Abstract zur Diplomarbeit

Arbeiten gegen die innere Uhr

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

Praktikumsbetrieb: Schutz und Rettung Bern, Rettungsdienst Bern

Einleitung

Schichtarbeit ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Rettungsdienstes und gehört gleichzeitig zu einem grossen Belastungsfaktor für viele Mitarbeitende. Die Tatsache, dass mir viele Kolleginnen und Kollegen berichtet haben, dass ihnen vor allem die Erholung nach dem Nachtdienst mit zunehmendem Alter immer schwerer fällt, hat mich motiviert, dieses Thema genauer zu untersuchen.

Ziele und Fragestellung

Ziel der Diplomarbeit ist es, aufzuzeigen, welche Folgen die Schichtarbeit auf unseren Körper hat, inwiefern individuelle Faktoren hierbei eine Rolle spielen, welche Schichtsysteme sich am besten eignen und welche Strategien helfen können, die Gesundheit langfristig zu schützen.

Methodik / Material

Die Arbeit erfolgt nach dem Prinzip einer literaturbasierten Arbeit, wobei vorhandene wissenschaftliche Quellen analysiert und vergleichend ausgewertet werden. Schlüsselbegriffe wie «Auswirkung Schichtarbeit auf die Gesundheit», «Schichtmodelle», «mental health and shift work» und «personal factors shift work» dienen als Suchkriterien auf Google Scholar.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Die Ergebnisse zeigen, dass die Störung des zirkadianen Rhythmus ein zentraler Faktor vieler gesundheitlicher Beschwerden ist. Während einige Studien deutliche Zusammenhänge zwischen diversen Erkrankungen und dem Schichtdienst beschreiben, kommen andere zu weniger klaren Ergebnissen. Hierbei spielen auch individuelle Faktoren wie der Chronotyp, die Resilienz oder der Neurotizismus jedes einzelnen Mitarbeitenden eine wichtige Rolle. Bezüglich der Schichtmodelle empfiehlt die Literatur vor allem schnelle und vorwärtsrotierende Systeme mit wenigen Nachtdiensten am Stück und ausreichend Ruhezeit im Anschluss.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Insgesamt zeigt die Arbeit, dass Schichtarbeit zwar gesundheitliche Risiken bringt, diese jedoch durch bewusstes Verhalten, Reflektieren des eigenen Dienstplanes, betriebliche Unterstützung und eine differenzierte Dienstplanung deutlich reduziert werden können.