Abstract zur Diplomarbeit

Wenn die innere Uhr aus dem Takt gerät

Nicole Altorfer, RS 23 – 26B, Eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungssanitäterin HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität

Praktikumsbetrieb: Rettungsdienst Bern

Einleitung

Schichtarbeit im Rettungsdienst führt durch unregelmässige Arbeitszeiten zu einer Desynchronisation des zirkadianen Rhythmus, was Müdigkeit, Schlafstörungen und Leistungsabfall begünstigen kann. Die Arbeit untersucht, wie Schichtarbeit den Schlaf beeinflusst und zeigt, wie gezielte Massnahmen Erholung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit fördern können.

Ziele und Fragestellung

- Was ist gesunder Schlaf?
- Wie wirkt sich Schichtarbeit auf den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus (zirkadianer Rhythmus) aus und welche Folgen ergeben sich daraus?
- Welche Handlungsempfehlungen ergeben sich, die zur Schlaf- und Erholungsoptimierung bei Schichtarbeit beitragen?

Methodik / Material

Die Literaturrecherche basierte auf aktuellen Studien zu Schichtarbeit, zirkadianem Schlafrhythmus und Erholungsstrategien und wurde über Swissconsortium und Google Scholar durchgeführt.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Die Ergebnisse zeigen, dass insbesondere Nacht und wechselnde Schichtfolgen den zirkadianen Rhythmus beeinträchtigen und das Risiko für Schlafstörungen, Müdigkeit sowie körperliche und psychische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden und Depressionen erhöhen. Gleichzeitig belegt die Forschung, dass gezielte Interventionsmassnahmen die Regeneration fördern und die gesundheitlichen Belastungen der Schichtarbeit wirksam reduzieren können.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Aus den dargestellten Ergebnissen ergibt sich, dass wirkungsvolle Massnahmen nötig sind, um den Belastungen der Schichtarbeit entgegenzuwirken. Dazu gehören eine konsequente Schlafhygiene, vorwärtsrotierende Schichtpläne mit ausreichenden Ruhezeiten, angepasste Ernährung und Koffeinkonsum, kurze Powernaps, Erholung direkt nach Nachtdiensten sowie regelmässige körperliche Aktivität. Sie reduzieren Müdigkeit, erhalten die Leistungsfähigkeit und helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus trotz Schichtarbeit besser zu regulieren. So lassen sich Arbeitsalltag und Wohlbefinden im Rettungsdienst nachhaltig fördern.