

Fit for Duty - Tagesschläfrigkeit

SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen von Tagesschläfrigkeit v. a. unter dem Aspekt der Unfallvermeidung. So ist der Sekundenschlaf am Steuer eine häufige Ursache schwerer Verkehrsunfälle. Auch am Arbeitsplatz ist dies, insbesondere bei gefährlichen Tätigkeiten oder Überwachungsfunktionen, von großer präventiver Bedeutung.

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Vorbeugung und Erkennen von Tagesschläfrigkeit und gesundheitlicher Risiken

INHALTE:

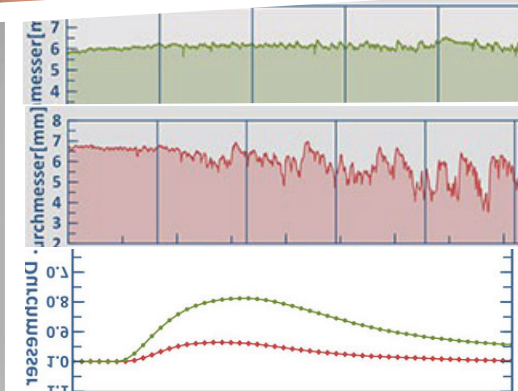
- Einsatz der Pupillographie als wissenschaftlich anerkanntes Messverfahren
- Messen der Pupillenweite und deren Schwankungen unter Ruhebedingungen
- Bestimmung des Schläfrigkeit-Index (rPUI)
- Erfassung der individuellen Tagesschläfrigkeit im Alltag (ESS-Fragebogen)
- Individuelle Beratung zur Vorbeugung von und dem Umgang mit Tagesschläfrigkeit

ZEITBEDARF:

Mess- und Beratungsdauer: 20 Minuten pro Person
Durchsatz: ca. 20 Teilnehmer pro Tag

ORGA:

Messbedingungen: möglichst ruhiger Raum (abdunkelbar)
Platzbedarf: ca. 6 m²
Stromanschluss: 230 V



Fit for Duty - Tagesschläfrigkeit

HINTERGRUND:

Das physiologische Grundprinzip der **Pupillographie** basiert darauf, dass die Pupillenweite durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird. Im Wachen und bei hoher zentralnervöser Aktivierung bleibt die Pupille unter Ausschluss von Lichteinfluss über lange Zeit stabil. Bei erhöhter Schläfrigkeit hingegen treten bereits nach wenigen Minuten **deutliche Schwankungen der Pupillenweite** auf, da die Fähigkeit zur Regulierung nachlässt.

ABLAUF:

Die Teilnehmer tragen während der Messung eine **Spezialbrille**, die über die gesamte Messzeit von mindestens 5 Minuten den Pupillendurchmesser und seine Schwankungen misst. Auf diese Weise wird der **Schläfrigkeitsgrad** quantifiziert und bewertet. Im Rahmen der Beratung werden auch die persönlichen Bedingungen und Gewohnheiten erfasst, die eine Tagesschläfrigkeit hervorrufen bzw. begünstigen können.

ERGEBNISSE:

Die Ursachen von Tagesschläfrigkeit sind multifaktoriell. Schlafmangel, Ein- und Durchschlafstörungen, insbesondere mangelnde Schlafhygiene gelten hier als Hauptursachen. Ebenso können Hinweise für schlafbezogene Atmungsstörungen sowie Bewegungsstörungen im Schlaf erkannt werden. Die Beratung konzentriert sich auf die individuell relevanten Bereiche, wobei eine **Optimierung der Schlafhygiene** sowie der **Umgang mit akuter Tagesschläfrigkeit** meist im Vordergrund stehen. Die Teilnehmer erhalten **Ausdrucke** mit ihrem aktuellen Messergebnis, Erläuterungen und Fakten sowie (je nach Ergebnis und Relevanz) **gezielte Tipps** zu den Schwerpunktthemen „Akute Schläfrigkeit am Arbeitsplatz“, „Allgemeine Schlafprobleme mit Ein- und Durchschlafstörungen“ sowie „Schichtarbeit“. Bei Hinweisen auf andere Schlafstörungen wird eine weitere Abklärung angeraten.



Institut für Prävention und Nachsorge GmbH

Kirchstraße 13

50996 Köln

Ihr Ansprechpartner:

Herr Ochs

Telefon:

0221 / 390 930 30

Telefax:

0221 / 390 930 20

E-Mail:

sebastian.ochs@ipn.eu

Internet:

www.ipn.eu