

Top im Gesundheitsjob

Jörg Schmal

# Ausgeschlafen?

Gesund bleiben im Schichtdienst  
für Gesundheitsberufe



 Springer

**Top im Gesundheitsjob**

Jörg Schmal

# **Ausgeschlafen? – Gesund bleiben im Schichtdienst für Gesundheitsberufe**

Mit 5 Abbildungen

 Springer

**Jörg Schmal**  
Waldburg

ISBN 978-3-662-46985-9  
DOI 10.1007/978-3-662-46986-6

ISBN 978-3-662-46986-6 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Cartoons: Claudia Styrsky, München

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: Alarm Clock © AKAVCI / iStock / Thinkstock

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Vorwort

---

Die Gesundheit in der Pflege stärken.

Die Arbeit im Schicht- und Nachtdienst ist gesundheitlich belastend. Dieser Fakt lässt sich nicht weg reden. Umso wichtiger ist es daher, die gesundheitlichen Belastungen abzubremsen. Hier steht die Information am Anfang. Wer um die gesundheitlichen Belastungen weiß, kann besser entgegensteuern. Wer sich selbst im Angesicht des Schichtdiensts besser kennenlernt, kann individuelle Strategien zur Erhaltung der Gesundheit ergreifen. Wer einen Pool an gesundheitsfördernden Maßnahmen kennt, kann diese gezielt auswählen.

Viele Pflegende sehen sich mit der Tatsache und den damit einhergehenden Schwierigkeiten konfrontiert ihren Beruf bis zur Rente auszuüben. Sie benötigen Tipps, um auch im höheren Alter gesund in der Pflege zu bleiben.

Berufsanfänger hingegen benötigen Informationen, Beratung und Unterstützungsangebote um direkt von Anfang an mit dem gesundheitsförderlichen Know how in die Pflegekarriere zu starten. Hier stehen u. a. auch die Bildungseinrichtungen in der Verantwortung das notwendige aktuelle Wissen zu transportieren.

Führungskräfte und Einrichtungen müssen mit großer Sorgfalt gesundheitsförderliche und präventive Angebote nah an der Lebensrealität der im Schichtdienst tätigen Pflegenden generieren.

Sehr gerne habe ich aus diesen und weiteren Gründen den Titel zum Thema »Gesundheit im Schichtdienst« geschrieben.

Mein herzlicher Dank geht an Susanne Moritz und Frau Busch stellvertretend für den Springer-Verlag, Frau Nitschmann vom Lektorat, Frau Styrsky für die gelungenen Illustrationen und vor allem Ihnen, den Leserinnen und Lesern für den Kauf dieses Buches.

Ich wünsche Ihnen die nötige Portion Motivation, um die oftmals widrigen Umstände des Schichtdiensts zu verändern, gesundheitsförderliches Verhalten in den Alltag einzubetten und eine gute Zeit beim Lesen dieses Buchs.

**Jörg Schmal**

Waldburg im Mai 2015

## Über den Autor

---



Jörg Schmal ist Pflegepädagoge B.A., Gesundheits- und Krankenpfleger und Seminarleiter für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. In seiner Tätigkeit als Dozent sammelte er in der Aus-, Fort- und Weiterbildung an diversen Bildungseinrichtungen der Alten- sowie der Gesundheits- und (Kinder)krankenpflege viele Erfahrungen. Daneben ist er als Fachjournalist und Fachautor tätig.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Kennen Sie das?</b> . . . . .	1
	<i>J. Schmal</i>	
<b>2</b>	<b>Schichtdienst und Schichtdienstmodelle</b> . . . . .	3
	<i>J. Schmal</i>	
2.1	Vor- und Nachteile des Schichtdiensts . . . . .	4
2.2	Schichtdienstmodelle . . . . .	5
2.3	Konkrete Ausgestaltung im Dienstplan . . . . .	13
2.4	Wunschpläne . . . . .	18
2.5	Personelle Zusammensetzung in der Schicht . . . . .	19
2.6	In aller Kürze . . . . .	20
	Literatur . . . . .	21
<b>3</b>	<b>Ihr gutes Recht im Schichtdienst!</b> . . . . .	23
	<i>J. Schmal</i>	
3.1	Allgemeines zum Arbeitszeitgesetz . . . . .	23
3.2	Nacht- und Schichtarbeit . . . . .	25
3.3	Überstunden und Mehrarbeit . . . . .	26
3.4	Pausenregelung und Ruhezeiten . . . . .	27
3.5	Mutterschutzgesetz . . . . .	28
3.6	Jugendarbeitsschutzgesetz . . . . .	30
3.7	In aller Kürze . . . . .	31
	Literatur . . . . .	32
<b>4</b>	<b>Gesundheitliche Belastungen durch den Schichtdienst</b> . . . . .	33
	<i>J. Schmal</i>	
4.1	Körperliche Beschwerden . . . . .	34
4.2	Psychische Beschwerden . . . . .	38
4.3	Soziale Beschwerden . . . . .	43
4.4	In aller Kürze . . . . .	44
	Literatur . . . . .	45

