

Webinar „Schichtarbeit und Schlafprobleme“



Was kann ich tun?



Bettgeflüster
Die BKK-Kampagne
für gesunden Schlaf

06.11.2019 von 19:00 bis 19:45 Uhr

Dr. Utz Niklas Walter



DaimlerBKK

MerckBKK



Hinweise zum Webinar



- 1. Bedienpanel**
- 2. Verstehen Sie und sehen Sie mich?**
- 3. Technische Störungen lassen sich nicht ganz ausschließen**
- 4. Ablauf und Fragerunde (anonym)**
- 5. Präsentationsfolien zum Download**

6 Bereiche

- 1. Schlaflosigkeit (Insomnie)**
- 2. Tagesschläfrigkeit, Hypersomnien**
- 3. Verhaltensauffälligkeit** (Schlafwandeln, Zähneknirschen etc.)
- 4. Atmungsstörungen**
- 5. Bewegungsstörungen**
- 6. Rhythmusstörungen** (z. B. Schichtarbeit)

Schlafstörungen



Ursachen und Behandlungsansätze

Psychosoziale Ursachen

z.B. Ärger, Stress



Behandlung

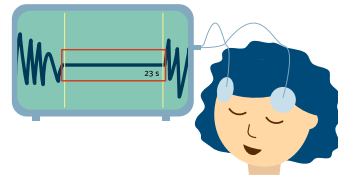
Verhaltenstherapie

Beispiele:

- Wachexperte
- Grübelsessel
- Katastrophenskala

Körperliche Ursachen

z. B. Schmerzen



Behandlung

Medizinische Abklärung

Beispiele:

- Anamnese
- Schlaflabor
- Polysomnographie

Äußere Ursachen

z. B. Lärm, Licht, Schichtarbeit



Behandlung

Schlafhygiene

Beispiele:

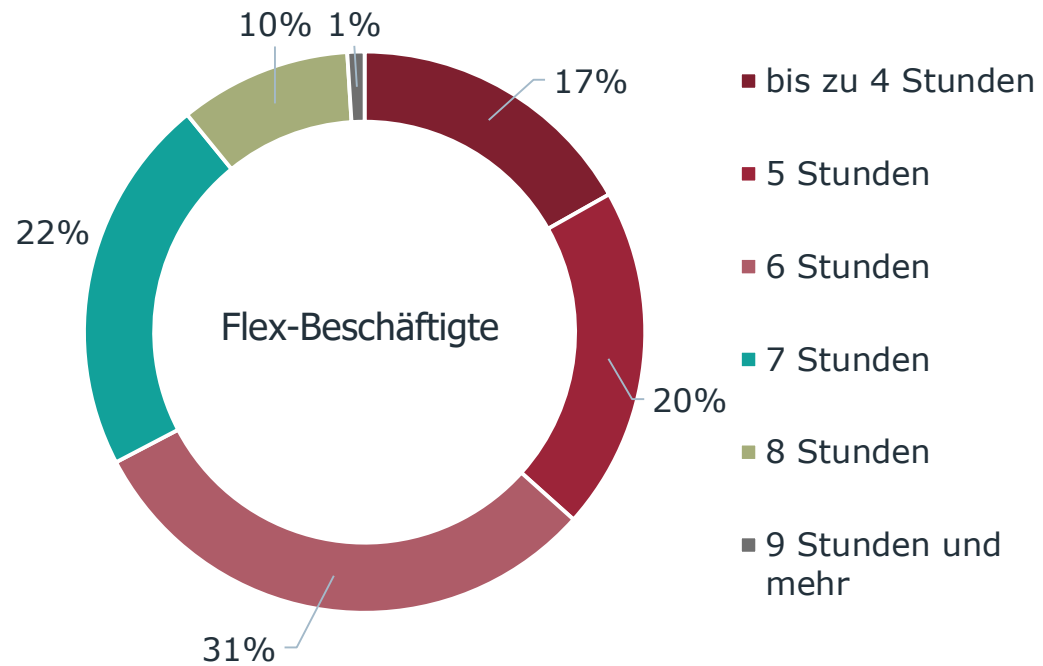
- Stimulanzienkonsum
- Mediennutzung
- Aktivitätsverhalten

