

## Should Your Doctor Be Napping on the Job?

# Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten für Ärzte

Ute Ziegler

M.A., Senior Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Forschung Innenarchitektur, Hochschule Luzern

Arzt sein gefährdet die Gesundheit. Dieses Paradox ist seit längerem bekannt und wissenschaftlich untermauert [1]. Die ärztliche Arbeit ist häufig von Druck, langen Arbeitszeiten und Arbeitsverdichtung bestimmt [2]. Eine Möglichkeit, Belastungen und Stress abzubauen, bietet der Kurzschlaf, der sogenannte *Power Nap*. Allerdings gibt es für Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten oft keine geeignete Infrastruktur und der Bedarf wird nicht erkannt beziehungsweise eine Verbesserung nicht gefördert. Hier gegenzusteuern wird aus Sicht der betrieblichen Gesundheitsfürsorge und -förderung in den letzten Jahren zwar als Aufgabe wahrgenommen, aber die Akzeptanz in den Organisationen ist noch gering.

Mit der Frage *Should Your Doctor Be Napping on the Job* stellt das *Time Magazine* einen Bericht über eine Studie der *School of Medicine* der Universität Pennsylvania vor, die die positiven Effekte des *Power Nap* für Ärztinnen, Ärzte und Pflegende während der Arbeitszeit beschreibt [3]. Weitere Befunde aus der Schlafmedizin zeigen, dass der Kurzschlaf positive physiologische und psychologische Effekte [4] auf Leistung und Aufmerksamkeit [5] hat und dass dadurch Fehler und Unfälle [6] verhindert werden können. Auch die optimale Dauer für den Kurzschlaf wurde evaluiert. Sie sollte mindestens 10 Minuten und nicht über 20 Minuten betragen. Um die Möglichkeit für Kurzschlaf und alternative Methoden für Stressabbau und Entspannung während der Arbeitszeit zu schaffen, braucht es jedoch eine angemessene Infrastruktur bzw. einen Raum als Rückzugsort. Eine Umfrage der *National Sleep Foundation* in den Vereinigten Staaten aus dem Jahr 2008 zeigt exemplarisch, dass nur gerade 16% der Arbeitgeber ihren Mitarbeitenden dafür Räume zur Verfügung stellen. Etwas mehr als die Hälfte der Angestellten macht davon Gebrauch [7].

Bei der Planung eines Ruhe- und Rückzugsraumes stellt sich die Frage, welche Raumparameter und Raumqualitäten in welcher Konstellation wie gestaltet sein müssen, um Kurzschlaf, Erholung und Stressabbau zu fördern. In der Wellnessindustrie gibt es zahlreiche Beispiele, wie Räume zur Entspannung gestaltet werden können. Diese Räume bieten oft ein Überangebot aus multisensorischen Stimulationen, die das Gegen-

teil bewirken können. Aus dem *Evidence-based Design* und dem *Health Care Design* lassen sich für Ruhe- und Rückzugsräume Raumfaktoren ableiten, die in einer Vielzahl von Studien [8] evaluiert worden sind. Zu den zentralen Grundbedürfnissen nach Privatheit, Sicherheit und Kontrolle kommen die individuellen Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer, die in eine zielführende Gestaltung mit eingebunden werden sollten. Seit etwa 10 Jahren reagiert die Industrie auf die positiven Ergebnisse der Studien und hat entsprechende Produkte dazu entwickelt. Spezielle gestaltete Raum-in-Raum-Lösungen wie *Relax*-, *Sleep*- und *Calm*-Boxen, *Pods* und Liegen, deren Musik und Lichteinstellungen individuell gesteuert werden können, sind im Angebot. Doch all diesen Produkten und Ideen ist – unabhängig von ihrer gestalterischen Qualität – gemein, dass sie bei den relevanten *Stakeholdern* nicht auf eine breitenwirksame Akzeptanz stossen und nur eine geringe Verbreitung am Arbeitsplatz finden.

Im oben genannten Titel ist eine kulturbedingte Skepsis impliziert, ob sich Ärztinnen und Ärzte während der Arbeitszeit überhaupt zurückziehen dürfen, um einen Kurzschlaf zu machen. Tatsächlich trifft der Kurzschlaf auf wenig soziale und kulturelle Akzeptanz. Obwohl die positiven Effekte des *Power Naps* im Labor und im Feld bestätigt sind, gibt es eine Zähigkeit gesellschaftlicher und kultureller Haltungen sowie persönlicher Hemmschwellen, die dem Einsatz von Kurzschlaf während der Arbeitszeit entgegenstehen. So war in protestantischen Regionen lange die Meinung vorherr-

**Tabelle:** Trotz der zahlreichen positiven Aspekte, die für Rückzugsmöglichkeiten und Kurzschlaf sprechen, scheinen die negativen Aspekte die breitenwirksamen Akzeptanz von Ruheräumen zu verhindern.

