

## Nachtarbeit - eine unbekannte Facette des Kantons St.Gallen



Heute besuchte Regierungsrätin Heidi Hanselmann das Zentrum für Schlafmedizin am Kantonsspital St.Gallen, wo die physischen und psychischen Auswirkungen der Nachtarbeit und Therapiemöglichkeiten bei Schichtarbeit bedingten Schlafstörungen im Fokus standen. Unter dem Motto *nachtein – nachtaus, damit tagein – tagaus alles funktioniert* war die Vorsteherin des Gesundheitsdepartements in ihrem Präsidiatsjahr 2014/2015 acht Nächte unterwegs.

„Viel zu oft nehmen wir tagsüber in aller Selbstverständlichkeit Leistungen in Anspruch, die ohne Nachtarbeit nicht zur Verfügung stehen würden. Doch ist es eine physische und psychische Herausforderung nachts zu arbeiten – dann wenn der Körper eigentlich schlafen möchte“, betont Regierungsrätin Heidi Hanselmann. In den acht Nachtbesuchen während des Präsidiatsjahrs wurde ihr wieder bewusst, welch grosser Stellenwert die Arbeit in der Nacht für den reibungslosen Tagesablauf in der Gesellschaft einnimmt. Das Zentrum für Schlafmedizin bietet Nachtarbeitenden eine wertvolle Unterstützung bei der Suche nach einem gesunden Schlaf.

### Auf der Suche nach einem erholsamen Schlaf

Am Zentrum für Schlafmedizin am Kantonsspital St.Gallen wurden 2014 2'923 Konsultationen durchgeführt. Im Vorjahr 2013 waren es noch 2'865 Sprechstunden. Angestiegen ist im gleichen Zeitraum auch die Zahl der durchgeführten Polysomnographien: von 714 auf 743. Bei einer Polysomnographie überwacht der Arzt die Körperfunktion des schlafenden Patienten. „Er misst die Hirnströme und den Puls, beobachtet die Atemfunktion, die Bewegungen der Augen, der Beine, des Brustkastens und vieles mehr“, erklärt Professor Otto Schoch, Leiter des Schlafzentrums. Pro Nacht werden im Schlafzentrum bis zu fünf Patienten betreut. Für die Polysomnographie bei Kindern steht ein Mutter-Kind-Zimmer zur Verfügung.

„Die Ursachen für Schlaflosigkeit sind vielfältig“, sagt Professor Martin Brutsche, Chefarzt Klinik für Pneumologie/Schlafmedizin. Oft sind Stress, Angst und ungelöste Probleme Auslöser für schlaflose Nächte. Andere Ursachen sind nächtliche Atemstörungen (Schlafapnoe, starkes Schnarchen), das Restless-Legs-Syndrom, psychische Erkrankungen oder äussere Faktoren (unregelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus, falsche Essgewohnheiten). Für Schichtarbeit bedingte Schlaflosigkeit gibt es verschiedene Symptome wie exzessive Schläfrigkeit am Tag, Schlaflosigkeit in der Nacht, nicht erholsamer Schlaf, Konzentrationsschwierigkeiten, Gewichtszunahme oder Reizbarkeit. Um zu einem gesunden Schlaf zurückzufinden, helfen verschiedene medizinische Therapiemöglichkeiten. Professor Otto Schoch betont die Wichtigkeit der „Schlafhygiene“ (u.a. dunkles Schlafzimmer, keine Arbeit am Bildschirm vor der Schlafzeit). Entspannungsübungen und autogenes Training helfen beim Einschlafen, sportliche Aktivitäten und Kaffee beim Wachbleiben.

### Jede vierte Nacht im Dienst

Polizeikorporal Manuel Fürer ist seit Herbst 2006 Polizist und arbeitet seit Dezember 2007 bei der Mobilen Polizei in Thal. Jede vierte Nacht hat er Dienst. Während der Nacht ist die Mobile Polizei für die gesamte Grundversorgung verantwortlich. Dadurch sind die Nachtdienste viel interessanter und abwechslungsreicher. Durch die Nachtarbeit ergeben sich freie Tage unter der Woche. „Das hat den Vorteil, dass ich vielerlei Aktivitäten unternehmen kann, wenn andere arbeiten“, sagt Manuel Fürer. Der Polizeikorporal kennt aber auch die Nachteile der Nachtarbeit: Soziale Kontakte leiden und am Vereinsleben kann er nur eingeschränkt teilnehmen.

(aus der Medienmitteilung des Kantons St. Gallen)