Belastungen im Rettungsdienst und die Möglichkeiten der Reduzierung durch Gesundheitsmanagement

Immer mehr Kolleginnen und Kollegen melden sich krank. Manche nur für ein paar Tage, aber immer mehr sind langzeiterkrank. Doch woran liegt das?

Der Rettungsdienst spielt eine entscheidende Rolle im Gesundheitswesen, indem er in Notfällen schnelle medizinische Hilfe leistet. Die Arbeit im Rettungsdienst ist jedoch mit erheblichen Belastungen verbunden, die sowohl die Gesundheit der Einsatzkräfte als auch die Qualität der Patientenversorgung beeinträchtigen können. Die Belastungen im Rettungsdienst sind vielfältig und lassen sich in physische und psychische Aspekte unterteilen.

Physische Belastungen entstehen häufig durch das Heben und Transportieren von Patienten, was zu Verletzungen und chronischen Schmerzen führen kann (Häberle et al., 2020). Rückenschmerzen und Muskelbeschwerden gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen von Rettungsdienstmitarbeitern.

Auch psychische Belastungen stellen ein großes Problem dar. Rettungsdienstmitarbeiter sind häufig mit traumatischen Ereignissen konfrontiert, die zu emotionalem Stress und psychischen Erkrankungen wie posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) führen können. Unregelmäßige Arbeitszeiten und die hohe Verantwortung in der Patientenversorgung tragen zusätzlich zur psychischen Belastung bei (Schmidt et al., 2021). Diese Faktoren können zu einem erhöhten Risiko für Burnout und andere psychische Erkrankungen führen.

Die Arbeitsbedingungen im Rettungsdienst sind durch Schichtarbeit und unregelmäßige Dienstzeiten geprägt, was zu Schlafstörungen und einer schlechten Work-Life-Balance führen kann (Schmidt et al., 2021). Diese Faktoren tragen dazu bei, dass das Stressniveau steigt und die allgemeine Lebensqualität der Rettungsdienstmitarbeiter sinkt. Eine unzureichende Unterstützung durch Vorgesetzte

und Kollegen kann die Situation weiter verschärfen und das Burnout-Risiko erhöhen (Müller et al., 2020).

Um die Belastungen im Rettungsdienst zu reduzieren, sind verschiedene Maßnahmen notwendig. Dazu gehören die Implementierung von Stressbewältigungsprogrammen, regelmäßige Schulungen zu körperlicher Fitness und Ergonomie sowie die Förderung eines unterstützenden Arbeitsumfeldes. Studien haben gezeigt, dass solche Interventionen nicht nur das Wohlbefinden des Personals, sondern auch die Qualität der Patientenversorgung verbessern können (Fischer et al., 2022).

Zur Stressbewältigung können Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen angeboten werden (Fischer et al., 2022).

Regelmäßige Schulungen zu körperlicher Fitness und Ergonomie sind wichtig, um die Belastungen während des Dienstes zu reduzieren. Dazu gehören rückschonendes Arbeiten und Techniken zur Vermeidung von Verletzungen beim Heben und Tragen von Patienten. Um die körperlichen Fitness zu erhalten, können dem Personal spezielle Übungen gezeigt werden. Auch die Unterstützung des Arbeitgebers bei vergünstigten Eintrittspreisen für Fitnessstudios, Schwimmbäder oder andere Sporteinrichtungen kann die Mitarbeiter motivieren, regelmäßig Sport zu treiben und so an ihre körperliche Fitness zu arbeiten.

Entscheidend für die psychische Gesundheit ist ein unterstützendes Arbeitsumfeld, in dem sich die Beschäftigten gegenseitig helfen und offen über ihre Belastungen sprechen können. Vorgesetzte sollten ein offenes Ohr für die Belange ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben und entsprechende Ressourcen zur Verfügung stellen (Müller et al., 2020).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Belastungen im Rettungsdienst ein ernstzunehmendes Problem darstellen, da sie sowohl physische als auch psychische Aspekte umfassen. Sowohl die Gesundheit der Mitarbeiter als auch die Qualität der Patientenversorgung sind davon betroffen. Durch ein effektives Gesundheitsmanagement und regelmäßige Gesundheitschecks können die Mitarbeiter unterstützt und Langzeiterkrankungen vorgebeugt werden.

Quellen:

- Häberle, L., Klein, J., & Braun, M. (2020). Physische Belastungen im Rettungsdienst: Eine Analyse der häufigsten Verletzungen. *Notfallmedizin*, 43(2), 123-130..

- Schmidt, B., Fischer, T., & Klein, J. (2021). Schichtarbeit und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit von Rettungsdienstmitarbeitern. *Gesundheitswesen*, 83(1), 34-40.

- Müller, A., Schmidt, B., & Häberle, L. (2020). Burnout im Rettungsdienst: Ursachen und Präventionsstrategien. *Zeitschrift für Arbeitsmedizin*, 72(4), 215-222.

- Fischer, T., Müller, A., & Schmidt, B. (2022). Stressbewältigung im Rettungsdienst: Interventionen zur Verbesserung des Wohlbefindens. *Journal of Emergency Services*, 15(3), 45-58.