

Onlineberatung Müdigkeitsmilderung (OMM)

Vorstudie zur Entwicklung eines internetgestützten Programms zur Prävention von Schlafstörungen insb. bei Mitarbeiter/innen im Schichtdienst

Projekt: Onlineberatung Müdigkeitsmilderung (OMM)

Laufzeit: 01.10.2016 bis 31.03.2018

Gesamtkosten: 40.000,00 €

Fördersumme: 40.000,00 €

Projektleiter: Prof. Dr. Richard Reindl

Fakultät Sozialwissenschaften

Technische Hochschule Nürnberg

Georg Simon Ohm

Schlaf ist für uns Menschen essentiell um zu überleben und dauerhafter Schlafentzug würde unweigerlich zum Tode führen. Der Körper regeneriert sich während der Tiefschlafphase. Allen voran erneuern sich unsere Immunzellen während dieser Zeit. Alle menschlichen Organe zeigen eigene Rhythmen zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen. Der wichtigste Taktgeber hierfür ist der Schlaf-Wach-Rhythmus. Ist der Schlaf gestört, hat dies weitreichende Folgen für die Gesundheit. Bei Schlafstörungen lassen Konzentration und Gedächtnis nach, Emotionen wie Angst und Aggression verstärken sich, die Immunabwehr fährt herunter. Insgesamt wird die körperliche Leistungsfähigkeit herabgesetzt. Eine reduzierte Arbeitsleistung kann die Folge sein, sowie Fehler bei der Arbeit und daraus resultierende Unfälle. Eine reduzierte Lebensqualität oder auch Depressionen sind weitere mögliche Konsequenzen, die sich durch Schlafprobleme ergeben.

Studien zufolge leidet etwa ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung dreimal pro Woche oder häufiger an Schlafstörungen mit Ein- und Durchschlafstörungen. Diese sind seit Jahren auf dem Vormarsch. Nach dem DAK-Gesundheitsreport 2017 stieg die Zahl der Menschen mit Schlafstörungen in der Altersgruppe von 35 bis 65 innerhalb von acht Jahren von 19 auf 30 Prozent an. Noch dramatischer sank die Zahl derer, die angaben, gar keine Schlafstörung zu haben. Im gleichen Zeitraum sank diese von 52 auf 21 Prozent. Besonders stark betroffen sind Arbeitnehmer/innen im Schichtdienst.

Ziele

Das Ziel des Projekts war es, ein internetbasiertes Online-Schlafstagebuch mit automatisierten Auswertungen und individualisierten Onlineberatungen zu entwickeln, um eine Verbesserung der Schlafeffizienz (SE) von Patienten/innen sowie eine Verminderung der Symptome des sogenannten Schichtarbeiter-Syndroms (SWD) zu erreichen. Unter Schlafeffizienz versteht man den prozentualen Anteil tatsächlicher Schlafzeit an der im Bett verbrachten Zeit.

Das SWD ist durch Schlaflosigkeit, Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafstörungen, häufiges Erwachen und intensive Beschäftigung mit dem Thema Schlaf gekennzeichnet. Ein weiteres Symptom ist Tagesschläfrigkeit, die zu einer Verminderung der Konzentrationsfähigkeit, Produktivität und Arbeitssicherheit führt, sowie chronische Erschöpfungszustände nach sich ziehen kann. Darüber hinaus sollte das Programm zur Prävention von Schlafstörungen eingesetzt

werden können und verhaltensorientierte Bausteine zum besseren Umgang mit Schlafproblemen enthalten. Es sollte online zur Verfügung stehen, um unabhängig von Sprechzeiten und Terminvereinbarungen nutzbar sein. Damit können wesentlich mehr Personen erreicht werden als durch ärztliche Konsultationen, und es können Schlafprobleme bereits in einem frühen Stadium wirksam angegangen werden, bevor es zu einer Chronifizierung kommt.

Projektverlauf

Basierend auf den Erfahrungen des klinischen Projektpartners wurde ein vierwöchiges Onlineschlafberatungsprogramm mit folgenden Bausteinen entwickelt:

- Selbsteinschätzung und Patienten-Einverständniserklärung
- Wöchentliche Mail-Beratung
- Online-Schlafstagebuch
- Eingangs- und Abschlussbefragung

Zu Beginn des Modelprojekts mussten die Zugangswege zur Onlineschlafberatung erstellt werden. Ein Selbsttest auf Schlafstörungen wurde hierfür verwendet. Dieser zeigt an, ob Anzeichen einer Schlafstörung bestehen. Er kann zwar keine Diagnose abgeben, jedoch Tendenzen aufzeigen, ob Schlafstörungen bestehen. Hierfür mussten Fragen zu Schlafverhalten und Schlafproblemen durch die Ratsuchenden beantwortet werden, die ausgewertet wurden. Bei einer Tendenz zu Schlafstörungen wurde der Zugang zur Schlafberatung bereitgestellt.

In Ergänzung zum Selbsttest wurden Einschluss- und Ausschlusskriterien für die Teilnahme aufgestellt. Zu den Einschlusskriterien zählten unregelmäßige Arbeitszeiten, ein Mindestalter von 18 Jahren und eine subjektiv wahrgenommene Störung des Schlafs sowie Müdigkeit am Arbeitsplatz. Ausschlusskriterien waren Personen mit keiner wahrgenommenen Störung des Schlafs sowie keiner Müdigkeit am Arbeitsplatz, Personen unter Betreuung sowie Personen, die unter akuter Suizidalität und akuten psychotischen Zuständen oder unter psychomotorischer Agitation litten.

