

6. Interprofessioneller  
Gesundheitskongress

Dresden | 20.–21. April 2018

 Springer Medizin

# Workshop 10

## Gesund bleiben trotz Nachtdienst

---

JÖRG SCHMAL

ANGEWANDTER GESUNDHEITSWISSENSCHAFTLER M.A

PFLEGE PÄDAGOGE B.A.

GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER

FACHAUTOR

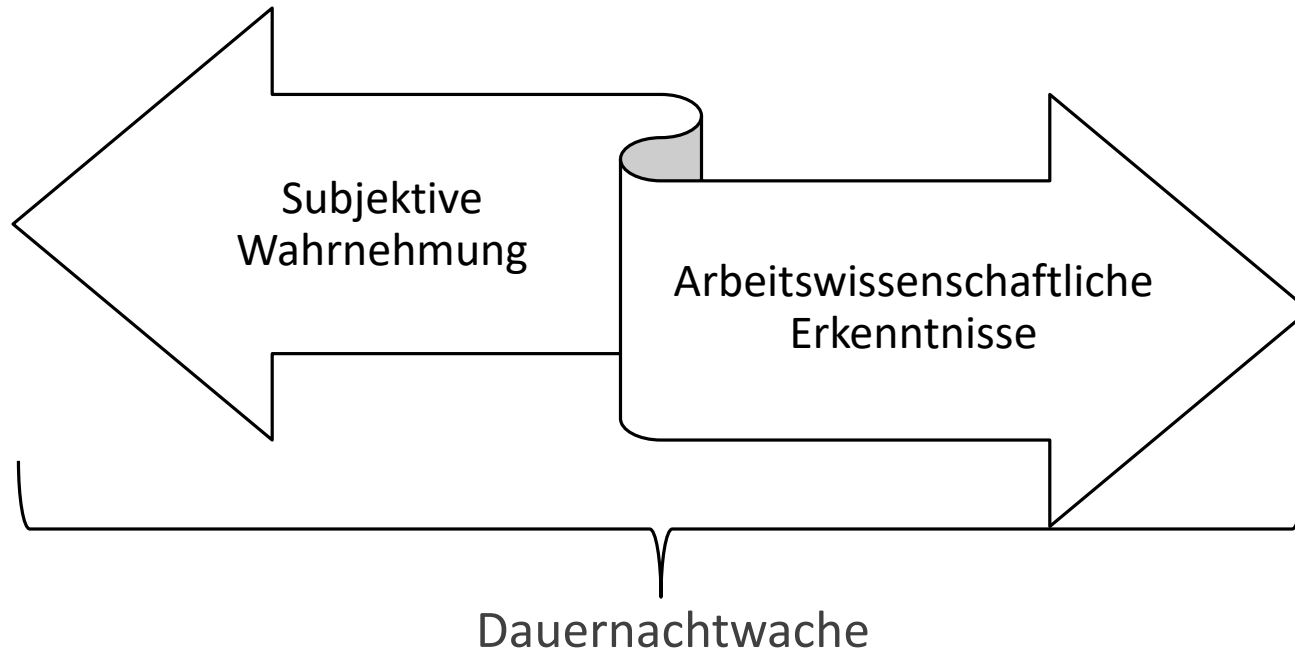
SEMINARLEITER FÜR PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION



Nacht – und Schichtarbeit  
ist nach den gesicherten  
arbeitswissenschaftlichen  
Erkenntnissen festzulegen  
(§6 ArbZG Abs.1)

# Dilemma

---



- Partizipation der Mitarbeiter
- Implementierung einer Projektgruppe
- Initiierung und Nutzung von Wunschplänen

# Gesund trotz Nachtdienst?!?

## ARBEITGEBER

Rechtliche Rahmenbedingungen

Arbeitswissenschaftliche  
Empfehlungen

Information, Fortbildung

Betriebliche  
Gesundheitsförderung

Familienfreundliche Schichtarbeit

Schichtarbeit bis ins hohe Alter

## ARBEITNEHMER

Reflektion und Erkenntnis bzgl.

- Chronotyp
- Schlaftyp
- Schicht-/Nachtdiensttoleranz

Gesunde Ernährung

Ausreichender Schlaf

Entspannungsverfahren

Sport und Bewegung

# Chronobiologie

---

- Interdisziplinärer Forschungszweig
- Jeder Mensch verfügt über eine innere Uhr (zirkadianer Rhythmus)
- Innere und äußere Zeitgeber (Entrainment, Desynchronisation)

## Chronotypen

- Lerchen
- Moderates Mittelfeld
- Eulen

Nehmen Sie bitte Stift und Papier zur Hand.

