

Gesundheit im Rettungsdienst bezogen auf Schichtarbeit

In diesem Abstract geht es um das Thema Gesundheit im Rettungsdienst, primär um die Schichtarbeit und um die Folgen der Schichtarbeit auf die Gesundheit. Im Verlauf gehe ich auf verschiedene wissenschaftliche Texte und Studien ein, die im Zusammenhang mit der Schichtarbeit erarbeitet wurden. Jedoch nicht nur spezifisch für den Rettungsdienst, sondern generell um die Schichtarbeit selbst. Schichtarbeit an sich kann psychische und physische Veränderungen hervorrufen. Im ersten Absatz (1) geht es um den Schlafrhythmus und die Veränderung des Schlafrhythmus während der Schichtarbeit. Im zweiten Absatz (2) geht es um die psychischen Auswirkungen der Schichtarbeit.

Definition Schichtarbeit laut TvöD: „Schichtarbeit ist nach der in § 7 Abs. 2 TVöD / TV-L enthaltenen Definition die Arbeit nach einem Schichtplan (Dienstplan), der einen regelmäßigen Wechsel der täglichen Arbeitszeit um mindestens zwei Stunden vorsieht“ (1, dbb und beamtenbund und tarifunion)

1. Wie oben schon erwähnt handelt es sich im ersten Absatz um den Schlafrhythmus bezogen auf die Schichtarbeit. Jede Person hat einen individuellen Endogenen Rhythmus, der den Takt von Müdigkeit und Wachheit vorgibt. Auch gibt es Exogene Einflüsse die Müdigkeit und Wachheit beeinflussen können. Wie der Hell-Dunkel-Rhythmus (2, P. Angerer, R. Petru). In der Nacht wird normalerweise Melatonin das Schlafhormon ausgeschüttet. Das bedeutet, es wird Nacht und der Mensch verspürt Müdigkeit. Personen, die in der Schichtarbeit beschäftigt sind, haben meistens eine Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, da sie während der Nacht (Dunkelheit) arbeiten müssen und die Dunkelheit mit Licht übertönt wird (2, P. Angerer, R. Petru). Das bedeutet, dass sich die innere Uhr nicht an dem Hell-Dunkel-Rhythmus orientieren kann, sondern sich hauptsächlich nur an dem Endogenen Rhythmus orientiert, also auf die persönlichen Bedürfnisse einer Person. Die sogenannte Light-at-night-Hypothese (3, Sylvia Rabstein). Die Light-at-night-Hypothese fördert eine Erhöhung der Ausschüttung der Sexualhormone infolge von einer Reduktion des Schlafhormons Melatonin (2, Sylvia Rabstein). Dieses erhöht wiederum die Gefahr der hormonsensiblen Tumore, da sich im Körper mehr Sexualhormone als eigentlich üblich befinden. Melatonin generell hat verschiedene Wirkungen auf unseren Körper. In diesem Fall auf den biologischen Prozess der bei Krebszellen dereguliert wird, den sogenannten „Hallmarks of Cancer“ (3, Sylvia Rabstein). „Hallmarks of Cancer“ sind

charakteristische Merkmale und Fähigkeiten die Tumore während der malignen Entwicklung erlangen (4, Robert A. Weinberg). Weniger Schlaf kann außerdem Adipositas verursachen und so ein Teil des Metabolischen-Syndroms begünstigen und so Risikofaktoren wie zum Beispiel KHK und Diabetes mellitus hervorrufen.

2. Psychisches Wohlbefinden hängt auch mit dem Schlaf zusammen. Regelmäßiges schlafen erholt den Körper und bringt dem Körper Kapazitäten zurück. Das bedeutet eine Person arbeitet in der Schicht und bekommt weniger bzw. unregelmäßigen Schlaf, dem entsprechend haben Person, die in Schicht arbeiten weniger Kapazitäten. Das hat zur Folge, dass es zu Konzentrationsschwierigkeiten und Stimmungseinbußen kommen kann (5, Angelika A Schlarb). In bestimmten Jobs gerade im Rettungsdienst und bei der Feuerwehr ist Konzentration die höchste Priorität, da man keine Menschenleben, sowie auch sein eigenes Leben riskieren möchte. Außerdem ist bewiesen, dass weniger Schlaf zu Erhöhung von Arbeitsunfällen führt. Durch die Schlafstörung selbst können als Spätfolge außerdem Depressionen und Essstörungen auftreten (5, Angelika A Schlarb). Die Belastung durch die Schlafstörung kann auch auf die familiäre Situation schlagen und so außerdem Belastung im Privatleben hervorrufen.
3. Das bedeutet zusammengefasst, dass Schlaf gerade in einem Job, indem es um sein eigenes Leben und um das Leben anderer Menschen geht, extrem wichtig ist. In einem Einsatz selbst fehlt es teilweise, bei zu wenig Schlaf, an Konzentration und Energie. Außerdem gibt es verschiedene Risiken, welche man beachten sollte, bevor man einen Job in der Schichtarbeit anfängt. Man riskiert früher bestimmten Erkrankungen zu erlangen und früher an Depression zu erkranken.

Vor- und Nachteile der Schichtarbeit

Vorteile der Schichtarbeit	Nachteile der Schichtarbeit
+ Abwechslungsreicher Arbeitsalltag	- Familienkonflikte
+ Flexible Freizeitgestaltung	- Negative Auswirkung auf den Körper (Schlafrhythmus)
+ Finanzielle Vorteile	- arbeiten an Feiertagen
+ zusätzliche Urlaubstage	- psychische Belastung

Quellen

1. <https://www.dbb.de/lexikon/themenartikel/s/schichtarbeit-schichtdienst.html#:~:text=Schichtarbeit%20ist%20nach%20der%20in,l%C3%A4ngstens%20in%20nerhalb%20eines%20Monats%20erfolgen.>
2. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52718294/s11818-010-0462-020170420-31708-19kouxu-libre.pdf?1492705870=&response-content-disposition=inline;+filename=Schichtarbeit+in+der+modernen+Industrieg.pdf&Expires=1702834261&Signature=L1kHhP3sK05OTdvenpkDKFAi8VhZQ1Mg6ZwosKDquciic8DVySDh19t4CFp6w-JEM3RewKs5tkVNlyNI3gzhYs~o4A3t64mprl8cfh~QLGWgb0jjBc1mJy56qRAWjcU7lgu1y~5tYhmA6BPQ1DMLSz~gLpoJIBHmuGTqgZbeay~1ucDx6fe7YIUGBHBrc2B~8en9rOgwIwarUUXNSzYjAvdpgRc6hCaR3Mtsmxf8i78jkTPiKfKpiqsOVAX0HZ4oMhhABskIVfu3YO5Gbam5aFMaFrYiuwjEvrNxZG1-7GfyzWeo3nCQ~~HhoEQ6Lo-PexG879xE-t4axIVOXZkiHg &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>
- 3.

