



Institut für Schlaf und Regeneration

“Die Bedeutung der Schlafgesundheit in Gesundheitsfachberufen”

April, 2024



Institut für
Schlaf und Regeneration



Schlaf ist eine der grundlegendsten menschlichen Funktionen, die einen wesentlichen Einfluss auf unsere physische und psychische Gesundheit haben. In den Gesundheitsfachberufen, wie Ärzte, Pflegefachkräfte oder Krankenpfleger, spielt die Schlafgesundheit eine entscheidende Rolle für die Qualität der Versorgung, die Sicherheit der Patienten und die Arbeitsleistung der Fachkräfte. Dieses White Paper untersucht die Bedeutung der Schlafgesundheit in Gesundheitsfachberufen, die Herausforderungen, denen sie gegenüberstehen, und die Maßnahmen, die ergriffen werden können, um sie zu verbessern.

Die Bedeutung der Schlafgesundheit für Gesundheitsfachkräfte

Gesundheitsfachkräfte stehen täglich vor der Herausforderung, optimale Versorgung zu leisten, während sie oft unter extremen Arbeitsbedingungen arbeiten. Sie müssen häufig lange Arbeitszeiten bewältigen, Schichtarbeit leisten und in Stresssituationen schnell und präzise reagieren. All dies kann zu einem Mangel an ausreichendem und erholsamem Schlaf führen, was die Gesundheit und die Arbeitsleistung der Fachkräfte beeinträchtigen kann.

Schlafmangel und Schlafstörungen können schwerwiegende Auswirkungen haben, darunter:

- 1. Beeinträchtigte kognitive Funktion:** Schlafmangel kann zu Gedächtnisproblemen, verminderter Konzentration und verlangsamten Reaktionszeiten führen, was die Fähigkeit der Fachkräfte, komplexe medizinische Entscheidungen zu treffen, beeinträchtigen kann.
- 2. Erhöhtes Risiko von Fehlern und Unfällen:** Studien haben gezeigt, dass Schlafmangel das Risiko von Fehlern und Unfällen am Arbeitsplatz erhöht, was insbesondere in Gesundheitsberufen, in denen Genauigkeit und Präzision entscheidend sind, besorgniserregend ist.
- 3. Gesundheitliche Auswirkungen:** Chronischer

Schlafmangel ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen und anderen Gesundheitsproblemen verbunden, die die Lebensqualität und die Arbeitsfähigkeit der Fachkräfte beeinträchtigen können.

4. Burnout und psychische Belastungen: Schlafmangel kann das Risiko von Burnout, Depressionen und Angstzuständen erhöhen, was die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden der Fachkräfte gefährdet.

5. Empathie: Schlafdeprivation kann die Empathie verringern und die Tendenz zu aggressivem Verhalten erhöhen. Dies kann die sozialen Beziehungen beeinträchtigen und zu einem unethischen Verhalten führen, das nicht nur die betroffene Person, sondern auch ihr Umfeld schädigt.

Herausforderungen für die Schlafgesundheit in Gesundheitsfachberufen

Eine Vielzahl von Faktoren kann die Schlafgesundheit von Gesundheitsfachkräften beeinträchtigen:

- 1. Schichtarbeit und unregelmäßige Arbeitszeiten:** Viele Gesundheitsfachkräfte arbeiten in Schichten, die ihre natürlichen Schlaf-Wach-Zyklen stören können. Dies kann zu Schlafstörungen, Schlaflosigkeit und einem gestörten Schlafmuster führen.
- 2. Hoher Arbeitsdruck und Stress:** Der hohe Druck und die Verantwortung in Gesundheitsberufen können zu erhöhtem Stress und Angstzuständen führen, die wiederum den Schlaf beeinträchtigen können.
- 3. Belastung durch emotionale Herausforderungen:** Gesundheitsfachkräfte sind oft mit emotional belastenden Situationen konfrontiert, wie dem Tod von Patienten, schwierigen medizinischen Entscheidungen und dem Umgang mit Trauma. Diese Belastungen können den Schlaf negativ beeinflussen und zu Schlaflosigkeit führen.





4. Mangelnde Unterstützung und Ressourcen: Es fehlt oft an ausreichenden Ressourcen und Unterstützung für Fachkräfte, um gesunde Schlafgewohnheiten zu entwickeln und aufrechtzuerhalten, was zu einem anhaltenden Problem mit Schlafmangel führen kann.

Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafgesundheit in Gesundheitsfachberufen

Um die Schlafgesundheit von Gesundheitsfachkräften zu verbessern, sind folgende Maßnahmen erforderlich:

1. Aufklärung und Sensibilisierung: Durch Schulungen, Seminare, Impulsvorträge und Gesundheitstage können Arbeitgeber das Bewusstsein für die Bedeutung von ausreichendem Schlaf und die Auswirkungen von Schlafmangel schärfen. Ein anschauliches Beispiel hierfür wäre die Integration eines interaktiven Schlafparcours in einen Gesundheitstag, der den Mitarbeitern Einblicke in die Optimierung ihres Schlafs ermöglicht.

2. Regenerationsräumen am Arbeitsplatz: Die Bereitstellung von Ruheräumen oder Rückzugsmöglichkeiten ermöglicht es den Fachkräften, sich während ihrer Arbeitszeit ausreichend zu erholen und zu regenerieren.

3. Diagnostik: Die Einführung von Schlaf- und Regenerationsanalysen sowie die Messung der Schläfrigkeit mittels Pupillographie können dabei helfen, Schlafstörungen frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen einzuleiten.

4. Stressbewältigung und Unterstützung: Programme zur Stressbewältigung und psychologische Unterstützungsdienste sind wichtig, um den Mitarbeitern effektive Strategien zur Bewältigung von berufsbedingtem Stress und emotionalen Belastungen zu vermitteln.

5. Förderung eines gesunden Lebensstils: Arbeitgeber können durch die Förderung eines gesunden Lebensstils, der regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Entspannungstechniken umfasst, die Schlafgesundheit ihrer Mitarbeiter langfristig verbessern.

Schlussfolgerung

Die Schlafgesundheit ist von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit, Sicherheit und Leistungsfähigkeit von Gesundheitsfachkräften. Durch die Implementierung von Maßnahmen zur Förderung der Schlafgesundheit können Arbeitgeber dazu beitragen, das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu verbessern und die Qualität der Patientenversorgung zu erhöhen. Es ist wichtig, dass alle Beteiligten, einschließlich Arbeitgeber, Fachkräfte und Regulierungsbehörden, zusammenarbeiten, um die Schlafgesundheit in Gesundheitsfachberufen zu fördern und zu unterstützen.

