

6. Interprofessioneller
Gesundheitskongress
Dresden | 20.–21. April 2018

 Springer Medizin

Gesund trotz Nachtdienst?

JÖRG SCHMAL

ANGEWANDTER GESUNDHEITSWISSENSCHAFTLER M.A

PFLEGE PÄDAGOGE B.A.

GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER

FACHAUTOR

SEMINARLEITER FÜR PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Desynchronisation und Entrainment

❖ Chronobiologie als bezugswissenschaftlicher Rahmen [vgl. Hildebrandt et al. 2013, Roenneberg et al. 2007] **u.a.**

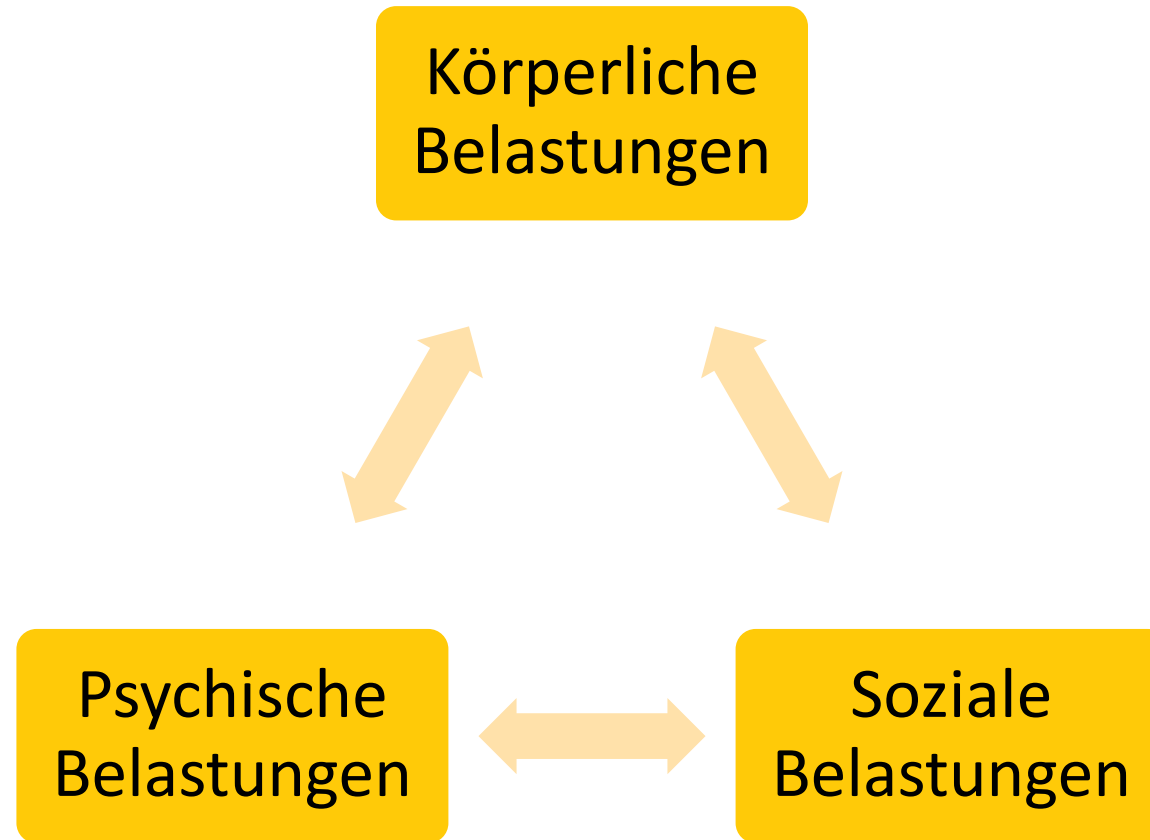
– Chronotypen

– Zirkadiane Rhythmik

❖ Entrainment als Synchronisation innerer und äußere Zeitgeber

❖ Desynchronisation führt zu gesundheitlichen Belastungen [Akerstedt 2003]

Gesundheitliche Belastungen



Gesundheitliche Belastungen (I/III)

