

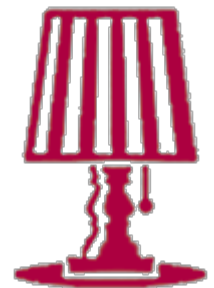
Wach, konzentriert und gesund bleiben im Nachtdienst



Konzentriertes Arbeiten in der Nacht bedeutet für den Körper Schwerstarbeit, er schaltet nachts eigentlich auf Ruhemodus: Puls und Blutdruck sinken, die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Eine Störung des Tag-Nacht-Rhythmus reduziert die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das die innere Uhr steuert. Es kann zu Kopfschmerzen, Depressionen und Schlafstörungen kommen, auch Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-Erkrankungen treten bei Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeitern häufig auf.

Tipps für Nachtschichtende

- helles Licht, möglichst Tageslicht nach dem Aufstehen
- zumindest leichte körperliche Tätigkeit zum Wachwerden, z.B. Frühgymnastik oder auf Umwegen zum Bäcker oder Einkauf radeln
- ein Nickerchen vor dem Dienst zum Ausgleich zu wenigen Schlafs
- im Dienst für helles, möglichst warmes Licht - außerhalb des Patientenbereichs - sorgen, z.B. mittels Tageslichtlampen
- auch in bewegungsfreien Phasen versuchen, körperlich und geistig aktiv zu bleiben
- regelmäßig Frischluft zuführen, Frieren vermeiden (aber ebenso auch Überhitzen)
- Power-Napping (kein längeres Nickerchen) zur Entspannung und zum Stressabbau
- ausreichend trinken
- viel Bewegung in den Alltag integrieren, z.B. Treppe statt Fahrstuhl, mit Rad oder zu Fuß zur Arbeit, Schrittzähler nutzen als Ansporn/Motivation



„Nachtwachen-Diät“

- Mahlzeiten bevorzugt in der ersten Schichthälfte einnehmen, leicht Bekömmliches bevorzugen, Schweres und Fettiges meiden
- besser sind mehrere leichte Speisen, starkes Abfallen des Blutzuckers vermeiden
- vor dem Dienst leichtes Abendessen, eine warme Mahlzeit gegen Mitternacht, Zwischenmahlzeit gegen 4 Uhr, ein kleines und leichtes Frühstück zuhause
- warme Mahlzeit z.B. aus magerem Fleisch oder Fisch, Reis oder Kartoffeln und Gemüse oder Salat
- für die Zwischenmahlzeit eignen sich Quark, Joghurt, Obst und Gemüse am besten



- Dieses One Minute Wonder entstand im Rahmen einer Projektarbeit innerhalb der modularen Fachweiterbildung an der Universitätsmedizin Greifswald. Eine ausführliche Quellenübersicht kann beim Autor angefordert werden: Stefan Grenzer, UKJ-iKIT, stefan.grenzer@med.uni-rostock.de.

Bildquelle

- 'macrovector', www.freepik.com

Literaturempfehlungen

- „Schlafen und Schichtarbeit: Wie Sie trotz Schichtarbeit tief und fest schlafen“: www.barmer.de/gesundheitsverstehen/schlafen/schlafen-schichtarbeit-241408
- „Tipps für einen gesunden Schlaf trotz Schichtarbeit“: www.klinikrente.de/blog/tipps-fuer-gesunden-schlaf-trotz-schichtarbeit
- „Schlaf und Schichtarbeit: So optimieren Sie ihren Schlaf für den Notdienst“: www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/03/02/schlafoptimierung-fuer-den-notdienst
- „Schlafstörungen bei Nacht- und Schichtarbeit“: www.intersom.de/infopool/gestoerter-schlaf/jetlag-und-stoerungen-des-schlaf-wach-rhythmus/schlafstoerungen-bei-nacht-und-schichtarbeit/
- „Dossier: Gesunder Schlaf“: www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/
- „Besser mit Schicht- und Nachtarbeit umgehen“: www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/beruf/arbeitsplatzgestaltung/nachtarbeit
- „Dos and Don'ts für Nachtwachen“: www.pflegen-online.de/dos-and-donts-fuer-nachtwachen
- „Müdigkeit ade: Elf Tipps, um die Nachtschicht zu meistern“: www.pflege-today.de/muedigkeit-ade-elf-tipps-um-die-nachtschicht-zu-meistert/
- „Schlafen im Nachtdienst: Schichtarbeit besser überstehen“: www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/schlafen-im-nachtdienst-schichtarbeit-besser-ueberstehen/
- „Nachtschicht: Belastungen für die Gesundheit lassen sich begrenzen“: www.haufe.de/arbeitsschutz/gesundheitsumwelt/nachtschicht-und-ihre-gesundheitlichen-auswirkungen_94_440842.html
- „Gute Nacht?“: www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_pflege/016_CNEm_2014_03_Bienstein-Interview.pdf
- OMW #105 „Tipps für erholsamen Tagschlaf im Nachtdienst“