

Schlafstörungen bei Ärzten sind häufiger als gedacht



Ärzte mit Schlafstörungen tragen ein höheres Risiko, medizinische Fehler zu begehen.

Fehlerrisiko steigt -- Die Arbeitsbelastung von Ärzten ist mitunter enorm, erst recht in Zeiten der Corona-Pandemie. Wenn das zu Schlafmangel führt, ist Gefahr im Verzug: Er verringert die kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere Konzentration, Geschicklichkeit und Risikobewusstsein – essenzielle Eigenschaften im Klinik- und Praxisalltag. Eine Studie zeigt, dass Schlafstörungen bei Ärzten mit erhöhten Burn-out-Raten und Fehlerquoten einhergehen. Für die Untersuchung starteten die Forscher um Dr. Mickey Trockel von der Stanford University in Palo Alto eine Umfrage unter fast 11.400 Ärzten an elf medizinischen Zentren. Rund ein Drittel waren Hausärzte. Anhand der Antworten wurden der Schweregrad von Schlafstörungen, auftretende Burn-out-Anzeichen und die Zahl medizinischer Fehler mit Negativfolgen für Patienten auf Punkteskalen bewertet. Danach untersuchte das Team mögliche Zusammenhänge zwischen den Faktoren.

Notfallmediziner am stärksten betroffen

Schlafstörungen waren signifikant mit einer höheren Burn-out-Rate und einer gesteigerten Fehlerquote im Beruf assoziiert. In einem an Geschlecht, körperliche Fitness, Fachgebiet und Burn-out-Level angepassten Rechenmodell gingen mittelschwere, starke und sehr starke Schlafstörungen mit einem jeweils um 53%,

96% und 97% erhöhten Risiko für medizinisch relevante Fehler einher, verglichen mit einer geringeren Beeinträchtigung des Schlafes. Die höchsten Werte bezüglich Schlafstörungen wiesen Notfallmediziner auf, die niedrigsten Chirurgen.

Da arbeitsbedingte Schlafstörungen zu Erschöpfung führen können, könne durch die verminderte Aufmerksamkeit schnell ein Teufelskreis entstehen, gibt Trockel zu bedenken: „Schlafentzug durch übermäßige Arbeitszeit kann die Effizienz verringern und so die Arbeitszeit zusätzlich verlängern. Auch das Bewusstsein, einen Fehler gemacht und damit einem Patienten geschadet zu haben, kann zur Entwicklung eines Burn-outs, Schlafstörungen oder beidem beitragen.“

Experten plädieren für Gegenmaßnahmen

„Die Ergebnisse rechtfertigen Interventionen zur Verringerung von Schlafstörungen bei Ärzten“, so Trockel. Wirksame Strategien könnten u. a. sein: Die Länge und Häufigkeit ausgedehnter Arbeitszeiten zu begrenzen, die Anzahl aufeinanderfolgender Nachtschichten oder Bereitschaftsdienste zu verringern, für mehr Ruhepausen während längerer Einsätze zu sorgen und Medizinern die Bedeutung eines guten Schlafs stärker bewusst zu machen.

Joana Schmidt

Quelle: Trockel MT, Menon NK, Rowe SG, et al. Assessment of Physician Sleep and Wellness, Burnout, and Clinically Significant Medical Errors. *JAMA Netw Open.* 2020;3(12):e2028111. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.28111.

Lockdown-Folgen: Die Schlafdauer steigt, die Schlafqualität sinkt

Aspekte der Coronakrise -- Haben die mit der COVID-19-Pandemie verbundenen persönlichen und beruflichen Einschränkungen durch die Lockdown-Maßnahmen Auswirkungen auf den Schlafrhythmus und das Schlafverhalten der Bevölkerung? Dieser Frage sind Dr. Christine Blume und Kollegen von den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK), Basel, nachgegangen.

An der sechswöchigen Online-Umfrage nahmen 435 Menschen aus der Schweiz, aus Österreich und Deutschland teil. Die Mehrheit der Befragten waren Frauen, 85% arbeiteten zu dieser Zeit im Homeoffice. Die Ergebnisse zeigen, dass die di-

versen Neuregelungen im Lockdown zwar die Schlafqualität verringert, die Schlafdauer jedoch erhöht und der „soziale Jetlag“ – die Diskrepanz zwischen innerem Schlaf-Wach-Rhythmus und sozialen Verpflichtungen – signifikant reduziert wurde. Letzteres Phänomen begründen die Forscher damit, dass sich soziale Rhythmen beispielsweise durch flexiblere Arbeitszeiten gelockert haben. 75% der Befragten berichteten, bis zu 50 Minuten länger zu schlafen als vor dem Lockdown. Dazu könnte auch der Wegfall des täglichen Pendelwegs zur Arbeit am Morgen beigetragen haben, erklärt die Schlafforscherin.

Länger schlafen heißt jedoch nicht besser schlafen: Im Gegenteil, die Befragten berichteten, dass sich die Qualität ihres Schlafes im Lockdown verschlechtert habe.

Dies sei wenig überraschend, erklärt die Psychologin Blume, denn diese bisher noch nie dagewesene Situation sei in vielerlei Hinsicht für viele Menschen auch sehr belastend gewesen. Finanzielle und gesundheitliche Sorgen oder Schwierigkeiten in puncto Kinderbetreuung seien dabei nur einige Aspekte. *khp*

Quelle: Blume C, Schmidt MH, Cajochen C, Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms, *Current Biology* (2020), doi: doi.org/10.1016/j.cub.2020.06.021.