Schlafstörungen



Verbreitung bei Flex-Beschäftigten

„Wie lange schlafen Sie?“

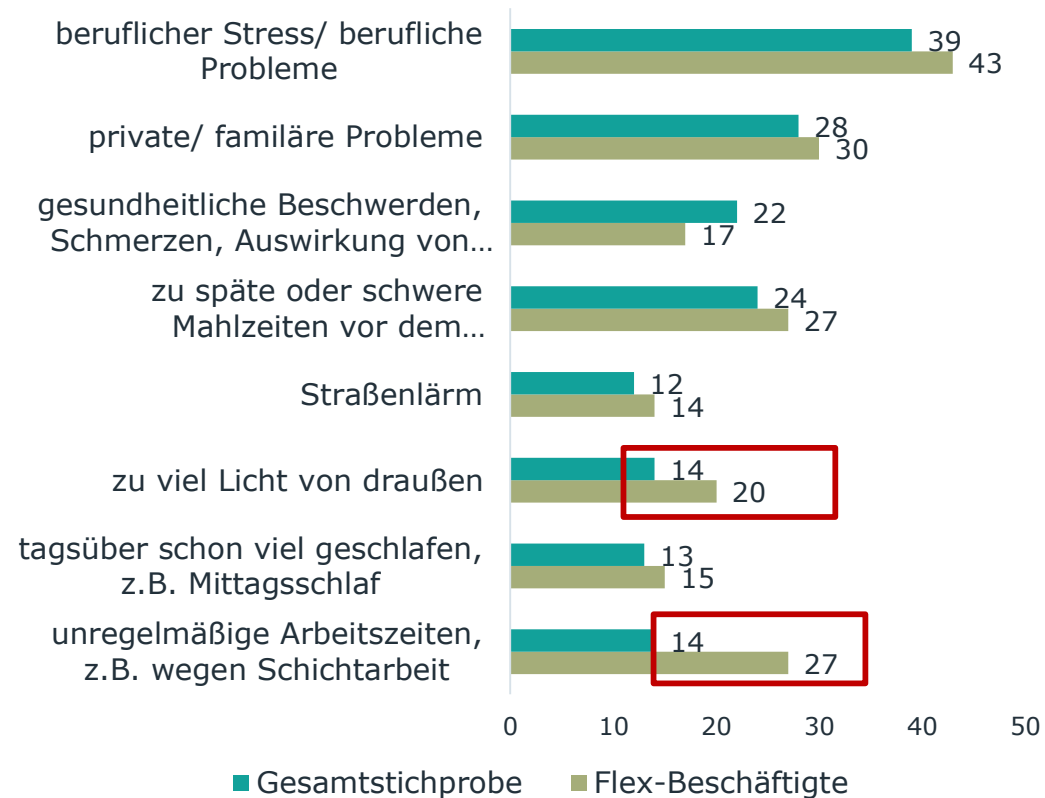


Schlafstörungen

