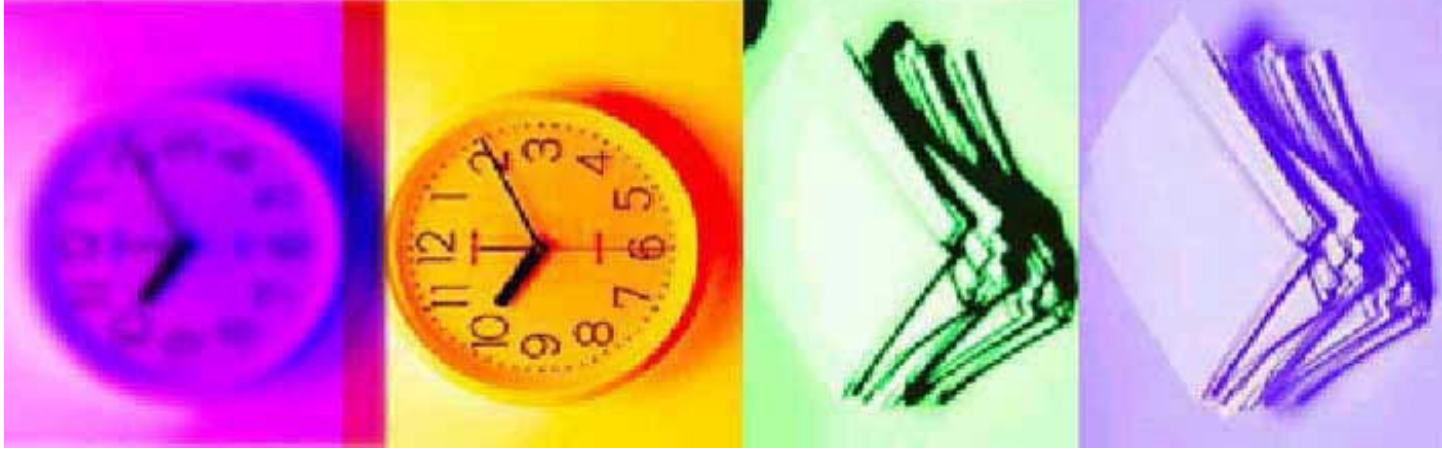
- Chronotypisch passende Schichtform wählen



Tagesleistungskurve



Zulley K, Knab B (2004): Wach und fit, Herder Freiburg



Studien Chronotypen

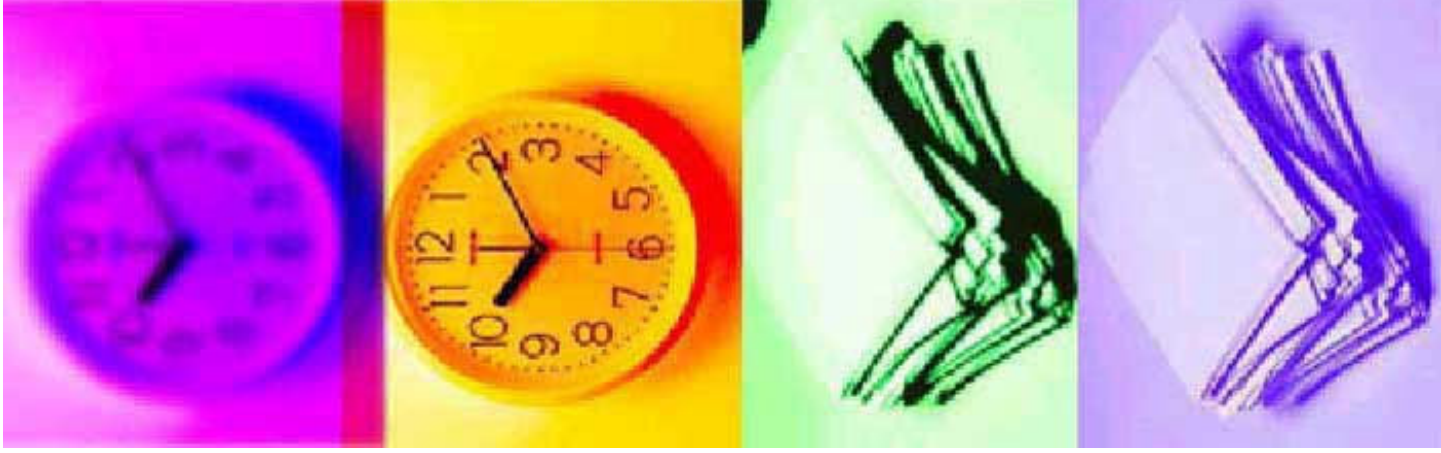
Sie können mitmachen:

