



Kooperationspartner im Gesundheitszentrum Prosper-Hospital			
1	Ärztelhaus	8	Mammographiescreening, Drs. Lehnen & Polenske
2	Notarztambulanz e.V.	9	Schlafdiagnostik, Dr. Arndt
3	Pathologisches Institut Recklinghausen	10	Schlafdiagnostik, Dr. Wichtmann
4	Strahlentherapie, Dr. Riesenbeck	11	Augenlaserzentrum, Dr. Storp
5	KfH-Gesundheitszentrum Recklinghausen	12	GESA Ges. für Arbeitsmedizin mbH
6	Neurologie & Psychiatrie, Dr. Kaupper	13	Malteser Hilfsdienst
7	Kernspintomographie, Dr. Jabbour	14	Sanitätshaus Lückenotto
15	VPT Verband physikalische Therapie	16	Fachhochschule Hohenfels
17	Orthopädie, Dr. Krosta	18	Neurochirurgie, Dr. Walendzik
19	Vestischer Kneipp Verein	20	Psychotherapie, Hr. Mackowiak
21	Dermatologie, Prof. Zabel	22	Humangenetik, Prof. Gödde
23	Ambulantes OP-Zentrum	24	Heinen + Löwenstein Medizintechnik
25	Reha-Sport Rhein-Ruhr e.V.	26	Gynäkologie, Dr. Schröder
27	Elternschule	28	Haus der Caritas

Information, Kommunikationszentrale, Labor: Drei von vielen Gesichtern



An ihnen kommt keiner so schnell vorbei: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Information und der Kommunikationszentrale sind oftmals erste Ansprechpartner für Besucher oder sind die kom-



munikative Schnittstelle zwischen den verschiedenen Stationen und Fachbereichen. Ihre Geschichte lesen Sie im Internet unter [www.prosper-hospital.de/nachtschicht](http://www.prosper-hospital.de/nachtschicht)



Rund um die Uhr führt das Labor Untersuchungen durch. Wir haben Michaela Abel bei ihrer Nachtschicht dort begleitet. Die ganze Geschichte lesen Sie auf unserer Internetseite.

IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Prosper-Hospital gGmbH  
Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen  
Tel.: 0 23 61 / 54-0,  
Fax: 0 23 61 / 1 49 92  
Internet: www.prosper-hospital.de

**Geschäftsführer:**  
Dipl.-Kaufmann Alex Hoppe

**Redaktion:**  
Hubert Claves (KVVR), Julia Sandkühler (KVVR)  
Tel.: 0 23 61 / 54-21 18  
e-Mail: presse@kvvr.de

**Bildnachweis:**  
Prosper-Hospital

**Druck:**  
Schützdruck GmbH, Recklinghausen

**Layout:**  
Th. Trentzsch, Studio B, Datteln

**Informationen und Anregungen:**  
Tel.: 0 23 61 / 54-21 18  
e-Mail: info@prosper-hospital.de  
Redaktionsschluss: Februar 2013

Das Prosper Hospital ist ein Unternehmen der **Klinik Verbund Vest Recklinghausen gGmbH**



PROSPER  
HOSPITAL  
Das Gesundheits-Zentrum



# Nachtschicht

IN EIGENER SACHE

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir sind rund um die Uhr für Sie da – diesen Satz haben wir, die Mitarbeiter des Prosper-Hospitals, uns auf die Fahnen geschrieben. Das bedeutet, dass auch in der Nacht der Krankenhausbetrieb aufrecht erhalten bleiben muss. Ob in der Röntgenabteilung, auf der Intensivstation, im OP oder auf den Stationen, überall werden Mitarbeiter benötigt, die ihren kompletten Rhythmus umstellen, um auch in der Nacht für Sie da zu sein. Ihnen ist diese Ausgabe gewidmet.

Begleiten Sie bei Ihrer Lektüre einige unserer Mitarbeiter. Zudem lesen Sie von unserem Schlafmediziner, welche Auswirkungen ein veränderter Tagesrhythmus auf den Körper hat. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre.