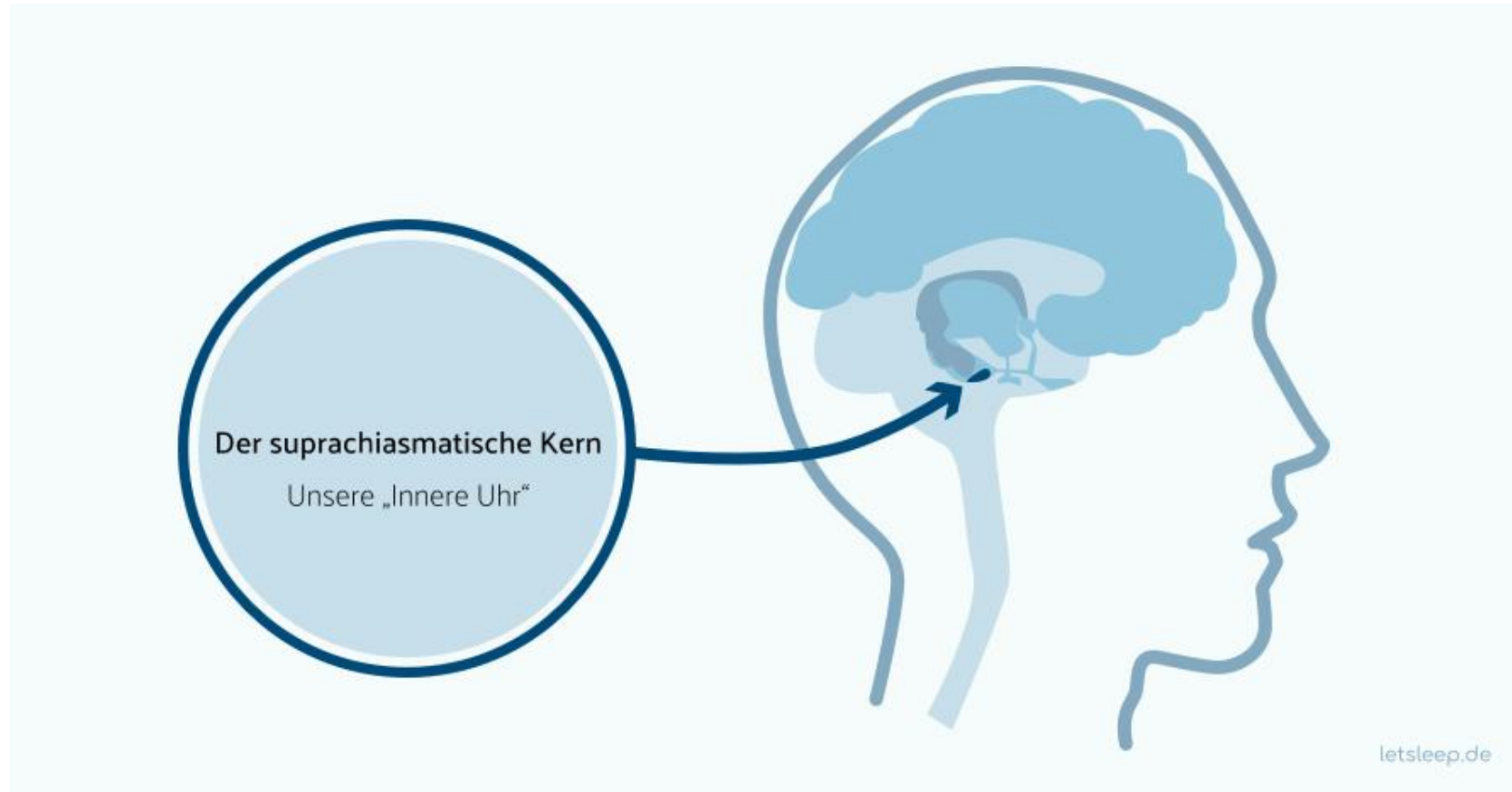


Verbreitung bei Flex-Beschäftigten

„Was lässt Sie nicht schlafen?“ (in %)



Die „Innere Uhr“



Die „Innere Uhr“



Die „Innere Uhr“:

