

Abstract zur Diplomarbeit

Müdigkeit während den verschiedenen Dienstzeiten

Michelle Knapp, RS 18-21B, Eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungsanitäterin HF/ Rettungsanitäter HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungsanität

Praktikumsbetrieb: Rettungsdienst der Spital STS AG

Einleitung

In Rettungsdienstbetrieben wird im Schichtmodell gearbeitet, was unregelmässige Arbeitszeiten zur Folge hat. Der Wechsel von Tag-, Spät- und Nachtdienst bringt «die innere Uhr» von jedem Mitarbeitenden mehr oder weniger durcheinander. Subjektiv sind die Konzentration, Merkfähigkeit und die Reaktion nicht zu jeder Tages- oder Nachtzeit gleich hoch.

Neben dem subjektiven Empfinden jedes einzelnen Mitarbeitenden steht die effektive kognitive Leistungsfähigkeit. Das heisst die gesamte Funktionsweise und Effektivität unseres Gehirns während den verschiedenen Dienstzeiten. Ein besonderes Augenmerk wird in dieser Arbeit auf den Nachtdienst gelegt.

Ziele und Fragestellung

Mit dieser Arbeit möchte ich die Zusammenhänge zwischen Schlafqualität und -dauer, Schichtarbeit und der kognitiven Leistungsfähigkeit aufzeigen. Aus den Erkenntnissen der Aviatik sollen Parallelen zum Rettungsdienstbetrieb aufgezeigt werden.

- Welchen Einfluss hat Schlafrestriktion auf unsere kognitive Leistung?
- Ist es sinnvoll während eines Nachtdienstes im Rettungsdienst zu schlafen?

Methodik / Material

Um das Thema zu erarbeiten, wurde zuerst Literatur zu den Grundlagen der Schlafphysiologie und zum zirkadianen Rhythmus konsultiert. In einem zweiten Schritt wurde Literatur aus der Aviatik gesucht. Gerade in der Aviatik sind die Themen der Schichtarbeit und die damit verbundenen Risiken des Schlafmangels, Abnahme der Schlafqualität, Ermüdung und Leistungsminderung während der Dienstzeit gut erforscht. Aus dieser liessen sich Parallelen zum Rettungsdienst ableiten.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Schlafrestriktion führt zu Müdigkeit, Schwierigkeiten wach zu bleiben, Reizbarkeit, langsameren Reaktionen, schlechterer Koordination, langsamerem Denken, Fixierung auf einen Teil eines Problems und Verlust des Gesamtbildes. Dies kann die Wahrscheinlichkeit von Kraftfahrzeug- und anderen Transportunfällen, medizinischen Fehlern und Verlust der Arbeitsproduktivität erhöhen.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Es ist essentiell, dass alle Mitarbeitenden möglichst ausgeruht einen Dienst antreten. Um dies zu gewährleisten braucht es sowohl die Arbeitgebenden mit einer optimalen Planung wie auch die Arbeitnehmenden mit entsprechender Schlafhygiene.

Ob es sinnvoll ist, während der Dienstzeit im Rettungsdienst zu schlafen, konnte nicht abschliessend beantwortet werden. Meiner Meinung nach macht das Schlafen während der Dienstzeit durchaus Sinn, aber nur wenn vorgängig die Schlafrestriktion möglichst tief gehalten werden.