

Quelle: [lazarus.at/2017/03/12/studie-der-meduni-wien-zeigt-12-stundendienste-sind-gesundheitsrisiko](http://lazarus.at/2017/03/12/studie-der-meduni-wien-zeigt-12-stundendienste-sind-gesundheitsrisiko)

## **12-Stundendienste sind Gesundheitsrisiko und können Patientensicherheit gefährden**

**✘ Es gibt sie immer noch - auch in der Pflege: Die Zwölfstundendienste. Sie führen zu einer erheblichen Tagesermüdung, die nur schwer durch die Tagesfreizeit abgebaut werden kann. Ein Gesundheitsrisiko also. Darüber hinaus kann die damit ansteigende Fehleranfälligkeit bei Gesundheitsberufen die Patientensicherheit gefährden...**



Flexiblere Arbeitszeiten, Drei- oder Viertagewoche, Zwölfstundenarbeitstag - die Diskussionen rund um die Aufteilung jener Zeit, die man mit Arbeit verbringt, sind aktueller denn je. Eine nun erschienene Studie von Gerhard Blasche und Daniela Haluza am Zentrum für Public Health, Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin, zum Ermüdungszustand von Menschen nach einem Zwölfstundenarbeitstag hat ergeben, dass diese langen Dienste zu einer erheblichen Tagesermüdung - und damit auch erhöhter Fehleranfälligkeit - führen.

Zwölfstundenarbeitstage ermüden sehr und lassen sich kaum ausgleichen. Diese

Tagesermüdung kann nur schwer auf normalem Weg durch die Tagesfreizeit abgebaut werden, andererseits birgt sie aber Gesundheitsrisiken und erhöhte Unfallgefahren sowie Fehlerhäufigkeit. Untersucht wurde dazu die Belastung von Altenpflegern in Seniorenwohnheimen in Niederösterreich und Oberösterreich an Zwölfstundenarbeitstagen.

### **Leistungsknick nach der zehnten Stunde**

Das Ergebnis, so die Wissenschaftler: „Der Ermüdungszuwachs während eines Zwölfstundentagdienstes ist dreieinhalbmal höher als an einem arbeitsfreien Tag, außerdem nimmt die Ermüdung bei zwei aufeinanderfolgenden Zwölfstundendiensten weiter signifikant zu.“ Zusatz: „Die Erholung am Tagesrand reicht in diesem Fall nicht aus, um diese Ermüdung sofort auszugleichen.“

Nach zwei aufeinanderfolgenden Tagen mit je zwölf Stunden Arbeitszeit müsste man drei Tage freinehmen, um sich vollständig zu erholen, wie die Studie zeigt. Generell gebe es praktisch bei jedem Menschen spätestens aber der zehnten Tagesarbeitsstunde einen deutlichen Leistungsknick - inklusive erhöhter Unfallgefahr im Beruf oder im Straßenverkehr.

Deshalb sollte die Tagesarbeitszeit in der Regel acht Stunden nicht überschreiten, so eine Schlussfolgerung aus der Studie. Blasche: „Das zeigt, dass unsere derzeitige Regelung eines Achtstundentages eine gesunde Basis ist.“ Wer jahrelang 50 oder mehr Stunden pro Woche arbeitet, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. für die Zunahme psychischer Erkrankungen, das gilt insbesondere für Frauen. „Das kommt wahrscheinlich wegen der höheren zusätzlichen Belastung durch Kinderbetreuung.“

### **Pausen sehr wichtig**

Längere Arbeitstage beziehungsweise geblockte Arbeit seien ebenfalls nicht sinnvoll. Zur Leistungserbringung ist dann aufgrund der fortgeschrittenen Ermüdung eine überproportional größere Anstrengung erforderlich, mit der dazugehörigen Stressreaktion.

Überdies verhindert die angestaute Ermüdung, die Freizeit auch richtig genießen zu können, trotz allfälliger Vorteile geblockter Arbeit bei der Kinderbetreuung. Generell neige der Mensch in unserer leistungsorientierten Gesellschaft eher dazu, sich zu verausgaben, daher müssten die Unternehmen darauf achten, dass die Arbeitnehmer Pausen einlegen, und dazu anregen, diese auch wirklich zu

nutzen.

## **Literatur zum Thema (betr. Pflegeberuf):**



„Work-related self-assessed fatigue and recovery among nurses.“ Blasche, G., Bauböck, V. M., & Haluza, D. (2017). International Archives of Occupational and Environmental Health, 90, 197-205.

<http://link.springer.com/article/10.1007/s00420-016-1187-6>

**>> Zur Studie der MedUni Wien**