# Chronotypentest (I/V)

---

**Eule oder Lerche: Wie würden Sie sich einschätzen?**

**Ich bin eine Lerche 0**

---

**Ich bin eine Eule 4**

---

**Ich bin keines von beidem 2**

---

**Ich bin eher eine Eule 3**

---

**Ich bin eher eine Lerche 1**

# Chronotypentest (II/V)

**Stellen Sie sich vor, sie dürften frei entscheiden, wann sie eine Aufgabe erledigen sollen, die eine hohe Konzentration von Ihnen abverlangt. Wann wäre ihr persönliches Leistungshoch für eine solche Aufgabe?**

**6 bis 9 Uhr 0**

**9 bis 12 Uhr 2**

**12 bis 15 Uhr 3**

**15 bis 18 Uhr 4**

**18 bis 21 Uhr (oder später) 4**



# Chronotypentest (III/V)

---

**Fällt es Ihnen leicht  
morgens aufzustehen?**

**Ja**

**0**

**Nein**

**4**

# Chronotypentest (IV/V)

---

**Stellen Sie sich vor, Sie hätten morgen frei.**

**Ja**

**4**

---

**Würden Sie nun länger wach bleiben als wenn Sie einen Frühdienst hätten?**

**Nein**

**0**

# Chronotypentest (V/V)

---

**Benötigen Sie einen Wecker um  
morgens aufzustehen?**

**Ohne einen Wecker würde  
ich garantiert lange schlafen** **4**

---

**Der Wecker dient nur der  
Sicherheit, in aller Regel  
stehe ich von selbst auf** **2**

---

**Ich stehe meistens vor dem  
Wecker auf** **0**

# Auflösung

## Chronotypentest

---

### **0 - 4 Punkte: Lerche**

- eher Probleme mit Spät- und Nachtschichten
- mehrere Nachtdienste → Schlafdefizit → Erschöpfung und Müdigkeit werden ihre Leistung und ihre Gesundheit reduzieren

### **5- 15 Punkte: Moderates Mittelfeld**

- Großteil der Bevölkerung
- Tendenzen zu den speziellen Chronotypen

### **16 - 20 Punkte: Eule**

- Spät- und Nachtdienste werden besser toleriert
- Mehrere Frühdienste → Schlafdefizit → Erschöpfung und Müdigkeit werden ihre Leistung und ihre Gesundheit reduzieren

# Nacht- und Schichtdiensttoleranz

Pro „Ja“  
einen  
Punkt.

Sind Sie unter 40 Jahre alt?

Sind Sie männlich?

Sind Sie ein Abendtyp, eine sogenannte Eule?

Glauben Sie die Kontrolle über sich und ihr Leben zu haben?

Sind Sie extrovertiert?