Positive Aspekte	Negative Aspekte
Resultate der Schlafforschung in Labor und Feld	Eingeschränkte organisationale Akzeptanz
Gesundheitsförderung/Prävention	Fehlende kulturelle und persönliche Akzeptanz
Physiologische und psychologische Effekte	
Effekte auf Leistung und Konzentrationsfähigkeit	
Latente Effekte auf die Patientensicherheit	
Kenntnis evidenzbasierter Raumqualitäten	
Industrielle Designlösungen vorhanden	

schend, dass der Mittagsschlaf Ausdruck von Müdigkeit und Schwäche und damit Feind der Höchstleistung sei [9]. In einem Bericht der Gesundheitsförderung Schweiz über gesundheitsförderliche Büroräume wurden in den Experteninterviews die Gründe dafür angedeutet: «Das passt nicht zu unserer Kultur», «Um Ruhe und Entspannung zu haben, geht man nach Hause, nicht ins Büro», «Man traut sich nicht, weil die Kollegen denken, man arbeitet nicht» [10].

Gemäss einer systemischen Betrachtungsweise gibt es verschiedene Einflussfaktoren, die Voraussetzungen und Bedingungen für eine erfolgreiche Implementierung von bedürfnisgerechten Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten für Ärztinnen und Ärzte schaffen. Insofern geht es nicht nur um das Vorhandensein funktionaler Flächen und ihrer Gestaltung, sondern auch um die Analyse von sogenannten *Human Factors*, die die Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Umgebung beschreiben, wie beispielsweise die Ermittlung von individuellen Bedürfnissen der potentiellen Nutzerinnen und Nutzer und die Analyse von hemmenden organisationalen und kulturellen Faktoren. Es genügt nicht, eine bedürfnisgerechte Infrastruktur bereitzustellen. Ärzten und Ärztinnen muss bewusst gemacht werden, dass es im Sinne der Patientensicherheit und der Vermeidung von medizinischem Fehlverhalten ist, diese selbstbewusst zu nutzen. Dies setzt auch die Förderung einer Organisationkultur voraus, die Ruhepausen erlaubt und gutheisst.

Um diese Haltungs- und Verhaltensänderung zu unterstützen, sollten die verschiedenen Einflussfaktoren in das Gestaltungskonzept im Vorfeld eingebunden werden. Idealerweise ist der Gestaltungsprozess Bestandteil eines *Change-Prozesses* oder wird von diesem initiiert. Unter *Change Management* versteht man die Steuerung von tief greifenden und geplanten Veränderungen in einer Organisation. Der Prozess bezieht sich in erster Linie auf die Menschen und das menschliche Verhalten [11].

Gestaltungs- und *Change-Management*-Prozess bedingen sich gegenseitig. Der Gestaltungsprozess kann einen *Change-Prozess* durch spezifische eingesetzte Raumparameter und dadurch Raumqualitäten positiv unterstützen. Und umgekehrt kann ein organisational getragener *Change-Management*-Prozess einen zielführenden Gestaltungsprozess, der auf die Bedürfnisse der Individuen eingeht, überhaupt erst initiieren. Ziel ist es, dass die Frage im Titel nach dem *Change-Prozess* von allen *Stakeholdern* eindeutig mit ja beantwortet werden kann.

**Literatur**

- 1 Interviewstudie der Universität Heidelberg «Resilienz im Arztberuf» <http://www.oberbergkliniken.de/service-navigation/aktuelles/resilienz-im-arztberuf-studie-der-universitaet-heidelberg/>
- 2 Rosta J, Gerber A. Jobsatisfaction of hospital doctors. Results of a study of a national sample of hospital doctors in Germany, 2008.
- 3 Jannig M. Guter Schlaf beginnt am Arbeitsplatz, Heilberuf 7, 2008;69.
- 4 Krajewski J, Sauerland M, Wieland R. Relaxation-induced cortisol changes within lunch breaks – an experimental longitudinal worksite field study. *Journal of Occupation and Organisational Psychology*, 2011;382–94.
- 5 Ficca G, Axelsson J, Mollicone DJ, Muto V, Vitiello, MV. Naps, cognition and performance. *Sleep Medicine Reviews*, 2010;14(4): 249–58.  
Takahashi M, Fukuda H, Arito H. Brief naps during post-lunch rest: effects on alertness, performance, and automatic balance. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*. 1998.
- 6 Mehr Patientensicherheit durch Design: Systemische Lösungen fürs Spital. Hrsg. Stiftung Patientensicherheit Schweiz, 2017. p. 10
- 7 Kriener, H. Power Napping und die AlphaLiege als Mittel zur Steigerung der Effizienz in Unternehmen. Wien, Oktober 2008.
- 8 Die Onlinedatenbank des Centers for Health Design <http://healthdesign.org> bietet unter den verschiedenen Stichworten einen guten Überblick über die Studienlage *Environment / Stress / Stress reduction* in Kliniken und Spitalern. Zahlreiche Studien stehen im Zusammenhang mit Gerüchen, der Reduktion von Geräuschen, dem Einsatz von Sound und Musik und dem visuellen Zugang von Natur und Naturelementen.
- 9 Vgl. Kriener, p. 9.
- 10 Windlinger L, Konkol J, Schänné F Neck R. (2014) Gesundheitsförderliche Büroräume. Wissenschaftliche Grundlagen zum Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Büroraumgestaltung sowie dem begleitenden Veränderungsprozess. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 4, Bern und Lausanne, p. 37
- 11 Kohnke O. *Change Management* als strategischer Erfolgsfaktor bei ERP-Implementierungsprojekten. 2005.

Korrespondenz:  
Ute Ziegler  
Hochschule Luzern  
Technik & Architektur  
Technikumstrasse 21  
CH-6048 Horw  
Tel. 041 349 34 92  
[ute.ziegler\[at\]hslu.ch](mailto:ute.ziegler[at]hslu.ch)