Abstract zur Diplomarbeit

Der Körperfettanteil- (d)ein persönlicher Endgegner im Rettungswesen

Sandra Boscaini, RS 23 – 26A, Eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungssanitäter:in HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität

Praktikumsbetrieb: Rettung Aargau West, Kantonsspital Aarau

Einleitung

Im Rettungsdienst ist die Schichtarbeit mit unregelmässigen Arbeitszeiten, hohem Zeitdruck sowie körperlichen und psychischen Belastungen assoziiert. Diese Faktoren können den Lebensstiel des Rettungsdienstpersonals beeinflussen. Ziel der Arbeit ist es, die Einflussfaktoren im rettungsdienstlichen Kontext aufzuzeigen und deren Zusammenhang mit Ernährung, Stress und Schlaf darzustellen.

Ziele und Fragestellung

Fragestellungen wie:
Welchen Einfluss der Zugang zu gesunden Lebensmitteln während der Schichtarbeit hat, welche Unterschiede in der Fettansammlung in stressigen Notfallsituationen es gibt und wie unregelmässige Essgewohnheiten die Fettverteilung beeinflussen, wurden in dieser Arbeit untersucht.
Die unregelmässigen Arbeitszeiten, Stress jeglicher Art und fehlende, unzureichende Regeneration führen bei Rettungsdienstmitarbeitenden zu schlechteren Lebensgewohnheiten.

Methodik / Material

Die Arbeit wurde mit systematischen Literaturrecherchen aktueller nationaler und internationaler Literatur aus den Bereichen der Ernährungs-, Schlaf- und Arbeitsmedizin zusammengefasst. Dazu wurden Fachbücher und Inputs von Fachpersonen integriert und berücksichtig. Die Literatur wurde durch definierte Ein- und Ausschlusskriterien ausgewählt und im Anschluss analysiert.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Die erarbeiteten Ergebnisse zeigen auf, dass ein eingeschränkter Zugang zu gesunden Lebensmitteln, stressbedingte Ernährungsgewohnheiten, unregelmässigen Mahlzeiten, Schlafmangel sowie zirkadiane Rhythmusstörungen die Körperfettspeicherung beeinflussen. Dabei ist die viszerale Fettverteilung am meisten betroffen. Chronischer Stress und erhöhter Cortisolspiegel verstärken diesen Effekt.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Diese Diplomarbeit verdeutlicht das hohe Präventionspotenzial für den Rettungsdienst und dessen Personal auf. Strukturierte Pausen, angepasste Ernährungsstrategien, Förderung der Schlafhygiene sowie gezieltes Stressmanagement sind wirksame und praxisgeeignete Massnahmen, welche zur Gesundheitsförderung der Rettungsdienstmitarbeitenden dienen.