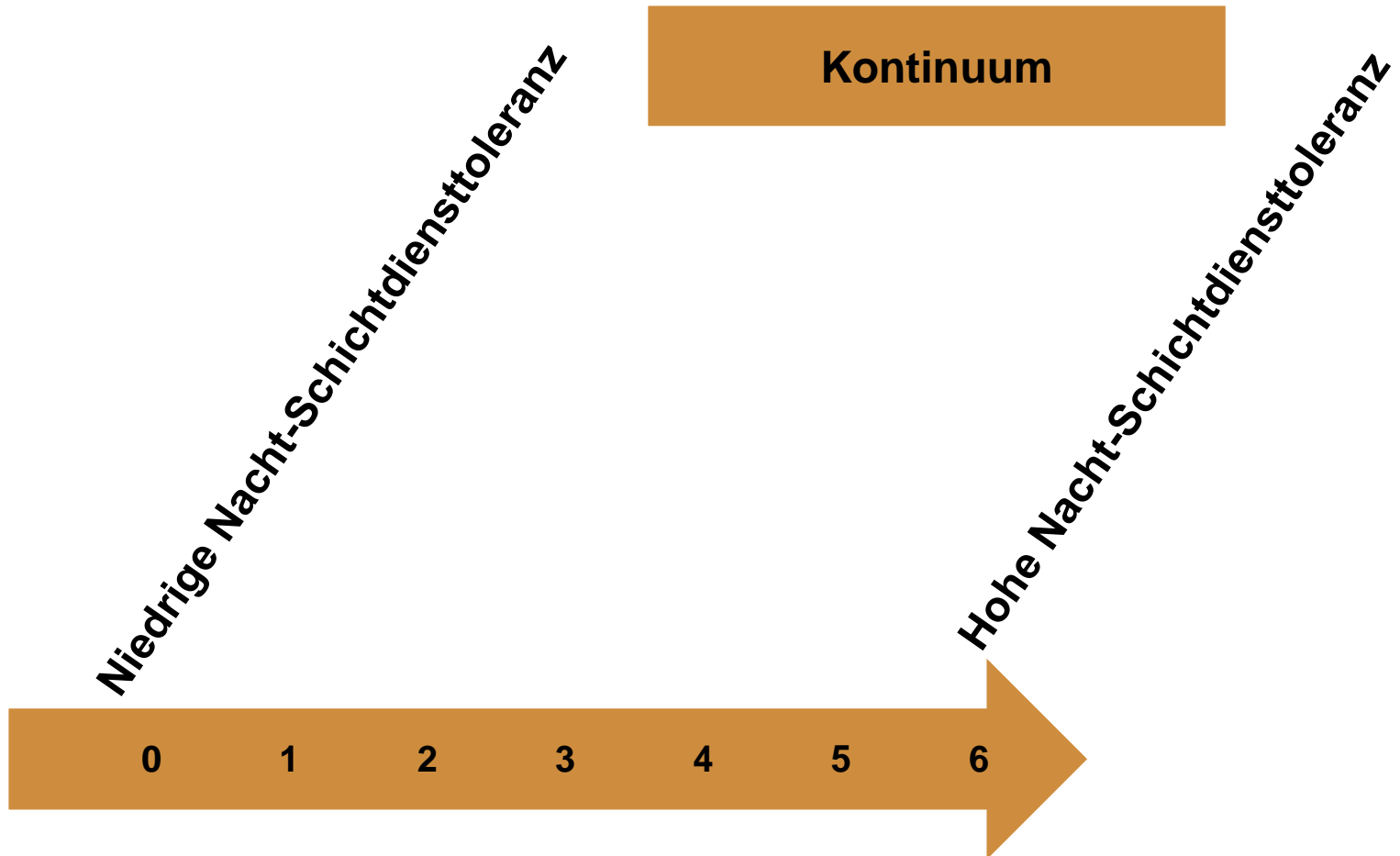
Haben Sie ein hohes Selbstwertgefühl?

[abgeleitet von Saksvik et al. 2011]

# Auflösung

## Nacht- und Schichtdiensttoleranz

---



# Vernissage

---

Sie finden an den Stellwänden insgesamt sechs Flip-Charts.

## **Gesunder Schlaf trotz Nachtdienst**

- Was kann der Arbeitgeber leisten?
- Was kann der Arbeitnehmer leisten?

## **Gesunde Ernährung trotz Nachtdienst**

- Was kann der Arbeitgeber leisten?
- Was kann der Arbeitnehmer leisten?

## **Gesunde Bewegung trotz Nachtdienst**

- Was kann der Arbeitgeber leisten?
- Was kann der Arbeitnehmer leisten?

Füllen Sie die Flip-Charts mit ihrem Wissen und kommen Sie ins Gespräch. Anschließend gehen wir auf Ihre Ergebnisse ein.

**Zeit: 15min**

# Schlaf trotz Nachtdienst

---

## Schlafumgebung

Reizarmes Schlafzimmer; Lärm und Schlafstörer

Allgemein kühler als der Rest der Wohnung; Zimmertemperatur von 14-18°C

Frische Luft im Schlafzimmer, durch vorheriges Lüften oder gekipptes Fenster; aber Zugluft vermeiden

Raum ist abgedunkelt. Es gilt desto dunkler umso besser

Raum ist gegen Lärm abgeschirmt z.B. Dämmung oder Ohrstöpsel

Alleine oder mit Partner schlafen?



# Schlaf trotz Nachtdienst

---

Schlafdauer von 7-8h erstrebenswert; Hauptschlafphase mind. 4h

Aktivität am Tag

Einschlafrituale

Entspannungstechniken

„Sorgenbrief“

Vermeidung von Medikamenten- und Genussmittelkonsum

Sozialmanagement

Nach dem letzten Nachtdienst innere Uhr schnellstmöglich synchronisieren (Hilfsmittel Tageslicht)

# Gesunde Ernährung im Nachtdienst

---

## **Grundsätzlich:**

Reflektion der persönlichen Ernährungsgewohnheiten z.B. Ernährungstagebuch

Zehn Gebote der gesunden Ernährung [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.]