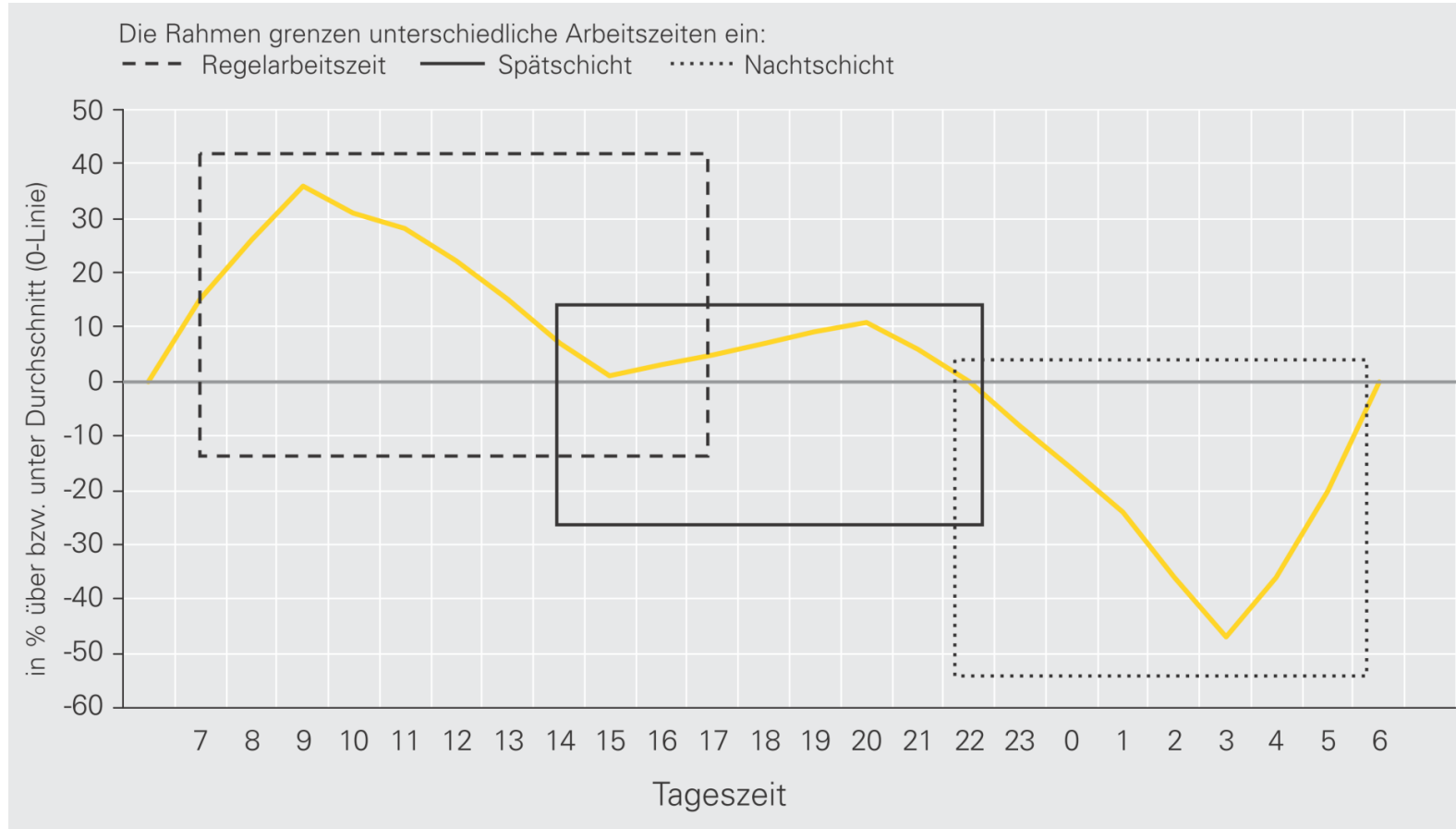
... ist unser **Taktgeber**

... **steuert Körperfunktionen** wie z.B. Hormonspiegel, Stoffwechsel etc.

... wird durch **Zeitgeber** (z.B. Licht-Dunkel-Signale, Nahrungsaufnahme) synchronisiert

- Eine Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus z. B. durch Nachtarbeit bringt die Innere Uhr „aus dem Takt“
- **Abendtypen** (Eulen) verkraften Nachtschichten häufig besser als **Morgentypen** (Lerchen)

Einfluss von Schichtarbeit auf die Leistung



Tipps und Techniken für Schichtarbeitende

Wie sieht die optimale Schlafumgebung für
mich aus?

Tipps und Techniken für Schichtarbeitende

Vermeiden von Störquellen:

- Schlafzimmer bestmöglich **abdunkeln** (ggf. investieren)
- **Schlafbrille** nutzen, wenn Abdunklung nicht möglich
- **Ohropax** (bitte aber richtig!)
- **keine Geräte** wie PC, Radio oder Fernseher im Schlafzimmer
- **Telefon/Türklingel** abstellen und „**Bitte nicht stören**“-Schild
- **Uhrzeit interessiert uns nicht!**
- Über **Lichtwecker** nachdenken



Tipps und Techniken für Schichtarbeitende



Schlafbedingungen optimieren:

- **Ordnung** und **Sauberkeit**
 - auf Bedürfnisse abgestimmte **Bettgröße und Matratze**
 - **jahreszeitlich** angepasste Bettdecke
 - **Frische** (vor dem Schlafen stoßlüften) und Temperatur auf etwa **16-18°C** regulieren
 - Im Sommer können nach Nachtschicht **Ventilator/Klimaanlage** helfen (aber Vorsicht vor Unterkühlung!)
- **Wahl des Schlafzimmers hat höchste Priorität** (Ruhe und möglichst keine Vormittagssonne)



Wie schaffe ich es, vor der Frühschicht
ausreichend zu schlafen?