<b>5</b>	<b>Lernen Sie sich im Angesicht des Schichtdiensts kennen</b> . . . . .	49
	<i>J. Schmal</i>	
5.1	Biorhythmus und Chronotypen . . . . .	50
5.2	Kurz- oder Langschläfer . . . . .	56
5.3	Schichtdiensttoleranz . . . . .	60
5.4	Präsentismus oder »Krank bei der Arbeit?« . . . . .	61
5.5	Work-Life-Balance . . . . .	64
5.6	In aller Kürze . . . . .	67
	Literatur . . . . .	68
<b>6</b>	<b>Ernährung im Schichtdienst</b> . . . . .	71
	<i>J. Schmal</i>	
6.1	Das Ernährungstagebuch . . . . .	72
6.2	Gesunde Ernährung im Schichtdienst: Wie geht das? . . . . .	74
6.3	Eine Ernährungsumstellung auf den Weg bringen . . . . .	84
6.4	Gesunde Ernährung – Was kann der Arbeitgeber tun? . . . . .	86
6.5	In aller Kürze . . . . .	87
	Literatur . . . . .	88
<b>7</b>	<b>Schlafen und Ruhen trotz Schichtdienst</b> . . . . .	91
	<i>J. Schmal</i>	
7.1	Schlafhygiene . . . . .	92
7.2	Schlafen am Tag . . . . .	97
7.3	Powernapping . . . . .	99
7.4	In aller Kürze . . . . .	101
	Literatur . . . . .	102
<b>8</b>	<b>Entspannung in den Schichtdienstalltag integrieren</b> . . . . .	103
	<i>J. Schmal</i>	
8.1	Ein entspannungsförderliches Umfeld schaffen . . . . .	105
8.2	Autogenes Training . . . . .	106
8.3	Progressive Muskelrelaxation . . . . .	108
8.4	Achtsamkeitsmeditation . . . . .	111
8.5	In aller Kürze . . . . .	115
	Literatur . . . . .	116

<b>9</b>	<b>Bewegung und Sport im Schichtdienst</b> . . . . .	117
	<i>J. Schmal</i>	
9.1	Rückenschonendes Arbeiten . . . . .	119
9.2	Müde Beine . . . . .	122
9.3	In aller Kürze . . . . .	124
	Literatur . . . . .	124
<b>10</b>	<b>Soziales Leben</b> . . . . .	125
	<i>J. Schmal</i>	
10.1	Beruf und Familie . . . . .	126
10.2	Schichtdienst bis ins hohe Alter? . . . . .	131
10.3	In aller Kürze . . . . .	135
	Literatur . . . . .	136
<b>11</b>	<b>Nachtdienst</b> . . . . .	139
	<i>J. Schmal</i>	
11.1	Besonderheiten des Nachtdiensts . . . . .	140
11.2	Dauernachtdienst . . . . .	142
11.3	Wach in der Nacht . . . . .	144
11.4	Nach dem Nachtdienst nach Hause fahren . . . . .	146
11.5	In aller Kürze . . . . .	148
	Literatur . . . . .	149
<b>12</b>	<b>Mitgestalten im Schichtdienst – statt einem Schlusswort</b> . . . . .	151
	<i>J. Schmal</i>	
12.1	Mitsprache, Austausch und Problembehandlung . . . . .	152
12.2	Politisches Interesse und Engagement . . . . .	152
12.3	Einer für alle und alle für einen . . . . .	153
12.4	Weitere Empfehlungen für den Arbeitgeber . . . . .	154
12.5	In aller Kürze . . . . .	154
	Literatur . . . . .	155
	<b>Serviceteil</b> . . . . .	157
	Stichwortverzeichnis . . . . .	158

## Kennen Sie das?

*J. Schmal*

J. Schmal, *Ausgeschlafen? – Gesund bleiben im Schichtdienst für Gesundheitsberufe (Top im Gesundheitsjob)*,

DOI 10.1007/978-3-662-46986-6\_1

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

**Pflegerin Ute** startet als frisch examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin in das Berufsleben. Sie möchte lieber früher als später gesundheitsförderliche Aspekte in ihr Leben integrieren. Zeit ist bei ihr Mangelware. Dafür hat sie umso mehr offene Fragen, wenn es um die eigene Gesundheit im Schichtdienst geht.