www.ifado.de

Eigenen Chronotyp bestimmen

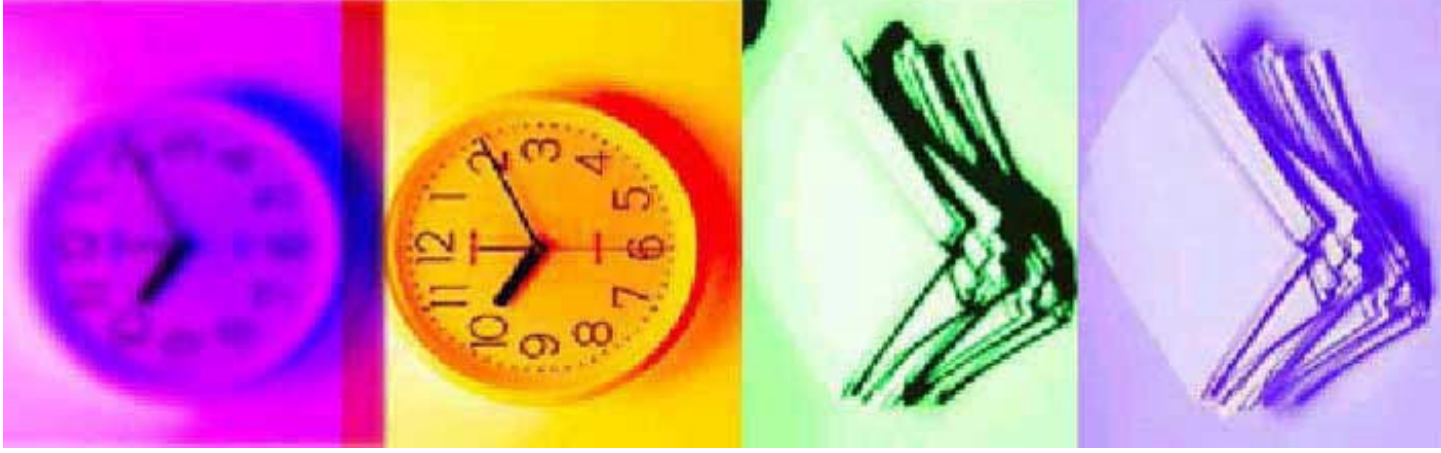
www.imp-muenchen.de

Fragebogen ausfüllen



Empfehlungen für Mitarbeitende

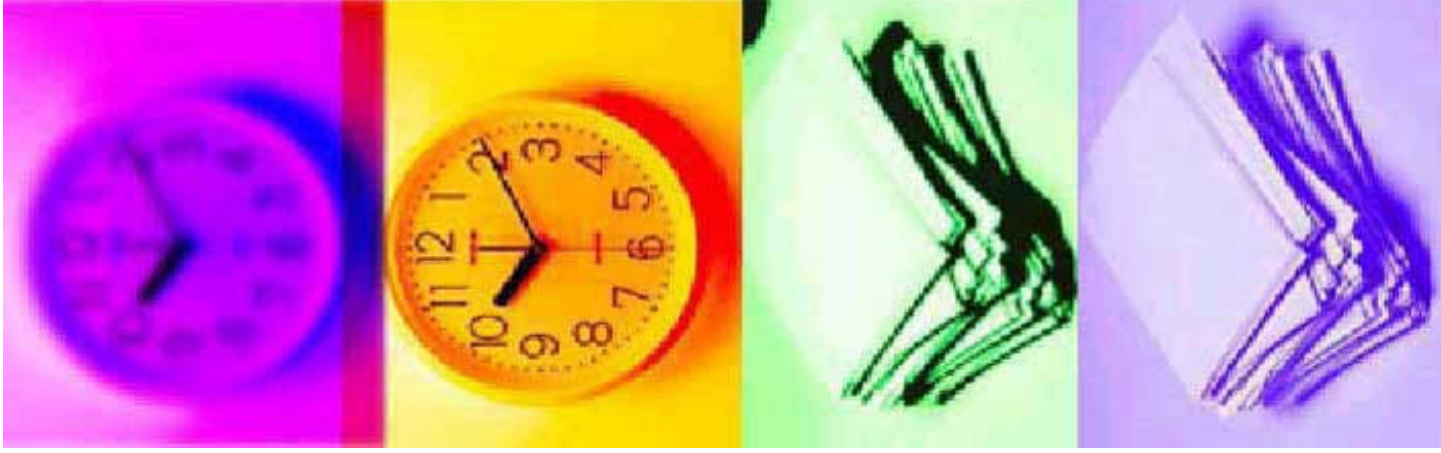
- Chronotypisch passende Schichtform wählen
- Ernährung/Coffein nachts
- Konzentration verbessern:
 - mind. 1000 Lux Umgebungslicht
 - Power Nap / kaltes Wasser
 - „Aerobic“ im hellen Licht
- Soziale Kontakte