Tipps und Techniken für Schichtarbeitende

- **Wichtiger Hinweis:** Chronotyp lässt sich kaum verändern!
- Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind. Es gilt:

Lieber 6h durchschlafen, als 7h unruhig schlafen

- Schlafdruck erhöhen durch:
 - Keinen Mittagsschlaf
 - Ausdauersport
 - Heißes Bad oder Sauna
 - keinen Medienkonsum (lieber monotone Hobbies)
 - Gedimmtes Licht am Abend
 - Rituale
- **Wichtig:** Ähnliche Zubettgeh- und Aufstehzeiten bei Früh- und Spätschicht!
- Rhythmus am besten auch an freien Tagen beibehalten.



Wie kann ich mich nach der
Nachtschichtphase optimal auf die
kommende Frühschichtphase vorbereiten?

Tipps und Techniken für Schichtarbeitende



Wichtiger Hinweis: Die freien Tage zwischen Nachtschicht und Frühschicht nutzen, um sich an den neuen Rhythmus anzupassen.

Beispiel:

- Nachtschicht am **Freitagmorgen** endet um 6 Uhr
- Ziel: möglichst schnell ins Bett und kein Feierabendbier
- Ausreichend schlafen, falls möglich (selbst nur 4h sind okay)
- Keinen zusätzlichen Mittags- oder Vorabendschlaf!
- Am **Freitagabend** erst ins Bett, wenn richtig müde (z. B. 1:00 Uhr)
- Am **Samstagmorgen** dann nicht zu lange schlafen (z. B. 8 Uhr)
- Am **Samstagabend** dann etwas früher ins Bett (z. B. 0:00 Uhr)
- Am **Sonntagmorgen** dann noch etwas früher aufstehen (z. B. 7 Uhr)
- Am **Sonntagabend** dann noch etwas früher ins Bett (z. B. 23:00 Uhr)
- Am **Montagmorgen** dann möglichst spät aufstehen (z. B. um 4:45 Uhr)

Wenn ich partout nicht einschlafen kann,
was soll ich tun?

Tipps und Techniken für Schichtarbeitende

Schlaftechniken

- **Keinen Druck** aufbauen
- bei mehr als 15-20 Minuten Wachheit: **Bett und Raum verlassen**
- Im gedimmten Licht mit **monotonen Dingen** beschäftigen
- Erst ins Bett zurückkehren, **wenn Sie müde sind**
- Falls Sie wieder 15-20 Minuten wachliegen, **erneut raus** aus dem Bett (Stimuluskontrolle)



Tipps und Techniken für Schichtarbeitende

Ruhebild

- Stellen Sie sich ein schönes Bild vor → eine Landschaft oder eine Situation, die Ihnen angenehm in Erinnerung ist
- **Kriterien:**
 - es sollte Ruhe und Wohlbefinden ausstrahlen
 - es sollte keine anderen Personen außer einem selbst enthalten
 - es sollte keine hektischen und schnellen Aktivitäten beinhalten
- Wichtig ist, dass Sie sich das Bild mit allen Sinnen vorstellen (Wie riecht es? Was höre ich? Wie schmeckt es?)



Tipps und Techniken für Schichtarbeitende

Atemübung – Mitzählen (1:1)

- In tiefen Zügen durch die Nase ein- und den Mund ausatmen.
- Beim Ein- und Ausatmen in Gedanken mitzählen (z. B. 5-5).
- Dabei vorstellen, beim Einatmen einen wohltuenden Geruch aufzusaugen, der dann ganzen Körper durchströmt.
- Hand auf den Bauch legen, tief in den Bauch hineinatmen.
- Beim Ausatmen vorstellen, eine Kerze auszublasen.



Tipps und Techniken für Schichtarbeitende



Wachexperte (paradoxe Intention)

Ziel: ins Bett gehen und so lange wach bleiben wie möglich!



Weitere Tipps für Schichtarbeitende ...

Ernährungstipps für Schichtdienstarbeitende:

Grundsätzlich: Nahrungsaufnahme ist wichtiger „Zeitgeber“. Daher auf größtmögliche Regelmäßigkeit achten. Dies unterstützt die Verdauung.

- **Frühschicht:** Ausgewogenes Frühstück vor Beginn, Zwischenmahlzeit am Vormittag und Hauptmahlzeit am Mittag.
- **Spätschicht:** Vor der Spätschicht Mittagessen (Hauptmahlzeit), währenddessen kleiner Snack am Nachmittag und vor dem Zubettgehen leichte Mahlzeit.
- **Nachtschicht:**
 - Mittagessen (Hauptmahlzeit) ca. 12-13 Uhr
 - Snack (Zwischenmahlzeit) ca. 16-17 Uhr
 - Abendessen (Hauptmahlzeit) ca. 19-20 Uhr
 - Während der Nachtschicht ggf. kleine warme Mahlzeit gegen ca. 0-1 Uhr, kleiner Snack gegen ca. 4 Uhr.
 - Frühstück möglichst leicht und kurz halten!



