

Abstract

Schlaflos in der Pflege?! Gut schlafen trotz Nacht- und Schichtarbeit

Dr. sc. Gilberte Tinguely

In der Schweiz arbeiten ca. 20 % der Erwerbstätigen in Schichten, die Mehrheit davon auch in der Nacht. Bei unregelmässigen Arbeitszeiten gerät aber der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander. Arbeiten entgegen der «inneren Uhr» kann zur Belastung werden und die Sicherheit, Gesundheit, Leistungsfähigkeit sowie das Privatleben beeinträchtigen.

Evolutionsbedingt orientiert sich unsere «innere Uhr» an Tag und Nacht – hell und dunkel. Dank dem künstlichen Licht können der Tag beliebig lange ausgedehnt und Schichtpläne rund um die Uhr ausgelegt werden. Gerade bei wechselnden Schichten kommt der biologisch gesteuerte Wach-Schlaf-Rhythmus durcheinander. Betroffene müssen fortwährend zu unterschiedlichen Zeiten arbeiten und ruhen – also aktiv sein und schlafen auf Knopfdruck. Das sind auf Dauer grosse Herausforderungen, denn die Betroffenen leben in einer Art permanentem Jetlag. Es überrascht daher nicht, dass viele Schicht- und Nachtarbeitende deutlich häufiger als Tagarbeitende unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden, erschöpft und übermüdet sind – auch an arbeitsfreien Tagen. Dieser Umstand wirkt sich zusätzlich beeinträchtigend auf die geistige und körperliche Leistungskurve aus.

Im Referat werden die Herausforderungen der Schichtarbeit beleuchtet und Wege aufgezeigt, wie Schicht- und Nachtarbeitende in Pflege und Betreuung die Herausforderungen bezüglich dem wechselnden Schlaf-/Wachrhythmus und den damit verbundenen Umstellungen angehen können.