Orientierung an normalen Essenszeiten; Unregelmäßigkeiten vermeiden

Grund- und Leistungsumsatz ermitteln

Vorausschauendes Planen (Ernährungsplan)

Zeitmanagement (Zeit zum Kochen)

Sozialen Kontext von Mahlzeiten berücksichtigen

Pausen bei der Arbeit einhalten

Trinkprotokoll führen

# Gesunde Ernährung im Nachtdienst

## Im Nachtdienst:

Arbeitgeber: Schichtarbeiterspezifische Ernährung

Leichte Kost; kohlenhydrat- und fettarm, proteinreich

Ausschließlich kalte Verpflegung ist nicht empfehlenswert

Regelmäßige Mittag- und Abendessenzeiten

<b>Mahlzeit</b>	<b>Energiebedarf (%)</b>
Mittagessen (12:00 - 13:00 Uhr)	25%
Abendessen (19:00 - 20:00 Uhr)	30%
Erstes große Nachtessen (00:00 - 01:00 Uhr)	25%
Zweites kleines Nachtessen (04:00 - 05:00 Uhr)	8%
Frühstück (07:00 - 08:00 Uhr)	12%

# Bewegung trotz Nachtdienst

---

Bewegung an der frischen Luft und an Tageslicht zur Synchronisation innerer und äußerer Zeitgeber

Ca. 210min Sport/Woche

Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport

Mindestens 6.000 Schritte/Tag; besser 10.000

Konsequente Anwendung rüchenschonender Arbeitsweisen

Vor dem Nachtdienst kein Sport an der Leistungsgrenze

Fahrrad statt Auto, Treppen statt Lift etc.

# Entspannung trotz Nachtdienst

---

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Autogenes Training nach Schultz

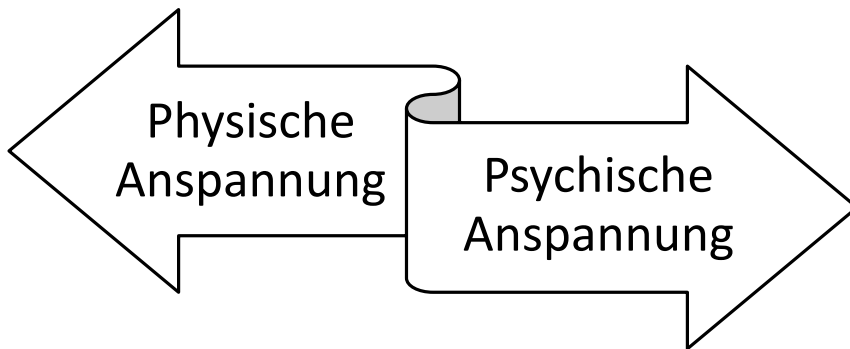
Achtsamkeitsmeditation (MBSR nach Kabat-Zinn)

Yoga

...

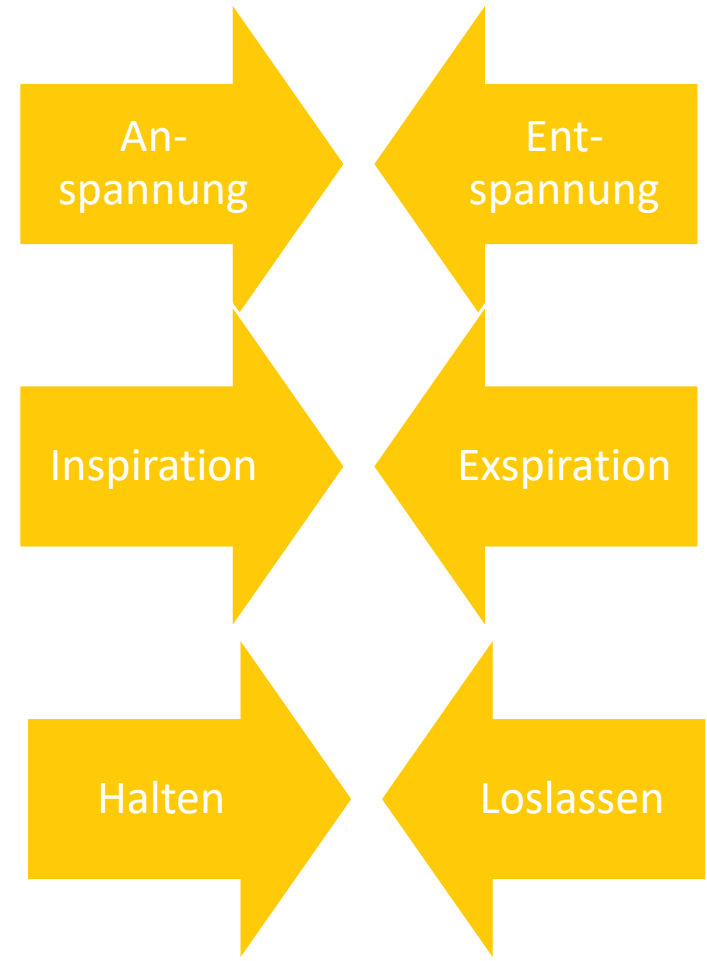
# Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Leib-Seele-Reaktion



