

Abstract zur Diplomarbeit

Schlafen und Essen bei Schichtarbeit

Sarah Wälti, OT 21-24, Eingereicht zu Diplomerreichung als Fachfrau Operationstechnik HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Operationstechnik

Praktikumsbetrieb: Kantonsspital Olten

Einleitung

Schichtarbeit ist ein fester Bestandteil unserer heutigen Gesellschaft und unverzichtbar in vielen Berufsfeldern, nicht nur im Gesundheitswesen. Personen, die mit Schichtarbeit konfrontiert sind, müssen sich früher oder später damit auseinandersetzen, wie sie Grundbedürfnisse wie Essen und Schlafen mit unregelmässiger Arbeit in Einklang bringen können. Da wir in unserem Berufsfeld ebenfalls von diesem Thema betroffen sind und die Bedingungen im Operationsaal noch etwas spezieller sind, hat sich die Autorin entschieden, sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Ziel und Fragestellung

Das Ziel dieser Diplomarbeit bestand darin, einerseits die theoretischen Aspekte zu diesem Thema zu untersuchen. Die Autorin beabsichtigte, zunächst zu untersuchen, wie eine gesunde Ernährung im Allgemeinen aussieht, unabhängig davon, ob man in einem Beruf mit Schichtarbeit oder ohne arbeitet. Dies wurde dann auch auf die Schichtarbeit adaptiert. Ebenso wurde das Thema Schlaf im Zusammenhang mit der Schichtarbeit betrachtet. Um einen praktischen Bezug herzustellen, plante die Autorin, die Thematik auch im Arbeitsalltag selbst zu untersuchen, insbesondere wie die Mitarbeiter im Operationsaal ihren Alltag bezüglich Essen und Schlafen bewältigen.

Methodik/Material

Die Informationen für den theoretischen Teil wurden mithilfe von Fachliteratur und Gesprächen mit der Fachperson erarbeitet. Um Einblicke in die Praxis zu gewinnen, führte die Autorin eine Umfrage durch, die von Fachpersonen Operationstechnik ausgefüllt wurde.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Im ersten Teil der Arbeit wird dargestellt, was es bedeutet, sich gesund zu ernähren, und wie sich dies im Kontext von Schichtarbeit und dem zirkadianen Rhythmus darstellt. Als zweites Thema dieser Arbeit wird der Schlaf betrachtet: Was ist ein gesunder Schlaf, welche Voraussetzungen sind dafür erforderlich und wie wirkt sich der zirkadiane Rhythmus darauf aus? Im zweiten Teil der Arbeit wird ein Einblick in die Praxis gegeben. Es wird dargestellt, wie der Arbeitsalltag tatsächlich aussieht und mit welchen Problemen man konfrontiert ist, wenn man in Schichtarbeit arbeitet.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Der theoretische und praktische Teil der Arbeit wurden miteinander verglichen und kritisch diskutiert. Nach dem Vergleich der beiden Teile wurden die Ziele und Fragestellungen überprüft. Abschliessend wurde dargelegt, welchen Nutzen die Arbeit für das Berufsfeld als diplomierte Fachperson Operationstechnik HF hat, und eine persönliche Stellungnahme der Autorin bildet den Abschluss.