

Die Schlafhygieneregeln für Pflegefachkräfte mit Tag- und Nachtdiensten

Priorisieren Sie Ihren Schlaf

Als Pflegefachkraft mit Tag- und Nachtdiensten kann es herausfordernd sein, genügend Schlaf zu bekommen. Machen Sie Schlaf zur Priorität, indem Sie soziale Aktivitäten und Haushaltsaufgaben wenn möglich umplanen und Freund:innen, Familie sowie Nachbar:innen über Ihren Schlafplan informieren.

Streben Sie innerhalb von 24 Stunden 7–9 Stunden Schlaf an

Ihr individueller Schlafbedarf kann variieren, aber Studien zeigen, dass die meisten gesunden Erwachsenen 7–9 Stunden Schlaf benötigen. Dies kann in einer durchgehenden Schlafphase oder als Hauptschlaf mit ergänzenden Kurzschlafen erfolgen. Entscheidend ist die tatsächliche Schlafzeit.

Entwickeln Sie einen Schlafplan

Ihr Schlafplan sollte sich an Ihrem Dienstplan und Lebensstil orientieren. Versuchen Sie, für jede Schichtart einen ähnlichen Schlafplan beizubehalten (z. B. „Schlafenszeit A“ für Frühschichten, „Schlafenszeit B“ für Spätschichten). Achten Sie darauf, dass insgesamt 7–9 Stunden Schlaf pro 24 Stunden möglich sind.

Etablieren Sie eine Einschlafroutine

Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen (z. B. lesen, leise Musik hören, warm duschen) – idealerweise in einer gedimmten, ruhigen Umgebung. Diese Routine ist besonders hilfreich, wenn Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen haben.

Planen Sie Ihre Übergänge zu freien Tagen

Besonders nach Spät- oder Nachtschichten kann es hilfreich sein, nach der Schicht zunächst nur kurz zu schlafen und später am Tag früher als gewöhnlich ins Bett zu gehen. Sonnenlicht am Morgen nach dem Aufwachen unterstützt die Synchronisierung Ihrer inneren Uhr.

Nutzen Sie Nickerchen gezielt

Kurze Nickerchen (15–20 Minuten) können die Wachsamkeit und Leistungsfähigkeit steigern, längere Nickerchen (ca. 90 Minuten) helfen beim Abbau von Schlafdefiziten. Vermeiden Sie Nickerchen in den 4–6 Stunden vor Ihrer Hauptschlafzeit, da sie das Einschlafen erschweren können. Ein dunkler, ruhiger und kühler Ort verbessert zudem die Schlafqualität.

Berücksichtigen Sie Schlafträgheit

Nach dem Aufwachen können Sie sich benommen fühlen – das nennt man Schlafträgheit. Diese Phase kann 15–30 Minuten, manchmal bis zu 2 Stunden dauern. Vermeiden Sie in dieser Zeit risikoreiche Tätigkeiten wie das Autofahren oder Bedienen von Maschinen.

Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung

Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafbereich

- ▶ kühl ist (idealerweise 16–20 °C),
- ▶ dunkel ist (z. B. durch Verdunkelungsvorhänge oder Schlafmaske),
- ▶ leise ist (z. B. durch Ohrenstöpsel oder weißes Rauschen).

Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und für Intimität.

Vermeiden Sie im Bett anregende Aktivitäten wie Videospiele oder Laptoparbeit. Auch Haustiere oder andere Personen im Bett können den Schlaf stören.

Achten Sie auf Lichtquellen

Helles Licht vor dem Schlafengehen kann Ihren Schlaf beeinträchtigen. Tragen Sie z. B. eine Sonnenbrille auf dem Heimweg von der Nachtschicht und reduzieren Sie die Helligkeit Ihrer Bildschirme.

Berücksichtigen Sie Koffein

Koffein kann vor und während der Schicht helfen, wach zu bleiben. Die Wirkung kann jedoch viele Stunden anhalten und individuell unterschiedlich sein. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke ca. 4 Stunden vor der geplanten Schlafenszeit.

Achten Sie auf Nikotin

Vermeiden Sie Nikotin ganz oder reduzieren Sie es in den 6 Stunden vor dem Schlafengehen, da es die Schlafqualität beeinträchtigen kann.

Seien Sie vorsichtig mit Alkohol

Alkohol sollte kein Bestandteil Ihrer Einschlafroutine sein. Auch wenn er scheinbar beim Einschlafen hilft, verschlechtert selbst eine geringe Menge vor dem Schlafengehen nachweislich die Schlafqualität.

Berücksichtigen Sie Medikamente

Einige Medikamente wirken anregend und sollten nicht vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Natürliche Mittel wie Melatonin können hingegen hilfreich sein. Schlafmittel sollten nur kurzfristig oder gelegentlich eingesetzt werden – halten Sie hierfür ärztliche Rücksprache.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten und Snacks bewusst ein

Vermeiden Sie es während der Nachtschichten, zwischen 1.00 und 6.00 Uhr zu essen. Planen Sie bewusst nach Bedarf einen leicht verdaulichen Snack bzw. eine Mahlzeit vor Mitternacht ein, um das Leistungstief in der Nacht bestmöglich zu reduzieren. Gehen Sie nicht hungrig ins Bett und vermeiden Sie auch schwere Mahlzeiten vor der Schlafenszeit, damit die Schlafqualität nicht negativ beeinträchtigt wird.

Trinken Sie ausreichend über den Tag verteilt

Ausreichend trinken ist wichtig – jedoch nicht zu viel vor dem Schlafengehen, um nächtliche Toilettengänge und Schlafunterbrechungen zu vermeiden.

Bewegen Sie sich regelmäßig

Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit und verbessert den Schlaf. Integrieren Sie Sport in Ihren Schichtplan. Neue Studien zeigen: Sport am Abend stört den Schlaf in der Regel nicht – dennoch sollte ausreichend Zeit zur Entspannung vor dem Schlafen eingeplant werden.

Entwickeln Sie Strategien bei Schlafproblemen

Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf und machen Sie etwas Entspannendes bei gedämpftem Licht. Meiden Sie Bildschirme und schauen Sie nicht ständig auf die Uhr. Kehren Sie erst ins Bett zurück, wenn Sie wieder müde sind. Wenn Schlafprobleme mehr als dreimal pro Woche über mehrere Wochen auftreten, suchen Sie ärztlichen Rat auf.