Die **Altenpflegerin und Praxisanleiterin Tanja** ist Mutter einer siebenjährigen Tochter. Sie hat bereits viel Erfahrung in der Pflege gesammelt. Wenn es allerdings um rechtliche Aspekte geht, gibt sie an, ein Informationsdefizit zu haben. Sie ist immer auf der Suche nach Tipps und Tricks ihre Gesundheit im Schichtdienst nicht aus dem Auge zu verlieren. Sie fragt sich auch, ob es Möglichkeiten gibt, aus dem Nachtdienst auszutreten.

**Pfleger Mark** ist der alte Hase seines Teams auf der Intensivstation. Mit über 50 Jahren fallen ihm viele Pfllegetätigkeiten nicht mehr so leicht. Die anstrengende Arbeit auf seiner Station hat bei ihm Spuren hinterlassen. Vor allem die Arbeit im Nachtdienst macht ihm zu schaffen.

**Stationsleitung Ingrid** setzt sich über alle Maßen für ihr Team ein. Sie spielt mit dem Gedanken in naher Zukunft selbst in die Rolle einer Pflegedienstleitung zu schlüpfen. Sie ist auf der Suche nach innovativen Methoden der Dienstplangestaltung, um den Bedürfnissen ihres hart arbeitenden Teams gerecht zu werden. Ihr Ziel ist es, die Gesundheit ihres Teams trotz der Arbeit im Schichtdienst zu erhalten und zu fördern.

**Rettungsassistent Robert** ist bereits seit vielen Jahren in der Notfallrettung tätig. Da er in seiner Arbeit regelrecht aufgeht, ver-

nachlässigt er von Zeit zu Zeit sein Privatleben. Seine Work-Life-Balance ist aus dem Gleichgewicht gekommen. Wenn er nach einem langen Dienst nach Hause kommt, fühlt er sich häufig erschöpft und will nur noch seine Ruhe. Robert sucht nach Methoden der Entspannung und nach Tipps, seine Freizeit aktiver zu gestalten.

# Schichtdienst und Schichtdienstmodelle

*J. Schmal*

*J. Schmal, Ausgeschlafen? – Gesund bleiben im Schichtdienst für Gesundheitsberufe (Top im Gesundheitsjob), DOI 10.1007/978-3-662-46986-6\_2*

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Es existieren verschiedene Schichtdienstmodelle. Soll der Schicht-/Dienstplan optimiert werden, empfiehlt es sich einer gewissen Struktur z. B. PDCA-Zyklus zu folgen. Wunschpläne, die Berücksichtigung der personellen Zusammensetzung und die Beachtung der arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen zählen hier zu den zu berücksichtigenden Schlagwörtern.

## **Run auf die Betten**

Morgens in der Früh haben sich bereits Scharen von Patienten vor der Eingangstür versammelt. Einige von ihnen warten schon seit mehreren Stunden. Punkt 6 Uhr öffnet das Krankenhaus seine Türen. Der Run auf die Bettenplätze hat begonnen. Wer als erster kommt, mahlt zuerst. Es muss schnell gehen, denn um 20:00 Uhr schließt das Klinikum wieder seine Pforten.

So oder so ähnlich könnte eine Welt ohne Schichtdienst im Krankenhaus aussehen. Eine unvorstellbare Welt, denn feste Betriebszeiten würden dem gesamtgesellschaftlichen Auftrag der Kliniken zur gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung widersprechen.

Die einzige Möglichkeit diesem Auftrag nachzukommen, stellt die Schichtarbeit dar. Doch nicht nur Krankenhäuser folgen glücklicherweise der Dienstplangestaltung in Schichtform. Undenkbar wäre so auch ein Pflegeheim, das nachts seine Bewohner sich selbst überlässt. Höchst bedenklich der Rettungsdienst, der nachts einen

Anrufbeantworter schalten würde, um mit monotoner Computerstimme schwer verletzte Personen aufzufordern ihre Nachricht nach dem »Pieps« zu hinterlassen.