## Ziele:

1. Spannung wahrnehmen
2. Wechsel von An- zu Entspannung erfahren
3. Entspannung genießen
4. Anspannung und Entspannung im Alltag selbst regulieren



# Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

---

## Vorabüberlegungen

- Ruhige Atmosphäre -
- Liegen oder Sitzen? -
- Beginn mit der dominanten Seite -

## Anspannung

Anspannungszeit ein Drittel der  
Entspannungszeit

Langsam Anspannung im Muskel erhöhen

Nicht verkrampfen

Ruhig weiteratmen

## Entspannung

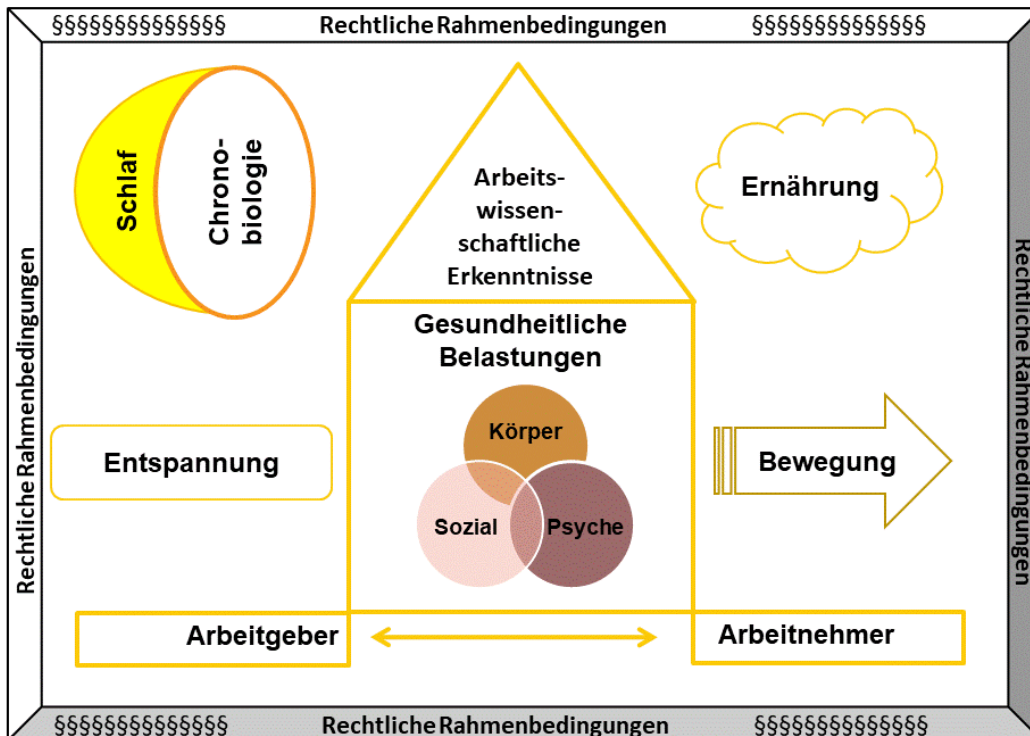
Spannung mit Ausatmen lösen

In Muskel hineinfühlen

Mit jedem Ausatmen mehr spüren

Unterschied bewusst machen

# Fazit



- Individuelle Veranlagung
- Verhältnis- und Verhaltensebene
- Gesundheitsförderung
- Prävention
- Zeitmanagement



# Angebot und Kontakt

---

Workshops

Seminare

Fortbildungen

Lehraufträge

Coaching und  
Beratung

**Jörg Schmal**

Angewandter Gesundheitswissenschaftler M.A.

Pflegepädagoge B.A.

Gesundheits- und Krankenpfleger

Fachautor

Seminarleiter für Progressive Muskelrelaxation

**eMail:**  
[joergschmal@gmail.com](mailto:joergschmal@gmail.com)

Waldburg / Ravensburg