Ihr Alex Hoppe  
Geschäftsführer

## Vom blauen Fleck bis zum Herzinfarkt

In der Notaufnahme des Prosper-Hospitals kann es nachts alles geben



„Wären Sie mal schon vor zwei Stunden gekommen, da war hier die Hölle los“, begrüßen uns Schwester Anja und Schwester Christiane, als wir die Zentralambulanz betreten. Es ist inzwischen 02:30 Uhr und mein Kollege und ich haben im Gegensatz zu den beiden Gesundheits- und Krankenpflegerinnen schon leichte Ränder unter den Augen.

„Um diese Uhrzeit wird es unter der Woche meistens etwas ruhiger“, erklärt Schwester Christiane. Glück für uns: Die beiden bitten uns für einen Moment in das „Schwesternzimmer“, was mir zu dieser nachtschlafenden Zeit sehr entgegenkommt.

Vor unserem Besuch haben die beiden zusammen mit den diensthabenden Ärzten allerdings schon ziemlich gerackert: Katheterwechsel, Ohrenschmerzen, hohes Fieber, eine allergische Reaktion, ein Arbeitsunfall und, (Fortsetzung auf Seite 2)

(Fortsetzung von Seite 1) und, und... In der Notaufnahme sind in einer Nacht nicht selten 30 bis 40 Patienten, die vom kleinen Zipperlein bis zu lebensgefährlichen Verletzungen versorgt werden müssen.

„Unser Bereich hier ist sehr vielfältig und geht durch alle Fachabteilungen“, erklärt Schwester Anja. „Wichtig ist deswegen, dass immer auch erfahrenes Personal vor Ort ist, denn sobald ein Patient mit sehr schweren Verletzungen kommt, müssen wir die Situation gut einschätzen können, Verantwortung übernehmen und dann einfach nur noch funktionieren.“ Beson-

ders schlimm ist es, wenn der Patient noch ein Kind ist: „Das geht mir dann schon sehr nah“, sagt Schwester Christiane.

Aber es gibt nachts auch Patienten, die eigentlich schon längst ihren Hausarzt hätten aufsuchen können. „Einige kommen, weil sie sich vor zwei Tagen den kleinen Zeh gestoßen haben“, erzählt Schwester Christiane. Wenn man deswegen dann weniger Zeit für die wirklich kranken Patienten habe, sei das schon ärgerlich, „trotzdem bleiben wir natürlich professionell und freundlich. Schließlich sind wir ja für alle Patienten da.“

Insgesamt wirken die beiden Gesundheits- und Krankenpflegerinnen, auch wenn sie schon seit vielen Jahren in ihrem Job sind und sicher nicht immer alles nur rosig ist, sehr engagiert.

Das kann Schwester Christiane auch begründen: „Ich mag es, so nah am Patienten zu sein, ihm neben der medizinischen Versorgung, wenn es sein muss, die Hand zu halten oder ihn zu trösten. Ganz häufig erfährt man dann auch Dankbarkeit und das ist einfach unbeschreiblich schön.“ Schwester Anja nickt und stimmt ihrer Kollegin zu.

## Von null auf hundert

Eine Nacht im Kreißsaal: Immer für Überraschungen gut

Kinder nehmen keine Rücksicht darauf, ob Mutter, Vater, Arzt und Hebamme gerade lieber schlafen würden, wenn sie das Licht der Welt erblicken wollen. Auch zur nachtschlafenden Zeit machen sich die werdenden Eltern dann natürlich auf den Weg in den Kreißsaal.



Heute ist das in der Nachtschicht von Hebamme Ulla Vogel und Assistenzärztin Sarah Nijhof erst einmal vorgekommen – ein Fehlalarm. „Das ist keine Seltenheit. Vor allem Erstgebärende sind sich oft unsicher. Das ist aber kein Problem. Die Frauen sollen lieber einmal zu früh zur Untersuchung kommen, als zu spät“, sagt Ulla Vogel.