Dank Schichtarbeit existiert eine pflegerische und medizinische Versorgung an 365 Tagen im Jahr – und das rund um die Uhr. Kein Wunder also, dass laut dem Mikrozensus 2007 69% der Gesundheits- und Krankenpfleger/innen ständig, regelmäßig oder gelegentlich im Schichtdienst gearbeitet haben. In den Gesundheitsdienstberufen (17%) und der Wirtschaft (14%) wurde im Vergleich verschwindend gering der Schichtarbeit nachgegangen. 85% der Pflegenden arbeiteten zudem samstags, 84% sonn- und feiertags und 58% nachts (Afentakis 2009).

➤ **Warum Schichtdienst? Schichtarbeit gibt es, wenn die gleiche oder eine gleichartige Tätigkeit zu allen Tageszeiten an einem gleichen Ort verrichtet werden muss.**

Doch die Arbeit im Schichtdienst hinterlässt ihre Spuren. Gesundheitliche Einbußen verursacht durch den Schichtdienst sind keine Seltenheit. Nach den Ergebnissen des Mikrozensus 2007 sind Gesundheits- und Krankenpfleger bezogen auf Schichtarbeit, Wochenend- und Feiertagsarbeit sowie Nachtarbeit besonders stark belastet (Afentakis 2009). Schichtdienst ist demnach notwendig, aber mit gesundheitlichen Einbußen verbunden.

Dieses Buch soll Ihnen helfen mit dem Gesundheitsrisiko Schichtdienst besser umzugehen.

## 2.1 **Vor- und Nachteile des Schichtdiensts**

---

### **08-15-Woche oder Kontinuität**

Eine 08-15-Woche wäre nichts für Robert. Ein Job in dem er täglich von 08:00–16:00 Uhr arbeiten muss – in seinen Augen unvorstellbar.

Er genießt die Vorzüge des Schichtdiensts, weil er der Ansicht ist, mehr freie Zeit an seinen Arbeitstagen zu haben. Ingrid hingegen genießt als Stationsleitung die Vorzüge einer geregelten Arbeitswoche.

Wechselnde Schichten würden sie in ihrer Lebensplanung zu sehr fordern. Die Portion Kontinuität während der Woche tut ihr gut.

Schichtarbeit bringt Vor- und Nachteile mit sich. Inwiefern wir den Schichtdienst tolerieren (► Abschn. 5.3), ist auch von unserer Einstellung ihm gegenüber abhängig. Kann man der Schichtarbeit keine positiven Aspekte abgewinnen, ist der Gedanke legitim, sich nach einem Arbeitsplatz umzusehen, der eine geregelte Arbeitszeit bietet. Überlegen Sie auch parallel, ob es tatsächlich der Schichtdienst ist, der Ihnen zu schaffen macht oder evtl. die Teamzusammensetzung, das Patientenklimentel, die Überforderung in einem unliebsamen Fachbereich oder der Mangel an Freizeit. Je nach dem was Sie als Quelle der Belastung identifizieren, können Sie andere Schlüsse ziehen.

#### ■ Individuelle positive und negative Aspekte der Schichtarbeit

Machen Sie sich einmal Gedanken über die für Sie persönlich positiven und negativen Aspekte der Arbeit im Schichtdienst. Erstellen Sie dazu eine Tabelle mit insgesamt fünf Spalten:

- sehr positive Aspekte,
- positive Aspekte,
- weder positive noch negative Aspekte,
- negative Aspekte,
- sehr negative Aspekte.

Anhand der Tabelle können Sie erkennen, welche Aspekte der Schichtarbeit von Ihnen als positiv und welche als negativ empfunden werden. Stärken und erhalten Sie die positiven Aspekte, während Sie die negativen auf Veränderungsmöglichkeiten prüfen und ggf. eine Änderung anstreben.

## 2.2 Schichtdienstmodelle

---

Es existieren verschiedene Schichtdienstmodelle. In diesem Kapitel erhalten Sie einen komprimierten Überblick über den Dschungel verschiedener Modelle. Im Anschluss daran finden Sie die arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen zur Gestaltung der Schichtarbeit, von denen die Gesetzgebung fordert (► Kap. 3), sie bei der Gestaltung des Dienstplanes zu berücksichtigen.

Nachfolgend wird die konkrete Ausgestaltung der theoretischen Inhalte in der Praxis aufgegriffen. Unterstützung dabei kann das unten beschriebene 6-Schritte-Programm geben.