Für die Online-Schlafberatung musste ein Beratungsansatz und ein Konzept entwickelt werden. Standard in der Schlafberatung sind sechs Beratungen. Da diese personalaufwändig sind, wurde für das Modellprojekt eine auf vier Module ausgelegte internetbasierte Schlafberatung gewählt. In je-

dem der vier Module wurde das Schlafstagebuch des bzw. der Ratsuchenden ausgewertet und je nach Modul mit Tipps zur Schlafhygiene, Hinweisen zu Entspannungsübungen oder Empfehlungen für künftiges Verhalten verknüpft. Das Klinikum Nürnberg stellte für die Beratung pro Teilnehmer/in im Durchschnitt eine Arbeitsstunde zur Verfügung. Damit ist die Onlineschlafberatung allein durch den Vergleich der Offline- und Online-Beratungsgespräche deutlich weniger zeitaufwändig. Über eine Eingangs- und Abschlussbefragung wurde die Wirkung der Beratung gemessen.

Während des Projekts wurde von den Teilnehmer/innen täglich morgens und abends ein Schlafprotokoll ausgefüllt, welches Fragen zur Stimmung, zur Müdigkeit, zum Schlafverhalten etc. beinhaltete. Für die Onlineberatungsplattform wurde unter Beachtung der Datenschutzbedürfnisse Softwareangebote ausgewählt und mit zusätzlichen Funktionen versehen, die für den Einsatzzweck der Schlafberatung ausgelegt waren. Die Beratungssoftware wurde auf der Website eingebettet und so für Ratsuchende zugänglich gemacht.

Die Ratsuchenden setzten sich aus Mitarbeiter/innen der Robert Bosch GmbH, Mitarbeiter/innen im Pflegedienst des Klinikums Nürnberg sowie externen Klient/innen zusammen.

Ergebnisse

Im Projekt lag die durchschnittliche Beratungsdauer bei 98 Tagen. Dies stellt eine Beschleunigung gegenüber den Beratungsverläufen in der Präsenzberatung dar. Hier liegt diese durchschnittlich bei 149 Tagen. Weitere positive Effekte stellten sich in der Veränderung der Selbsteinschätzung heraus. Im Laufe der Modellphase verbesserte sich in 65 Prozent der Fälle das Wohlbefinden. Bei 86 Prozent der Teilnehmenden konnten die Schlafstörungen reduziert werden, oder waren weniger stark ausgeprägt. Auch die Tagschläfrigkeit ging bei 58 Prozent zurück. Die Schlaffeffizienz konnte bei den Teilnehmer/innen, die die Schlafberatung abgeschlossen haben, gesteigert werden. Im Ergebnis lässt sich feststellen, dass die Onlineschlafberatung wirksam war, da sich in allen relevanten Bereichen die Werte bei den Teilnehmenden verbessert haben.

Eine wichtige Leistung des Projekts war die Erstellung eines anonym in Anspruch zu nehmenden Beratungsportals zur Reduzierung von Schlafstörungen. Denn viele Betroffene haben Angst, dass bei einer Präsenzberatung der Vorgesetzte oder andere von den Schlafproblemen erfahren könnten und dies sich negativ auf ihren Arbeitsplatz auswirken könnte. Ein anonym, internetbasierter Zugang zu Beratung bei Schlafstörungen kann diese Ängstereduzieren und Schlafstörungen effizient verringern helfen. Zu dem technisch realisierten Beratungsportal wurde ein spezielles Schulungsprogramm mit fachlicher Schulung zum Thema Schlafstörungen und methodischer Schulung zum Thema Onlineberatung entwickelt. Als Modell einer internetbasierten Schlafberatung kann dies künftig Mitarbeiter/innen anonym zur Verfügung gestellt werden.

Projektleiter
Prof. Dr. Richard Reindl
Telefon: 0911/ 5880-2533
E-Mail: richard.reindl@th-nuernberg.de

Fakultät
Sozialwissenschaften
Technische Hochschule Nürnberg
Georg Simon Ohm

www.th-nuernberg.de

An der Technischen Hochschule Nürnberg soll das aufgebaute Wissen , weiterentwickelt und evtl. angedockt an das Studienberatungsportal auch intern genutzt werden. Perspektivisch kann dieses Wissen vor allem öffentlichen Behörden mit Schichtdienstschwerpunkten wie Kliniken oder der Polizei kostenpflichtig angeboten werden.

Die Beratungskosten konnten innerhalb der Modellphase auch genauer eingeschätzt und die Kosten pro Beratung ermittelt werden.

Weiterer Forschungsbedarf besteht in der Gegenüberstellung des subjektiven Empfindens der Schlafstörungen und des Schlafverhaltens mit objektiven Daten. Diese könnten dann über Actiwatches / Smartwatches gewonnen werden. Eine Erweiterung der Teilnehmerbasis würde die quantitative und qualitative Datenlage erhöhen. Diese vergrößerte Datenbasis wäre beispielsweise für Krankenkassen und Rentenversicherungsträger von Bedeutung.

Das Projekt wurde und wird auf unterschiedlichen Kongressen vorgestellt und damit auch beworben. Es ist weiterhin Teil von Publikationen und Artikeln, die das Problem Schlafstörungen thematisieren.

Partner aus der Wissenschaft



Fördergeber



STAEDTLER
STIFTUNG