Ulla Vogel unterstützt schon seit 1983 in den Kreißsälen des Prosper-Hospitals

Mütter bei der Geburt ihrer Kinder. Die Nachtschicht ist für sie grundsätzlich kein Problem. „Es ist viel ruhiger als am Tag, allein schon vom Lärmpegel. Normalerweise sind dann nur der diensthabende Arzt und eine Hebamme hier.“ Und gegebenenfalls die ein oder andere werdende Mutter. Heute Nacht hat die junge Assistenzärztin Sarah Nijhof Dienst. Mit ihren 28 Jahren hat sie längst nicht die Hälfte der Geburten miterlebt, die Ulla Vogel be-

gleitet hat. „Wir ergänzen uns gut. Ich bin froh, wenn ich so eine erfahrene Hebamme an meiner Seite habe.“

Die junge Ärztin hat vor knapp einem Jahr im Prosper-Hospital angefangen. „Natürlich musste ich mich in meinen ersten Nachtdiensten erst mal dran gewöhnen, dass ich jetzt die volle Verantwortung trage, ob auf der Station oder im Kreißsaal. Nachts ist die Kommunikation besonders wichtig, damit alles Hand in Hand laufen kann und jeder vom anderen weiß, wo er Stärken und Schwächen hat“, sagt sie und wirkt dabei schon wie ein alter Hase. Die sympathische Ärztin musste sich auch daran gewöhnen, dass so eine Nacht in der Geburtshilfe einfach nicht vorhersehbar ist. „Man weiß nie, was für Überraschungen auf einen warten. Und dann ist es Organisationssache, wie man sich die Arbeit einteilt.“

Heute sieht es gegen 23:00 Uhr so aus, als würde es eine ruhige Nacht. Dann könnte sich die 28-jährige zwischendurch schlafen legen. Sobald es allerdings einen Notfall gibt oder eine werdende Mutter den Kreißsaal aufsucht, klingelt das Telefon am Bett. „Dann kann ich schon an der Stimme von Ulla oder den anderen Hebammen hören, ob die Situation sehr ernst ist. Wenn ja, dann starte ich von null auf hundert, das ist gar kein Problem.“

## Vom Keller bis in die oberste Etage

Elke Wiedermann ist als Hauptnachtwache überall dort unterwegs, wo es „brennt“

Es ist 21:00 Uhr: Dienstbeginn für Elke Wiedermann. Sie hat die Leitung der Hauptnachtwache im Prosper-Hospital und das bedeutet, dass die Gesundheits- und Krankenpflegerin beruflich ausschließlich nachts im Prosper unterwegs ist. „Als ich 1978 Mutter wurde, gab es noch nicht so viele Möglichkeiten in Teilzeit zu arbeiten, aber ich bekam dann das Angebot in die Nachtpflege zu gehen“, erzählt Schwester Elke.

Es ist 21:05 Uhr: Schon klingelt das Telefon der patenten Hauptnachtwache zum ersten Mal in dieser Nachtschicht. Ein Anruf von der Station. „Das waren die Kollegen von der onkologischen Abteilung. Dort helfe ich unter anderem aus, da dort viele Infusionen gewechselt werden müssen und unheimlich viel pflegerische Unterstützung notwendig ist.“

Routineabläufe gibt es für Schwester Elke einige in der Nacht. Sie unterstützt zum Beispiel in der geriatrischen Abteilung und auch in der Geburtshilfe die Kollegen bei der Pflege. „Eigentlich soll ich in jeder Schicht zumindest einmal jede Kollegin auf den Stationen besucht haben. Das geht allerdings nur, wenn nicht zu viele Notfälle dazwischen kommen“, sagt sie mit einem Lächeln, „mal sehen, wie es heute funktioniert.“ Denn immer wenn es irgendwo brennt, springt Elke Wiedermann ein und Notfälle sind nun einmal nicht planbar.