### 2.2.1 Modelle

---

Schichtdienstmodelle können grundsätzlich in permanente und Wechselschichtsysteme unterschieden werden [15].

**Permanente Schichtdienstmodelle** gehen von einer kontinuierlich gleichbleibenden Arbeitszeit aus. Diese werden unterteilt in (DGAUM 2006):

- Dauerfrühschicht,
- Dauerspätschicht,
- Dauernachtschicht,
- geteilte Dienste zu permanent gleichbleibenden Zeiten.

**Wechselschichtmodelle** oder **rotierende Schichtsysteme** sehen einen Wechsel zwischen den unterschiedlichen Dienstzeiten vor. Diese werden unterteilt in (DGAUM 2006):

- Systeme ohne Nachtarbeit:
  - ohne Wochenendarbeit,
  - mit Wochenendarbeit,
- Systeme mit Nachtarbeit:
  - ohne Wochenendarbeit,
  - mit Wochenendarbeit.

Außerdem lassen sich Schichtdienstmodelle nach ihrer **Anzahl der zu leistenden Schichten** unterscheiden. So kann z. B. die Zweischichtarbeit (Früh- und Spätschicht) von der Dreischichtarbeit (Früh-, Spät- und Nahtschicht) getrennt werden.

Weiter kann man Wechselschichtsysteme in regelmäßig oder unregelmäßig unterteilen. Ein **regelmäßiges Wechselschichtsystem** liegt dann vor, wenn eine Systematik hinter der Schichtplanung zu erkennen ist z. B. gleiche Schicht zum Start oder zum Ende einer Arbeitswoche, gleichbleibender Wechsel innerhalb des Schichtblocks.

In Gesundheitseinrichtungen findet man hingegen häufig ein **unregelmäßiges Wechselschichtsystem**. Hier ist der Arbeitsaufwand morgens zumeist höher als in der Nacht, sodass nicht gleich viele Pflegende in der Nachtschicht wie im Frühdienst benötigt werden. In unregelmäßigen Wechselschichtsystemen besteht also auch eine Unregelmäßigkeit in Bezug auf den Arbeitsaufwand über den Tag verteilt.

Schichtdienstmodelle sind meist so angelegt, dass es zwischen dem Wechsel der einzelnen Dienste eine gewisse Überlappungszeit gibt. Hier finden in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen häufig die Übergaben statt.

Ein Faktor, der die Dienstplangestaltung maßgeblich beeinflusst ist die Anzahl der Tage, die pro Woche gearbeitet werden. Es existieren u. a. folgende Modelle:

- 5-Tage-Woche: längere Anwesenheitszeiten, weniger Freizeit an Arbeitstagen, höhere Zahl geplanter freier Tage,
- 5,5-Tage-Woche: kürzere Anwesenheitszeiten, mehr Freizeit an Arbeitstagen, geringere Zahl geplanter freier Tage,
- 6-Tage-Woche: kürzere Anwesenheitszeit, mehr Freizeit an Arbeitstagen, geringere Zahl geplanter freier Tage,
- 7/7-Arbeitszeitmodell: 7 Tage Dienst á 12 h (inkl. 2 h Pause), gefolgt von 7 Tagen Freizeit (DSG 2014).

### Der persönliche Schicht-/Dienstplan

Nehmen Sie sich einmal eine halbe Stunde Zeit und machen Sie sich Gedanken über Ihren Dienst-/Schichtplan. Lernen Sie ihre Bedürfnisse und Wünsche kennen, damit Sie zielgerichteter in Diskussionen Änderungsvorschläge begründen können:

- Welche Anforderungen stellen Sie an einen Dienst-/Schichtplan?
- Welche Bedürfnisse sollten ihrer Meinung nach Berücksichtigung finden?
- Warum sollten diese Bedürfnisse Berücksichtigung finden?
- Inwiefern entspricht Ihr derzeitiger Dienstplan ihren Vorstellungen?
- Welche Vor- und Nachteile hat Ihr Dienstplan?
- Was sollte sich konkret ändern, damit Sie überwiegend zufrieden mit Ihrem Dienst-/Schichtplan sind?

Die für Sie persönlich gewonnenen Erkenntnisse müssen Sie nicht bunkern. Besprechen Sie Ihre Änderungsvorschläge und Bedürfnisse im Mitarbeiterjahresgespräch mit ihrem Vorgesetzten.

➤ **Wenn Sie mit ihrem Dienstplan zufrieden sind, bewältigen Sie die Belastungen des Schichtdiensts besser (Axelsson 2004).**