Tipps und Techniken für Schichtarbeitende

Zeitpunkt des Essens vor dem Schlaf:

Faustregel: Je größer und schwerer die Mahlzeit, desto größer die Zeitspanne zwischen Nahrungsaufnahme und Zubettgeh-Zeitpunkt.

Aber: Zeitspanne auch nicht zu groß werden lassen, denn ein leerer Magen ist ebenso wenig schlaffördernd wie ein ganz voller!

Auswahl bestimmter Lebensmittel vor dem Schlaf:

- Nicht Empfehlenswert:
 - **Stimulierend** – bspw. Alkohol, Kaffee, Schwarz- und Grüntee
 - **Säurehaltig** – bspw. Zitrusfrüchte oder Essiggurken
 - **Blähend** – bspw. frisches Vollkornbrot oder Hülsenfrüchte
- Empfehlenswert:
 - **Tryptophanhaltig** – z.B. Milchprodukte, Thunfisch, Geflügel, Nüsse
 - **Vitamin B6-haltig** – bspw. Bananen oder Blattsalate
 - **Schlummersnack:** (Soja-)Milch mit Honig, evtl. mit Handvoll Nüssen



Sport und Bewegung:

Grundsätzlich: Körperliche Aktivität und Sport fördern gesunden Schlaf und werden daher in der Therapie von Schlafstörungen eingesetzt.

Zwei Faktoren entscheidend:

- **Intensität:** Intensive Einheiten bringen das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht, was am Einschlafen hindert. Faustregel: Je intensiver die Aktivität, desto früher sollte sie vor dem Zubettgehen beendet sein.
- **Art:** Ausdauersportarten ideal, Kraft- und Muskeltraining weniger wirksam. Ballsportarten – insb. im Wettkampfmodus – können wegen aufregendem Charakter hinderlich sein, wenn nicht genügend Zeit zwischen Ballsportart und Zubettgehen liegt.



Tipps und Techniken für Schichtarbeitende

Kann ich vor der Nachtschicht vorschlafen und wenn ja, wie?

- **Vorschlafen** vor der Nachtschicht ist möglich – bspw. 17 bis 19.30 Uhr. Am Wochenende Schlaf für die nächste Woche „tanken“, das geht nicht.
- **2. Variante:** Kurzschlaf von max. 15min ab dem Zeitpunkt des Einschlafens (bis zu 3 Stunden Leistungsverbesserungen).
- Schlafdefizit oder -verlust wird in erster Linie über die **Schlafqualität** und **Tiefe des Schlafes** kompensiert und erst nachrangig über die Menge.



Ist Tagschlaf genauso erholsam wie Nachtschlaf?

- **Tagschlaf ist nicht so erholsam wie Nachtschlaf**, da er zum einen durch körperinnere Prozesse (z.B. Hormonausschüttung) und äußere Störquellen (z.B. Lärm, Licht) gestört wird.
- **Tiefschlafphase** entscheidend: entweder max. 15min oder zwischen 1:50 und 2:30h schlafen!



Weiterführende Informationen



letsleep

Kurztest Schloftipps Journal Beratung Anmelden

Kurztest

Fülle den Test aus und erhalte persönliche Praxistipps

14 Fragen für einen besseren Schlaf

Der Kurztest ermöglicht es uns, Dir ganz persönliche Schlaftipps wie Videos, Podcasts oder Factsheets zusammenstellen zu können. Alle Angaben werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

www.letsleep.de oder auf den BKK-Kampagnenseiten

Weiterführende Informationen



Konnten wir Ihre Frage nicht mehr beantworten?

Unsere Experten kümmern sich im Nachgang um Ihre Frage! Die Antwort finden Sie **in ein paar Wochen** auf den Homepages der fünf veranstaltenden Betriebskrankenkassen. Einfach hier unten auf das Logo Ihrer BKK klicken.



Diese Präsentation finden Sie in wenigen Wochen zum Nachlesen ebenfalls auf der Kampagnen-Site Ihrer Betriebskrankenkasse.