Seit 1992 ist Elke Wiedermann nun Hauptnachtwache und ist im Durchschnitt drei Nächte in der Woche im Dienst. „Da braucht man schon belastbare Freunde und eine sehr verständnisvolle Familie.“ Dazu kommt, dass Schwe-



ster Elke nach mehr als 35 Jahren im Prosper noch viele Erlebnisse mit nach Hause nimmt. „Nach schlimmen Nächten kann ich nicht schlafen. Dann brauche ich Zeit um die Erlebnisse zu verarbeiten – aber wenn das nicht mehr so wäre, dann würde ich meine Arbeit aufgeben. Es ist doch so wichtig, Mensch zu bleiben.“

Es ist 3:30 Uhr: Wir treffen Elke Wiedermann auf Station 4. Auf die Frage, ob es eine stressige Nacht war, sagt sie zufrieden: „Nein, es war bisher wirklich eine ruhige Nacht. Ich hatte Zeit für die Patienten. Aber kommen Sie mal am Wochenende vorbei. Da frage ich mich manchmal, warum ich meine Rollschuhe nicht eingepackt habe, um schneller von A nach B zu kommen.“

### INFO

#### Nachtarbeit und Schlaf

Viele Arbeitnehmer müssen ihren Biorhythmus an ihre Schichtarbeit anpassen. Wir haben mit Dr. Alexandros Papapostolou, Oberarzt der HNO-Klinik im Prosper-Hospital, Schlafmediziner und Leiter des Schlaflabors, über mögliche Auswirkungen von Nachtarbeit gesprochen.

#### Herr Dr. Papapostolou, wie wirkt sich Schichtarbeit auf unseren Rhythmus aus?

Jeder Mensch hat eine innere Uhr (sog. zirkadianer Rhythmus), welche den Zyklus Schlafen und Wachen bestimmt. Unsere innere Uhr muss sich ständig mit Hilfe von äußeren Reizen, wie Licht oder Temperatur, an den 24-Stunden Tag-Nacht Rhythmus anpassen. Normalerweise findet der Schlaf von Erwachsenen in einer bestimmten Phase des zirkadianen Rhythmus statt. Diese Synchronisation ist z.B. bei Nachtschichtarbeitern gestört, die arbeiten dann, wenn der Organismus auf Erholung eingestellt ist und schlafen in der Phase erhöhter Leistungsbereitschaft.

#### Woran liegt es, dass sich einige Menschen besser anpassen können als andere?

Man unterscheidet drei Typen: den Morgentyp, den Normaltyp, der den Großteil der Bevölkerung ausmacht, und den Abendtyp. Morgentypen erreichen die Hochphasen der Leistung und der physiologischen Rhythmen deutlich früher als Abendtypen, sie gehen früh ins Bett und stehen früh auf. Sie können spätes Ins-Bettgehen nicht wie Abendtypen durch längeres Schlafen ausgleichen. Deshalb entwickeln sie in länger dauernden Nachtschichtperioden zum Teil erhebliche, in aufeinander folgenden Schichten kumulierende Schlafdefizite. Abendtypen sind nicht in der Lage vorzuschlafen und daher insbesondere durch Frühschichten belastet.

#### Woran merke ich, dass ich in der für meinen Körper „falschen“ Schicht stecke?

Häufig kommt es zu Ein- bzw. Durchschlafschwierigkeiten. Die Menschen finden keinen erholsamen Schlaf. Schichtarbeiter werden noch mit erheblichen sozialen Problemen konfrontiert, da sie zu Zeiten arbeiten, wenn andere schlafen und umgekehrt. Der Schlafzyklus ist durchschnittlich um zwei bis vier Stunden verkürzt. Nacht-

schichtarbeit ist, insbesondere für Morgentypen, soweit es geht zu reduzieren. Ist das nicht möglich, dann sind kurz dauernde Nachtschichtperioden vorzuziehen.



### INFO

#### Nachtschicht

Lesen Sie mehr zu unserem Themen-schwerpunkt im Internet unter

[www.prosper-hospital.de/nachtschicht](http://www.prosper-hospital.de/nachtschicht)