Empfehlungen für Mitarbeitende

Tagschlaf:

- Sonnenbrille auf dem Heimweg
- Rigoros für ungestörte Schlafumgebung sorgen
- Schlafzimmer dunkel und kühl, Hände und Füße warm
- Einschlafrituale
- Schlafzeiten / Bettzeiten

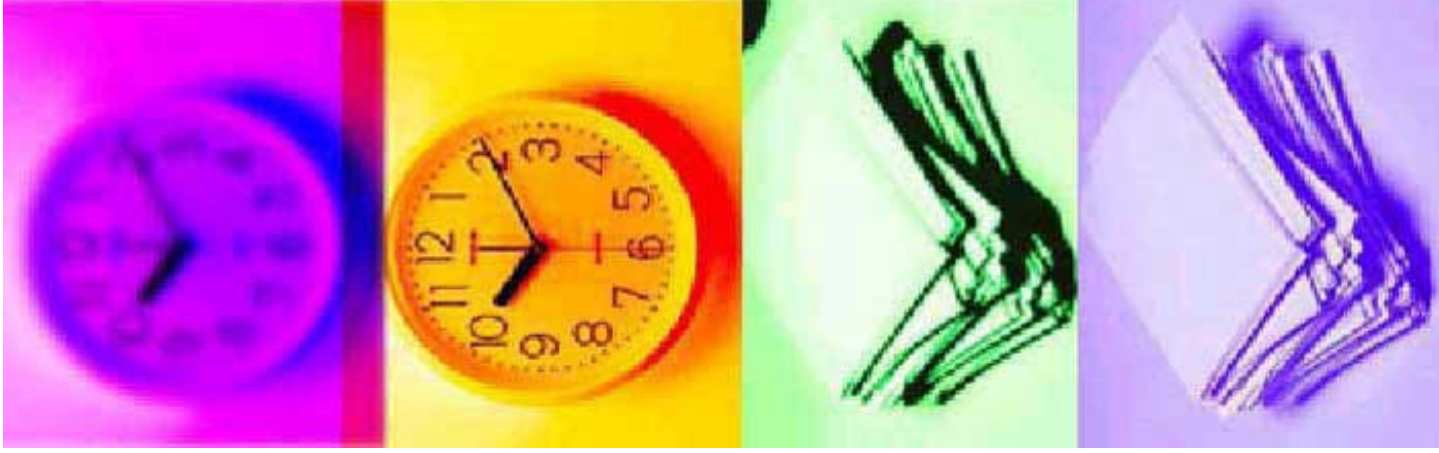


Empfehlungen für Mitarbeitende

Umstellung Tag/Nacht:

- Schlafzeiten umstellen
- Zeitgeber nutzen:
 - Licht, Essen, Bewegung, Zeit, Kontakte
- Rhythmisieren:
 - Regelmässige Zeitstrukturen
- Sich Fachwissen holen und anwenden

www.notfallpflege.ch



Kleine Testauflösung

- Was ist ein Zeitgeber und was macht er ?
= *Signal der Umwelt an innere Uhren zur Einstellung auf Erdentag*
- Welches sind die 2 häufigsten Gesundheitsstörungen bei Nacht- und Schichtarbeit ?
Schlaf- und gastro-intestinale Störungen
- Wieviel Licht braucht man mindestens, um nachts wach und munter zu bleiben ?
Mind. 1000 Lux Umgebungslicht, eher 2000 Lux

**Nachtarbeit gehört zur
Pflege: Unvermeidbar!**

**Bleiben Sie trotzdem wach und
gesund!**