- ❖ Physisches und psychisches Wohlbefinden reduziert [BARNES-FARELL et al. 2008]
- ❖ Reduzierte gesundheitsbezogene Lebensqualität [KIM et al. 2016]
- ❖ Reduziertes Gesundheitsverhalten [NABE-NIELSEN et al. 2011]
- ❖ Moderater Anstieg der Gesamtmortalität und der kardiovaskulären Sterblichkeit (> 5 Jahre im rotierenden Schichtdienst, > 3 Nächte/Monat) [GU et al. 2015, vgl. LIN et al. 2015]
- ❖ Schichtarbeitersyndrom bei Faktor Nachtarbeit Dosis-Wirkungsbeziehung [FLO et al. 2012]

Gesundheitliche Belastungen (II/III)

- ❖ Endokrinologische Erkrankungen [vgl. ULHÔA et al. 2015]
- ❖ Erhöhter TSH-Spiegel [Moon et al. 2016]
- ❖ Krebserkrankungen z.B. Brustkrebs (500 Nachtdienste → 13% erhöhtes Risiko) [vgl. WANG et al. 2013]
- ❖ Gestörter Metabolismus z.B. mit der Folge Adipositas [GRIEP et al. 2014], Diabetes [BRUM et al. 2015]
- ❖ Infektanfälligkeit infolge reduzierter Immunabwehr [ALMEIDA & MALHEIRO 2016]

Gesundheitliche Belastungen (III/III)

- ❖ Unfall- und Verletzungsgefahr [RAJARATNAM & ARENDT 2001], Fehlerhäufigkeit [KRAIEM et al. 2017]
- ❖ Erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen z.B. Burnout [CHENG & CHENG 2016]
- ❖ Schlechtere Schlafeffizienz und Schlafdauer [DE CASTILHO PALHARES et al. 2014]
- ❖ kognitive Einbußen mit steigenden Jahren der Berufsausübung [MARQUIÉ et al. 2014]
- ❖ Rollenkonflikte und soziale Belastungen [SCZESNY 2003, VITALE et al. 2015]

Gesundheitsförderung und Prävention

VERHALTENSPRÄVENTIVE MAßNAHMEN

- ❖ Sich im Angesicht von Nachtarbeit kennenlernen u.a.
 - ❖ Chronotyp
 - ❖ Schichtdiensttoleranz
 - ❖ Präferenz zu Präsentismus
- ❖ Säulen einer gesunden Lebensführung (Schlaf, Bewegung, Ernährung)
- ❖ Methoden zur Entspannung / Spannungsreduktion

VERHÄLTNISPRÄVENTIVE MAßNAHMEN

- ❖ Betriebliche Gesundheitsförderung
- ❖ Schichtarbeiterspezifische Ernährung
- ❖ Wahrnehmung arbeitsmedizinischer Untersuchungen
- ❖ Motivation zur Nachtarbeit thematisieren
- ❖ Fortbildungen zur gesunden Lebensführung
- ❖ Gesundheitsförderliche Dienstplangestaltung
- ❖ Rechtliche Grundlagen u.a. ArbZG
- ❖ Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse

Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse

- ❖ Anzahl aufeinanderfolgender Nächte gering halten (≤ 3)
- ❖ Dauernachtarbeit anhand arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse nicht zu empfehlen
- ❖ Nach Nachtschichtphase mindestens 24-stündige arbeitsfreie Zeit
- ❖ Freizeitausgleich ist bei Mehrbelastung vorzuziehen
- ❖ Dauer gering halten
- ❖ Schichtende möglichst früh forcieren
- ❖ Chronotypen bei Dienstplangestaltung berücksichtigen

[BEERMANN 2005, DGAUM 2006, DGUV 2012]

Fazit und Ausblick

- ❖ Nachtdienst ist per se gesundheitsschädlich
- ❖ Einflussfaktoren sollten Berücksichtigung erfahren z.B. Chronotyp, Alter, Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- ❖ Differenzierung von Risikogruppen
- ❖ Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen
- ❖ Aktualisierung der Leitlinie „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“ (S2k mit evidenzbasierten Anteilen zum 31.12.2018)

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

Waldburg / Ravensburg

Literatur (I/IV)

Akerstedt, T. (2003): Shift work and disturbed sleep/wakefulness. In-depth review: shift work. In: Occupational Medicine, Jg. 53, (H.2), S. 89-94.

Almeida, C.M.O.; Malheiro, A. (2016): Sleep, immunity and shift workers: A review. In: Sleep Science, Jg. 9, (H.3), S. 164-168.

Barnes-Farell, J.L. et al. (2008): What effects of shiftwork influence off-shift well-being of healthcare workers? In: Applied Ergonomics, Jg. 39, (H.5), S. 589-596.

