

## Fatigue Risk Management in high risk Work Settings

Variierende Lichtverhältnisse, wechselnde Arbeitszeiten sowie erschwertes Schlafmanagement können bei Pflegefachkräften zu Ermüdung führen. Ermüdungsmanagement ist auch in der Aviatik ein weitverbreitetes Thema und wird durch das Fatigue Risk Management System (FRMS) gehandhabt. Diese Bachelorarbeit hat das Ziel, einen Einblick in die mentale Belastung durch Müdigkeit bei Pflegefachkräften zu geben und angepasste Methoden des FRMS für das Arbeitsumfeld der Pflege bereitzustellen.

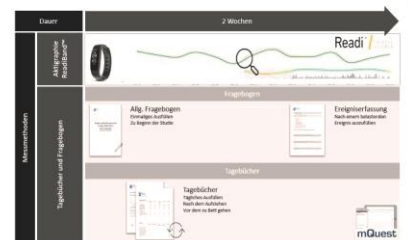
Im Rahmen einer zweiwöchigen Ermüdungsstudie beim Pflegepersonal eines Schweizer Regionalspitals sollen die Teilnehmenden ihr Befinden sowie mögliche belastende Ereignisse in Tagebüchern erfassen. Objektive Daten werden während der Studie mit Aktigraphen erfasst, um daraus die Schlafqualität und Effizienz zu berechnen. Die Daten werden auf Korrelationen zwischen der Schlafqualität, dem Stresslevel, Belastung durch gemeldete Ereignisse und der Resilienz untersucht. Korrelationen zwischen diesen Variablen würden auf den Teufelskreis der Ermüdung hinweisen, bei welchem sich die Müdigkeit aus einer arbeitsbedingten Schlafstörung entwickelt. In diesem Prozess würde Müdigkeit die Effizienz reduzieren, was zu verlängerten Arbeitszeiten und schliesslich zu Schlafentzug führen kann. Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, die Bedeutung von gesundem Schlaf für die Zufriedenheit und Belastbarkeit von Arbeitnehmenden aufzuzeigen. Zudem soll der Zusammenhang zwischen psychischem Wohlbefinden, Belastung durch Ereignisse und Resilienz untersucht werden.

Die erhobenen Daten zeigten, dass die Teilnehmenden während der Studie überwiegend zufrieden mit der Arbeitssituation sind. Auch das Stressniveau wird als eher gering eingeschätzt, mit vereinzelt Ausreissern nach oben. Diese halten jedoch meist nur ein oder zwei Tage an und klingen dann wieder ab. Zudem konnten statistisch signifikante Zusammenhänge gefunden werden zwischen der Schlafqualität und dem Stresslevel. Mit steigender Schlafqualität sinkt somit das Stressniveau bzw. mit steigendem Stressniveau reduziert sich die Schlafqualität. Weiters wird eine negative Korrelation zwischen der allgemeinen Zufriedenheit und der Karolinska Schläfrigkeits-Skala ersichtlich. Dies bedeutet, dass mit einem zunehmenden Gefühl der Schläfrigkeit die Zufriedenheit abnimmt. Diese Erkenntnis sollte unbedingt beachtet werden und die Teilnehmenden für die Wichtigkeit von erholsamem Schlaf sensibilisieren.



Diplomandin  
Louisa Kohler

Dozentin  
Ruth Esther Häusler Hermann



Studienablauf und verwendete Messmethoden



Aktigraphie durch das Readiband von FatigueScience