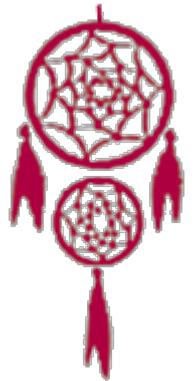


Tipps für erholsamen Tagschlaf im Nachtdienst



Tipps für Deine Dienstzeit

- ausreichend trinken, in der zweiten Nachtdiensthälfte koffeinhaltige Getränke und Energy-Drinks sowie schwere Mahlzeiten meiden
- in ruhigen Phasen körperlich und geistig aktiv bleiben, Frischluftpausen
- helle Umgebung mit warmem Licht schaffen, z.B. mittels Tageslichtlampen
- längere Nickerchen vermeiden (aber durchaus Power-Napping)



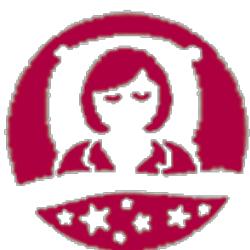
Tipps für Deinen Feierabend

- keinen Alkohol oder Koffeinhaltiges trinken
- geistige oder körperliche Anstrengungen vermeiden: kein hartes Training, nicht mehr fernsehen, zocken, facebooken etc. (Bildschirme meiden)
- allenfalls noch ein kleine, leichte Mahlzeit am Morgen, um nicht hungrig ins Bett zu gehen
- abendliche Rituale beibehalten, Einschlafrituale entwickeln
- zur Ruhe kommen, z.B. Entspannungsübungen durchführen, Handarbeits-Hobbies nachgehen, kleiner Spaziergang, ‚Bettlektüre‘
- erst ins Bett gehen bei Müdigkeit



Tipps für Deine Schlafumgebung

- schlaffördernde Atmosphäre herstellen: gelüftet, kühl, dunkel, ruhig
- Telefon und Türklingel abschalten, wenn möglich
- beim Aufwachen nicht auf die Uhr schauen, nichts Anregendes tun, nicht essen
- Schlafmaske, Ohrstöpsel o.ä. nutzen bzw. bereithalten
- „weißes Rauschen“, z.B. eines Ventilators oder UKW-Radios auf hoher Frequenz, kann Alltagsgeräusche von draußen überdecken



Wechselschichtarbeitende können sich - soweit möglich - die Umstellung auf einen geänderten Schlafzeit-Rhythmus wesentlich erleichtern, wenn sie in den jeweils letzten zwei bis drei Schichttagen vor dem bzw. im Nachtdienst ihre Schlafzeiten um ein bis zwei Stunden pro Tag nach vorne verschieben.

- 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.

Bildquellen

- 'macrovector', www.freepik.com
- Stefan Grenzer, Universitätsmedizin Rostock

Literaturempfehlungen

- Spork: Schlafen Sie gut! *intensiv* 2020; 28: 195–202
- DGSM-Patientenratgeber „Schlafprobleme bei Schichtarbeit“: www.dgsm.de/fileadmin/patienteninformationen/ratgeber_schlafstoerungen/Schlafprobleme_bei_Schichtarbeit.pdf
- „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-apothekerzeitung.de/news/artikel/2018/03/02/schlafoptimierung-fuer-den-notdienst
- „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
- Sleep Foundation: „Sleep Solutions“ - www.sleepfoundation.org/sleep-solutions
- „Gute Nacht?“: www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_pflege/016_CNEm_2014_03_Bienstein-Interview.pdf
- OMW „Bedeutung des Schlafs für den Menschen“
- OMW „Wach, konzentriert und gesund bleiben im Nachtdienst“