Brum, M.C.B. et al. (2015): Shift work and its association with metabolic disorders. In: Diabetology & metabolic syndrome, Jg. 7, (H.45), S. 1-7.

Cheng, W.J.; Cheng, Y. (2016): Night shift and rotating shift in association with sleep problems, burnout and minor mental disorder in male and female employees. Occupational and Environmental Medicine Published Online First: 03 November 2016. doi: 10.1136/oemed-2016-103898.

de Castilho Palhares, V. et al. (2014): Association between sleep quality and quality of life in nursing professionals working rotating shifts. In: Revista de saude publica, Jg. 48, (H.4), S. 594-601.

DGAUM Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e.V. (Hrsg.) (2006): Nacht- und Schichtarbeit. Arbeitsmedizinische Leitlinie. URL: inqa.gawo-ev.de/cms/uploads/Leitlinie%20Nacht-und%20Schichtarbeit.pdf?phpMyAdmin=Xr78vEy9vt0o,xb0Dy0xDi0dA29 (05.05.2017).

Literatur (III/IV)

DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Hrsg.) (2012): Schichtarbeit – Rechtslage, gesundheitliche Risiken und Präventionsmöglichkeiten. DGUV Report 1/2012. URL: publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/iag-schicht-1.2012.pdf (16.10.2017).

Flo, E. et al. (2012): Shift work disorder in nurses – assessment, prevalence and related health problems. In: PloS ONE, Jg. 7, (H.4), e33981.

Gu, F. et al. (2015): Total and cause-specific mortality of U.S. nurses working rotating night shifts. In: American journal of preventive medicine, Jg. 48, (H.3), S. 241-252.

Hildebrandt, G. et al. (2013): Chronobiologie und Chronomedizin. Biologische Rhythmen – Medizinische Konsequenzen. 2.A. Weiz.

Kim, W. et al. (2016): The impact of shift and night work on health related quality of life of working women: findings from the Korea Health Panel. In: Health and Quality of Life Outcomes, Jg. 14, (H.162), S. 1-6.

Kraiem, A.M.; et al. (2017): Vigilance disorders in permanent night workers: the case of the medical staff. In: Open Journal of Nursing, Jg. 7, (H.3), S. 409-418.

Literatur (III/IV)

Lin, X. et al. (2015): Night-shift work increases morbidity of breast cancer and all-cause mortality: a meta-analysis of 16 prospective cohort studies. In: Sleep Medicine, Jg. 16, (H.11), S. 1381-1387.

Marquié, J.C. et al. (2014): Chronic effects of shift work on cognition: findings from the VISAT longitudinal study. In: Occupational and environmental medicine, Jg. 72, (H.4), S. 1-9.

Moon, S.H. et al. (2016): Relationship between thyroid stimulating hormone and night shift work. In: Annals of Occupational and Environmental Medicine, Jg. 28, (H.53), S. 1-5.

Nabe-Nielsen, K.(2011): Shiftwork and changes in health behaviors. In: Journal of Occupational and Environmental Medicine, Jg. 53, (H.12), S. 1413-1417.

Rajaratnam, S.M.W.; Arendt, J. (2001): Health in a 24-h society. In: Lancet, Jg. 358, (H.9286), S. 999-1005.

Roenneberg, T. et al. (2007): Epidemiology of the human circadian clock. In: Sleep Medicine Reviews, Jg. 11, (H.6), S. 429-438.

Schmal, J. (2015): Ausgeschlafen? Gesund bleiben im Schichtdienst für Gesundheitsfachberufe. Springer. Berlin-Heidelberg.

Literatur (IV/IV)

Sczesny, C. (2003): Arbeitsgestaltung zwischen arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen und individuellen Arbeitszeitpräferenzen. Am Beispiel der Dauernachtarbeit im Krankenhaus. Dortmunder Beiträge zur Sozial- und Gesellschaftspolitik, Band 38. Münster.

Ulhôa, M.A. et al. (2015): Shift work and endocrine disorders. In: International Journal of Endocrinology, Article ID 826249. URL: dx.doi.org/10.1155/2015/826249 (16.10.2017).

Vitale, S.A. et al. (2015): Nurses working the night shift: Impact on home, family and social life. In: Journal of Nursing Education and Practice, Jg. 5, (H.10), S. 70-78.

Wang, F. et al. (2013): A meta-analysis on dose–response relationship between night shift work and the risk of breast cancer. In: Annals of Oncology, Jg. 24, (H.11), S. 2724-2732.